

Petra Koritnik,

Vrtec Jarše, Rožičeva 10, 1000 Ljubljana

Email: petra.koritnik@gmail.com

SONCE, VODA, ZRAK IN VRT

Na žalost živimo v svetu, kjer je odnos do sočloveka na vseh področjih močno popačen in tako je tudi na področju odnosa do zdravja in zdravljenja. Da je stanje takšno, pa niso krivi drugi, temveč mi sami, saj takšen NEodnos do sebe in sočloveka sprejemamo in dopuščamo.

ZAKAJ SONCE?

Življenje na Zemlji je raznoliko, na njej živi milijarde vrst, ki so nastale, živele, pa tudi izginile zaradi Sonca. Vse potrebe živih bitij na Zemlji uravnava Sonce, vsaka, tudi najmanjša sprememba teh razmer pa bi lahko prinesla izginotje številnih vrst.

Sonce je pravzaprav edini vir energije na Zemlji in v celem osončju. Daje ravno toliko energije, kolikor je rastline potrebujejo za rast in reprodukcijo. Sončna energija se v rastlinah pretvori v ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, preostanek živih bitij na Zemlji pa to energijo uživa in presnavlja za preživetje. Ves presnovni proces vnosa, prebave in absorpcije hranljivih snovi se strne na razgradnjo, pretvorbo in skladiščenje te Sončeve energije.

Sonce je tisto, ki ustvarja, ohranja in tudi uničuje življenje na Zemlji. **Kako pa vpliva na naša življenja? Na vsakega od nas? Bi se ga morali izogibati, ali nam lahko koristi?**

Zdravniki nas opozarjajo, da pretirano izpostavljanje njegovim žarkom povzroča rdečico in opekline, to pa povečuje tveganje za nastanek nevarnih sprememb na koži in za pospešeno staranje kože. Toda pogosto se ne zavedamo, da je lahko tudi pomanjkanje sončnih žarkov eden od dejavnikov za razvoj bolezni. Te bolezni bi lahko preprečili z vitaminom D, ki se ustvarja po naravni poti, ko telo izpostavimo soncu.

Dandanes se pred soncem skrivamo različno. Mnogi med nami velik del dneva preživimo v igralnicah, kjer sončne žarke odganjamo s tendami, žaluzijami in smo skriti za zidovi. Tisto malo časa, ki ga le preživimo zunaj, se skrivamo za sončnimi očali, kremami z zaščitnimi faktorji in za oblačili. Iz vsega tega izhaja, da nekateri med nami ne uspejo vsrkati niti minimalne dnevne količine sončnih žarkov, ki so nujni za naše zdravje.

Da so sončni žarki v pravi meri koristni, so znanstveniki dognali že zdavnaj. Preden so leta 1930 odkrili antibiotike, so za zdravilno moč sonca vedeli vsi zdravniki. Sonce in njegova svetloba nista nekaj, čemur bi se morali za vsako ceno izogniti. Prav nasprotno: zaradi svojih lastnosti, s katerimi ohranja življenje, je sonce eno od najbolj blagodejnih zdravil, ki lahko našemu telesu preprečijo, da zboli. Redno in zmerno izpostavljanje telesa soncu bo v pomoč našemu telesnemu in duševnemu zdravju. Nobenega dvoma ni, da je sonce zdravo. Ultravijoličasti žarki pospešujejo dihanje, krvni obtok, presnovo in delovanje žlez. Sončna svetloba je še posebno pomembna za nastajanje vitamina D, s pomočjo katerega lahko telo koristi kalcij v hrani in ga potrebuje za krepitev mišic in kosti. Sonce prek hormonskih žlez deluje tudi na dušo: sprošča, vzbuja dobro razpoloženje in veselje do ljubezni.

Kot primer dobre prakse so pri prenovi vrtca upoštevali naše nasvete in opremili igrišča s tendami in igralnice z atriji in premičnimi tendami, ki omogočajo tako Sonce v dopoldanskih urah in umik z direktnega Sonca ob neprimernih urah.

ZAKAJ VODA?

Zdravo življenje se začne s pitjem navadne vode. V tej brezbarvni tekočini brez vonja in okusa se skriva ogromno lastnosti, ki so hkrati nujne za življenje, za naš obstoj, pa tudi za vsakodnevno počutje.

Voda ima odločilno vlogo v rastlinskem in živalskem svetu, saj brez nje ne more živeti nobeno živo bitje. Poleg tega je voda sestavni del vseh živih bitij. Voda je namreč osnovna sestavina celic, tkiv in telesnih tekočin. Njene naloge so, da vzdržuje stalno telesno temperaturo, prenaša informacije po celem telesu, odnaša nesnago in povečuje sposobnost obrambe telesa pred strupenimi snovmi, skrbi za pravilen krvni obtok, delovanje možganov, za pravilno delovanje ledvic, prebavo...

Naša slovenska voda je dovolj kakovostna, da si jo brez skrbi natočite, in sicer, pravijo, v čutaro iz nerjavečega jekla. Prihranili boste denar, bili prizanesljivi do narave in do sebe. Nikakor pa ne pijte embalarane vode v plastenkah. Ta voda je postana in le malo proizvajalcev ima res pravo izvirsko vodo.

Kot primer dobre prakse je vrtec kupil za vse zaposlene in otroke steklene steklenice kot spodbuda pitju vode iz pipe.

ZAKAJ ZRAK?

Zrak se v človeški zgodovini v večini primerov pojavlja skupaj z vodo, ognjem in zemljo kot eden izmed klasičnih elementov. Klasični elementi naj bi po prepričanju starih ljudstev predstavljali neko univerzalno moč, iz njih naj bi izvirale vse druge snovi. Zrak se pojavlja kot eno izmed prvinskih načel vsega kar obstaja (počel) v raznih velikih civilizacijah kot so npr. babilonska in tibetanska, pa v japonski kulturi, dveh močnih verstvih, budizmu in hinduizmu, v antični Grčiji in tudi kasneje, v srednjeveški alkimiji.

Zrak je zmes številnih različnih plinov, je del Zemljine atmosfere in je življensko pomemben, saj brez njega ne bi mogli dihati. Pri dihanju je pomembnih predvsem približno 21% zračne strukture, ki ga sestavlja kisik. Če z vdihavanjem ne dobimo kisika, ne moremo dihati, zaradi tega lahko tudi umremo. Da je zrak pomemben so vedeli že naši predniki, Aristotel je poleg vode, zemlje in ognja zrak uvrstil kot enega izmed štirih osnovnih elementov. Tudi v raznih verstvih, med drugim hinduistične in budistične, predstavlja zrak enega izmed prvinskih elementov življenja, neko osnovno energijo. Vsa ta dejstva lahko združimo v en stavek: **zrak je življensko pomemben.**

V naši prihodnosti se bomo morali pomembnosti zraka še krepko zavedati, če hočemo živeti v sožitju z naravo.

Kot primer dobre prakse se v vrtcu spodbuja in vpeljuje bivanje na svežem zraku v vseh vremenskih razmerah.

ZAKAJ VRT?

Preprosto zato, ker združuje vse zgoraj omenjene elemente v povezavi z gibanjem in bivanjem na prostem in še mnogo več.

Vrtnarjenje ni samo gola skrb za rastline, z opravili, kot so sajenje, sejanje, obrezovanje, okopavanje, zaščita pred vremenskimi in drugimi nadlogami ter zalivanje. Poskrbeti moramo tudi za vse drugo, če želimo, da bodo rastline lepo uspevale in se na vrtu počutile kar se da dobro. Kar se nam morda zdi samoumevno, je za otroke, ki nam pomagajo pri vrtnih opravilih, uganka. Zato jih moramo seznaniti z deli na vrtu, jim razložiti potek dela in jih poučiti, zakaj je neko delo tako zelo pomembno, da ga ne moremo kar preskočiti.

Vrt tako lahko postane prva prava učilnica življenja in procesov, ki ga spremljajo. Ne ustrašimo se številnih vprašanj in ne hudujmo se nad nerodnimi prstki, ki vsaj na začetku ne sledijo našim prstom, izurjenim v urah dela na vrtu. Z malo domišljije in zanimivim podajanjem snovi bomo v otroku zanetili radovednost in spodbudili pridobivanje znanja, še preden bo uradno zakorakal skozi šolska vrata. Kajti v delu na vrtu so združene učne ure mnogih predmetov, biologije, fizike, kemije, matematike, ekologije, etike, sociologije in za malo večje otroke tudi znanje latinščine. Vse to lahko otrokom posredujemo s celo vrsto praktičnih prikazov in preizkusov »v živo«. Zagotovo bo zanimivo, in četudi mislimo, da znamo že vse, se bomo ob otrocih naučili marsikaj novega. Za začetek potrpežljivosti, ki je v vsakdanjem življenju pogosto zelo primanjkuje.

Kot primer dobre prakse smo v zadnjih letih vpeljali različne vrtove v vse enote našega vrtca. Vrtovi so na igriščih, skrb in odgovornost za njih pa poteka izmenično med skupinami.

ZAKLJUČEK

Stres predstavlja vzorec primarnih reakcij, ki so v preteklosti ljudem pomagale preživeti, v sedanosti pa zaradi prevelike pojavnosti povzroča težave in je vzrok številnih bolezni. Večina vzrokov za stres pri delu izhaja iz delovnega okolja in so posledica delovnih obremenitev, delovnih razmer, prekomernega dela, organizacijske strukture, klime, kulture ter vloge in odgovornosti na delovnem mestu, medsebojnih odnosov in sprememb v organizaciji.

Sonce, voda, zrak in vrt so elementi, ki smo jih zajeli in združili v naš delovni proces. Še bolj pomembno dejstvo je, da smo se počasi začeli zavedati pomembnosti sončne energije, bivanja na svežem zraku, spodbujanja zadostnega pitja tekočine, druženja, pridobivanja znanja in novih izkušenj, povezovanja... Vrtovi so nas je povezali, kjer se sproščamo, učimo, pridobivamo izkušnje in izmenjujemo znanje.

Kako pomembno je zdravje, se začnemo zavedati šele, ko ga izgubimo!

LITERATURA

Moritz, A. (2005). Timeless Secrets of Health and Rejuvenation. Ener-chi Wellness press.

Moritz, A. (1997). The key to perfect Health. Ener-chi Wellness press.

Kajfež, B.L. (2015). Planet voda. Konzorcij.

Emoto, M. (2001). Sporočilo vode. Knjigarna Sanje.

Simon, H., Becker, J., Nickig, M. (2005). Velika knjiga o vrtnarjenju. Bukla.

ZRAK [online], dostopno na URL naslovu: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Zrak>

ZRAK (ELEMENT) [online] dostopno na URL naslovu:

http://en.wikipedia.org/wiki/Air_%28classical_element%29