

ПОЛНАВЧЕ

СПИСАНИЕ ЗА УЧИЛИШНИТЕ АКТИВНОСТИ НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА • бр.1 • Декември 2020

ИМПРЕСИУМ

Slow Food®
Macedonia

Издавач:
Slow Food Macedonia © 2020
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Уредник:
Филип Димкоски

Редакција:
Василка Стефановска
Катерина Јордановска
Николче Николовски

Стручни соработници:
проф. д-р Маргарита Давитковска
проф. д-р Звезда Богевска
Јасна Ѓорѓиевска
Мирјана Чакарова
Тодорка Наумоска Димески
м-р Гоце Бумбароски
м.арх. Даме Димески

Меѓународни соработници:
Анализа Донорио, Слоу Фуд Италија, Италија
Марта Пожоњи, Слоу Фуд Турда, Романија
Давид Дота, Слоу Фуд фондација за биодиверзитет, Италија

Лектор:
Марина Геческа Василевска

Техничко уредување и графичко обликување:
Горан Трсунов

Фото кредит:
Slow Food архива, Slow Food Macedonia архива

Печати: Бабук, Битола
Тираж: 100 примероци

Република Северна Македонија
Министерство за животна средина и просторно планирање

Ова издание на „Полжавче“, списание за училишните активности на Слоу Фуд Македонија е реализирано во рамки на проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за јакнење на еколошката свест“ кој го реализира Слоу Фуд Водно, Скопје финансиски поддржан од Министерството за животна средина и просторно планирање, преку Програмата за инвестирање во животната средина за 2020 година.

БАВЕН КАКО... „ПОЛЖАВЧЕ“

Семето на минатото е цвет на иднината. Чинам дека оваа мисла најдлабоко ја покажува суштината на организацијата Слоу Фуд, но и на новото списание „Полжавче“, чиј прв број е пред вас, почитувани читатели.

Создавањето на ова списание е сеење на семето на љубовта за од него да никнат вистински луѓе што веруваат во вистинските вредности за добра, чиста и правична храна, луѓе што ќе знаат да произведат таква храна, да ја подготват, да ја споделат и да знаат дека храната е и задоволување на физичките потреби, но и култура на живеење, традиција, естетика, задоволство и љубов.

„Полжавче“ им се обраќа на наставниците, на координаторите на училишните градини, на сите оние што веруваат во мисијата и во важноста на училишните активности на Слоу Фуд Македонија, на родителите и на сите оние на кои им е важна среќата на децата, па оттука на еден или на друг начин, директно или индиректно „Полжавче“ постои за иднината на овој свет-за децата.

Наспроти сè брзо што ни се случува во светот, нашето полжавче е бавно, но токму заради тоа успева на вистински начин да ги осознае работите и да ужива во благодетите на животот. Затоа нашето полжавче е среќно и токму тоа ќе ве води низ интересните содржини. Полека, смирено, посветено и сконцентрирано.

„Полжавче“ се креираше со многу љубов и посветност и во неговото создавање се вклучија низа стручњаци од различни области кои за вас пишуваа на различни теми. Освен од членството од конвивиумите на Слоу Фуд Македонија, поддршка добивме и од нашите пријатели од Италија, Романија, Африка, а тоа нè прави среќни и ветуваме дека и натаму ќе бидеме отворени кон светот, ќе мислиме глобално и ќе делуваме локално. Честитки и поддршка добивме и од професионалци кои не се директно вклучени во Слоу Фуд, но ја вреднуваат нашата работа и бескрајно го поддржуваат ова списание. На сите им сме благодарни за тоа.

Првиот број носи обемна содржина за целата филозофија на училишните градини, многу корисни совети, препораки, искуства, преглед на досега сработеното, но и планови за она што ќе следи. Додека се печатеше ова првенче, веќе надојдоа идеи за следниот број. Доколку списанието „Полжавче“ биде прифатено од вас, почитувани читатели, замислата е да биде објавувано двапати годишно, а вие да имате списание кое ќе го читате, преку него ќе се образовате, ќе се мотивирате, ќе се забавувате и на крајот секој



број ќе го сочувате како важен дел од домашната библиотека.

Бидејќи здравјето е најважно нешто за човекот, ќе ја цитирам дефиницијата за здравје од Светската здравствена организација, која гласи: Здравје е физичка, психичка и материјална благосостојба.

Токму „Полжавче“ на најубав начин преку содржините ја претставува и поддржува оваа дефиниција. Благородното занимавање со училишните активности на Слоу Фуд, преку градинарењето и готвењето, ги овозможува сите три компоненти од дефиницијата за здравјето.

Имено, со работата во градината телото добива умерена физичка активност и активирање на сите делови што е особено важно за физичкиот развој кај сите, а најмногу кај децата. Преку процесите на соработка, социјализација, физички контакт, љубов и разбирање, емотивната и психичката состојба е стабилна. Од материјален аспект, пак со производството на здрава, традиционална и органска храна ги задоволуваме физичките потреби од храна, а вишокот имаме мжност да го продадеме и да заработиме дополнителни финансии.

За пријатни мигови, за радост, среќа, убавина и слобода, за љубов и добро здравје и за уживање во секој миг од скапоцениот подарок - животот, ви посакувам пријатна дружба со „Полжавче“. Добредојдовте!

Со љубов,
Филип Димкоски, уредник на „Полжавче“

ЧЕСТИТКИ ЗА ПРВИОТ БРОЈ НА „ПОЛЖАВЧЕ"

Топло добредојде за новото списание за деца „Полжавче" од неговиот постар брат „Колибри". Иако колибри е најмала и најбрза птица на светот, а полжавот е едно од најбавните животинки, тие се дел од природата во која има место за сите живи суштетсва и тие хармонично се вклопуваат во неа. „Полжавче" ќе ги подучува децата за тоа како здраво да се хранат и како со своите рачиња да направат вистински мали зелени оази во училишните дворови. И како што полжавчињата се украс во природата, но истовремено и многу корисен дел од нејзиниот биолошки синџир, така посакуваме и списанието „Полжавче" што побрзо да ги поттикне децата да го читаат и да откриваат нови интересни работи поврзани со растенијата и животните и меѓу нив да се создаде нераскинлив синџир на љубов и доверба. Среќен почеток!

Марија Таушанска, уредник на додатокот за деца „Колибри" во дневниот весник „Нова Македонија"



Големи и срдечни се честитките кои јас ги упатувам по повод издавањето на поучното и корисно списание, во издаваштво на светскиот бренд Слоу Фуд, каде нашите најмлади и најмили ќе може да научат нешто повеќе за здрава исхрана и правилен однос кон природата. Понатаму, Слоу Фуд ќе ви открие повеќе тајни. Инаку, јас со гордост ја носам титулата „Еколог на 2017" и се радувам на секое засадено дрвце од моите раце, во акцијата „Ден на дрвото – засади ја својата иднина". Природата и храната знаат да донесат и возвратат со многу љубов,но и да го исполнат младото детско срце со радости, само ако се постави правилна и умна корелација!

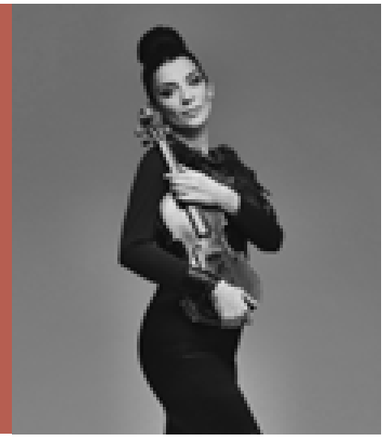
Валентина Ѓорѓиевска Парго, новинарка и екологистка



Преку проектот Slow food училишни градини децата имаат можност да дознаат како да се произведе храна без да се наруши животната средина, како да се намалат отпадоците и како да се стекнат нови, поздрави навики на исхрана. Вам и на вашите соработници во списанието „Полжавче" ви посакувам долга и плодна работа!

П.С. Една коинциденција со името на списанието: Јас сум бивш полжавар :))) Со биолозите од ПМФ на времето одев на терен како дел од малаколозите и ги истражував полжавите низ Македонија.

Андријана Јаневска, виолинистка, професорка и естрадна уметница



ЧЕСТИТКА ОД ИТАЛИЈА

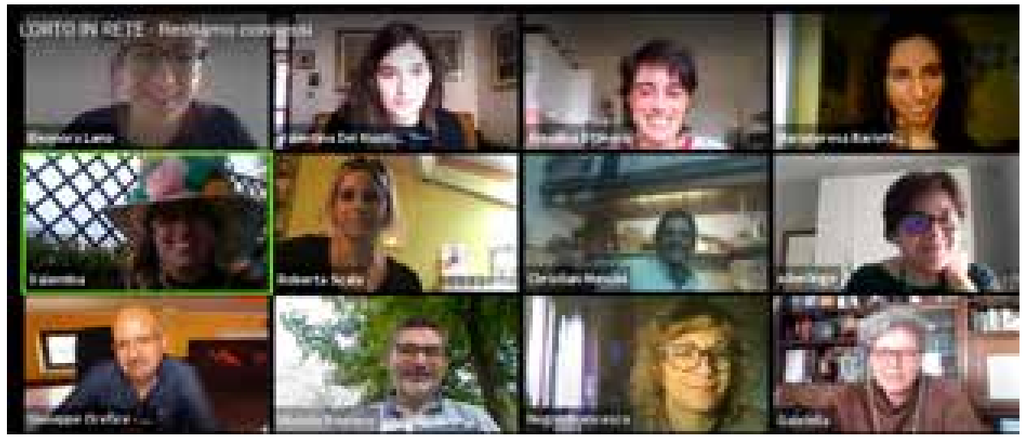


Анализа Донорио: Споделувањето на проекти и вредности со многу луѓе од целиот свет ни дава храброст и желба да продолжиме да се обидуваме да го смениме системот за храна, започнувајќи со мали дневни навики.

Навистина сум среќна што слушам дека излегува ново списание во Македонија, се надевам дека наскоро ќе имаме списание што ќе ги содржи сите Слоу Фуд градини во светот. Јас лично се запознав со Слоу Фуд пред скоро 20 години, во Франција читајќи текст за нашето сакано полжавче во "Le monde". Тогаш беше период кога организацијата ја лансираше пораката за добра, чиста и правична храна и јас се заљубив во идејата да се комбинира добрата храна со политичките и еколошките битки. Убедена сум дека добрите навики во исхраната и одржливото однесување треба да се научат и искусат од мали нозе и проектот за училишни градини кој го работев откако се приклучив кон Слоу Фуд ми овозможи да придонесам за едукацијата за храна и животна средина кај многу деца. За мене работењето во Слоу Фуд мрежата е можност да да ја одржам страста кон едукацијата жива, преку споделувањето со Италијанските и сите останати волонтери.

Споделувањето на проекти и вредности со многу луѓе од целиот свет ни дава храброст и желба да продолжиме да се обидуваме да го смениме системот на храна, започнувајќи со мали дневни навики.

Анализа Донорио
Канцеларија за едукација
Слоу Фуд Италија



ЕДУКАЦИЈАТА ВО СЛОУ ФУД ИМ ПОМАГА НА ЛУЃЕТО ДА ПОСТИГНАТ СВЕСНОСТ ЗА НИВНИТЕ ПЕРЦЕПЦИИ

Промовирајќи алтернативи на брзата храна, Слоу Фуд настојува да ги заштити од исчезнување локалниот биодиверзитет и одржливите практики на производство во земјоделството, како и регионалните гастрономски традиции и култура на храна. На тој начин поттикнува земјоделство со растенија, семиња и добиток карактеристични за локалниот екосистем и производство на храна чија технологија е базирана на знаењето на локалното население. Своите цели за обезбедување на одржлива храна ги реализира преку едукација, како значаен сегмент во своето делување.

Ние веруваме дека луѓето имаат фундаментално право да изберат што ќе јадат. Ова претставува значаен избор, кој од нас бара да ги засилиме нашите капацитети преку развојот на личните вештини и наклонетост – да ја препознаеме и анализираме храната која ја јадеме. Денес нашата директна врска со храната станува сè послаба. Стандардизираната храна, вештачките вкусови и индустриското производство кои денес се широко распространети, предизвикуваат отсуство на многу видови локална и традиционална храна.

Едукацијата на Слоу Фуд им помага на луѓето да постигнат свесност за нивните перцепции. Тој пристап е партиципативен кон производството на храна и ги охрабрува производителите, готвачите, училиштата, локалните заедници да го сторат истото. Започнува со сетилата и сетилноста кога се доживуваат нови искуства, па продолжува со практични активности, информации и водење тренинзи.

Започнувајќи од тренинзи за сетилата, преку кои се откриваат вкусовите и се „храни“ умот со знаење за храната, едукацијата за нас значи промовирање на задоволството од храната и посвесно донесување одлуки во однос на купувањето храна, почитување на годишните времиња и подобрување на разновидноста од вкусови и места. Преку едукативните програми, ние сме посветени на едуцирањето за производството, подготовката и консумирање добра, чиста и правична храна.



Слоу Фуд организира едукативни програми за децата, наставниците, нашите членови и пошироката јавност. Овие настани честопати се организирани на локално ниво од страна на локалните конвивиуми или од страна на Слоу Фуд Македонија.

Едукативните активности имаат многу форми: од мали активности кои се одржуваат во вид на еднодневни настани, екскурзии, до локалните фарми и локалните производители, дегустации, размена на знаења помеѓу генерациите, практични работилници и заеднички оброци со производителите, па сè до самостојни проекти, како што се „Училишните градини“ и „Слоу Фуд во училишната кујна“.

Сите училишта, во соработка со Слоу Фуд конвивиумите, можат да воспостават зеленчукова градина во своето училиште, затоа што градината претставува отворена училница. Таму учиме да засадуваме, да ги трениране нашите сетила, да го препознаваме и зачувуваме ритамот на сезоните и локалните сорти, како и да го пренесуваме традиционалното знаење.

Секогаш во центарот на нашите едукативни активности ги ставаме задоволството, културното, социјалното и еколошкото гледиште на производството и консумацијата на храна.

Пишува: **Николче Николовски, претседател на Националниот одбор на Слоу Фуд Македонија**

РАЗГОВОР СО ВАСИЛКА СТЕФАНОВСКА, ЛИДЕР НА СЛОУ ФУД ВОДНО, ЧЛЕН НА НАЦИОНАЛНИОТ ОДБОР НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА И КООРДИНАТОР НА ПРОЕКТОТ „УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ – УЧИЛНИЦИ НА ИДНИНАТА“

ЉУБОВТА КОН ДЕЦАТА, КОН ТРАДИЦИЈАТА И КОН ПРИРОДАТА – ПОТТИК ЗА ПРВИТЕ АКТИВНОСТИ ВО СЛОУ ФУД

Василка Стефановска е дипломиран технолог и долгогодишен професор во средното образование. Станува збор за една активна, темпераментна и ведра личност која љубовта кон природата и желбата истата да се развива и да се заштитува ја покажува на дело, работејќи во повеќе организации чии цели се унапредување на животната средина. Како што вели, нејзиното волонтирање во Слоу Фуд дошло како нормално проширување на нејзините активности во наставата и надвор од неа.



- 35 години работев во СУГС „Лазар Танев“ каде што ги вложував сите свои знаења, вештини и умеења сè со цел идните гастрономи да ја сфатат својата значајна улога во ланецот на исхрана. Како технолог ги внесував и во светот на хемијата, технологијата, биохемијата. Брзите климатски промени неизбежно придонесоа за потенцирањето на заштита на биодиверзитет -објаснува Стефановска.

За движењето Слоу Фуд Стефановска се информирала преку интернет.

- Чепкајќи по интернет дознав за Слоу Фуд, мојата љубопитна природа ме доведе до многу информации за активностите на Слоу Фуд и начинот на реализација на истите. Љубовта на прв поглед со оваа мисија беше неизбежна. Природата на моите секојдневни работни задачи, мојата голема љубов кон природата, традицијата, начинот на исхрана и, пред сè, љубовта кон децата беа клик за моите први активности во Слоу Фуд. Заедно со мојата колешка Анета Мострова почнавме со еден убав проект во Слоу Фуд „Училишни кантини“. Тоа беше нашата прва интернационална поврзаност со Слоу Фуд. Активностите започнаа како училишни благодарение на условите кои ги има во угостителското училиште. По краток период беше и реално да се излезе од рамките на угостителското училиште – раскажува професорката Стефановска.

Во 2011 година следствено на претходно сработеното, доаѓа до формирање на конвивиумот Слоу Фуд Водно во кој членувале голем број наставници и ученици.

- Искуствата кои ги стекнував со посетите на Terra Madre во Торино, Италија и, се разбира, неизбежниот интернет, нè поттикна во дворот на училиштето да инсталираме градина. Благодарение на средствата кои ги добивме од Фондацијата за биодиверзитет на Слоу Фуд Интернационал ја воспоставивме градината. Знаевме дека голем број од билките кои ќе никнуваат во нашата градина нема да бидат само нагледни средства, туку и намирници користени во училишната кујна. Работата со ученици е навистина инспиративна. Постојат низа активности со кои може и треба да се



активираат учениците во и надвор од наставниот процес.

Проектот „Училишна градина –училница на иднината“ финансиран од буџетот на Град Скопје, официјално почна пред две години. Координатор на проектот е нашата соговорничка Василка Стефановска, а асистент координатор Катерина Јордановска, земјоделски инженер.

- Канцеларијата на ФАО во Македонија ни помогна при воспоставување на градината во ООУ „Аврам Писевски“, а преку проект со Хорус успеавме да ги инсталираме градините во ООУ „Христијан Тодоровски-Карпош“ и ООУ „Владо Тасевски“ – раскажува Стефановска за соработката со другите организации и за поддршката што Слоу Фуд ја добива од нив.

До крајот на 2020 год. треба да се реализира проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за подигање на еколошката свест 2020 година“, кој е финансиран од Министерството за животна средина и просторно планирање, формирање градини во основни училишта од Пелагониискиот Регион и трансфер на знаење и искуства од училиштата во Град Скопје

Пред оформувањето на градините, претстои воспоставување соработка со основните училишта и општините, подготовка на прирачници за менаџирање и едукација, како и подготовка на пропаганден материјал, семинари за наставниците, презентации и работилници во училиштата, а потоа и развој на донаторска кампања меѓу компаниите, советите на родители и училиштата. Дури потоа следува втората фаза, односно воспоставување и изградба на градината и реализација на наставната програма во градините.

Разговорот го водеше:
Филип Димкоски

Стефановска додава дека луѓето од сите возрасти може да уживаат во градинарството, но децата особено ќе се забавуваат, ќе имаат придобивки и ќе стекнат нови вештини, вклучувајќи:

Одговорност – поради грижата за растенијата;
Разбирање – бидејќи учат за причините и последиците (на пример, растенијата умираат без вода, плевелот се натпреварува со растенијата);
Самодоверба – од постигнувањето на нивните цели и уживањето во храната што ја одгледуваат;
Љубов кон природата – шанса да научат за надворешната средина на безбедно и пријатно место;
Логичко размислување и откривање – учење за науката за растенијата, животните, времето, животната средина, исхраната;
Физичка активност – прават нешто забавно и продуктивно;
Соработка – заеднички активности и тимска работа;
Креативност – пронаоѓање нови и возбудливи начини за одгледување храна;
Исхрана – учење за тоа од каде доаѓа свежата храна – завршува Стефановска.



ЗОШТО УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ И, ВООПШТО, СЛОУ ФУД ЕДУКАЦИЈА ВО УЧИЛИШТАТА?

...за да не им го оставиме на идните генерации она што можеме да го поправиме денес. Учениците најдобро учат кога се чувствуваат пријатно, кога се чувствуваат прифатено, кога се активно вклучени, тогаш кога дразбите ги примаат преку сите сетила, а Слоу Фуд едукацијата го поддржува токму тоа.

Слоу Фуд методологијата, користејќи ја храната како алатка, промовира една разбирлива, сеопфатна и креативна едукација која ја вреднува меѓусебната поврзаност, животната средина и општото добро.

Принципите од Манифестот за едукација се, всушност, основата врз која се креираат активностите кои едукаторот ги реализира со учениците. Слоу Фуд едукацијата на еден ненаметлив начин ги остварува целите на современата педагогија и педагошка психологија, овозможувајќи му на секој ученик вклученост согласно неговите интереси, потреби и согласно неговото темпо бидејќи истата претставува учење за задоволството, вреднувајќи ја бавноста и почитта кон нашиот и ритамот на другите луѓе. Учениците се тие кои активно се вклучени во креирањето на едно пријатно катче, во кое преку соработка, дискусија и преку истражување ќе дојдат до потребните знаења.

Учениците доаѓаат до знаењата преку активна вклученост, пракса која ги зголемува и зајакнува искуствата од учењето. Учениците учат преку дегустации, преку тренинг на нивните сетила како да разликуваат што е она што е добро за нив, а што би му наштетило на нивното здравје. Слоу Фуд едукацијата овозможува стекнување вештини за критичко размислување и решавање на проблеми, а истото се овозможува преку учењето кое се случува преку набљудување, експериментирање, дебатирање и креирање цврсти ставови во однос на сопствените заклучоци.

Методологијата на едукација во Слоу Фуд препорачува ставање на учениците во несекојдневни ситуации и решавање нерутински проблеми, а истото доведува до практична примена на научените на овој начин. Исто така, Слоу Фуд едукацијата се издвојува и по тоа што истата се инспирира од личното опкружување, ја потенцира важноста на знаењата на нашите предци и локалните култури, исто така, поттикнува и размена на знаења помеѓу локалните мрежи со што се засилува чувството на припадност кон заедницата. Слоу Фуд едукацијата е вреднување на различните култури, знаења и вештини и на тој начин ги учи учениците да ги прифаќаат разликите како нешто што дава квалитет на животот, да го почитуваат туѓото мислење и да ги согледуваат различните перспективи, така што на подолг рок ќе ги направи поумешни во процесот на разрешување конфликти.

И на крај, Слоу Фуд едукацијата промовира промени кои водат кон поодговорни ставови и однесувања, правејќи нè сите вклучени, посвесни за сопствената улога и делување. Учениците најдобро учат кога се чувствуваат пријатно, кога се чувствуваат прифатено, кога се активно вклучени, тогаш кога дразбите ги примаат преку сите сетила, а Слоу Фуд едукацијата го поддржува токму тоа.

Пишува: **Јасна Ѓоргиевска,**
психолог и член на Слоу Фуд Битола



УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ – ЕДУКАТИВЕН КОНЦЕПТ НА ИДНИНАТА

Најдобри амбасадори на здравите навики во исхраната од мали нозе, лаборатории на отворено, дополнителен импулс за едукација. Вака отприлика би се доловила идејата, па и целта на училишните градини, кои полека, но сигурно стануваат дел од нашиот образовен систем, благодарение на ентузијасти кои сакаат да направат вистински промени.

Училници на иднината е нивното второ име. Место каде децата ќе учат директно во природа и ќе ја градат својата свест за здравата храна: како да се произведе без да се наруши животната средина, да се намалат отпадоците и да се стекнат нови, квалитетни начини на исхрана.

Основните принципи на училишните градини се заштита на биодиверзитетот и ресурсите (почва, вода, воздух и автохтони семиња), како и заштита на различностите (зашто секоја градина е единствена и претставува израз на средината и културата во која се развива). „Засади, ако ти е важна локалната храна“, „Научи како да го зачуваш биодиверзитетот“, „Промени – почни ги од твојата заедница“, се трите клучни пораки на кои треба да нè научат.

Училишните градини ќе ги оттргнат најмладите барем некое време од мобилните телефони, компјутерите и таблетите за кои се речиси постојано „залепени“, ќе им овозможат директен допир со природата и ќе поттикнат кај нив љубов, но и почит кон она што таа ни го дава. Кога сами ќе посадат дрвце, по некој зачин (нане, лаванда, жалфија, рузмарин, босилек), овошка или зеленчук, ќе ја воочат магијата. Ќе сфатат колку поинаква и поголема е вредноста на она што сам го создаваш, црпејќи ги рационално ресурсите, без нарушување на екорамнотежата.

Проектот официјално почна пред две години во ОУ „Аврам Писевски“, во скопско Бардовци. Во дворот на училиштето, на 11 метри квадратни, членовите на Слоу Фуд Водно со поддршка на ФАО ја креираа првата училишна градина. Училишни градини потоа беа направени и во основните училишта „Крсте Мисирков“, како и во „Христијан Тодоровски-Карпош“ .

Но, најпрвата училишна градина е всушност формирана во средното угостителско училиште „Лазар Танев“ со поддршка од Слоу Фуд фондацијата за биодиверзитет. Главен „виновник“ за ваквата иницијатива е претседателката на Слоу Фуд Водно, Василка Стефановска, технолог и доскорешен професор во средното угостителско училиште.

-Училишните градини се засолништа за локалниот биодиверзитет кој е лесно прилагодлив на климата и теренот благодарение на селекцијата што се вршела во соодветниот регион. Овие локални сорти немаат потреба од синтетички ѓубрива и пестициди. Во градините се засадуваат семиња, селектирани и репродуцирани од локалната заедница. Ова значи дека со секоја нова генерација растенијата стануваат посилни и поприлагодени на локалното подрачје. **Овие семиња се разменуваат меѓу сите учесници, со што се збогатува локалниот биодиверзитет и се штедат средства. Од досегашното искуство можам да кажам дека интерес има и кај наставниците и кај учениците. Соработуваме и со родителите, па при воспоставување на градината во ООУ „Аврам Писевски“ имаше и родители кои несебично ни помагаа, заедно со наставниците, учениците и техничкиот персонал, – истакнува Стефановска.**

–Работата во градините – додава – е сложен процес кој опфаќа повеќе елементи во едукацијата на децата. Затоа е потребно да се вклучат сите ученици, наставници, родители, соседите и сите кои сакаат да помогнат. Во градините се садат најразновидни растенија во зависност од местоположбата на училиштето. На пример, во село Булачани садевме зачински и ароматични билки зашто сметавме дека сите деца во дворовите имаат зеленчук и овошје. Во ООУ „Крсте Мисирков“ имаше засадено домати, црни патлиџани, пиперки. Всушност, секоја градина си има свои специфичности, – нагласува професорката.

Според неа, училишните градини нудат одлична можност за едукација не само на учениците, туку и на возрасните, на теми за локалниот биодиверзитет, одржливите методи на производство и за промоција на здрава и разновидна исхрана. Градините, како што напоменува Стефановска, се едноставен и достапен начин за обезбедување здрава храна и простор за социјални активности, но претставуваат и место за дружење, прослави и забави за целата заедница.

–Нашите градини се место за заеднички дијалог и поддршка едни на други. Соседните градини разменуваат семиња, додека тие подалеку разменуваат идеи и информации. Доколку бројот на градини се зголемува, расте и нивното влијание. Заедно, во еден глас, сакаме да испратиме порака за зачувување и за важноста на нашата храна, – потенцира претседателката на Слоу Фуд Водно.

Став на „слоуфудашите“ е дека училишните градини како проект треба да влезат во годишните програми на секое училиште.

-Сметаме дека е добро преку слободните часови на училиштата да се реализираат проекти во градината. Секако дека овој проект може да се спроведува и во средните училишта, но со поинаков концепт. Да биде истражувачки, комерцијален и да се менџира. Да се собираат средства од производите во градината со кои ќе се подобруваат условите за работа во училиштето. Градините може да бидат и хортикултурни, место за одржување одредени настани,– вели Стефановска.

Пред оформувањето на градините претстои воспоставување соработка со основните училишта и општините, подготовка на прирачници за менаџирање и едукација, како и подготовка на пропаганден материјал, семинари за наставниците, презентации и работилници во школите, а потоа и развој на донаторска кампања меѓу компаниите, советите на родители и училиштата. Дури потоа следува втората фаза, односно воспоставување и изградба на градината и реализација на наставна програма во градините.

Засега Програма за училишни градини е воспоставена во вкупно девет скопски училишта: ООУ „Аврам Писевски“, село Бардовци, ООУ „Христијан Тодоровски Карпош“, ООУ „Рајко Жинзифов“, ООУ „Владо Тасевски“, ООУ „Ѓорче Петров“, ООУ „Димитар Поп Ѓеорѓиев Беровски“, ООУ „Крсте Мисирков“, ООУ „Круме Кепески“ и ООУ „Наум Охридски“, село Булачани.

– Во сите училишта дониравме и заедно со учениците засадивме лешникови садници. Од проектот, покрај едукација на наставниците и најмладите, очекуваме и социјална интеракција, зголемена активност и зголемена свест за значењето на знаењата од областа животна средина како дел од образовниот процес, анимирање на најмалку 10 основни училишта и активно вклучување на најмалку 20 лица, – нагласува професорката.

До крајот на годинава треба да се реализира и проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за подигање на еколошката свест 2020 година“, финансиран од Министерството за животна средина и просторно планирање. Планирано е да се креираат градини во основни училишта од Пелагонискиот Регион и да се пренесат знаењата и искуствата од училиштата во Скопје.

– Состојбата со КОВИД, како секаде така и при реализација на нашите активности, предизвика промени. Училишта со задоцнување од еден месец ја почнуваат учебната година, наставниците се подготвуваат за настава преку интернет платформа. Сето тоа ги одложува нашите планови. Но, во овој период ние ги подготвивме едукативните и промотивни материјали, подготвени сме за одржување дводневен семинар со наставниците. Во тек сме со подготовка на договори со општините и училиштата кои ќе бидат дел од оваа програма, – вели Стефановска.

Најдобри примери за креирање училишни градини засега се САД, Италија, Холандија, Данска и посебно Африка.

Пишува: **Мирјана Чакарова, новинарка во МИА, член на Слоу Фуд Водно**

СУГС „ЛАЗАР ТАНЕВ" ОД СКОПЈЕ ЈА ИМА ПРВАТА УЧИЛИШНА ГРАДИНА ВО МАКЕДОНИЈА

Со донација на Фондацијата за заштита на биодиверзитетот на Slow Food International во 2013 година се инсталираше првата Слоу Фуд училишна градина во Македонија, во СУГС "Лазар Танев"-Скопје.

На 200 m^2 , тим од неколку професори ентузијасти заедно со вредните ученици ја воспоставија градината. Како материјали се користеа веќе неупотребливи елементи од фискултурната сала, а како саксии се искористуваа куќиштата од старите компјутери. Учениците вредно работеа, копаа, садеа, носеа садници, ја облагодаруваа земјата со природни ѓубрива...

Првите плодови беа користени во кујната за практичните часови.

Од тука почна македонската приказна за Слоу Фуд училишните градини.



Градината како инспирација за уметничка креација /фото архива на Слоу Фуд Македонија









Првата училишна градина во СУГС „Лазар Танев" во Скопје /фото архива на Слоу Фуд Македонија

АЈДЕ ДА РАСТЕМЕ ЗДРАВО! (1)

СО ГРАДИНАРСТВО ДО ПОКВАЛИТЕТНО ЕКОЛОШКО ОБРАЗОВАНИЕ

Живееме во време каде што животот на децата е сведен на постојано седење и многу слаба физичка активност.

Освен што неактивноста и седењето ги прави мрзеливи, туку и драматично влијае на зголемување на телесната тежина кај децата.

Им се забавува природниот раст и доаѓа до искривување на `рбетот, за жал.

Здравата исхрана е клучна компонента за физичката благосостојба на децата, којашто може да има и друга примена - да помогне и на нивниот училиштен и социјален успех.

Како?

Доколку ги научиме уште од најрана возраст да ја разбираат храната и самите да ја произведат.

…Звучи чудно и невозможно, нели?

Особено поради фактот што живееме во „модерно" време каде што едвај успеваме да ги одделиме нивните рачиња од таблетите и мобилните телефони.

Затоа, Слоу Фуд ја има програмата за одржување и развој на училиштите градини.

Целта е да ги научиме нашите деца уште од најрана возраст да знаат што е здрава храна, но, исто така, и да ја одгледуваат во училиште заедно со нивните наставници, професори.

Со овој проект децата ќе изградат здрави навики

Зголемениот пристап до здрава храна може да ја подобри исхраната, а со тоа и да го подобри здравјето кај децата. Доколку во близина на децата има производство на здрава храна, тоа може да доведе до промена на навиките во исхраната. Ако децата не се навикнати да пробуваат нова храна, тие едноставно нема да го сторат тоа самоиницијативно.



Рузмаринот шири убавина и мирис во градината во ООУ „Аврам Писевски" во Бардовци, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија



Добра почва и квалитетно семе се услов за убава градина - ООУ „Рајко Жинзифов", Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија

Готвењето здрава храна е, исто така, вештина којашто многу деца и тинејџери не ја стекнале поради немањето пример околу нив. Многу луѓе ги привлекуваат семејните јадења поради емоционалната врска што ја имаат со таа храна, иако таа храна нема никаква хранлива вредност.

Училиштата можат да играат клучна улога во менувањето на перцепцијата на децата за храната и зајакнување на пристапот до здрава храна.

Начинот на кој училиштата ги учат децата за традиционалното производство на храна може да влијае позитивно на нивниот избор на храна во иднина.

Децата кога ќе стапнат во локал за брза храна, тие примаат пораки за јадење на нездрава храна, па наместо тоа тие треба да сфатат како изгледа здравиот оброк уште од мали нозе.

Како што ги учиме учениците дека, на пример, меморирањето на формули и постапката за решавање на одреден вид задачи по матема-



Добра почва и квалитетно семе се услов за убава градина - ООУ „Рајко Жинзифов“, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија

Па, преку правење пити од кал и садење здрав зеленчук, децата можат да го зајакнуваат имунитетот, што е научно докажано.

Ова е само почеток на еден долг список на причини зошто градинарството во училиште е толку корисно за децата/учениците!

Дури и ако училиштето има ограничен зелен простор, може да се создаде убава површина која ќе биде училишна градина. Со рачно изработени жардиниери се обезбедуваат услови за градинарство со учениците. Наставниците можат да го направат градинарството дел од секојдневието, дел од училишниот ден.

На пример, садење на растение во жардиниера направена од стакло е идеално за набљудување од страна на учениците за целиот животен циклус на растенијата. Стаклените ѕидови ја прават оваа жардиниера совршено добра за да можат учениците да гледаат како семињата растат и под почвата. Тоа е, исто така, одлична можност за набљудување на животните кои живеат во почвата.

Градинарството во училиштата може да помогне да се развијат голем број животни вештини, како и да се понуди еколошко образование. Уште повеќе, проектите за училишно градинарство обезбедуваат природни и одржливи ресурси.

Продолжува...

Пишува: **м-р Гоце Бумбароски, наставник по одделенска настава и член на Слоу Фуд Прилеп**

ка е важно за понатамошен успех на тоа поле, истото важи и за образованието за производство и консумирање на здравата храна.

Па, како да успееме да им всадиме навика за здрава исхрана на децата уште од мали нозе?

Училишните градини (ќе) им овозможуваат на учениците во реално време да следат како се одгледува храната, но и најважното – да бидат дел од самиот процес на одгледување.

Учениците од различна возраст редовно (ќе) одржуваат часови во градината, (ќе) учат како растат растенијата, (ќе) берат и подготвуваат разновидно овошје и зеленчук.

Исто така, градините можат да бидат клучни во менувањето на детските нутриционистички навики/практики.

Знаеме дека децата уживаат кога се на отворено. Тие се љубопитни, уживаат во учењето кога тоа е практично и креативно. Затоа градинарството во училиште може да биде почеток на животна страст за децата. Уште повеќе, тие со задоволство сакаат да гледаат како нешто се развива од мало семе во прекрасно растение, дури и тоа да е зеленчук што може да го јадат.

Слободно можам да кажам дека повеќето деца сакаат да играат со земја, без разлика дали е тоа на плажа или во градината на село кај баба и дедо.



Запозавање со новиот жител во градината ООУ „Аврам Писевски“ во Бардовци, Скопје /фото архива на Слоу Фуд Македонија



Учениците од ООУ „Владо Тасевски“, Скопје, чекаат да изникнат растенијата, посеани во малечките саксии кои подоцна ќе ги пресадат во нивната училишна градина /архива на Слоу Фуд Македонија

УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ И ФИЛОЗОФИЈАТА НА ДАВАЊЕТО

Се вели: „Раката што дава-не се суши“. Ова е мисла од нашиот македонски народен гениј, која се пренесува со генерации и кажува многу нешта, бидејќи е длабока и вистинита. Навистина е така. Кога човек ќе сфати дека среќата е во давањето, тој не престанува да се дава и да дава, а среќата не престанува да биде негов сопатник. Ако се тргне да се спознава природата, може да се увиди дека не само што ќе научиме многу за неа, туку ние од неа ќе научиме се за севкупниот живот, бидејќи таа е наша создателка, таа е јадро и единствен извор на вистината.

Физички не можеме да ги видиме сите природни убавини во светот, не можеме да ги посетиме сите градини, шуми, ботанички градини, плантажи и паркови, но можеме да имаме свое малечко парче земја, дел од природата кое и физички и духовно и емотивно ќе нè поврзе со природата. И не е важно каде и колку. Една саксија на прозорецот од канцеларијата, една педа земја во дворот од куќата, еден агол пред зградата или една парцела во училишниот двор можат да бидат нашиот малечок рај.

Токму проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за подигнување на еколошката свест“ во рамките на програмата Училишни градини што ја води Слоу фуд Водно, децата ги учи на вакви нешта, а иако наменет за децата во училиштата тој прави промени и кај наставниците, родителите и средината воопшто. Досега во Македонија, има вкупно десетина училишни градини кои се наоѓаат во Скопје и околината, а со новиот план предвидени се уште десетина и тоа во пелагониското регион. Радува фактот што оваа иницијатива веќе е препознаена од училиштата и постојано нови училишта со голем ентузијазам стануваат дел од оваа благородна и корисна приказна.

Недоброј се придобивките од имањето на училишна градина: децата го спознаваат светот на растенијата од семе до плод, учат како природните фактори влијаат врз развојот на растенијата, децата научуваат за тоа што значи да се произведе храна и ја чувствуваат радоста на вкусувањето на она што сами го произвеле.

Но, исто така важно е што училишната градина има моќ да ги зближи и да ги сплоти сите: децата, родителите, наставниците, вработените во учи-

„Раката што дава -не се суши"

лиштата, граѓаните, пензионерите, фирмите, локалните власти...Така сите градат една заедница каде секој придонесува и секој има корист, а има ли поголема полза од тоа да се биде ведар, расположен, здрав и среќен?

Треба човек да научи да го цени моментот и да биде благодарен кога му се пружа можност нешто да даде, а токму на тоа нè учат училишните градини.

Кога директорот на училиштето или одговорниот наставник ќе ја соопшти веста дека во училиштето ќе се создава училишна градина, тој треба да укаже на сите придобивки и на сите активности што претстојат како и на евентуалните потешкотии кои можат да произлезат.

Наставниците што ќе се вклучат, доброволно даваат свое време и им го посветуваат на учениците за да ги едуцираат и информираат, и го посветуваат на почвата, на растенијата. Даваат свој труд. Исто така учениците даваат свој труд и вложуваат физички напор применувајќи го практично она што го научиле. Некој од учениците од дома ќе донесе скасија што дома не се користи, друг ќе донесе семе или расад, некој наставник ќе донесе кофичка за залевање, училишниот хаус мајстор ќе ја направи оградата за градината, хигиеничарката ќе залева кога децата не се во училиште, некој родител ќе донесе природно ѓубриво, некој ќе помогне во правењето компост, некој пензионер ќе ја надгледува градината за време на летниот распуст, некоја фирма ќе донира боја за оградата или опрема за пластеникот, тука се и младите активисти и волонтери, кои ќе одржат некое предавање, ќе помогнат во засадувањето, во копањето или во бербатта, , тука се и новинарите кои ќе известат, локалната самоуправа која ќе даде материјална или друг вид поддршка и ќе ја истакне важноста на сработеното.

Научуваме дека богаш е оној што може да даде

Пример дека и властите на локално и на државно ниво се свесни за значењето и придобивките од ваквите активности е фактот што проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за подигнување на еколошката свест“ е поддржан од Министерството за животна средина и просторно планирање на Р.С. Македонија, а претходно две години беше поддржан од Град Скопје.

И секој нешто со радост дал, со работа и со љубов придонел за градината. А што добил за возврат? Дали се се прави само за финансиски или друг бенефит? Дали се дава со цел да се чека да ни се возврати? Секако дека не. Самото давање е добивање, а природата е дарежлива и секогаш ќе не награди. Сме добиле повеќе часови на сонце и на свеж воздух, поголема дружба со соучениците, родителите, наставниците, вработените а нашата градина ќе не награди со вкусен зеленчук, сочно овошје, мирисливи ароматични растенија, шарени цвеќиња...

И така преку училишните градини, научуваме дека богат е оној што може да даде.

Пишува: **Филип Димкоски, дипломиран земјоделски инженер, поет, новинар и член на Слоу Фуд Прилеп**



Катерина Јордановска од Слоу Фуд Водно на работилница со малите градинари од ООУ „Димитар Поп Георгиев Беровски“, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија

АЈДЕ ДА РАСТЕМЕ ЗДРАВО! (2)

СО ЉУБОВ КОН ПЛАНЕТАТА ЗЕМЈА

Важноста на градинарството не може да се потцени бидејќи придонесува за зачувување на инсектите и биодиверзитетот. Покрај придобивките од животната средина, градинарството има голем ефект врз децата, т.е. учениците од раните години, бидејќи тие поминуваат низ физички, емоционален и социјален развој.

Еве неколку активности и вештини кои градинарството може да ги развие кај учениците, преку нови вештини до подобри научни перформанси:

- физичка активност;
- одговорност и независност;
- самодоверба;
- тимска работа и комуникација;
- писменост и бројност;
- зголемени знаења од природните науки;
- здрав начин на живот;
- свесност за животната средина.



Процесот на сеидба за децата е радост - ООУ „Христијан Тодоровски Карпош“, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија

Наставниците можат да ги искористат овие придобивки преку активностите што ги водат на училиште како што се:

Плевење и наводнување
Градинарските задачи како плевење и наводнување на растенијата и зеленчукот се шанса учениците да ги користат виталните моторни вештини. Тие се, исто така, активности што промовираат одговорност.

Гледајќи ги плодовите на нивниот труд
Постигнувањето на целите им овозможува на учениците да станат посамоуверени, поотпорни и независни, бидејќи гледаат како нивната материјална работа се материјализира, особено кога се во можност да уживаат во храната што ја одгледале. Уште повеќе, садењето и одгледувањето храна им нуди на учениците можност да научат за исхраната. Тие, исто така, може да бидат поподготвени да пробаат нов зеленчук доколку одгледуваат свој, па тоа може да поттикне и поздрав начин на живот.

Работа рамо до рамо
Училишното градинарство значи дека учениците ќе комуницираат и работат како тим кон постигнување на заедничка цел. Ова може да доведе до развивање на поголема почит и ценење еден на друг. Тимската работа може да се практикува од самата припрема на жардиниерите/градините, па сè до берба и консумирање на производите. Секој тим може да преземе одговорност за дел со различен вид зеленчук.

Поголема соработка помеѓу наставниот кадар
Исто така, градинарството е одлична можност за отворени, опуштени дискусии во училиштата помеѓу наставниот кадар. Тоа е затоа што е докажано дека е многу полесно да имате пријатни разговори кога сте окупирани со некаква активност, отколку да седите формално, лице в лице. Па, со тоа постои можност за тимска работа и помеѓу наставниците.

Практични активности
Практичната природа на градинарството значи дека учениците стануваат силни, активни деца. Една придобивка од наставата преку градинарството е дека учениците ќе развијат способност да извршуваат задачи додека учат, станувајќи флексибилни со своето размислување. Тие ќе ги решаваат проблемите, прилагодувајќи се на новите предизвици презентирани од природата.

Овој испитувачки и наградувачки пристап кон учењето може дури и да ја подобри концентрацијата во училницата.

Понатаму, децата ќе научат за животната средина и одржливоста. Тие можат да научат за инсектите и како тие влијаат на развојот на растенијата и зеленчукот. Конечно, со активности за компостирање за деца, лесно е да ги научите да ја сакаат својата планета.

Продолжува...

Пишува: **м-р Гоце Бумбароски, наставник по одделенска настава и член на Слоу Фуд Прилеп**



По успешно завршената работилница во ООУ „Ѓорче Петров“, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија

ЕДВАЈ ЧЕКАМ ПОВТОРНО ДА РАБОТИМЕ ВО НАШАТА ГРАДИНА

Ние во нашето училиште имаме градина и често можете да нè видите како работиме, садиме, се смееме во неа.

Многу го сакаме проектов затоа што навистина е интересен. Забавно е да се има училишна градина . Навистина е забавно кога со наставничката, па дури и сами садиме разни овошја и зеленчуци полни со витамини, убави и вкусни.

Секогаш мислиме како да додадеме нешто ново или да засадиме нешто ново...

Омиленото нешто ми е што додека сум во градината, се дружам со сите мои соученици од одделението. Бидејќи сме во вонредна ситуација и сме дома, многу ми недостасува училиштето и училишната градина. Но, сепак може секој дома да се потруди да направи своја градина во својот двор. Јас веќе почнав...

Со помош на нашата наставничка додека одевме на училиште, постојано работевме нешто. Најчесто садевме домати, пиперки, лубеници и многу други овошја и зеленчуци. Многу бевме среќни кога одевме да ги наводнуваме растенијата.

Честопати знаевме да ја разубавиме нашата училишна градина и со некое сезонско цвеќе. Најсреќни и најзадоволни бевме кога ќе отидевме во училишната градина и ќе видевме дека има мало пиперче, мал домат...

Нашата училишна градина е училница на иднината која може да ни го зголеми знаењето за производството на здрава храна и посветеност и грижа за нашата животна средина. Јас мислам дека ваква градина како нашата треба да имаат сите училишта во нашата држава.

Едвај чекам повторно да се вратиме во училиште и повторно да работиме во нашата училишна градина.

Пишува: **Ања Симоновска, VI-2 одделение, ООУ „Крсте Мисирков“, Скопје**



Јас, Славица Зафировска, наставник по одделенска настава во нашето училиште „Крсте Мисирков“, сум назначена како координатор на проектот. Оваа улога ја добив од страна на директорката на нашето училиште, како член на Екосекцијата и главен и одговорен наставник за средување на училишниот двор. Љубовта кон природата, цвеќињата, хортикултурното уредување и, секако, како поборник за здрава храна, ми дава дополнителна мотивација и работа на овој план – проект. Во овој проект учествуваат повеќе наставници, односно направивме тим за работа.

Си ја направивме градината онака како што мислиме дека ќе биде најдобро, со средства од училиштето ја оградивме, ја обработивме целосно почвата, бидејќи тој дел беше само зелен појас во дворот. Проектот во нашето училиште се прифати многу позитивно од страна на директорот на училиштето, како и од наставниците во училиштето.

Откако почнавме да работиме во градината, учениците беа пресреќни, затоа што нешто ново и несекојдневно се случува за време на часовите.

Сите наставни предмети може да се вклучат и поврзат со училишната градина, од Природните науки, Математика, Биологија, Географија, па дури и на часовите по Техничко образование.

Проектот донесе новина во работата на наставниците, посебно во помалите одделенија – одделенска настава; часовите се реализираа надвор, ја опипуваа почвата, копаа, садеа, чистеа и на крај задоволството беше обострано – бербата на плодовите. Од плодовите направивме туршија за во зима која навистина беше превкусна.

Ја имавме и таа чест да бидеме домаќини за одбележување на Денот за здрава храна -16 Октомври 2019 год., во соработка со ФАО и Слоу Фуд Водно. Настан кој беше и медиумски покриен и за нашето училиште претставуваше еден од свечените денови во училиштето.

Кај нас сè уште градината е активна и во овој период, од страна на вработените на училиштето се засадија зелени салати, кромид и лук.

Тоа го направивме ние, вработените, бидејќи поради ситуацијата со пандемијата КОВИД-19 не можеа да се вклучат вредните рачиња на учениците.

Пишува: **Славица Зафировска, одделенски наставник во Основното училиште „Крсте Мисирков“, Скопје, координатор на Проектот Училишна градина – училница на иднината**

ПРИДОБИВКИ ОД УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ ВО РАЗВОЈОТ НА ДЕЦАТА

УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ СЕ ГРАДИНИ НА СРЕЌАТА

Драги деца, сте размислиле ли колку би било убаво кога во вашиот училишен двор би имало и една училишна градина? Интернационалната екогастрономска непрофитна организација Слоу Фуд која постои и кај нас во Македонија е иницијатор на ваквите градини во училиштата во Македонија. Досега конвивумот Слоу Фуд Водно постави десет училишни градини во десет училишта во Скопје и околината, но тоа не значи дека тука завршува. Секое училиште што има желба може да се вклучи да создаде своја училишна градина. Пред да ви ги пренесам придобивките од работата во училишните градини, би сакал накусо да ве запознаам со тоа како дошло до идеја за реализација на овој проект. Во 2001 година Слоу Фуд Америка го промовирала проектот „Од градина до трпеза“ и во рок од две години биле создадени триесет училишни градини базирани врз принципите за „добра, чиста и правична храна“. И додека во Италија се работи на тоа да се создадат 100 училишни градини, во Африка во 2014 е започнат проектот за создавање 10 000 училишни градини и тој сè уште трае. Па, да видиме зошто се толку важни овие градини.

1 РАЗВОЈ НА МОТОРИКАТА

Детето во градината преместува, фаќа, копа, ја допира почвата, низ раце дроби грутки земја, користи алати. Со сите тие активности правилно се развива моториката кај децата благодарение на активноста во домашната или во училишната градина. Способноста за физичка манипулација со нозете и рацете е важна за сите активности во текот на животот.

2 СТЕКНУВАЊЕ РАБОТНИ НАВИКИ

Кога активностите се испланирани и контролирани од страна на одговорниот наставник за училишната градина, детето може да стекне многу корисни работни навики. Младите градинари научуваат дека треба да се работи за да се произведе, треба да се прави тоа вредно и посветено и дека без да се работи не може да се произведе. Работата во градината е практична потврда за народната изрека: „нема леб без мотика“.



Како ли ќе изгледа нашата градина? Мартин Шишкин им објаснува на работилница со учениците во ООУ „Круме Кепески“, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија



Работата во градината изнудува насмевки -засадување лешници во ООУ „Наум Охридски“ во с.Булачани, Скопје /архива на Слоу Фуд Македонија

3 СТЕКНУВАЊЕ ОДГОВОРНОСТ

Да се стекне чувство за одговорност значи да сфатиме дека не сме сами и дека треба да градиме чувствителен однос и грижа кон сè околу нас. Цвеќето не може да се залева кога ние сакаме, туку тогаш кога треба. Зеленчукот треба да се бере тогаш кога ќе созрее, но додека да созрее, ние речиси секојдневно треба да се грижиме за него. Така преку моделот Училишни градини сфаќаме дека како што се грижиме за растенијата, треба да се грижиме и за животните, за семејството, за луѓето, воопшто, и за самите нас. Ако сме одговорни кон другите, значи дека сме одговорни и кон самите себе.

4 ДОБИВАЊЕ ПРАКТИЧНИ СОЗНАНИЈА ЗА ПРИРОДАТА И ПОЈАВИТЕ

Природа не е само предмет во училиште. Природа е многу поширок поим. Таа е сè што нè опкружува, но и самите ние сме дел од неа. Природа – тоа сме ние. Спознавајќи ги разните растенија во градината учиме многу. И не учиме само за растенијата, туку учиме и физика, и хемија и биологија и математика на еден практичен, применлив и впечатлив начин. Ваквиот начин дава вистински резултати и трајни знаења. Учиме како сонцето, дождот, ветерот влијаат врз растењето и развојот на културите во нашата градина.

5 ОТКРИВАЊЕ НА РАСТИТЕЛНИОТ СВЕТ

Огромен е бројот на членовите на растителниот свет. Секако, ни најголемите биолози и ботаничари не успеале да ги пронајдат и да ги проучат сите растенија. Но, доволно е во зависност од просторот на нашата училишна градина да се запознаеме барем со неколку овошни, зеленчукови, цветни или ароматични растенија. Убаво е да ги истражиме автохтоните сорти на нашето македонско поднебје, да ги откриеме и одгледуваме старите сорти и со тоа да ги сочуваме.

6 ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА ЕКОЛОШКАТА СВЕСТ

Интензивното земјоделие во светот најмногу страда од климатските промени и од еколошките катастрофи, но истовремено и најмногу придонесува за нив. Затоа Слоу Фуд со проектот Училишни градини е насочен кон развојот на органското производство каде се зачувува природното кружење на материјата во природата. Секое растение, секој инсект, секое животинче е божествен и неопходен дел од нашата планета Земја и заслужува почит, грижа и внимание.

7 СФАЌАЊЕ НА ЗНАЧЕЊЕТО ОД САМОСТОЈНОТО ПРОИЗВОДСТВО НА ХРАНА

Без храна не можеме да живееме. Како што е важно да се знае да се пишува, да се чита, како што спортот, сликањето, пишувањето или пеењето се убави вештини, знајте дека многу важна животна вештина е умеењето самостојно да се произведе храна. Храната што ние сме ја произвеле во нашата градина знаеме на кој начин сме ја одгледувале, како сме ѓубреле, како сме прихранувале, дали сме прскале, колку сме залевале. Дури има анализи кои покажуваат дека храната што ние сме ја произвеле многу повеќе ни го зголемува имунитетот и на нашиот организам влијае не само како храна, туку и како лек.

8 СОЦИЈАЛИЗАЦИЈА

Едукацијата преку програмата Училишни градини овозможува зголемено ниво на социјализација затоа што работата во градината бара сплотеност, заедништво, меѓусебна помош, поддршка и разбирање. Кога тие нешта ги применуваме и вон градината, тогаш ја гледаме важноста во воспитувањето што ја овозможува таа.

9 ФИЗИЧКИ И ПСИХОЕМОТИВЕН РАЗВОЈ

Работата во градината бара физичка активност. Со тоа се подобрува циркулацијата, се затегнуваат мускулите на телото, коските зајакнуваат. Сонцето и ветрето нè прават посилни и поотпорни на настинки и грип. Грижата, пак, социјализацијата, комуникацијата со растенијата и со луѓето нè прави емотивно зрели и духовно стабилни – нешта што се многу важни за целиот наш живот.

10 УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ – МЕГДАН ЗА КРЕАТИВНИ ИДЕИ

Од самиот почеток на создавање на градината, таа претставува креативен предизвик. Треба да се најде соодветно место во училишниот двор, треба да се осмисли како ќе изгледа, дали и каква ограда ќе има, што ќе се сади... А, откако градината ќе го добие првичниот лик, полето на креативноста уште повеќе расте. Можеме да ја бојадисуваме оградата, да ставаме украсни знакчиња за тоа каде и што сме насадиле и посеале, да вметнеме градинарски украси, да изработуваме посебни алатки, а натаму да правиме фигури од произведеното овошје и зеленчук, да правиме вкусни оброци, салати и зимници... Ако пак немаме почва, пред нас е предизвикот да создадеме урбана висечка градина, од рециклирана амбалажа да направиме саксии и слично...

И сега што велите? Сакате ли градина во вашето училиште?

Пишува: **Филип Димкоски, дипломиран земјоделски инженер, поет, активист и член на Слоу Фуд Прилеп**



Поезија од ѓрадинаша

Малиош ѓрадинар

Не сакам да сум космонаут,
ни пилот, ни директор, ни цар,
едноставно многу сакам,
многу сакам да сум градинар.

Ќе го проучам на природата светот,
сакам да ја допрам душата на цветот.

Сакам да знам кога што сè се сади,
кое растение кога и колку се вади,
сакам сам зеленчук да произведам,
дел ќе го споделам, дел сам ќе го изедам.

Филип Димкоски
Илустрација: **Александра Аџеска**

ВЕСТИ ОД ГРАДИНАТА

ФЕВРУАРИ 2019

Презентација на нашиот концепт на Училишни градини пред учениците во ОУ „Гоце Делчев“ и дечињата од детската градинка „Втори септември“ во Демир Хисар, на покана на Меѓународниот центар за уметност и одржлив развој „Арт Поинт - Гумно“. Активностите се реализираа во рамки на проектот „Природата предупредува–активности на заедницата за заштита на биодиверзитетот“, поддржан од германското МНР.

ОКТОМВРИ 2019

1. Со помош на претставниците на Слоу Фуд Водно носители на проектот „Училишна градина- училница на иднината“, учениците од V (29 ученика) и IX одд.,одделенските наставници: Вероника Михајловска и Живка Златановска,предметниот наставник Иван Дејановски и директорката Сашка Новковска,се реализираше акција на садење на лешникови дрвца во дворот на ООУ „Д.П.Г.Беровски“, Скопје.
2. во неколку училишта во Скопје и скопско, во рамките на програмата „Училишни градини-градини на иднината“ се спроведоа работилници каде учениците ги цртаа и дизајнираа своите училишни градини.

НОЕМВРИ 2019

1. Учениците од ООУ „Ѓорче Петров“ со кординаторките Марија Ризова и Елена Думиќ, со нивниот вреден соработник Диме Јовановски и членките на Слоу фуд Водно, Василка и Кате, засадија лешникови садници во училишниот двор.
2. Учениците од ООУ „Наум Охридски“ од Булачани со координаторката Снеже Ангеловска, засадија дрвца во училишниот двор. Покрај што засадија лешници, тие научија и да компостираат.
3. Учениците во ООУ „Аврам Писевски“ во Бардовци, во училишниот двор засадија лешникови садници.
4. Учениците од ООУ „Рајко Жинзифов“ заедно со координаторката за училишни градини, наставничката Јасмина Пакашки засадија лешникови садници во училишниот двор.
5. Учениците од ООУ „Крсте Мисирков“ заедно со координаторката за училишни градини, наставничката Славица Зафировска, од плодовите од нивната градина подготвија туршија.

ФЕВРУАРИ 2020

„Цел свет – градина, набљудуваме и учиме“

Во периодот од август 2019 до февруари 2020 година, Слоу Фуд Водно го реализираше Проектот Училишна градина – училница на отворено. Проектот беше финансиски поддржан од Здружението ХОРУС, преку Проектот Академија за одржливост и основна цел беше воспоставување на две училишни градини во основните општински училишта: „Христијан Тодоровски-Карпош“ и „Владо Тасевски“ во Општина Карпош, Скопје.

Во рамките на првата активност беше извршено набљудување на теренот во основните општински училишта „Христијан Тодоровски-Карпош“ и „Владо Тасевски“ во Општина Карпош, Скопје, од страна на координаторите на Проектот и архитект. Како резултат на евалуацијата на теренот, беа изработени 2 проекти – идејни решенија за две училишни градини од страна на Сашка Јовановска, дипломиран архитект-инженер.

Дел од позначајните постигнувања за времетраење на Проектот беше подготовка и подигнување на двете училишни градини, зајакнување на капацитетите на училишниот колектив преку подготовка и приспособување на градините за употреба во наставната програма, како и дисеминацијата на едукативните материјали до сите засегнати страни.

Во текот на втората активност на Проектот беа спроведени по 2 едукативни работилници за поставување училишни градини во секое од вклучените училишта од страна на координаторите на Проектот. Беа реализирани часови на отворено со ученици од 6. одделение со цел спознавање на природата која нè опкружува преку „будно“ набљудување.

Првата работилница опфати идентификација на растителни видови и инсекти во околината и цртање и сликање на истите на лист од блок. Додека во втората се собираа паднати листови и гранчиња од растенија, кои потоа се лепеа на лист од блок, со што учениците подготвуваа мини хербариум.







МАЈ 2020

Онлајн поетско читање со песни од книгата „Заедно да растеме“ од Филип Димкоски. Песните се инспирирани од овошјето и зеленчукот и наменети им се токму на малите градинари.

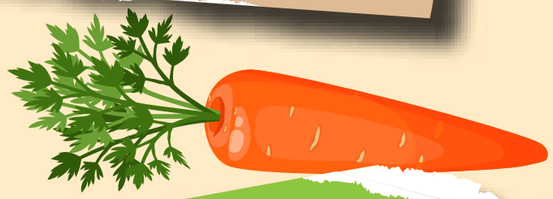


ЈУНИ 2020

Вебинар: Училишните градини-никулци во борбата против климатските промени. Овој вебинар се одржа во организација на Слоу Фуд Водно, а во рамките на проектот „Храна за промени-како одговор на климатските промени“. Во рамките на вебинарот учествуваа следните соговорници: Василка Стефановска, лидер на Слоу Фуд Водно, член во националниот одбор на Слоу Фуд Македонија и национален координатор на програмите со училишни градини во Слоу Фуд Македонија; Јасна Ѓеоргиевска, психолог во ООУ „Гоце Делчев“, с.Могила и едукатор за методологија во Слоу Фуд Македонија; Проф. д-р Маргарита Давитковска, професор на Факултетот за земјоделски науки и храна при УКИМ, Скопје; Проф. д-р Звезда Богевска, професор на Факултетот за земјоделски науки и храна при УКИМ, Скопје; Проф. Славица Зафировска, наставник во ООУ “Крсте Петков Мисирков”, Сингелиќ и координатор во проектот “Училишна градина – училница на иднината”; Проф. Биљана Илиева, наставник по биологија во ООУ “Св. Климент Охридски”, с. Драчево. Вебинарот го модерираше Катерина Јордановска, координатор на проектот “Училишна градина – училница на иднината” и асистент-координатор на проектот “Храна за промени – како одговор на климатските промени”. Биљана Митреска, координатор на проектот “Храна за промени – како одговор на климатските промени” учествуваше како техничка поддршка за време на настанот. Вебинарот е дел од кампањата #ХранаЗаПромени, која има за цел да ја крене свеста кај производителите и консументите за влијанието кое го има производството и консумацијата на храната врз животната средина и климатските промени. Истата е во рамки на проектот „Храна за промени“ кој го реализираат „Слоу Фуд Водно“, Скопје во партнерство со „Слоу Фуд Македонија“, Битола и „Слоу Фуд Млади Македонија“, Скопје Финансиски поддржано во рамки на проектот „Да зборуваме за климатските промени“ го имплементираат Еко-свест, CNVP Македонија и ДЕМ, а е финансиран од Европската Унија.

ЈУЛИ 2020

Онлајн предавање: Значењето на ботаничките градини. Слоу Фуд Прилеп, организираше онлајн предавање преку апликацијата Zoom кое имаше за цел пошироко да ја запознае пошироката јавност со поимот ботаничка градина, со настанувањето, историјата и значењето на ботаничките градини ставајќи акцент на нивната важност во науката, образованието, туризмот, екологијата како и зачувувањето на биодиверзитетот и можноста за зачувување на автохтоните видови растенија. Низ оваа тема слушателите ги водеше заменик лидерот на Слоу Фуд-Прилеп, Филип Димкоски, дипломиран земјоделски инженер во насоката градинарство и цвеќарство преку неговиот дипломски труд „Анализа и споредба на ботаничките градини Локрум, Ајазмо и ботаничката градина во Загреб“.



ОКТОМВРИ 2020

Средба и работен состанок на претседателот на Националниот одбор на Слоу Фуд Македонија, со членовите на Слоу Фуд Прилеп и со директорите на основните училишта „Блаже Конески“, „Кире Гаврилоски-Јане“, „Климент Охридски“ и „Кочо Рацин“ со цел запознавање со проектот „Училишни градини“ и договарање за започнување на првата фаза од овој проект. Состанокот се одржа во пријатна атмосфера во просториите на ООУ „Кочо Рацин“ во Прилеп.



ДЕКЕМВРИ 2020

Во текот на декември се одржаа неколку работилници со училиштата кои се во првта фаза од проектот „Училишни градини“. Онлајн средби се одржаа со училиштатат „Гоце Делчев“ од Могила, „Блаже Конески“, „Кире Гаврилоски“ и „Климент Охридски“ од Прилеп, додека работилницата со учениците од ООУ „Кочи Рацин“ се одржа со физичко присуство. Учениците преку игри, преку дидактички амтеријал пренесен преку презентација и преку практична работа се запознаа со својствата на некои растенија, научија за разликите во семето, за добрите и лошите соседи во градината, условите за формирање на градина и сл. Тие презентираа свои изработки на тема „Како ја замислувам нашата училишна градина“, активно учествуваа со прашања, одговори и предлози и истакнаа дека се подготвени за креирање на градини во нивните училишта. Едукатор на работилниците беше Филип Димкоски, член на Слоу Фуд Прилеп, во соработка со директорите на училиштата и наставниците кои се координатори за овој проект во нивните училишта.

Во текот на месец декември екипа составена од повеќе членови на конвивиумите на Слоу Фуд Македонија во соработка со други надворешни соработници интензивно работеше на создавањето на првото издание на списанието „Полжавче“.

АЈДЕ ДА РАСТЕМЕ ЗДРАВО! (3)

НАМЕСТО ТАБЛЕТИ, ДА ИМА ЗЕЛЕНЧУКОВИ ГРАДИНИ ВО СЕКОЕ УЧИЛИШТЕ

Активностите кои можат да произлезат од воспоставувањето на училишните градини се важни за поттикнување поддршка од локалната заедница. Па, преку таа поддршка општината може индиректно да помогне во производството и консумирањето здрава храна.

Придобивките од училишните градини можат да бидат во форма на:

- Поврзување со локална продавница за продажба на свежи производи, близок супермаркет или едноставно доставување на производите до домот на блиски роднини и пријатели на училишната заедница.
- Производството на локални производи во училишната градина кои успеваат и се популарни во едно поднебје може да придонесе за развој на традицијата и културата на исхраната на населението од тој регион.
- Нема да се обезбедува нездрава храна надвор од училиштето. Секој начин на кој учениците комуницираат со храната во нивното училиште е лекција за тоа што треба да биде дел од нивната секојдневна исхрана.
- Кога училиштето ќе организира некоја хуманитарна акција за прибирање средства, може да ги продава производите од својата училишна градина или пак да ги подарува на оние кои донирале средства. Тоа ќе ги поттикнува и самите ученици да бидат повеќе посветени кон работата во училишната градина, но и да развијат претприемнички дух.
- Важно е учениците да знаат дека за да им се допадне нова храна, потребно е време и дека истата храна може да има поинаков вкус во зависност од тоа како се готви.
- Училишните градини предизвикуваат размислување за истражување за здравата исхрана, како и можности учениците да бараат да пробуваат нова храна. Тие ќе се охрабрат да вкусат зеленчук и овошје произведено во градината на повеќе начини.
- Исто така, важно е дека учениците ќе знаат како да проверуваат кое е свежо овошје и свеж зеленчук или како да ги мијат и готват.
- Можноста за интегрирање на содржините од училишната градина во други наставни предмети во склоп на училиштето.
- Училишните градини (ќе) ги води еден наставник или волонтер, но може да се вклучи и целото училиште. На пример, учениците можат да ги исцртаат димензиите на градината по математика или да научат за историјата и политиката на пристап до здрава храна.
- Училиштата кои (ќе) обезбедуваат услови за создавање училишни градини во нивниот состав овозможуваат практично учење на исхраната, учениците (ќе) јадат дотри пати повеќе овошје и зеленчук на училиштен ручек – без оглед дали таа храна се одгледувала во градината или не. Ефектите (ќе) се протегаат и надвор од училиштето, па така учениците и дома ќе инсистираат да имаат поголем пристап до зеленчук и овошје, отколку децата кои се без тие наставни програми.
- За разлика од предавањата или работните листови за здрави практики, градините (ќе) обезбедуваат искуство, практично опкружување за учење, „каде што децата имаат шанса да ги помирисаат лисјата на растението домат и да јадат моркови произведени од нив самите“. Работата во градина е реална активност и (ќе) ги охрабри учениците да истражуваат и да расудуваат независно.
- Одржувањето на училишната градина налага лекциите за исхрана да станат постојан, вграден дел од едукативното искуство на учениците.
- Кога учениците (ќе) поминуваат неколку недели или месеци во одгледување на својата храна, тие (ќе) се чувствуваат горди и поврзани со неа – што е клучно за пробување нови здрави јадења со отворен ум.

За крај, да сумираме кои се придобивките од училишните градини:

- Учениците од четврто и петто одделение кои (ќе) се вклучени во училишна градина и програмата за исхрана, полесно ќе се вклопат во наставните програми за предметна настава од шесто до деветто одделение, па и во понатамошното образование.
- Учениците вклучени во училишните градини (ќе) уживаат во учењето и (ќе) покажуваат позитивни ставови кон образованието.
- Учениците кои се запознати со одгледувањето на сопствена храна имаат тенденција да јадат повеќе овошје и зеленчук и (ќе) се повеќе склони кон тоа да продолжат со здравите навики за исхрана.
- Градинарството за време на детството ги насочува учениците да консумираат здрава храна, умерено вежбање и позитивни социјални интеракции и честопати може да доведе до животно градинарство, социјално и емоционално здравје.
- Училишната градина (ќе) служи како безбедно место за учениците, каде што (ќе) се чувствуваат смирено, среќно и опуштено.
- Учениците кои се учесници во градинарската програма (ќе) имаат зголемено саморазбирање, зголемени интерперсоналнии кооперативни вештини. Тие (ќе) имаат предности во училиштето и заедницата.
- Наставниците кои (ќе) работат во училишта со градинарски програми, (ќе) покажуваат повисоки морални вредности на работното место и зголемено општо задоволство од тоа што се наставници во тоа училиште.
- Стекнатите знаења преку училишните градини учениците (ќе) ги споделуваат со семејството и пријателите кои не се поврзани со програмата за училишна градина. Така, оваа програма (ќе) има потенцијал за ширење на придобивките за многу поголема заедница.

Пишува: **м-р Гоце Бумбароски, наставник по одделенска настава и член на Слоу Фуд Прилеп**

> Сакај ја својата земја. Не ја наследуваш од родителите, ја позајмуваш од твоите деца.
> -индијанска поговорка



ДЕСЕТ НОВИ УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ ВО ПЕЛАГОНИСКИОТ РЕГИОН

Десет основни училишта од Крушево, Кичево, Могила, Прилеп и Битола во моментов се во првата фаза од проектот Слоу Фуд Училишни градини. Се избираат координаторите, се планира просторот за подигнување на градините, стручни лица и членови на конвивумите на Слоу Фуд Македонија на различен начин помагаат успешно да се реализираат подготовките за напролет, ако дозволат условите, да се подигнат новите градини. Беа одржани состаноци со директорите, а со физичко присуство или онлајн беа резлирани неколку работилници со деца.

Училиштата кои ќе добијат градини се; „Даме Груев“ и „ Елпида Караманди“ од Битола, „Гоце Делчев“ од Могила, ; „Кире Гаврилоски-Јане“, „Блаже Конески“, „Климент Охридски“ и „Кочо Рацин“ од Прилеп, „Никола Карев“ од Крушево и „Владимир Полежиновски“ од Кичево.

Дечињата од овие училишта со нивните чисти срца и паметни глави веќе со зборови и со бои ги планираат, ги скицираат училишните градини во нивните училишта. Дел од личните ликовни и литературни творби на учениците ви ги претставуваме токму овде на станиците на „Полжавче“.

Исто така свои пораки во кои се искажува радоста од започнувањето на овој проект, до нашата редакција испрати и деректорката на ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“ -Прилеп и наставничката по биологија и природни науки од ООУ „Даме Груев“ од Битола, Соња Јанкуловска.

Почитувани,

Нашето училиште „Кире Гаврилоски – Јане“ Прилеп со сите вработени во него, сме среќни на можноста да бидеме дел од овај проект – Слоу фуд.

За нас , наставниците а најмногу за учениците ова е голем предизвик . Имаме можност да дел од нашиот училиштен парк ограничиме дел кој ќе го претвориме во наша училишна градина. Задоволството и бенефитот од ваква градина сигурно ќе биде голем.

Пред се учениците заедно со наставниците ќе започнат со нешто кое не само што ќе биде корисно, туку и ќе биде нивни производ - резултат на нивниот влог, труд, желба.

Секако тука е соработката со родителите, Локалната самоуправа - да направиме нешто кое ќе биде од сите и за сите - сите заедно ќе го одржуваме и користиме.

Секое дете - ученик ќе има можност да поигра со земја, да насади некое растение , да го полива, да учи практично за нашиот биодиверзитет , да го расте тоа растение и да добие плод кој ќе го козумира - чист, здрав, вкусен, или убаво цвеќе на кое ќе се гордее кога ќе ги види неговите убави цветови.

Кети Стевнанџија, директор на ООУ „Кире Гаврилоски-Јане“, Прилеп



Теона Синадиноска VI-1



Ана Марија Трпческа VI-2

Се радуваме што ОУ „Даме Груев“ од Битола е меѓу првите училишта во Битола каде во една урбана средина ќе биде реализиран еден ваков градинарски проект во корист на учениците. Училишната градина може да ги научи децата на одговорност, тимска работа ,подобрување на нивото на физичка активност,како и да обезбеди широк спектар на придобивки - еколошки, социјални, нутритивни и економски.

Соња Јанкуловска -наставник по биологија и природни науки, координатор за проектот Училишни градини во ООУ „Даме Груев“, Битола



Павел Илиоски VI-4

Градината во моето училиште

Во училиштето мое, дворот е голем
од едната страна поплочен тој е,
од другата страна градина има
прекрасна е таа и во лето и во зима.

Во центарот на градината фонтана стои
веселите детски мигови постојано ги брои
наоколу клупи, канделабри наредени
цвеќиња и дрвца уредно подредени.

Ботаничка градина, богатство право
за тој што ја создал големо браво.
Растенија, цвеќиња, сукуленти без број
фасцинантен поглед и пчели рој.

Во летниковецот ние со радост седиме
понекогаш и настава таму следиме
под сенка и на воздух полесно се учи
во затворен простор главата ни бучи.

И поубава ќе ја направиме да биде
за секоја следна генерација која иде.
Со радост и желба секој да дојде
И убави моменти во неа да прође.

Ученичка: **Бисера Пирганоска, VIII-3**
Училиште: **“Блаже Конески”, Прилеп**

Градината во моето училиште

Без разлика што повеќето ученици
дома седат,
вработените во училиштето
градината со зеленчук ја редат.

Кога сите непосакувани работи
што се случија
оваа година ќе појдат,
тогаш децата со џагор на училиште ќе дојдат.

Така градината ќе биде поубава и мила,
децата ќе ја одржуваат со сета своја сила.
Некој во неа ќе работи додека ветрот нежно
вее, а некој околу неа ќе трча и ќе се смее.

Ученичка: **Марија Андонова VII-4**
Училиште: **„Кире Гаврилоски – Јане“, Прилеп**
Ментор: **Љупчо Петрески**

Ботаничката градина во нашето училиште

Ботаничка градина шарена
со цветови надарена
зема здив со секој поглед
убава до недоглед.

Восхит и убавина
носи таа со себе
цвеќињата нѐ викаат
те викаат и тебе.

Мирис шират цветови разни
убавиот мирис раскажва сказни
црвени,жолти,зелени
во градината се постелени

Ученик: **Леонид Петрески V-1**
Училиште: **ООУ „Блаже Конески“, Прилеп**
Ментор: **Кристина Мирческа**

Училишната градина

Секое дете има нешто што вистински го сака додека е на училиште – за едни тоа е спортот, за други убавинитите на јазикот, за трети пак науката. Некои пак ги исполнува сликањето и доловувањето на убавината на светот околу нас. Но ништо не ја доловува убавината на светот како училишната градина. Иако тоа е само една мала, скромна училишна градина тука се чуствуваш како во рај, како место каде што си сигурен. Поминување надел од слободното време во градината нѐ поттикна и да се хранеме здраво, да размислуваме еколошки и да сфатиме дека животната средина е единственото нешто кое чека да ни ги даде сите најздрави плодови доколку ние покажеме малку интерес.

Училишната градина стана нашиот втор дом – место каде се чувствуваме удобно и посветено на она што го работиме. Таа каллива градина беше полна со здравје и детска смеа, а одгледувањето на зеленчукот беше само мал дел од сложувалката наречена среќа. Но беше и место каде учевме да бидеме подобри, похумани и посовесни. Учевме како да се запознаеме себеси. Ќе ви кажам и како.

Беше тоа еден обичен школски ден. Моите часови само што почнаа. Кога зазвони звончето и почна големиот одмор, јас како по обичај ја посетив училишната градина. Само што се доближив забележав нешто необично – видов како две момчиња се обидуваат да ги искорнат морковите кои јас и мојата другарка ги посадивме и за кои секојдневно се грижевме. Јас се обидов да ги оттурнам и ги прашав што прават но, тие само се смееа и не сакаа да ме послушаат. Вистината е, јас ја обожавам градината! Таа е единственото место кое ме прави да се чувствувам прифатена и среќна во училиштето и затоа јас во тој момент почнав да плачам од она што го видов. На момчињата им падна жал и прекинаа со уништувањето на морковите и почнаа да ме гледаат како да сум вонземјанин. Јас се обидов да им објаснам колку таквите мали нешта всушност ми значат – мене и на нашите соученици кои се грижиме за неа. Најпрво им беше смешно и им беше тешко да сфатат, но кога им ја објаснив потребата од градината тие се извинија и ме прашаа како да надополнат за штетата што ја направија. Јас им реков дека доволна е нивната грижа за неа, никогаш да не дозволат некој друг да го направи она што тие го направија.

Цело време, несвесни за тоа, ние градевме другарство и јас почнав да ги разбирам тие проблематични момчиња. Тие остануваа после часовите да ми помагаат околу градината во садењето, наводнувањето, одгледувањето, а и јадењето на здравите плодови што нашата градина ги даваше. Иако сме многу различни, училишната активност и здравата храна вистински нѐ зближи.

Ученичка: **Ана Јовановска VII-4**
Училиште: **„Кире Гаврилоски – Јане“, Прилеп**
Ментор: **Љупчо Петрески**

ОД НУТРИЦИОНИСТИЧКИ АГОЛ

ПО ОБРОКОТ ТРЕБА ДА СЕ ЧУВСТВУВАМЕ НАЈАДЕНО, А НЕ ПРЕЈАДЕНО

Здраво, другари! Да се запознаеме, јас сум Тодорка и сум дипломирана нутриционистка. Дали знаете што е нутриционист? Ние сме тука да даваме совети за правилен начин на исхрана.

Да започнеме. Најпрво никоја храна, дури ни хамбургерите, не е штетна доколку се консумира во умерени количества. Најважно од сè е најголемиот дел од оброците да содржи овошје и зеленчук. А, тие се многу вкусни. И најдобро е да бидат локални. Што значи локални? Произведени блиску до нас, времето од нивното берење до консумацијата да е што пократко, бидејќи така ги задржуваат хранливите состојки. Колку подолг пат поминува храната, толку повеќе губи од својата хранлива вредност. Нашата земја изобилува со овошје и со зеленчук, така што може да се задоволат вкусовите дури и на оние најпребирливите. Значи, салата со секој оброк, а овошје за ужинка.

Да, смее да се јадат и тестенини. И јаглехидратите му се потребни на нашиот организам. И тука имаме голем избор. Макарони, шпагети, тањатели, кори, тарана, њоки, канелони, равиоли, тортелини… Важно е да не се консумираат секој ден и да не се прават со многу калорични сосови. Домашно пире, сирење, павлака, јајца, месо, спанаќ, босилек се дел од додатоците што прекрасно се комбинираат со тестенините.

Дозволен е и помфрит, само онаа поздравата варијанта, со печени компирчиња и зачини по желба. Со сирење врз него, нема да ја почувствувате разликата.

Ориз, грав, леќа, грашок, боранија на сите можни начини. Рижото, тавче-гравче, плескавица од леќа, грашок со месо, потпечена боранија со јајца – никогаш доста од нив.



**Нека храната биде вашиот лек,
а лекот вашата храна.“
- Хипократ, грчки филозоф**

Месо – некои од нас го сакаат повеќе, некои помалку, но и тука треба да бидеме умерени. Доволно е еднаш-двапати да го има во нашата неделна исхрана и, нормално, да е варено или печено.

Со рибата, пак може да се опуштиме. Здраво е да се консумира, лесна е за приготвување и е многу е вкусна. Поделена е на морска и слатководна, филети и со коски, замрзната и свежа, печена на скара, а може и чорба, да одбереме каква што ни е по вкус.

Соковите треба да бидат природни, свежо цедени. Во другите има многу шеќери, кои не се добри ни за нашите заби ни за нашето севкупно здравје.

И многу, многу вода и физичка активност, за сите процеси во организмот да се одвиваат подобро и да се чувствуваме поенергично и витално.
Сол во мали количества и експериментирајте со зачини. Некои ќе ви се допаднат, а некои не, ама само така ќе знаете дали оризот го сакате со цимет или повеќе ви е мерак на ванила.

Исто така, многу е важна и големината на порцијата. По оброкот да се чувствуваме најадено, а не прејадено. Храната треба да биде сервирана со внимание и љубов, во помала чинија, затоа што многу е важен и визуелниот впечаток, и да се консумира полека и во друштво на нашите најблиски (роднините и пријателите).

О, гледам сум го заборавила неговото височество – десертот. Препорачувам да е во мали количества и да се избираат поздрави варијанти, торти и пудинзи со природни шеќери, сладолед од овошје, колачи со мед и слично.

Мислам дека накратко опфативме сè што е важно. И мислам не беше воопшто страшно. И ако ви се допадна, можеме наредниот пат да споделуваме рецепти што би можеле да ги приготвите сами или со мала помош на вашите родители, затоа што највкусна храна е онаа што сами сме ја приготвиле.

Пишува: **Тодорка Наумоска Димески, нутриционистка, лидерка на Слоу Фуд Прилеп**

БРЗА ХРАНО, СТОП!

Експрес лонец,
Пишти, вреска:
-Клоп! Клоп!
Говач чека
со знакот
- Стоп! Стоп!
Царина мора да има,
сенешто стомакот
не смее да прима.
Да се знае право,
да мине може само
јадење што е здраво.
Зеленчукот свеж,
многу е фер,
а го јадеш секој ден,
силен ќе си sвер.
Да се провери,
дали има морков, лук,
спанаќ.... разен зеленчук,
може да се каже
и зарзават,
ако има, возу -
среќен ти пат!

Ванчо Полазаревски



Илустрација: Наташа Костовска

СЛОУ ФУД ПРИКАЗНА ОД РОМАНИЈА

ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ ВО ФОКУСОТ НА СЛОУ ФУД

Јас сум Марта Пожоњи, мајка на три деца и живеам во Турда, прекрасен град опкружен со селца, во Трансилванија, Романија.



Јас сум професионален готвач, но сметам дека мојата ангажираност оди подалеку од овој термин. Имам огромна страст за добра храна и приказни за храна, јас сум активист, едукатор за храна, гастроном кој е на почетокот на ова патување, бидејќи покрај подготвувањето и сервирањето на храната, јас сум заинтересирана за сè што ја опкружува храната, од производството, луѓето кои ја одгледуваат и произведуваат, сè до точката на одговорност при консумација на истата и отпад од храна или зошто не научиме за различните видови сирење, за виното, за светот на животните кој нè снабдува со храна, за животната средина која мораме да ја заштитиме, ако сакаме и следните генерации да имаат добра храна и чиста животна средина.

Зошто и како стигнав каде што сум и што, всушност, работам?



Обидувајќи се да го пронајдам моето место во развојот на заедниците, работев во невладиниот сектор од 2005 до 2008 година. Во таа година го открив Слоу Фуд и во февруари истата година Турда доби и конвивиум. Подоцна, истата година присуствував на Terra Madre, што ми го промени животот, па полека почнав да се посветувам на Слоу Фуд Турда, кој стана и официјален конвивиум.

Слоу Фуд Турда развива иновативни проекти во Романија од самиот почеток до ден денес. Проектите како Животот во Зелената градина - училишна градина, гастрономски летни кампови, сензорни работилници во училиштата, **YES FOOD – Young Europeans for Sustainable Food, младински собир кој зближува луѓе од цела Европа за да дискутираат за системот за храна, како и резултатот од долгогодишната работа, Гастрономскиот центар на Заедницата во Турда, се само дел од главните проекти кои ги претставуваат нашите страсти, нашата посветеност и нашите напори за градење на посветла иднина на храната.**



Отсекогаш сме ги ставале децата и младите во фокусот, нивната едукација во однос на дневните избори на храната која ја консумираат како и знаењето за локалните гастрономски традиции.

Веќе 12 години работам со деца, ги учам за потеклото на храната, за системот за храна, за состојките и комбинациите со храната, за пчелите и животните, исхраната и здравјето, а и за здрава, чиста и правична храна и за важноста за почитта помеѓу производителите и консументите, но, исто така, и за биодиверзитетот и животната средина, кои сите се среќаваат во филозофијата на Слоу Фуд.

Сите овие години постојано работам со локалните производители и никогаш не престанав да ги советувам да ги здружат силите во заедница и заедно посилни да им дадат поголема вредност на своите производи. Долината Ариес, нашиот регион кој го опкружува Турда, е богат со гастрономска традиција, разнолик со овошни и зеленчукови производи, одлично место за одгледување пчели и животни кои даваат производи со најдобар квали-



тет, поради реката Ариес која доаѓа од планините и ги пресекува ридовите.

Работата со производителите ги засили нашите проекти, исполнувајќи ги со тековни информации и пракса за учесниците во проектите, овозможувајќи оригинални проекти и активности за заедницата, особено за децата. Тие се најважни, бидејќи сметам дека тие се нашата иднина и наша е обврската да им обезбедиме иднина која се заснова на знаењето за нашето гастрономско наследство, во исто време, имајќи ги потребните информации за совесно одбирање на храната која секојдневно ја консумираме.



Како претприемач, со огромна страст кон готвењето и храната, се обидувам да развивам програми кои вклучуваат различни сегменти во развојот на локалната заедница. Така, во последните две години го започнавме проектот за гастрономски туризам или туризам со храна за сите кои го посетуваат нашиот регион, но и за локалното население, нагласувајќи ја важноста на локалното наследство. Секако дека во ова успеав преку учење, односно дипломирав на Факултетот за историја и филозофија, специјализирајќи на Културен туризам и во моментот сум на постдипломски студии за Гастрономија, нутриционизам и диететика на USAMV во Клуж Напока, бидејќи сакам да ги искористам локалните ресурси на посебен начин, градејќи професионални програми преку пренесување на локалната култура и богатото наследство кое го имаме.

На овој начин ги охрабрувам децата и младите да истражуваат и да учат за локалното наследство, да се осмелат да истражуваат, земајќи го предвид минатото, градејќи подобра иднина на храната. На овој начин создаваме идни претприемачи кои ќе знаат како да ги користат овие ресурси на одржлив начин.



Децата сакаат да ја запознаат храната, да ја доживеат, да ги слушаат приказните зад неа и се горди да ја продолжат приказната. Токму на ова се потпирам, заедно со тимот на Слоу Фуд Турда и ја прифаќам оваа прекрасна борба да се одржи прекрасното гастрономско наследство на Трансилванија, како дел од балканското наследство.

Затоа, мојата порака до македонската младина е да истражуваат, да учат, да ја заштитат и споделат гастрономската историја и наследството кое го имаат, зашто токму во нив лежи нивниот идентитет, така ја покажуваат нивната припадност на едно место и дека се дел од историјата која треба да биде достапна и за следните генерации.



Пишува: **Марта Пожоњи**
лидер на конвивиум Слоу Фуд Турда, Романија
/фото архива на Слоу Фуд Турда

КАКО ЌЕ ИЗГЛЕДААТ НОВИТЕ УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ НА СЛОУ ФУД МАКЕДОНИЈА?

Цела екипа професионалци од разни области работи на креирањето на новите училишни градини кои ќе ги добијат училиштата во пелагониското регион. Многу фактори се важни за да имаме убава градина што ќе дава квалитетни плодови. Токму затоа во првата фаза од работата, важно е добро да се едуцираме и да консултираме луѓе со знаење и искуство. Професорките Маргарита Давитковска и Звезда Богевска од Факултетот за земјоделски науки и храна во Скопје, на страниците на „Полжавче“ објаснуваат и појаснуваат за плодоредот и за здруженото одгледување на зеленчук, давајќи нѐ примери односно планови за распоредот на градините што напролет треба да никнат во прилепските училишта „Блаже Конески“ и „Кире Гаврилоски-Јане“.

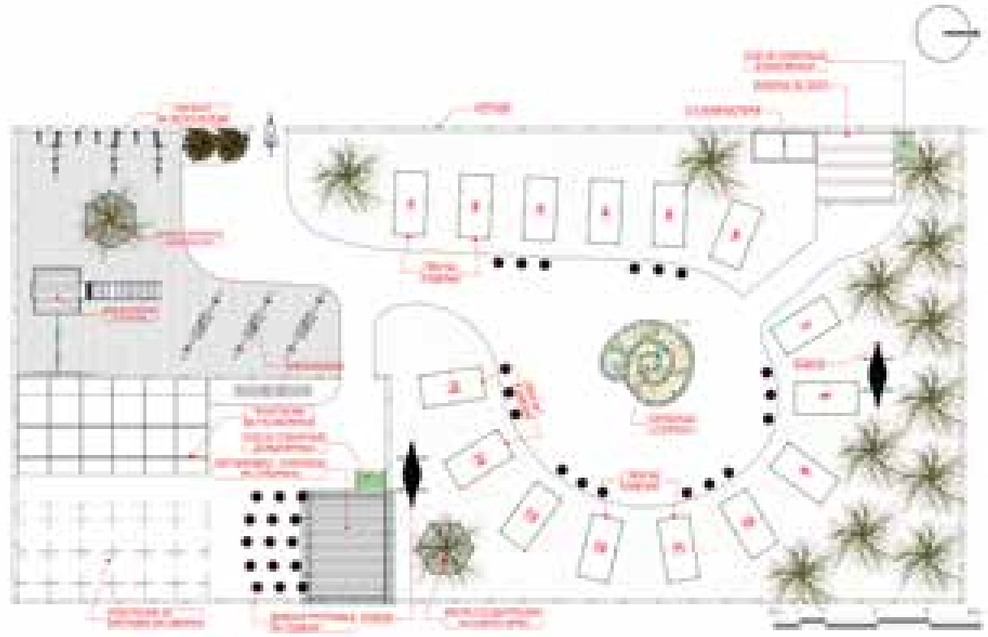
Архитектот Даме Димески пак, нѐ ги испрати архитектонските решенија за овие две градини.

Па, да прочитаме, да научиме и да погледнеме како ќе изгледаат новите градини.

ПЛОДОРЕД

Плодоредот претставува план за искористување на производната површина каде што растенијата се произведуваат по одреден редослед, како по време така и по простор. Менувањето на културите по време се нарекува плодосмена, а менувањето на културите по простор се нарекува полесмена. Времето за кое една култура од плодоредот ги поминува сите парцели се нарекува ротација.

Одгледувањето на една иста култура во текот на подолг период (монокултура) доведува до нарушување на структурата и плодноста на почвата. Хранливите материи се искористуваат едностарно и само од еден одреден слој во почвата. Доаѓа до размножување на едни исти плевели и до натрупување на исти токсини кои се испуштаат од коренот на растенијата. Поради тоа плодородот е неопходна мерка која треба да се спроведува, бидејќи градинарското производство е едно од



Дизајнирано од архитектот Даме Димески

најинтензивните во однос на сите агротехнички мерки како и во однос на искористување на почвата во текот на една вегетациона сезона.

Во однос на потребите за органско ѓубриво, зеленчукот се дели во три групи:

I група опфаќа зеленчук кој има поголеми потреби за органски ѓубрива (тиквени зеленчуци, зелкови зеленчуци, домат, пиперка, модар патлиџан, целер, праз, компир);

II група опфаќа зеленчуци кои не поднесуваат директно ѓубрење со органски ѓубрива (коренови зеленчуци, кромид, лук, салата, спанаќ, ротква, ротквица);

III група ја сочинуваат легуминозите (боранија, грашок, бакла).

Со смена на зеленчукот од овие три групи по време и простор се добива триполен плодоред. Тоа значи дека во првата година, со примена на органско ѓубриво се одгледува зеленчук од првата група, следната година се одгледува зеленчук од втората група, а во третата година се одгледуваат некои легуминозни култури.

Шема на триполен плодоред

Поле	Време		
	1. година	2. година	3. година
1	I група	II група	III група
2	II група	III група	I група
3	III група	I група	II група

Пишува: **проф. д-р Маргарита Давитковска**

ПЛАН ЗА РАСПОРЕД НА КУЛТУРИ ВО УЧИЛИШНИТЕ ГРАДИНИ ВО ОУ „БЛАЖЕ КОНЕСКИ" И ОУ „КИРЕ ГАВРИЛОСКИ"

Пример 1

Леа	Култура
1	Спанаќ
2	Домат
3	Кељ пупчар
4	Кромид
5	Морков
6	Спанаќ
7	Домат
8	Кељ пупчар
9	Кромид
10	Морков
11	Спанаќ
12	Домат
13	Кељ пупчар
14	Кромид
15	Морков

Пример 2

Леа	Култура
1	Грашок
2	Пиперка
3	Ротквица
4	Салата
5	Морков
6	Грашок
7	Пиперка
8	Ротквица
9	Салата
10	Морков
11	Грашок
12	Пиперка
13	Ротквица
14	Салата
15	Морков

ЗДРУЖЕНО ОДГЛЕДУВАЊЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ

Здруженото одгледување зеленчуци е карактеристично за одгледување во градини кои се базираат на еколошки принципи, како што се Slow Food училишните градини. Без оглед на местото на производство, може да се одгледуваат два или повеќе вида зеленчуци и тоа од ред до ред, наизменично во истиот ред, цик-цак или во круг, што зависи од нивната толеранција и позитивното

Здруженото одгледување го зголемува бројот на одгледувани видови, ја заштитува почвата од плевели и ерозија, ја намалува потребната количина на органски ѓубрива, ги подобрува агроеколошките услови во градината и околината.

Најчесто се комбинираат различни особини како што се висина, бујност, длабочина на кореновиот систем, различни потреби за хранливи материи и вегетациски простор, посебно за оние кои меѓусебно си помагаат едни со други. Во градинар-









Дизајнирано од архитектот Даме Димески

делување (подобар раст, подобрување на вкусот, намалување на појава на болести, штетници и плевели). Како здружени посеви може да се одгледуваат легуминози, како зелено ѓубриво или како покровни култури, потоа цветни, зачинско лековити или така наречени растенија пријатели. Познати култури за здружено одгледување се: морков и кромид, салата и кромид, пченка и грав, грав и целер, грав и пченка, грав и домат, грав и морков, грав и краставица, грав и диња, грав и ротквица, пченка и салата, пченка и тиква, пченка и лубеница, зелка и пиперка, домат и кромид, праз и магдонос, праз и спанаќ и др.

скиот плодоред има видови кои се разликуваат како покровни посеви, зелен мулч, видови за зелено ѓубриво и оние кои со излачувањата од коренот и надземните делови ги намалуваат штетите од болести, штетници и плевели. Во рамките на здружените видови се и оние кои позитивно влијаат на порастот и развојот на зеленчукот, на бојата, мирисот и вкусот (на пример, копар одгледуван со краставица го подобрува вкусот на краставицата). Посебна група сочинуваат медоносните растенија и оние кои со мирисот, бојата, нектарот и богатството на полен ги привлекуваат корисните инсекти (предатори) и така ги заштитуваат зеленчуците од штетните инсекти.

РАСПОРЕД НА КУЛТУРИ ЗА УЧИЛИШНИ ГРАДИНИ



Примери за здружено одгледување во текот на една година

Пример 1
Спанаќ, домат, кељ пупчар
Пример 2
Кромид, морков, ротквица

Во зависност од големината на училишната градина, односно од бројот на леите, жардиниерите и сл., еден вид зеленчук/цвеќе може да се одгледува во една, две или повеќе леи, жардиниери и слично.

Во продолжение дадени се истите примери за тоа како треба да изгледа менувањето на култури по парцели во текот на наредните години.

	Леа 1/6/11	**Леа 2/7/12**	**Леа 3/8/13**	**Леа 4/9/14**	**Леа 5/10/15**
Прва година	Домат	Салата	Ротквица	Лук	Џунџуле
Втора година	Салата	Ротквица	Лук	Џунџуле	Домат
Трета година	Ротквица	Лук	Џунџуле	Домат	Салата
Четврта година	Лук	Џунџуле	Домат	Салата	Ротквица
Петта година	Џунџуле	Домат	Салата	Ротквица	Лук

Наведените примери се однесуваат за култури кои може да се одгледуваат заедно, но тоа не значи дека одгледувањето им започнува и завршува во исто време. Треба да се напомене дека еден вид зеленчук/цвеќе не треба да се одгледува на истото место и наредната година. На истото место треба да се одгледува после неколку години, во зависност од бројот на различните видови зеленчук/цвеќе кои се вклучени во плодоредот.

Пишува: **проф. д-р Звезда Богевска**

КАВГА ВО ФРИЖИДЕРОТ

Во фрижидерот
лукче и кромитче
врз магдоносот
мама си стави,
а, тој пак, сонлив
се разлути, се јави:

Вие грди браќа
Кромитче и Лукче
колку сте млади
а двајцата имате
бели бради!

Целиот зелен
и мирислив сум јас
а, не како вас,
и оној, големиот
што се вика Праз!

Во фрижидерот, најдолу -
сте виделе и вие
таму најчесто
празот си спие
се разбуди тој брзо,
се разлути и рече:

Замолчи Зеленко,
душата веќе
почна да ме пече,
од зборовите
што на братчињата
ти лесно им ги рече.

Замолчи и запомни
од зборови лоши,
што ќе ги кажеш,
или пак чуеш -
верувај ми мене
секој лист зелен
почнува да вене...

Братчињата мали
збунети беа,
но почнаа и тие
да зборуваат гласно,
но од тие зборови
никој ништо не разбра,
никому, ништо
не му беше јасно…

Празот се накашла,
и рече вака
мудрецот стар:
За секоја градина,
запомнете,
секој од нас,
е скапоцен дар!

И доста веќе врева,
никому не сакам
да му чујам глас,
и во кујната е важен
секој од нас,
но, за баничкиот вкусни -
главниот сум ЈАС!

Вера АНДОН

ШТО МОЖЕ ДА РАСТЕ ВО НАШАТА УЧИЛИШНА ГРАДИНА?

Откако ќе завршат подготовките за подигнување на градината, важно е да следи обработка на земјата, но и испитување на нејзините својства. Една од поважните работи е да се направи такана-речената почвена анализа, со која треба да се утврди составот на почвата и нејзината pH вредност односно киселоста на почвата. За да се спроведе почвената анлиза потребна нè е консултација со земјоделски инженери и лаборанти кои во институциите вршат такви анализи. Кај нас почвени анализи се вршат на Факултетот за земјоделски науки и храна во Скопје, Институтутот за тутун во Прилеп и во други државни институции, но и приватни лаборатории.

Оваа анализа ни помага, според составот да одредиме што е добро да се насади, односно што ќе успеава во нашата градина. Секако не треба да ја занемариме и изреката дека „лоша земја не постои". Наше е, како добри земјоделци и како вљубеници во природата, на хуман начин, со знаење и со обработка да ги подобруваме нејзините својства.

Освен од почвените карактеристики, што ќе засадиме зависи и од климата, местоположбата на нашата обработлива површина, изложеноста на сонце, наводнувањето...

Секоја растителна култура има одредени карактеристики, а со тоа и одреден степен на специфичност при одгледувањето, па затоа ако сме почетници во градинарството треба да одбереме растенија кои бараат помала грижа и кои се полесни за одгледување, а веројатноста тие да успеат е поголема.

Така, за градинарите почетници кои можеби оваа есен или напролет ќе ја подигнат првата градина, предлагам неколку култури кои би можеле да ги посадите и успешно да ги одгледате, а потоа да се радувате на плодовите од вашата работа и тоа да биде мотив следната година да засадите повеќе и поразлични култури со поголеми барања во одгледувањето.

Ќе наведам уште неколку важни нешта пред да ви ги предложам културите кои би можеле да ги посадите во вашата градина:

- За човечка ихрана се користат само 5000 растителни видови од вкупно 400 000 растенија кои ја населуваат планетата Земја.
- Во светот се познати околу 1000 растителни видови кои се користат во исхраната
- За комерцијални цели се користат само 100 до 150 видови
- Кај нас одомаќинети се 30 до 50 видови на зеленчук

Изборот на видовите на овошје и зеленчук во градината зависат и од навиките во исхраната, но како што рековме, пред се зависат од агроеколошките услови, потоа од видовите кои традиционално успеваат на нашето подрачје, култури кои се зачувани и одржани во крајот во кој живееме, отпорни сорти кои се препорачуваат за одгледување на органски градини...

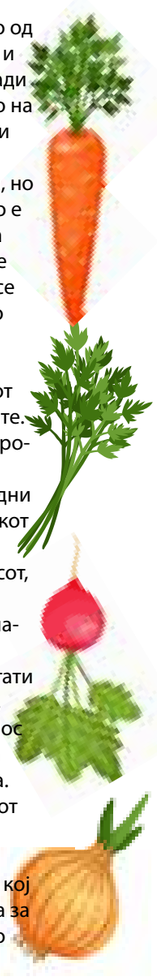
Почетниците, бавчанџиската среќа може да ја пробаат со лукови култури, салата, морков, ротквици, магдонос, грашок и други култури кои се сеат директно во земјата, додека расадот е препорачливо да го купувате додека не се усовршите во одгледување на расад од семе.

Морковот е коренеста култура. Води потекло од морковот кој расте како плевел во Европа, Азија и Северна Африка. Тој е значаен за исхраната заради многубројните начини на употреба и богатството на витамини и минерални материи. Посебно се цени како состојка во храната за деца. Може да има портокалова, портокалово-црвена и црвена боја, но може да биде дури и бел или виолетов. Потребно е да избереме квалитетно семе, а почвата треба да биде добро обработена и да припаѓа на типовите лесна и песоклива почва за да може коренот да се развива слободно и правилно. Може да се сее во март, мај и јуни или крај на октомври и ноември.

Кај **магдоносот** разликуваме два вариетата и тоа варитет кој се одлгедува заради задебелениот корен и варитет кој се одгледува заради листовите. Задебелениот корен е богат со белковини и сахароза заради што се одликува со висока енергетска вредност. Најдобро успева на средно лесни, плодни и структурни почви. Може да се сее пред почетокот на зимата или рано напролет.

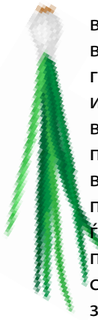
Ротквиците исто како и морковот и магдоносот, спаѓаат на групата коренести култури, тоа значи дека нивниот корен, ние го користиме во исхраната. Тие се богати со калиум, железо и калциум, а лутиот вкус доаѓа од органските соединенија богати со сулфур. Најдобро успева на растресита почва, претходно ѓубрена со органски ѓубрива а во однос на плодоредот може да биде предкултура, втора култура или меѓукултура во леите со лук и салата. Може да се посее кон крајот на февруари, во текот на април или во септември.

Кромидот е лукова култура, како лукот и празот. Тој е еден од најстарите видови зеленчук кој му е познат на човекот. Во текот на целата година за исхрана може да се користи луковицата, младото



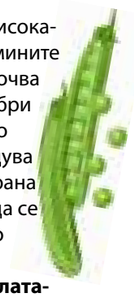
растение или листовите. Содржи шеќери, витамин Ц и специфични етерични масла. Производството може да биде директно од семе, од расад и од арпаџик. За градинарите почетници препорачуваме садење со мали луковички односно со арпаџик кој може да се купи од земјоделските аптеки. Бара високо плодна почва. Садењето се извршува во март и април.

- За човечка ихрана се користат само 5000 растителни видови од вкупно 400 000 растенија кои ја населуваат планетата Земја.
- Во светот се познати околу 1000 растителни видови кои се користат во исхраната
- За комерцијални цели се користат само 100 до 150 видови
- Кај нас одомаќинети се 30 до 50 видови на зеленчук



Лукот е растение одгледувано од дамнешни времиња и познато е по специфичниот мирис и вкус добиен благодарение на етеричните масла што ги содржи. Се употребува за исхрана, како зачин, но и во фитофармацијата, фармацијата и во преработувачката индустрија. Тој е култура со највисок процент на сува материја. Успева на различни типови почви, но на сиромашни почви дава многу ниски приноси. За високи приноси потребно е обилно ѓубрење. Лукот се сади со чешниња, и секако се препорачува рачното садење затоа што на тој начин се обезбедува правилна положба на чешнето во земјата. Се препорачува садење на крајот на февруари и почетокот на март.

Грашокот е плодова, мешункаста култура. За исхрана се користи мешунката односно зрелото семе во неа. Во исхраната е значаен поради високата содржина на протеини, шеќер, скроб, витамините А, Б1, Ц и висока енергетска вредност. Бара почва која е добро аерирана и структурирана. Се ѓубри само со минерални ѓубрива. Тој е легуминозно растение и преку азотофиксаторите произведува азот, па затоа освен што е добар за нас за исхрана тој добро ја храни и почвата. Грашокот може да се сее многу рано напролет, односно од петти до дваесетти март.



Една од најпознатите лиснати култури е **салатата**. За исхрана се употребуваат листовите и главиците. Таа е една од водечките градинарски култури. Салатата е богата со калиум, но содржи и железо, манган, молибден и цинк. Според начинот на одгледување разликуваме сорти за рано производство, сорти за пролетно производство, за летно, за есенско-зимско и за зимско производство. Тука се мисли и на начините на производство во заштитен простор. Се сее со директна сеидба или од расад.



Накусо ви претставивме седум градинарски култури, седум како број на среќата, за среќен почеток на вашата градинарска приказна. Вие можете да организирате и анкета во вашето училиште па да видите кои ученици што би сакале да се засади во градината, што сакаат да јадат, а потоа да видите што би можеле да насадите или посеете според големината на обработливата површина, но и според другите услови. Како што повеќе пати сме рекле, градинарењето отвора бескрајни можности за експериментирање, учење и креативност. Среќно градинари!

Пишува: **Филип Димкоски,**
дипломиран земјоделски инженер,
поет, активист и член на Слоу Фуд Прилеп



КОРОНА КРИЗАТА НЕ ВРАЌА КОН ОСНОВАТА

ОД МАЛИ НОЗЕ ДА УЧИМЕ ШТО Е ЗДРАВА, ПРИРОДНА ХРАНА И КОЛКУ СЕ ВАЖНИ ЛОКАЛНИТЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ

Воспоставените училишни градини на територијата на Град Скопје можеби навидум се пусти, но тие трпеливо го чекаат моментот кога учениците повторно ќе се вратат во школските клупи, но и во „училниците на иднината“.

Здрава, избалансирана храна за правилен раст и развој, но и за подобар имунитет - за што поголема отпорност кон болести. Тоа им е најпотребно на децата. Колку е ова битно,изминатиов период нè потсети новата реалност - вирусот КОВИД 19. Корона пандемијата како да нè врати кон основата, кон она што значи вистинска вредност.

Витамини, минерали, природни шеќери, вода – се она што е клучно за задоволување на дневните потреби, а го внесуваме токму преку храната, преку овошјето и зеленчукот. Вирусот пред кој клекна целиот свет, наметна многу прашања и отвори куп дилеми, но едно е јасно – дека од мали треба да научиме што е здрава храна, како се произведува, што значи да се биде дел од тој процес и во каква корелација е тој со средината околу нас.

Од мали треба да научиме и да правиме разлика меѓу бојата на индустриски произведениот пипер со оној во селските леи, меѓу хамбургерите и дома подготвените сендвичи со здрави намирници, меѓу цеђениот, природен сок и кока-колата.

Треба да научиме што е природен мирис и вкус.

Ваквата определба и мисија ја имаат училишните градини кои полека, но сигурно стануваат дел од нашиот образовен систем. Суптилно, овозможувајќи им на децата во основните и средните школи практично да го продлабочат своето знаење од природните науки, ги доближуваат до земјоделството, до она што подразбира производство на храна, рационално користење на ресурсите и зачувување на животната средина и биодиверзитетот. Но, освен тоа, и физички ги активира без воопшто да почувствуваат: копаат, садат, плеват, кројат. И најважно, се дружат.

– Дружењето во време на КОВИД не е препорачливо зашто се коси со неопходното држење дистанца. Сепак, на децата им е неопходна социјализација, а училишните градини токму тоа го нудат. Во нив има доволно простор за соодветна оддалеченост на децата кои во исто време би биле и заедно. Но, моментно, дворовите во школите зјаат празни, зашто такви се протоколите. Зјаат празни и училишните градини, онаму каде што се воспоставени. Се надевам дека ситуацијата многу скоро ќе се смени на подобро, – вели Сунчица Јовановска, професор и член на Слоу Фуд – Водно, дел од тимот кој ја воспостави првата училишна градина во Средното угостителско училиште „Лазар Танев“.

Таа укажува дека училишните градини се предзвик и за учениците и за наставниците. Двете страни учат.

– Многу е важно да се знае дека секој наставник може да учествува во креирањето и одржувањето на градините. Воопшто не мора да предава природни науки. Доволно е, на пример, да постави макар и саксиички или жардиниери со зачини кои децата ќе ги засадат, а потоа и ќе можат да ги собираат и да ги користат во секојдевната исхрана. Во однос на Корона-панедмијата, пак, дополнително би истакнала дека училишните градини поттикнуваат и физичка активност, а сите знаеме дека колку си физички поактивен, толку повеќе придонесуваш за сопственото здравје и имунитет. Не е лошо да се потсетиме и дека секое трето дете последниве години, според статистиката, е со прекумерна тежина што потенцијално значи нарушено здравје, – потенцира Јовановска.

Во овој контекст таа дополнува дека допрва сите ќе увидиме, токму поради Ковидот, колку е, всушност, значајна локалната храна.

– Актуелната пандемија до сега во голема мера го смени нашиот досегашен начин на живот и најчесто во негативна насока, но ако се обидеме да погледнеме од друг агол, голем дел од нас ја разбраа потребата за локално производство на храна и нејзин одржлив систем. Во позитивна смисла можеби ова е нашата шанса да направиме повеќе за нашата околина преку преземање конкретни чекори и акции кои се важни и суштински, тука и сега. Таква една иницијатива, почната пред пандемијата, е идејата за училишни градини која треба да опстои и да се поддржи и во вакви

услови. Впрочем тоа е одлична шанса децата да поминуваат поголем дел од времето на отворено каде што ќе се здобијат со безброј бенефити: физичка активност, приближување кон природата, практично учење и подобро разбирање на природните процеси. Основната причина, секако, е она што многу недостига кај децата во урбаните средини, а тоа е немањето можност да го видат одблиску производството на храна и да разликуваат природна од процесирана храна. Ова води кон размислувањето за навиките кон храната и развивањето на интересите и вкусовите кај децата, но и зголемување на нивниот интерес кон целиот систем за храна, – потенцира Билјана Митровска од Слоу Фуд млади Македонија.

Според Катерина Јордановска, дипломиран инженер агроном, член на Слоу Фуд и еден од креаторите на училишните градини, воспоставените училишни градини на територијата на Град Скопје можеби навидум се пусти, но тие трпеливо го чекаат моментот кога учениците повторно ќе се вратат во школските клупи, но и во „училниците на иднината“.

– Во моментите кога нишките на социумот, вклучително и образовниот процес, се разнишани од ударите на глобалната пандемија, училишните градини се појавуваат како светло на крајот на тунелот. Служејќи како алатка за сплотување на заедницата, засилувајќи ги врските меѓу активните чинители во нивното создавање и управување, тие претставуваат мултидисциплинарен модел за подобрување на општеството, почнувајќи од унапредување на образовниот систем, – вели Јордановска. Зачувувањето на традициите и знаењата од постарите генерации, заштитата на автохтоните сорти и биолошката борба со штетници, промоцијата на консумирање локална и сезонска храна, како и физичките активности на отворено (засадување, плевење, правење леи), – додава Јордановска, се само дел од можностите што ги нудат овие алтернативни училници. Потребата од нивно постоење е од несомнено значење, но должноста да ги поддржиме е наша. Волонтирањето во училишните градини, донацијата на автохтони семиња и материјали кои може да бидат рециклирани во градиви елементи, можеби изгледа безначајно, но е доволен поттик во насока на облагородување на духот на најмладите и нивна едукација.

Несомнено е дека ќе продолжи развивањето на училишните градини во земјава, но со каков интензитет, можеби ќе се знае подобро по корона кризата. Концептот е веќе препознаен и тука нема дилеми. Јасен е и бенефитот од потенцијалната интеракција што ја нудат градините – поврзување на потребите за прехранбени производи во училиштата со локалните производители, што придонесува за социоекономски развој на заедниците.

Пишува: **Мирјана Чакарова, новинарка во МИА и член на Слоу Фуд Водно**



ГРАДИНАРСКИ ПОЗДРАВ ОД АФРИКА

ИЛЈАДА ГРАДИНИ НА ЕДЕН КОНТИНЕНТ

Јас работам во канцеларијата во Африка и го следам Проектот „1 000 градини во Африка“ од 2014 година. Благодарение на овој проект, Слоу Фуд е присутна во 35 земји во Африка. Исто така, благодарение на овој проект, националната мрежа е структуирана и зајакната во повеќето од овие 35 земји. За да се разбере важноста што ја имаат градините за нашата мрежа, ви пишувам неколку информации за контекстот, детали за проектот и проектот претставен преку бројки.

Контекст

Африка е богата со природни ресурси и како резултат на тоа таа е еден од најограбените континенти во историјата на човештвото. Една форма на грабеж што продолжува и денес е запленување на обработливото земјиште и правата за риболов од страна на странските власти и деловните субјекти



од целиот свет. Земјоделската индустријата ги осиромашува локалните земјоделци. Најголемиот дел од реколтата е наменет за извоз, а животната средина е загадена со хемиски пестициди и ѓубрива. Во африканските држави кои се простираат јужно од Сахара, секое четврто лице е изгладнето, додека, пак секоја година илјадници Африканци ги губат своите животи во Средоземното Море очајнички, барајќи спас за подобар живот. Од овие причини, Слоу Фуд смета дека е од голема важност да продолжи со својата посветеност на Проектот „1 000 градини во Африка“, да се мапира локалната храна и земјоделскиот биодиверзитет на континентот и да се развиваат проекти за поддршка на малите земјоделци, како што се президиуми, пазари на фармери и алијанса на готвачи.

За проектот

Проектот „1 000 градини во Африка“ започна во 2010 година со цел да се воспостават 1 000 градини со храна низ целиот континент и тоа:

- во секоја од Тера Мадре заедниците на храна, во училиштата, селата и градовите;
- да се обноват здрави локални системи на храна, фокусирајќи се на самоодржливоста, враќањето и употребата на локалните растителни култури и едукација на младите.

Проектот 1 000 градини е конкретен модел за одржливо земјоделство, однесувајќи се на различни контексти (еколошки, социоекономски и културни) кои лесно може да се реплицираат. Проектот вклучува создавање на училишни градини, градини на локалните заедници и семејни градини. „Добрата градина“ гарантира снабдување со свежи производи, промовира локални производи, ги штити традиционалните рецепти и придонесува за производството на квалитетна храна. „Чистата градина“ ја почитува животната средина, одржливо ја користи почвата и водата и го штити биодиверзитетот. „Правичната градина“ го обединува искуството на заедниците, го поттикнува зближувањето на различни генерации и социјални групи, ги промовира знаењето и вештините на земјоделците и го поддржува суверенитетот на храната, притоа создавајќи услови локалните заедници да може да изберат што да одгледуваат и јадат.



Бројки до крајот на 2020 година:

- 3.415 градини со храна;
- 1.742 училишни градини;
- 380.000 луѓе директно вклучени во училишните градини (во просек 220 ученици и наставници за секоја градина);
- 1.673 градини на локалните заедници;
- 43.500 луѓе директно вклучени во градините на локалните заедници (во просек од 26 лица за секоја градина);
- 166 работилници за обука во текот на последните две години (2019-2020) со учество на околу 3 750 лица;
- 50 агрономи вклучени во теренските активности.

Пишува: **Давид Дота од канцеларијата на Слоу Фуд фондација за биодиверзитет**

„ПОЛЖАВЧЕ" ЌЕ ИМ ПОМОГНЕ НА ДЕЦАТА ДА СТАНАТ ПОДОБРИ ЛУЃЕ

Slow Food Македонија преку списанието за деца „Полжавче" го приближува сопствениот концепт кон најмладите. Тоа им овозможува на децата избор на добра, чиста и правична храна наспроти едноличноста и штетноста на брзата храна во нашето секојдневие. „Полжавче" обезбедува современ начин децата да се запознаат со храната, со чудата на создавањето во природата, со вкусот на трпезата приготвена со љубов, со вистинските, но заборавени вредности на живеењето.

Со визуелниот приказ на тајните на природата околу нас, но и невидливите хоризонти на постоењето, „Полжавче" ќе ги поттикне малите истражувачи да ги обзнанат своите размислувања.

Информирањето за практични, но истовремено и еколошки примери на управување (но и почит и љубов) со природата би била можност за нефор-мално образование. Пред сè, на себеспознание преку спознание на убавото, вредното, корисното, праведното.

„Полжавче" ќе овозможи децата да се запознаат со тајните на почетоците, со силата на малата семка да создаде ново растение која, всушност, е мајчински инстинкт да го одржи видот. Но, и да му даде сила, храна и издржливост. Ке научат дека од тоа мало семче започнува животот на едно тооолку гоооолемо дрво, започнува да расте доматот, пиперката, овошјето, да мириса убаво и да ги храни, да им дава енергија и ним, на децата. Но, да знаат и дека токму некои семчиња растат само во нашата земја, па затоа треба да ги чуваме.

Со директно одгледување на растителната храна детето ќе спознае што всушност се случува во земјата, дека почвата им обезбедува храна, дека таа е мајката која го храни своето чедо, а невидливите (но корисни микроорганизми), всушност, се лажичката со која мајката (почвата) го храни детето (растението). Чувствувајќи ја почвата низ сопствените дланки, ќе дознаат и дека постојат корисните црви (покрај одбивноста како вообичаена реакција).

А, млекото или сирењето што ни дава толку сила, што мириса толку убаво, како ли се прави, како се одгледуваат животните... И тоа можете да го научите. „Полжавко" ве води и во тој чудесен свет. Едноставно, „Полжавче", ќе ги научи децата дека секое растение, животно, инсект, е значаен дел од природата.

Човекот што со љубов и труд произведува здрава храна, човекот што готви со љубов, со ангажирање на сите сетила, што се грижи нашата средина да биде здрава и чиста, што обезбедува праведност во тој процес... таквиот човек треба да го почитуваме, храбриме, следиме. „Полжавче" ќе им помогне на децата да станат такви луѓе.

Пишува: **Билјана Гевероска, доктор по земјоделски науки, член на Слоу Фуд Прилеп**





Доцртај и обој го цртежот
Нацртај и обој семиња од грашок

„ПОЛЖАВЧЕ" ВЕ КАНИ НА ДРУЖБА



ПОЛЖАВЧЕ ВЕ ИНФОРМИРА...

Полжавчето бавно се движи и има една голема предност во тоа. Знаете ли која е таа предност? Кога бавно се движите, имате можност сè да забележите. Кога брзате, нешто ќе видите, а нешто не, но кога си шетате бавнооо ќе го видите секое ливче, секое камче, секое цветче, секој човек што минува крај вас...

Затоа успорете малку, разгледајте околу вас и инспирирајте се за да напишете или да нацртате нешто и да го испратите на нашиот Конкурс за најдобри лични литературни и ликовни творби.

Конкурсот е отворен за сите дечиња од трето до деветто одделение кои учат во основните училишта на територијата на Република Северна Македонија. Конкурсот не е ограничен само за училиштата кои се дел од програмата за училишните градини.

ПОЛЖАВЧЕ ВЕ ПОВИКУВА...

Творбите треба да се испраќаат со податоци за име, презиме, одделение, училиште и ментор, на e-mail: **edukacija@slowfood.mk**

Конкурсот е отворен од 15.12.2020 до 30.10.2021г.

Темата за ликовниот и литературниот конкурс не е стриктно определена, но творбите треба да се однесуваат, односно да се поврзани со идеалите на Слоу Фуд за чиста, здрава и правична храна. Може да се црта и пишува за овошјето и зеленчукот, за селските и урбаните бавчи, за училишните градини, вашето омилено традиционално јадење, за некоја ваша дружба со растенијата од селските бавчи или со животните во селскиот двор, за некоја ваша планинарска авантура каде сте собрале вкусни шумски плодови, за вашата омилена традиционална зимница, како ја замислувате вашата домашна или училишна, овошна или зеленчукова градина...

Секој учесник има право да испрати една песна или еден цртеж. Песните треба да се напишани во word документ, а цртежите треба да бидат квалитетно скенирани и испратени во jpg формат.

ПОЛЖАВЧЕ ВЕ НАГРАДУВА...

Стручни тричлени жири комисии одделно ќе одлучуваат за најдобрите литературни и за најдобрите ликовни творби.

Ќе бидат доделени награди во следните категории, одделно за литературниот, одделно за ликовниот конкурс:

категорија четврто и петто одделение (прва, втора, трета награда);

категорија шесто и седмо одделение (прва, втора и трета награда);

категорија осмо и деветто одделние (прва, втора и трета награда).

Наградите се состојат од дипломи за ученикот и за менторот, семиња за садници за цветни, зеленчукови и ароматични култури, книги и едукативни материјали.

Наградите ќе бидат доделени на посебен настан со присуство на членовите од конвивиумите на Слоу Фуд Македонија, координаторите и учесниците во создавањето на училишните градини, писатели за деца и новинари, на кој ќе биде промовиран најновиот број на „Полжавче". Настанот е предвиден за ноември 2021.

Slow Food® Macedonia

работи на ширење на **гастрономската култура**, развива програми за **сензорна едукација**, се грижи да го заштити **биодиверзитетот** и производството на храна во мал обем, со цел да се промовира **квалитетот** со сите негови компоненти: сензорни, еколошки и социјални.

Слоу Фуд работи сите да можат да си дозволат храна која е **добра**, **чиста** и **правична**.

Доколку ти е важна храната

Придружете ни се како член и бидете дел од светската мрежа на *Слоу Фуд*

www.slowfood.mk

www.slowfood.mk/edukacija