

ZRIRAP *so.p., Beltinci*

ZAVOD ZA RAZISKOVANJE IN RAZVIJANJE ALTERNATIVNIH



PRAKS SO.P., BELTINCI

PREKMURSKA UL. 10, 9231 BELTINCI

ZRIRAP@GMAIL.COM, WWW.ZRIRAP.ORG



# KATALOG DELAVNIC

*za otroke in mladostnike*





## KDO SMO MI?

Zavod za raziskovanje in razvijanje alternativnih praks so.p., Beltinci je socialno podjetje, ki so ga leta 2013 ustanovili mladi z željo, da prispevajo k reševanju ključnih izzivov v lokalnem okolju; od naraščajoče brezposelnosti in socialne izključenosti do propadanja nekdanjih biserov naše občine ter uničevanja okolja s konvencionalnim kmetijstvom.

Kot socialno podjetje smo ustanovljeni z namenom zaposlovanja ranljivih ciljnih skupin. Najranljivejšim na trgu dela poskušamo zagotoviti dodatna delovna mesta, socialno integracijo in poklicno reintegracijo. S svojimi aktivnostmi si prizadevamo najti rešitve za družbene probleme, zagovarjamo družbeno solidarnost in povezovanje med ljudmi. V ospredje postavljamo družbene cilje in potrebe lokalnega okolja. ★ ★ ★

Naša osrednja dejavnost je "Eko vrt Beltinec", ekološki, zeliščni in zelenjadarski vrt, ki smo ga vzpostavili na območju nekdanje vrtnarije in ga urejamo na način, ki je v korist celotni skupnosti - ne le kot prostor za pridelavo hrane, ampak tudi kot prostor za izobraževanje, povezovanje in osebni razvoj. Poleg vrta obdelujemo še ekološki sadovnjak in manjše njive. Naše pridelke in izdelke prodajamo lokalnim ustanovam, trgovinam in prebivalcem. Aktivno vključujemo ranljive skupine v delovne in izobraževalne procese, ustvarjamo zelena delovna mesta in sodelujemo s številnimi lokalnimi partnerji pri razvoju skupnosti.

Ob tem izvajamo tudi izobraževalne aktivnosti za vrtce, osnovne šole in druge skupine, pri čemer ozaveščamo o trajnostnem načinu življenja, naravni pridelavi hrane, pomenu ohranjanja okolja in pozitivnem vplivu stika z naravo na duševno zdravje. Delavnice potekajo zunaj na vrtu, njivi ali sadovnjaku, nekatere pa tudi v notranjih prostorih. Čas izvedbe je prilagojen določeni skupini. Izvajajo jih strokovnjaki iz različnih področij, ki s svojim znanjem in izkušnjami bogatijo vsebino in omogočajo kakovostno učno izkušnjo. Po dogovoru lahko določene delavnice izvedemo tudi na šolah, v vrtcih ali drugih ustanovah.



## Kmetijsko/vrtnarska delavnica

**Opis:** Delavnica poteka na vrtu, kjer učenci spoznajo osnovne faze vrtnarskega dela skozi letne čase – od priprave tal, setve in sajenja, do oskrbe rastlin in pobiranja pridelkov. Otroci se v praktičnem delu lahko sami preizkusijo v različnih opravilih, kot so sajenje, pletje, zalivanje ali pobiranje pridelka. Spoznali bodo tudi koristne živali na vrtu (npr. deževniki, čebele, pikapolonice) in kako nam pomagajo pri pridelavi hrane.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali osnovne faze vrtnarjenja in pomen ekološke pridelave hrane,
- razvijali spoštljiv odnos do narave in živih bitij,
- krepili ročne spretnosti in opazovalne sposobnosti,
- se učili sodelovanja in odgovornosti pri delu,
- doživeli učenje skozi izkustveno, praktično izkušnjo v naravi.

**Cena izvedbe:** do 4 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)

## Kuharska delavnica

**Opis:** Delavnica vključuje spoznavanje osnov zdrave in uravnotežene prehrane, sestavin hrane ter njihovega izvora in pripravo preprostih jedi iz lokalnih in sezonskih sestavin, večinoma zbranih z našega vrta. Učenci bodo skupaj pripravljali različne namaze, napitke in druge preproste jedi ter jih na koncu tudi degustirali. Vsak učenec bo prejel kartonček z recepti, ki jih lahko preizkusi tudi doma.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali izvor in sestavine hrane ter pomen lokalne, sezone hrane,
- pridobili osnovne veščine priprave preprostih jedi,
- razvijali sodelovanje, ustvarjalnost in senzorično zaznavanje,
- krepili samostojnost, natančnost in pozitiven odnos do hrane,
- doživeli pripravo hrane kot prijetno, skupno izkušnjo.

**Cena izvedbe:** do 5 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)



## Skrivnostni svet žuželk

**Opis:** Delavnica otroke popelje v skrivnostni svet žuželk, kjer spoznajo različne vrste žuželk, njihovo vlogo v naravi in pomen za ekosistem. Otroci bodo izvedeli, zakaj so žuželke pomembne za opraševanje rastlin, razgradnjo organskih snovi in ohranjanje naravnega ravnovesja. Delavnica vključuje tudi predstavitev in izdelavo hotela za žuželke, s čimer se spodbuja skrb za ohranjanje teh koristnih bitij.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali različne vrste žuželk in njihovo vlogo v naravi,
- razumeli pomen žuželk za opraševanje in zdravje ekosistemov,
- razvijali spoštljiv odnos do narave in živih bitij,
- spoznali načine, kako lahko sami pomagajo pri ohranjanju žuželk,
- sodelovali pri praktični aktivnosti izdelave hotela za žuželke.

**Cena izvedbe:** do 4 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)



## Ustvarjajmo z naravo

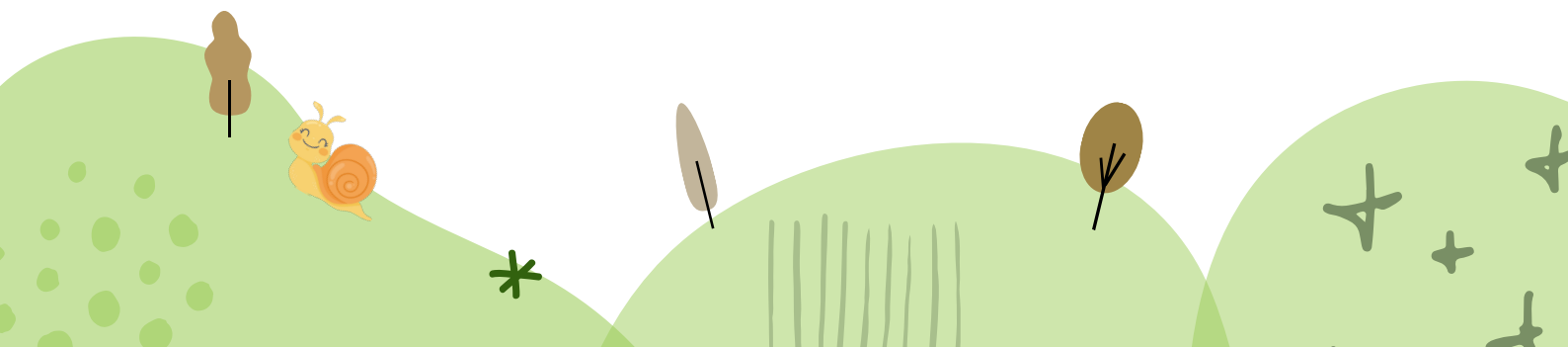
**Opis:** Delavnica otrokom približa ustvarjanje z naravnimi materiali kot trajnostno, alternativno in domiselno obliko likovnega izražanja. V naravi bodo nabrali različne materiale (npr. vejice, liste, cvetje, storže...) ter iz njih izdelali lasten izdelek, ki ga lahko odnesejo domov. Delavnica otroke spodbuja k opazovanju narave, ponovni uporabi naravnih materialov in razvoju čutnega doživljanja sveta okoli sebe.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- razvijali svojo ustvarjalnost, domišljijo in ročne spretnosti pri delu z naravnimi materiali,
- spoznavali naravne materiale in možnosti njihove (ponovne) uporabe,
- krepili sposobnost opazovanja in senzoričnega zaznavanja narave,
- urili koncentracijo, natančnost in potrpežljivost pri ustvarjalnem procesu,
- doživeli stik z naravo kot vir navdiha, sprostitve in igre.

**Cena izvedbe:** do 4 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)



## Izdelava naravnega mila

**Opis:** Učenci bodo skozi delavnico spoznali osnovne sestavine naravnega mila in postopek njegove izdelave. Skupaj bomo pripravili osnovo za milo ter dodali naravne dodatke, kot so suha zelišča z vrta, eterična olja in drugi naravni materiali. Vsak učenec si bo lahko milo odnesel domov. Delavnica povezuje ustvarjalnost, naravoslovne vsebine in ozaveščanje o naravni negi kože.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali naravne sestavine in osnovni postopek izdelave mila,
- razumeli pomen naravne nege in vpliv sestavin na kožo in okolje,
- razvijali ročne spretnosti,
- krepili senzorično zaznavanje (vonj, otip, videz),
- ozaveščali trajnostne pristope v vsakdanjem življenju.

**Cena izvedbe:** do 5 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)



## Naravna lekarna

**Opis:** Skozi delavnico otrokom predstavimo različne načine, kako se lahko pri vsakodnevni težavi podpremo s pomočjo narave. Spoznali bodo zdravilne rastline iz našega okolja, njihove lastnosti in uporabo pri blaženju različnih težav, kot so prehladi, nespečnost, prebavne težave. Otroci bodo sodelovali pri pripravi in degustaciji različnih čajev ter si ogledali prikaz sušenja in shranjevanja zelišč. Delavnica vključuje tudi čutno zaznavanje zelišč (vonj, okus, otip), kar poglobi izkušnjo učenja.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali osnovne zdravilne rastline in njihovo uporabo,
- pridobili osnovno znanje o trajnostnem nabiranju, sušenju in shranjevanju zelišč,
- izkusili zelišča skozi okušanje in vonjanje ter si ogledali pripravo čajev,
- doživeli naravo kot vir znanja, zdravja in navdiha.

**Cena izvedbe:** do 4 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)

## Sprostimo se z naravo

**Opis:** V tej delavnici otrokom predstavimo osnovne tehnike sproščanja, ki jih lahko izvajajo sami za umirjanje in boljše počutje. Poudarek je na povezavi z naravo - spoznali bodo, kako jih lahko naravni elementi podpirajo pri soočanju z izzivi vsakdanjega življenja. Delavnica vključuje praktične vaje globokega dihanja, mišične relaksacije in čutno zaznavanje naravnih materialov (vonj sivke, občutek listov, poslušanje naravnih zvokov). Otroci bodo izdelali tudi svojo sprostitveno vrečko s sivko. Namen delavnice je, da otroci osvojijo preproste in dostopne načine za obvladovanje stresa ter krepitev duševnega zdravja z močjo narave.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali pomen sproščanja za dobro počutje in zdravje,
- osvojili osnovne tehnike sproščanja, ki jih lahko uporabijo sami,
- doživeli naravo kot vir podpore pri umirjanju,
- razvijali čustveno inteligenco in empatijo,
- izdelali osebno sprostitveno vrečko, ki jo lahko uporabljajo doma.

**Cena izvedbe:** do 4 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)

## Moj notranji vrt

**Opis:** V delavnici bomo z učenci odkrivali njihove notranje vrtove – prostore notranjega miru, samospoštovanja in dobrega počutja. Udeleženci bodo spoznavali pomen zdrave samopodobe in samozavesti, prepoznavali svoje močne in šibke točke ter s pomočjo afirmacij krepili pozitiven pogled nase. Delavnica vključuje ustvarjalno vajo pisanja afirmacij, kjer otroci zapišejo svoje močne lastnosti, ter skupinski pogovor o pomembnosti sprejemanja sebe in gradnje notranje moči. Skozi izdelavo osebnega amuleta iz naravnih materialov bodo utrdili občutek samozavesti in povezavo z naravo. S pomočjo izkustvenega učenja bodo razvijali čustveno inteligenco in krepili medosebne odnose in empatijo.

### Cilji delavnice:

Udeleženci bodo:

- spoznali pomen samopodobe in skrbi za duševno zdravje,
- okrepili samorefleksijo, prepoznavali svoja močna in šibka področja,
- vadili uporabo afirmacij za soočanje z vsakodnevnimi izzivi in krepitev samozavesti,
- skozi ustvarjanje osebnega amuleta iz naravnih materialov poglobili občutek samospoštovanja in povezanost z naravo,
- razvijali čustveno inteligenco, empatijo in spoštljiv odnos do sebe in drugih.

**Cena izvedbe:** do 4 EUR na učenca (odvisno od trajanja in obsega delavnice)





ZRIRAP *so.p., Beltinci*

ZAVOD ZA RAZISKOVANJE IN RAZVIJANJE ALTERNATIVNIH  
PRAKS SO.P., BELTINCI  
PREKMURSKA UL. 10, 9231 BELTINCI  
WWW.ZRIRAP.ORG

ZRIRAP@GMAIL.COM  
041-523-489 ALI 051-322-739

