

*ŠOLA JE POLEG STARŠEV POMEMBEN DEJAVNIK, TELESNEGA, ČUSTVENEGA, DUŠEVNEGA IN DUHOVNEGA - ZDRAVJA.*



**V projektu zdrave šole težimo k naslednjim ciljem:**

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da – bodo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli;
2. Skrbeli za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učiteljev med seboj ter med učenci;
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem;
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude;
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja;
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo;
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave skladnega učnega načrta vzgoje za zdravje;
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učencev in učiteljev;
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje;
10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje;
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo in pomagajo pri zdravstveni vzgoji;
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da nas bo dejavno podprla pri učnem načrtu vzgoje za zdravje.

## **Namen projekta Zdrava šola je, da želimo doseči pozitivne spremembe na področju:**

- Skrb za telesno, duševno, čustveno in duhovno zdravje.
- Skrb za zdravo prehrano in izboljšanje kulture prehranjevanja.
- Osveščanje staršev o nujnosti redne telesne aktivnosti za njihove otroke.
- Navajanje na varčnost na vseh področjih (prehrana, elektrika, voda, nafta...),
- Osveščanje učencev in staršev o pasteh potrošništva, interneta, nasilja....
- Navajanje na čim aktivnejšo izrabo prostega časa.
- Osveščanje o vplivu podnebnih sprememb na življenje ljudi, živali, rastlin ter iskanje rešitev za zmanjševane negativnega vpliva podnebnih sprememb,
- Osveščanje o nujnosti varovanja kože pred močnimi sončnimi žarki.

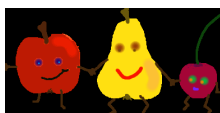
## **Naša šola že deluje na različnih področjih zdravja:**

- redni zdravstveni in zobozdravstveni pregledi učencev;
- prisotnost ciljev o zdravju pri predmetih;
- področja zdravja vključena v vsebine EKO projekta (urejanje razredov, zbiranje papirja, varno vključevanje v promet...)
- zdrava šolska prehrana in kultura prehranjevanja pri malici in kosilu;
- področja zdravja vključena v vsebine FIT projekta (osveščanje učencev, da se zavedajo pomembnosti telesne aktivnosti za zdravje in dobro počutje; dodatni programi povezani s športom);
- osveščanje učencev za skrb za zdravje (privzgojiti pri učencih odnos k aktivnejši in ustvarjalnejši izrabi prostega časa ter opozoriti na negativne posledice pretiranega gledanja nekvalitetnega TV programa in pretiranega sedenja za računalnikom);
- skrbimo za preventivni program za preprečevanje nasilja v šoli (pripraviti učence do tega, da spregovorijo o raznih oblikah nasilja, ki ga doživljajo ali opazijo v šoli; mediacija...);
- tekmovanja iz znanja o sladkorni bolezni;
- tečaj prve pomoči;
- z načinom življenja na šoli spodbujamo ločevanje in zmanjševanje količine odpadkov na šoli, doma in v kraj;
- na osnovi strokovne literature in z lastnimi dognanji učenci spoznavajo vpliv podnebnih sprememb na življenje ljudi in živali;
- učenci spoznavajo spreminjanje različnih življenjskih okolij zaradi vpliva podnebnih sprememb, iščejo informacije, oblikujejo lastna stališča, predlagajo možne rešitve k varovanju podnebja;
- v času pouka, v naravi, se pred močnimi sončnimi žarki zavarujemo s pokrivali, z očali in kremami z visokim zaščitnim faktorjem;
- izogibamo se prekomernemu izpostavljanju sonca;
- z objavami v medijih in na spletnih straneh skrbimo za spodbujanje vsakega posameznika k odgovornemu odnosu do okolja in ljudi;
- vzgoja za zdravje kot medpredmetno področje;
- področja zdravja vključena v dneve dejavnosti in interesne dejavnosti;
- teme šolskega parlamenta in razrednih ur so posvečene zdravju (preprečevanje zasvojenosti, duševno zdravje, spolnost, strpnost in drugačnost, ..);
- spodbujamo pitje vode (učenec je izdelal raziskovalno nalogo z naslovom: Gazirane pijače- da ali ne);

## Rdeča nit v šol. letu 2008/09 je - ZDRAVI POD SONCEM



**Zdravi pod soncem** je zelo širok pojem, ki zajema številne aktivnosti. V letošnjem letu bomo podrobneje obravnavali zdrav življenjski slog, klimatske spremembe in varovanje pred nevarnostmi sončenja



Na sestankih, kjer so poleg ožjega tima učiteljev Zdrave šole sodelovali tudi predstavniki učencev od 6.do 8.razreda, smo analizirali nekatere ugotovitve in predlagali naslednje:

- izvedba in analiza ankete o šolski prehrani (glej prilogo),
- čas malice naj se podaljša in skrajša čas rekreativnega odmora,
- učenci naj imajo v dopoldanskem času in sicer do 11.00 ure vedno na razpolago jabolka v jedilnici šole,
- zdravo je piti veliko vode – obisk šolskega vodnega bara,
- izvedba ankete in predstavitev zgibanke, ki je preventivna akcija Zavoda za zdravstveno varstvo Celje - **Naravo imamo radi – zaščitimo se pred klopi.** Informiranje otrok, mladostnikov in njihovih staršev na Celjskem. - opozorila o nevarnostih sončenja - **rdeča nit v šol. letu 2008/09 je - ZDRAVI POD SONCEM.** Dogovorili smo se, da o tem spregovorijo na razrednih urah in opremijo panoje v učilnicah.
- predstavitev projekta – na splet po nasvet : **TO SEM JAZ**

V mesecu oktobru - v tednu otroka smo organizirali ND na temo **GIBANJE IN ZDRAVJE**, v katerega so se vključile vse oddelčne skupnosti na šoli.

Učenci razredne in predmetne stopnje so med drugim izvajali raznovrstne **FIT igre-timsko reševanje izzivov** po navodilih vodje FIT projekta Mojce Novak.

Šestošolci so poleg FIT iger s pomočjo vodje prehrane gospo Mileno Hriberšek in strokovnimi delavci Mlekarne Arja vas predstavili in degustirali mlečne izdelke.

Sedmošolci so poslušali predavanje koordinatorice za zdravje gospe Majda Donko o **KAJENJU**. Po predavanju je sledilo izdelovanje plakatov na temo DROGE (cigareti, lahko tudi mamila, alkohol, ..). Sledilo je še reševanje izzivov – FIT igre.

Učenci osmih razredov so si ogledali **film Gordijski voz**. Po ogledu je sledil strokovno voden razgovor o filmu in izdelovanje plakatov na temo DROGE (mamila, alkohol, cigareti...). Po opravljenem delu so sledile še FIT igre.

Devetošolci pa so poslušali dve predavanji in bili aktivni v delavnicah. Prvo predavanje in delavnico na temo **DUŠEVNO ZDRAVJE, SAMOPODOBA in STRES** je vodila psihologinja gospa Alenka Tacol iz Gimnazije Celje. Drugo predavanje je vodil zdravnik gospod Matej Podbregar iz Kliničnega centra Ljubljana na temo **BOLEZNI KRVOŽILJA** in prva pomoč. Učenci so lahko aktivno sodelovali med predavanjem. Tudi devetošolce so po napornem predavanju čakale prijetne sprostivne FIT igre.

### Nekaj utrinkov iz ND: **GIBANJE in ZDRAVJE**



Nastali so zelo domiselni plakati.



FIT igre- dečka sta se resno lotila dela.



Zabava in smeh.....



Resno delo- predavanje o stresu.



Poučno predavanje in predstavitev gospoda Podbregarja ter zavezati poslušalci.



Priprava mlečnih napitkov je lahko nadvse zabavna.



Dobro opazuj in se pripravi.



Pazi, .....

Drugi ND smo izvedli pri devetošolcih v mesecu marcu z naslovom **PREHRANA IN ZDRAVJE**.



- Učenci so spoznali: različna hranila (hranilne snovi) in druge snovi v naši prehrani - pomen za naše telo. Vodja gospa Milena Hriberšek.
- Ugotavljali so prisotnost hranil v živilih s kemijskimi reakcijami-eksperimentalno delo. Vodja gospa Nevenka Jerin.
- Poslušali so predavanje o zdravju in prehrani in aktivno sodelovali. Vodja gospa Majda Donko.

## **ANALIZA ANKETE – ŠOLSKA PREHRANA**

### **POVZETEK ODGOVOROV O ŠOLSKI PREHRANI**

1. **O ORGANIZACIJI ZAUŽITJA MALICE V RAZREDU, ČISTOČI in HIGIENI ter PRIMERNEM OKOLJU** niso posebej zapisali. Upam pa, da so se o tem pogovorili in naredili učinkovite načrte.
2. **IMATE DOVOLJ ČASA ZA KULTURNO ZAUŽITJE MALICE?**  
Vsi menijo, da imajo premalo časa za malico.
3. **KAJ PRI ŠOLSKI MALICI BI POHVALILI IN KAJ BI ŽELELI SPREMENITI?**  
Pohvalili so, da imamo pice, hot doge, piščančje krokete, muffine, sirove štručke, makovke, sadne namaze. Dovolj je sadja. Pohvalili so malico v tednu otroka. Premalo hrane imajo 6. a, 6. b razred in 9. c razred. Večkrat so napitki prevroči ali premrzli oz. jih je premalo. Večkrat si želijo gostega soka in čokoladnega mleka v tetrapaku. Preveč je namazov. Žemlje so premajhne. Ne marajo jajčnega in mesnega namaza (nekateri se s tem se strinjajo). Hrana je enolična (9. c). Želijo, da maslo in med ne bi umešali skupaj.
4. **KATERIH NAPITKOV SI ŽELITE? JIH JE KOLIČINSKO DOVOLJ? SO TOPLI?**  
Večina meni, da je napitkov dovolj. V toplih mesecih si želijo hladne napitke, v mrazu tople. Zelo so navdušeni nad probiotičnim napitkom. Večkrat pa si želijo čokoladno mleko v tetrapaku, goste sokove, planinski čaj z limono, vanilijev oz. jagodni sadni čaj, ananasov kompot in kakav.

5. KOLIKOKRAT V MESECU SI ŽELITE JOGURT?

Večina učencev si želi jogurt za malico enkrat tedensko, nekaj v razredu še večkrat, nekateri nikoli. Želijo si predvsem sadne in tekoče jogurte.

6. KATERIH NAMAZOV SI ŽELITE?

(zapisali so sedem najljubših)

Na prvem mestu je evro krem oz. čokoladni namaz, sledi kislja smetana z džemom, pašteta, namaz maslo med oz. maslo marmelada, tunin oz. ribji namaz, arašidov namaz, jajčni in mesni namaz, tamar sir in skutno sadni namazi.

7. ZAKAJ NE POJESTE SADJA (večje količine sadja se vsak dan vračajo v kuhinjo)

Učenci so odgovarjali, da imajo premalo časa za zaužitje sadja. Nekateri so zapisali, da sadja ne pojejo, ker je suho ali prekislo, ni dovolj zrelo. Ker ni pribora. Včasih ga pojejo šele po pouku. 9. c razred je zapisal, da sadje pojejo.

8. KATERO SADJE SI ŽELITE?

Po izboru učencev si jih največ želi lubenice, jagode, mandarine, breskve, banane, grozdje, melone, ananas, nektarine, slive, češnje in kaki. Na jabolka se je spomnil le en razred.

9. KATERA PECIVA ŽELITE ZA MALICO?

Najbolj »in« pecivo so muffini, sledijo različni rogljički, čokoladni žepki, frutabela, krofi, jabolčna pita, jabolčni zavitek, buhteljni, rožičeve štručke, marmorni kolač. Nekateri pa so zapisali, da si želijo celo čokolado, palačinke, rolado in carski praženec.

10. KATERE MLEČNE JEDI IMATE RADI?

(označili so sedem najljubših; zapisane so po priljubljenosti)

Na prvem mestu so čokoladne kroglice z mlekom, sledijo kosmiči z mlekom, mlečni zdrob, corn flacks z mlekom ali jogurtom, misli z mlekom, mlečni riž, polenta in mleko, koruzni žganci in bela kava. Želijo pa si tudi ovsenih kosmičev in mlečne juhe.