



*Kaj se je že odvijalo v okviru Zdrave šole in kaj nas še čaka v  
v šolskem letu 2017/2018 ?*

- *Ples 2. razredov — ples Zdrave šole: Tudi v letošnjem letu se bomo zavrteli v »ritmih zdrave šole«.*



*Utrinek iz lanskoletnega rekordnega števila plesalcev na predstavi plesa Zdrave šole, kjer se je v ritmih rock'n'rolla zavrtelo kar 80 plesalcev pod mentorstvom Urške Milovanović.*

- **Delavnica: Zdrave hrbtenica ali aktivni minutni odmor (2., 3. in 4. razredi)**

Kot Zdrava šola se zavedamo, da učenci veliko časa presedijo v šoli, zato jih bomo skušali na delavnici *zdrava hrbtenica* naučiti nekaj osnovnih vaj za pravilno držo in zdravo hrbtenico. Delavnico bo izvedla učiteljica Urška Milovanović. Vaje, ki se jih bodo otroci naučili, se bodo izvajale v okviru pouka, kot **minutni gibalni odmor**, s katerim bodo prekinili sedeč položaj. Vaje se bodo v pouk vključevale skozi celo šolsko leto. Zavedati se moramo, da je pravilna drža izjemnega pomena tako za zdravje hrbtenice kot tudi celotnega telesa. Možnost gibalnega odmora pa povečuje nadaljnjo koncentracijo pri učni uri. Z učenjem pravilne drže pri otroku zmanjšamo tveganje nastanka deformacij in celo poškodb, otroci namreč z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Gibanje je zanje potreba, ki vpliva na celotni telesni in umski razvoj.

**Učenci se bodo naučili:**

- ✓ **pravilnega sedenja**
- ✓ **pravilnega nošenja šolske torbice**
- ✓ **gibalne vaje za zdravo hrbtenico (minutni gibalni odmor)**



*Delavnica Zdrava hrbtenica in aktivni minutni odmor (december 2017)*

- 8 krogov odličnosti – dan dejavnosti za učence od 1. do 9. razreda in delavnica za starše (v februarju)



- Različne eko aktivnosti, zbiranje papirja/zamaškov, eko delavnice, eko krožki pa bodo potekali v okviru internega šolskega projekta eko šole, ki smo ga priključili nacionalnemu projektu Zdrave šole.



Tako kot lani bo tudi letos naš interni projekt eko šole skrbel za šolsko okolico (več o vsebinah internega projekta si lahko preberete pod rubriko eko šola).



- *Delavnice učenje – učenja, samopodoba (za učence 4. razredov, delavnice v OPB)*



- *Področje zdrave prehrane:*
  - *obisk eko kmetije (8. razredi)*
  - *izbirni predmet: sodobna priprava hrane (7.,9. razredi)*
  - *kuharski krožek (4.-7.. razredi)*
  - *tradicionalni slovenski zajtrk (vsí razredi)*
  - *shema šolskega sadja (vsí razredi)*
  - *shema šolskega mleka (vsí razredi)*
  - *obisk čebelarja (3. razredi)*
- *Področje samopodobe*
  - *Delavnice na taboru za učence 7. razredov*
- *Področje odvisnosti*
  - *Predavanje za starše 7. razredov*

## ZDRAVA ŠOLA



*Naša šola je od leta 2016 del Slovenske mreže zdravih šol.*

**Zdrave šole** so šole, ki zavestno, načrtno in usmerjeno promovirajo zdravje. Prostovoljno so se odločile, da bodo z različnimi dejavnostmi spodbujale, omogočale in krepile zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja — telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. Bolj ko so področja uravnotežena, boljša sta počutje in zdravje tako posameznika kot skupnosti.

**Slovenska mreža zdravih šol** je članica Evropske mreže zdravih šol že od leta 1993 ter sodi pod okrilje **Nacionalnega inštituta za javno zdravje**.

Z vstopom v Slovensko mrežo Zdravih šol, smo se zavezali, da bomo spodbujali uresničevanje naslednjih **ciljev**:

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji 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.
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih 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.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da jih bo dejavno podprla pri vključevanju vsebin zdravja v učni načrt.

Tim Zdrave šole na naši šoli sestavljajo predstavniki vodstva, učiteljev, učencev, staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe. Vodja projekta *Zdrava šole* je učiteljica Urška Milovanović.