

PROGRAM ZDRAVE ŠOLE 2017/2018

Rdeča nit zdravih šol v šolskem letu 2017/2018 je **duševno zdravje, gibanje in prehrana**. Zdrave šole bomo tudi v letošnjem šolskem letu nadaljevali z izvajanjem nalog povezanih s krepitvijo duševnega in telesnega zdravja. Šola je edinstveno okolje za promocijo zdravja, ki lahko skupaj s starši in lokalno skupnostjo pri učencih (poleg informacij o zdravju) razvije zdrav življenjski slog in sicer skozi redni učni program, preko različnih projektov ter interesnih dejavnosti in tudi preko skritega kurikuluma.

Koraki, ki jih načrtujemo v tem šolskem letu:

GIBANJE :

- minuta za zdravje (razgibavanje vsako šolsko uro),
- Telesna aktivnost v prostem času (izpolnjevanje dnevnika o telesni aktivnosti v prostem času (učenci 6.b),
- ID športne igre, pohodi (Dan prijateljstva s POŠ Cvetko Golar),
- rekreativni odmori,
- Tek solidarnosti (podružnica Cven),
- spodbujanje pešačenja in kolesarjenja skozi vse leto, vrhunec dogajanja pa je med 16. in 22. septembrom (Evropski teden mobilnosti).

PREHRANA:

- Prehranska piramida kot učni model: promocija in spoznavanje petih glavnih skupin živil, ki temeljijo na prehranski piramidi, branje označb na embalaži živil ...
- Skrb za pitje sveže vode iz pipe,
- Tradicionalni slovenski zajtrk,
- Shema šolskega sadja,
- vključitev lokalno pridelane hrane v šolsko prehrano,
- spremljanje prehranskih navad učencev (anketa),
- skrb za postopno zmanjševanje vnosa sladkorja v šolsko prehrano,
- obeležnje svetovnega dneva hrane,
- ND Zdrava prehrana s starši (podružnica Cven),
- Kultura prehranjevanja: zmanjševanje zavržkov hrane (sistematična delitev sadja in kruha, učenci sami odločajo o količini hrane, ki jo bodo pojedli ...), skrb za primerno glasnost pri prehranjevanju, priprava pogrinjkov (podružnica Cven),
- Drobtinica: učenci pod mentorstvom prodajajo kruh pred trgovino Merkator, izkupiček bo namenjen učencem iz materialno šibkih družin za prehrano v šoli.

DUŠEVNO ZDRAVJE:

- O sebi bi rad povedal: dobri medsebojni odnosi, spoznavanje ...
- Deset korakov do boljše samopodobe (delavnice po priročniku),
- Ko učenca stresa stres (delavnice po priročniku),
- Kaj je zame stres?
- novoletne pozornosti in obdarovanja ...
- Slovenija gre v šolo (priporočila in izvedba delavnic),
- Mediacija (izvajalke učiteljice mediatorke),
- Obravnavanje čustev (SPO-vsebinski sklop: Jaz in drugi),
- Kako se znamo poslušati ? (6.b),
- Odraščanje (Vzgoja za zdravje – ZD Ljutomer),

- nevarnosti in pasti internetnih iger (delavnica in pogovor),
- medgeneracijsko druženje (THD božično-novoletne delavnice s starši in starimi starši, branje pravljic učencev otrokom v vrtcu Cven, obiski učencev starejših v DSO Ljutomer (folklorna skupina, zbori, sprehajalci ...),
- sprejemanje različnosti (razvijanje prijateljskih vezi med učenci matične šole in obeh podružnic.

VZGOJA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

- skrb za podporno okolje za zdravje: skrb za varno in redno vzdrževano okolje, uporaba ustreznih materialov igral, skrb za športno-rekreativne površine,
- krepitev ekološke zavesti: smotrna uporaba pitne vode, električne energije, papirnatih brisač...
- Čarobni šotori,
- učenje odgovornosti do okolja (ločevanje odpadkov, zbiranje baterij, čiščenje...
- zasaditev in urejanje šolskega vrta ter okolice po perma-kulturnih načelih (matična šola in obe podružnici),
- pouk na prostem.

PREPREČEVANJE ODVISNOSTI

- nadaljevali bomo z aktivnostmi, ki bodo podpirale vrednote zdravega življenjskega sloga in razvijale pozitivna stališča do ne pitja alkohola in ne kajenja,
- z učenci 8. razreda bomo izvedli delavnico Zakaj je dobro ne kaditi; učenci od 5 do 8. razreda bodo podpisali zaobljubo Ne bom prižgal cigarete!
- delavnice na temo: pasti internetnih iger
- ozaveščanje o potencialnih odvisnostih, ki so pogoste: alkohol, odvisnosti od računalnika in digitalnih tehnologij.

VARNOST IN PREPREČEVANJE NASILJA

- učitelji skupaj z učenci izdelajo razredna pravila in se pogovarjajo o Vzgojnem načrtu in pravilih hišnega reda in skrbi za izvajanje le-teh.

SODELOVANJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO

- sodelovali bomo z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, ZD Ljutomer (Vzgoja za zdravje, zdravniški pregledi ...), Centrom za socialno delo Ljutomer, RK, Karitasom ...
- koordinatorica programa zdrave šole se bom udeleževala vseh sklicev in izobraževanj koordinatorjev zdravih šol.

PRENOS VSEBIN PROGRAMA ZDRAVE ŠOLE IN SMERNIC NACIONALNEGA INŠTITUTA ZA JAVNO ZDRAVJE

- učiteljem na strokovnih konferencah,
- predstavnikom šolske skupnosti
- staršem na roditeljskih sestankih in objavo na spletni strani šole.

November, 2017

Koordinatorica zdrave šole: Jelka Kodba

