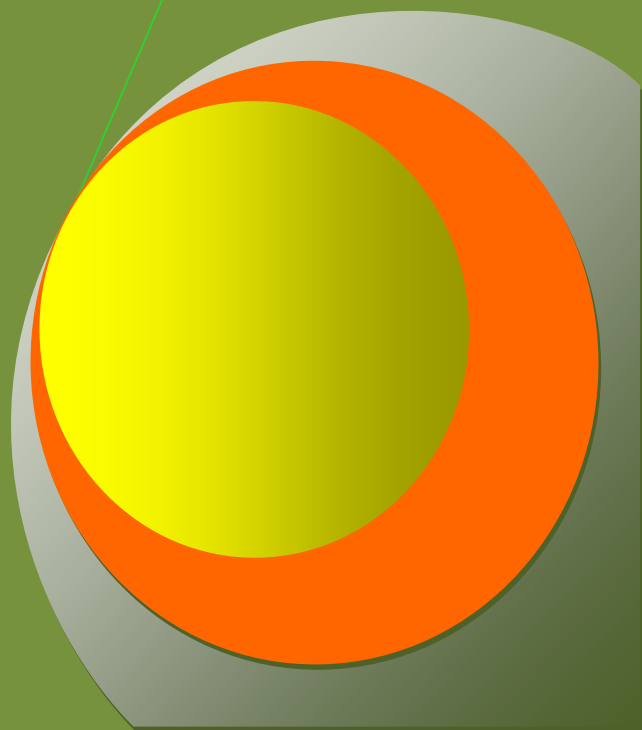


EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

BILTEN

SLOVENSKE MREŽE
ZDRAVIH ŠOL





IVZ INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

ZDRAVA ŠOLA - BILTEN SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL, številka 1/2010

Bilten Slovenske mreže zdravih šol

ISSN 1318-4806

Uredniški odbor:

Mojca Bevc, Nina Scagnetti, Vesna Pucelj

Izdajatelj:

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Andreja Frič

Logotip:

Brane Žalar

Elektronski vir.

www.ivz.si

Publikacija ni lektorirana.

Ljubljana, oktober 2010

EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

BILTEN

**SLOVENSKE MREŽE
ZDRAVIH ŠOL 1/2010**

V S E B I N A

UVODNE MISLI

EKODAN IN DAN ZDRAVJA NA 1. OŠ ŽALEC (1. Oš Žalec, Žalec)

TO JE BIL DAN ZA GIBANJE IN DRUŽENJE TREH GENERACIJ (Oš Bistrica, Tržič)

PROJEKT DANES JE MOJ ENKRATEN DAN (Oš Brežice, Brežice)

USTVARIMO KVALITETNEJŠE ODNOSE! (Oš Danile Kumar, Ljubljana)

KAJ VSE SE JE DOGAJALO NA NAŠI ŠOLI! (Oš Dobravlje - Pš Skrilje)

NAŠ CILJ JE IZBOLJŠATI ODNOS ... (Oš Fokovci, Fokovci)

TELOVADIMO V »ŠPORTNEM RAJU« (Oš Ivana Cankarja Trbovlje)

DEJAVNA SKRB ZA ZDRAVJE (Oš Ivana Roba Šempeter pri Gorici)

TEK PRIJATELJSTVA (Oš Jurija Vege Moravče, Moravče)

PROJEKT »KAJ SO ZELIŠČA?« (Vrtec pri Oš Kanal, Kanal)

VSEVED ZA MLAJŠE IN STAREJŠE (Oš Kapela, Kapelski Vrh)

OSNOVNA ŠOLA KOZARA JE OD 1. DO 15. 3. 2010 RAZSTAVLJALA V AVLI MESTNE OBČINE NOVA GORICA (Oš Kozara, Kozara)

UKREPI V ZVEZI S PANDEMSKO GRIPO NA NAŠI ŠOLI (Oš Martina Konšaka, Maribor)

NNNP - NESREČA NIKOLI NE POČIVA (Oš Martina Konšaka, Maribor)

POROČILO MENTORICE O DELU MLADIH ČLANOV RDEČEGA KRIŽA (Oš Minke Namestnik - Sonje, Slovenska Bistrica)

RAZISKOVANJE TETRA PAK EMBALAŽE (Oš Mladika, Ptuj)

RAZREDNI PROJEKTI NA OŠ MLADIKA V PTUJU (Oš Mladika, Ptuj)

ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVNA DEJAVNOST V OŠ MLADIKA (Oš Mladika, Ptuj)

EKO-ZDRAV DAN - ODNOSI (Oš Ob Dravinji, Slovenske Konjice)

TEKMOVANJE V LEPEM VEDENJU »KDO JE NAJBOLJŠI?« (Oš Podgora, Kuteževo)

NAJVEČJA MOČ, KI JO ČLOVEK IMA, JE NENASILJE (Oš Podlehnik, Podlehnik)

MEDPREDMETNO SODELOVANJE KOT NAČIN URESNIČEVANJA CILJEV ZDRAVE ŠOLE (Oš Podlehnik, Podlehnik)

REVŠČINA V SVETU IN PRI NAS (Oš Prebold, Prebold)

VPLIV DOBRIH MEDSEBOJNIH ODNOSV NA USPEŠNOST TIMSKEGA DELA (Oš Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem)

EVROPSKI SONČNI DNEVI NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM (Oš Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem)

ZDRAVO ŽIVLJENJE NA NAŠI ŠOLI (Oš Selnica ob Dravi, Selnica ob Dravi)

IZBOLJŠAJMO ODNOSE Z BONTONOM (Oš Starše, Starše)

GREMO V PRVI RAZRED! (Oš Tabor 1, Maribor)

VZGOJNO IN PRISRČNO (Oš Tabor 1, Maribor)

KONEC TEDNA V POMURJU (Oš Veržej, Veržej)

ANTISTRESNO (Oš Vide Pregarc, Ljubljana)

NA PRAZNIK ZEMLJE (Oš Vrhovci, Ljubljana)

ZA ZDRAVJE UČENCEV (Oš Zreče, Zreče)

AKTIVNOSTI NA GIMNAZIJI IN VETERINARSKI ŠOLI - BIC LJUBLJANA (Biotehniški center Ljubljana, Ljubljana)

ALKOHOL, CIGARETI, DROGE - DA ALI NE? (Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše, Ruše)

ZA NAŠE ZDRAVJE GRE (Srednja ekonomska šola, Celje)

PRAVILNA UPORABA ZDRAVIL (Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Ljubljana)

VPLIV KOZMETIKE NA ZDRAVJE (Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Ljubljana)

ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG DIJAKOV IN DIJAKINJ NA SREDNJI UPRAVNO ADMINISTRATIVNI ŠOLI LJUBLJANA (Srednja upravno administrativna šola, Ljubljana)

RAZMIŠLJANJE O UČINKIH DELA ZDRAVE ŠOLE NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE (Srednja zdravstvena šola, Celje)

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (Šolski center Velenje – Gimnazija Velenje)

ENO - DAN SAJENJA DREVES V DIJAŠKEM DOMU MARIBOR (Dijaški dom Maribor, Maribor)

AKTIVNOSTI V PROGRAMU ZDRAVIH ŠOL V LJUBLJANSKI ZDRAVSTVENI REGIJI V ŠOLSKEM LETU 2008/09 (Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana)

PROJEKT »UPORABLJAJ ME « (Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota)

Spoštovane bralke in bralci!

Pred vami je najnovejša izdaja Biltena Slovenske mreže zdravih šol, ki je, tako kot lani, tudi letos posvečena rdeči niti Odnos-si. V Biltenu Slovenske mreže zdravih šol tokrat nismo objavili letnega poročila o dejavnostih, ki so v okviru projekta potekale v šolah, bo pa poročilo objavljeno na naši spletni strani posebej. Od predhodnih števil je drugačna tudi tokratna grafična podoba biltena, saj smo se tokrat prvič odločili za objavo publikacije le v elektronski obliki. K temu sta prispevala tako ekonomski kot okoljevarstveni vidik, kar pa ne zmanjšuje pomena prispevkov, ki so jih ustvarili prizadevni avtorji z Zdravih šol ter njihovi zunanji sodelavci z zdravstvenih domov, zavodov za zdravstveno varstvo ... četudi sta šelestenja papirja in vonj po sveži tiskarski barvi nadomestila utripajoči kurzor in klik miške.

Agronomi, oceanologi, meteorologi, klimatologi in drugi strokovnjaki z vsega sveta se nam dnevno trudijo dopovedati, kako usodne so podnebne spremembe, ki smo jim priča. In če želimo zavoljo lepše prihodnosti ob lastnem, ohraniti tudi zdravje našega okolja, zagotovo nočemo, vsako leto posekati za cel gozd dreves. Poleg tega je nova različica biltena Slovenske mreže zdravih šol živahnejša, saj je opremljena s pisanimi barvam in vsi trenutki, ki jih je ob raznih dogodkih na šolah ujelo pozorno oko kamere, ponovno oživijo.

*Mavrična pa je poleg njegove grafične podobe tudi njegova vsebina, saj se »športni« duh in pozitivni **odnos do** telesnega, duševnega, socialnega, okoljskega ... zdravja nezadržno širita iz učilnic na šolska igrišča in bližnje gozdne poti, za domačo mizo ... Učence, njihove učitelje in starše ter ostale privrženca zdravega življenjskega sloga, vključno s strokovnimi sodelavci na regijskih zavodih za zdravstveno varstvo, ki so projekt Zdrave šole vzeli pod svoje koordinatorsko okrilje, spremljajo na vsakem koraku.*

In pohod treh generacij, praznovanje dneva Zemlje, delo mladih članov Rdečega križa, tekmovanje v lepem vedenju, spoznavanje zelišč ali učenje o pravilni uporabi zdravil ter o vplivih kozmetičnih sredstev na zdravje in zobozdravstvena preventiva ter vse ostale dejavnosti, ki jih učitelji na šolah izvajajo skupaj z zunanjimi sodelavci, se kot svetel odblesk zrcalijo v odnosu otrok in mladih do lastnega telesa, gibanja, hrane, soljudi, narave ... To je nam, ki si kot nacionalni tim Zdravih šol prizadevamo za boljše vedenj v zvezi z zdravjem v šolskem okolju že 17 let, v neizmerno veselje.

Na tem mestu vam lahko zaželim le še obilo bralnih užitek!

Nina Scagnetti

1. osnovna šola Žalec, Žalec

EKODAN IN DAN ZDRAVJA NA 1. OŠ ŽALEC

Na I. osnovni šoli Žalec smo eko in zdravi, zato smo v sredo, 7. 4. 2010 pripravili dan odprtih vrat in še posebej zanimivo počastili svetovni dan zdravja. V obliki integriranega pouka so učenci predstavili staršem in drugim obiskovalcem različne dejavnosti in aktivnosti, ki so povezane z obema projektoma, v katera je šola vključena. Koordinatorica zdrave šole, Alenka Žnidar, in koordinatorici ekošole, Darja Balant in Mirjam Ramše, so ob pomoči vseh zaposlenih na šoli in zunanjih sodelavcev pripravili zanimive aktivnosti na temo odnosov.



Jutranje razgibavanje z znanim športnim novinarjem.

Po šolskih hodnikih se je že zjutraj oglasila pesem harmonikarja iz glasbene šole Roberta Goterja. Sledila je jutranja budnica oddaje šolskega radia, ki jo je pripravila učiteljica Katja Dvornik z učenci, so učenci odhiteli v telovadnico šole na jutranje ogrevanje s Petrom Kavčičem. Degustacijskim mizam, ki so vabile z različnimi izdelki iz skupine zdravih živil, se seveda niso mogli upreti. Z zdravo napolnjenimi želodčki so se podali k naslednjim uram, pri katerih so z zunanjimi sodelavci in učiteljicami/učitelji raziskovali različne teme – odnos do okolja, hrane, gibanja, higiene, medijev, prostega časa, odnos do življenja in zdravja nasploh.



Merjenje krvnega tlaka devetošolkam.

Učenci od 1. do 5. razreda so z razredničarkami odkrivali čare medsebojnih odnosov. Z gospo Sašo Smajilo iz Žalskih lekarn so se šestošolci pogovarjali o zdravilih in ravnanju z njimi. Učence sedmih razredov sta gospe Majda Donko in Marjana Jager iz žalskega zdravstvenega doma poučili o pomenu nekajenja za zdravje. Dan zdravja smo nadgradili tudi z vrednotami ekološke osveščenosti, saj so osmošolci z učiteljico Katjo Selčan raziskovali in preučevali oblike varovanja okolja, emisije CO₂ in učinek tople grede, devetošolci pa z doc. dr. Zaliko Črepinšek iz Biotehniške fakultete iz Ljubljane odkrivali posledice onesnaževanja okolja. Samostojna svetovalka gospa Ana Miletić se je z učenci spopadala z medsebojnimi odnosi znotraj skupine.



Vaje sproščanja v naravi.

V zadnjih dveh šolskih urah pa so se učenci zapodili na svež zrak in v različnih oblikah športnih aktivnosti nadgradili zdrav način življenja z gibanjem na svežem zraku. S takšnimi aktivnostmi želimo našim učencem privzgojiti zdrav način življenja v celoti in ekološko zavest, da bi se razvili v osveščene mlade ljudi, ki bodo lahko pripomogli k ohranjanju bistva življenja na Zemlji – čist zrak in vodo ter pristne medčloveške odnose in vrednote.

Alenka Žnidar, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Bistrica, Tržič

TO JE BIL DAN ZA GIBANJE IN DRUŽENJE TREH GENERACIJ

V četrtek, 3. 6. 2010, je na OŠ Bistrica potekala zdaj že tradicionalna prireditev Dan gibanja in druženja treh generacij, katere namen je spoznavanje domačega okolja, učenje osnovne orientacije in vrednot medgeneracijskega druženja in sodelovanja ter seveda zabava.

Ob 16. uri so se na šolskem igrišču zbrali učitelji, učenci ter njihovi starši in stari starši. Po pozdravnem govoru gospoda ravnatelja mag. Štefana Žuna in župana mag. Boruta Sajovica so se pohodniki napotili vsak v svojo smer. Učenci predmetne stopnje so se pomerili v orientaciji. Kar 22 ekip se je v športnem duhu borilo za zmago. Med pohodom so se morali učenci napotiti do petih kontrolnih točk, kjer je komisija postavljala vprašanja, in ekipe so se morale za točke (skupaj 1000 točk + bonus) pošteno potruditi. Tisti, ki se pohoda niso udeležili, so medtem lahko uživali ob stojnicah s hrano, si izmerili krvni sladkor in tlak ter zbirali pokrovčke, s katerimi bomo pomagali deklici s Koroške. Ko so se ob 18. uri pohodniki vrnili, je sledil kulturni program, pri katerem so sodelovali učenci iz OŠ Bistrica. Majda Zupan je na harmoniko zaigrala Golico in V dolini tihi, Tilen pa Dekle, zakaj si tako žalostno? Nato sta Manca in Steven na kitaro zaigrala Rondo, učenci plesnega krožka OŠ Bistrica pa so zaplesali.



Pohod je bil dan za najmlajše in nekoliko starejše.

Prireditve se je udeležil tudi olimpijec Žan Košir, s katerim so opravili intervju trije učenci OŠ Bistrica: Dominik Vrabič Dežman, Aleš Ručigaj in Anže Peharc. Nato sta prisotne nagovorila gospod ravnatelj mag. Štefan Žun in župan mag. Borut Sajovic, potem pa so podelili nagrade najstarejšemu in najmlajšemu udeležencu in najštevilčnejši družini. Najstarejši udeleženec je bil Manin Menrik, najmlajša udeleženka Ema Hribar, najštevilčnejša družina pa Mali Hočevnar, ki je štela kar 6 članov. Prvim trem skupinam pohoda so prav tako podelili nagrade. Prvo mesto je osvojila skupina s štartno številko 18, drugo mesto skupina številka 9 in tretje mesto skupina številka 22. Proti 19. uri so družine počasi začele odhajati, prav tako pa se je bližal konec slikovitega in zelo zabavnega dogodka.

Aleš Ručigaj in Dominik Vrabič Dežman, učenca 7. A

Osnovna šola Brežice, Brežice

PROJEKT DANES JE MOJ ENKRATEN DAN

Povzetek

»Vizija OŠ Brežice je izgrajevati razmere oz. okolje, ki omogočajo nadpovprečno rast ter vrhunsko kakovost – odličnost v vseh segmentih delovanja Osnovne šole Brežice. Svoja prizadevanja za čim boljšo šolo poskušamo strniti v viziji, ki jo imenujemo *Pot od kakovosti k odličnosti*. Naša naravnost in celo zavezanost k odličnosti nas spodbujata k nenehnemu učenju in spreminjanju – k vseživljenjskemu učenju.« (Lubšina Novak, 2006). V *Modelu odličnosti* učencem omogočamo pridobivanje različnih znanj in izkušenj, v okviru projekta *Danes je moj enkraten dan*, s katerim smo nadgradili že obstoječi projekt *Zdrave šole*, pa že vrsto let spodbujamo tudi skrb za zdravje.

Tako na telesno kot na duševno zdravje in kvaliteto življenja imata velik vpliv redna telesna dejavnost in zdrava prehrana. Z raziskavo v preteklih letih smo ugotovili, da so otroci veliko prostega časa preživeli neaktivno, zato smo jim ponudili več različnih in pestrejših dejavnosti s področja gibanja. Spodbujali smo tudi zdravo prehrano. Rezultati raziskave v letošnjem šolskem letu, v katero je bilo vključenih 608 učencev in 141 staršev, so pokazali, da se je v času od uvedbe projekta zelo povečalo število otrok, ki več prostega časa preživijo aktivno. Bolj so tudi ozaveščeni o zdravih prehranjevalnih navadah. Pozitivni rezultati nas spodbujajo, da nadaljujemo z začetim delom in še naprej promoviramo pomen telesnega in duševnega zdravja.

Uvod

Redna telesna dejavnost in zdrava prehrana pomembno prispevata k telesnemu, duševnemu in socialnemu zdravju. Za vzorce telesne dejavnosti, pridobljene v otroštvu in adolescenci, obstaja večja verjetnost, da se bodo ohranili vse življenje in s tem zagotovili temelje za dejavno in zdravo življenje. Na drugi strani pa se nezdrav slog življenja (vključno s sedečim načinom življenja, slabo prehrano in zlorabo alkohola, tobaka in prepovedanih drog), ki je bil pridobljen v mladosti, pogosto nadaljuje v odraslem življenju. Družina in šola imata pri osvajanju vzorcev vedenja ključno vlogo.

Na šoli smo tem in v preteklih letih v okviru projekta *Danes je moj enkraten dan* ponudili učencem večjo izbiro športnih dejavnosti, ki so zanje aktualne in zanimive. Izvajamo dejavnosti, s katerimi želimo spodbuditi gibanje naših učencev, posredno pa tudi staršev ter celotne lokalne skupnosti ter tako vplivati na bolj zdravo in aktivnejše preživljanje prostega časa ter na dvig kvalitete življenja. Učence informiramo tudi o zdravi izbiri živil, ki je pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, in zmanjšuje dejavnike tveganja.

Naš cilj ostaja še naprej enak – da se čim več učencev vključi v različne dejavnosti s področja gibanja v šoli in izven šole, saj želimo s tem spodbujati telesno in duševno

zdravje naših šolarjev in zdravje promovirati v širšem prostoru, v katerem živimo. Prav tako želimo vplivati na zdravo prehrano in izboljšati pogoje za izbiro zdravih živil. Pomembno je, da se učenci prehranjujejo s kakovostnimi živili v dobrih kombinacijah, saj prehrana vpliva na njihovo počutje pa tudi na zdravje sedaj in v zrelejših letih.

1. Projekt Danes je moj enkratni dan

V projekt Danes je moj enkratni dan smo se vključili v šolskem letu 2002/03. Posega na področje zdravja, gibanja in aktivnega preživljanja prostega časa. Z njim želimo spodbujati gibanje naših učencev, posredno pa tudi staršev ter širše lokalne skupnosti. Z različnimi dejavnostmi poskušamo vplivati, da bi skrb za zdravje in z njo redna telesna dejavnost postali pomembni sestavini kakovosti življenja vseh nas. Če dodamo k vsemu temu še zdrav način prehranjevanja, imamo večjo možnost dobrega počutja in zdravja sedaj in tudi v zrelejših letih.

V raziskavi v preteklih letih (junij 2002), ki smo jo izvedli med učenci in starši, smo ugotovili, da 52,3 % učencev v prostem času ni bilo gibalno aktivnih in da kar 29 % staršev ni spodbujalo svojih otrok pri gibalni dejavnosti. V športne interesne dejavnosti je bila vključena slaba tretjina učencev (32,6 %). Manj kot polovica družin (45 %) je aktivno preživljala svoj prosti čas. Pri postavljanju ciljev in načrtovanju programa smo izhajali iz analize anketnega vprašalnika in ciljev šole – vzgoja in preventiva s področja gibanja. Naša strategija je bila ponuditi učencem in staršem več različnih in pestrejših oblik dejavnosti s področja gibanja. Ob tem pa smo šolarje in posredno tudi njihove starše osveščali o pomembnosti zdravih prehranjevalnih navad. Vključili smo se tudi v projekt *Jabolko v šoli*.

1.1. Cilji in izvajanje programa

V projektu smo dosegli in celo presegle cilje, ki smo si jih zastavili. Spodbujali smo aktivno preživljanje prostega časa v šoli in družini, predvsem naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, kolesarjenje in plavanje. Spodbujali smo zdrav razvoj naših učencev (telesen, duševen, socialen), promovirali gibanje za zdravje v širšem okolju in vzgajali k aktivnemu načinu življenja. Uresničili smo naš najpomembnejši cilj – povečati delež gibalno aktivnih otrok in staršev, kar nam je tudi uspelo, in sicer za več odstotkov, kot smo načrtovali. Pri različnih učnih predmetih in dnevih dejavnosti pa smo vplivali na tudi na izboljšanje prehrabnih navad naših učencev.

Z vsebino projekta smo izboljšali kvaliteto rednega programa športne vzgoje. Učencem smo ponudili pestrejšo paleto interesnih dejavnosti s področja gibanja, nadaljujemo s programom Mednarodnega projekta Fit Slovenija, organizirali smo skupne športno-rekreativne dejavnosti za učence, učitelje in starše (družabna srečanja, pohodi, kolesarski izleti, pikniki, delavnice idr.) in izboljšali šolsko okolje (učilnica v naravi, igrala v šolskem parku, čutna pot okoli šole ipd.). V času pouka in podaljšanega bivanja imajo učenci aktivne sprehode in odmore. Lahko se vključijo tudi v jutranje gibanje. Več pozornosti je namenjeno plavalnemu opismenjevanju v prvi triadi, kar pomeni, da skoraj ni več neplavalcev na šoli.

Uspelo nam je povečati število ur športne vzgoje v vseh oddelkih od prvega do četrtega razreda (5 ur športne vzgoje na teden, 2 uri kot interesna dejavnost). Šola nudi učencem več vrst interesnih dejavnosti in tudi v celotni lokalni skupnosti je več vrst športnih klubov kot v preteklih letih. Šole v naravi izvajamo za učence od drugega do devetega razreda. Medpredmetno povezujemo učne premete in naravoslovne, kulturne ter športne dneve. Smo modelna šola *Fit Slovenija*. Organizirali smo več prireditev za starše in širšo lokalno skupnost. Skozi celo šolsko leto dajemo poudarek pomembnim mednarodnim dnevom. Učenci dosegajo izjemne športne dosežke tudi na občinskih, regijskih in državnih športnih tekmovanjih, zato je šola od leta 2004/05 vsako leto prejela priznanje in nagrado Ministrstva za šolstvo in šport RS za najbolj športno šolo v Sloveniji.

Pri pouku in različnih dnevih dejavnosti učenci spoznavajo pomen zdrave prehrane. Učencem smo omogočili, da lahko zaužijejo trikrat na teden jabolka v šoli. Vključili smo se tudi v shemo šolskega sadja, s katero smo učencem ponudili še druge vrste sezonskega sadja in zelenjave. Prenovljeni šolski prostori omogočajo učencem pitje vode iz pipe na hodnikih.

2. Evalvacija po osmih letih izvajanja projekta

2.1. Opredelitev problema

V času od uvedbe projekta smo spremljali odnos učencev in staršev do gibanja in prehrane. Po osmih letih izvajanja projekta smo naše delo tudi evalvirali z anketnimi vprašalniki za učence in starše. Ugotavljali smo, v kolikšni meri smo vplivali na njihovo razmišljanje in delovanje. Analiza je pokazala, da je več učencev in staršev gibalno aktivnih in da se je povečalo aktivno preživljanje prostega časa v družini. Izboljšale so se tudi prehranjevalne navade, vendar bo potrebno tu vložiti še veliko truda v naslednjih letih.

Želeli smo izvedeti, kakšen je odnos učencev do gibanja in koliko jih je vključenih v športne interesne dejavnosti na šoli ter v športne klube, kako preživljajo svoj prosti čas in kakšne so njihove prehranjevalne navade. V anketi za starše pa smo ugotavljali, kakšen je njihov odnos do gibanja, koliko se ukvarjajo z gibalno-rekreativno dejavnostjo, kako v družini preživljajo prosti čas, kako spodbujajo otroka h gibanju in kolikšen je interes za vključitev v športno-rekreativno dejavnost skupaj z otrokom. Na osnovi dobljenih rezultatov bomo v prihodnjih letih še obogatili naš program s področja gibanja in zdrave prehrane.

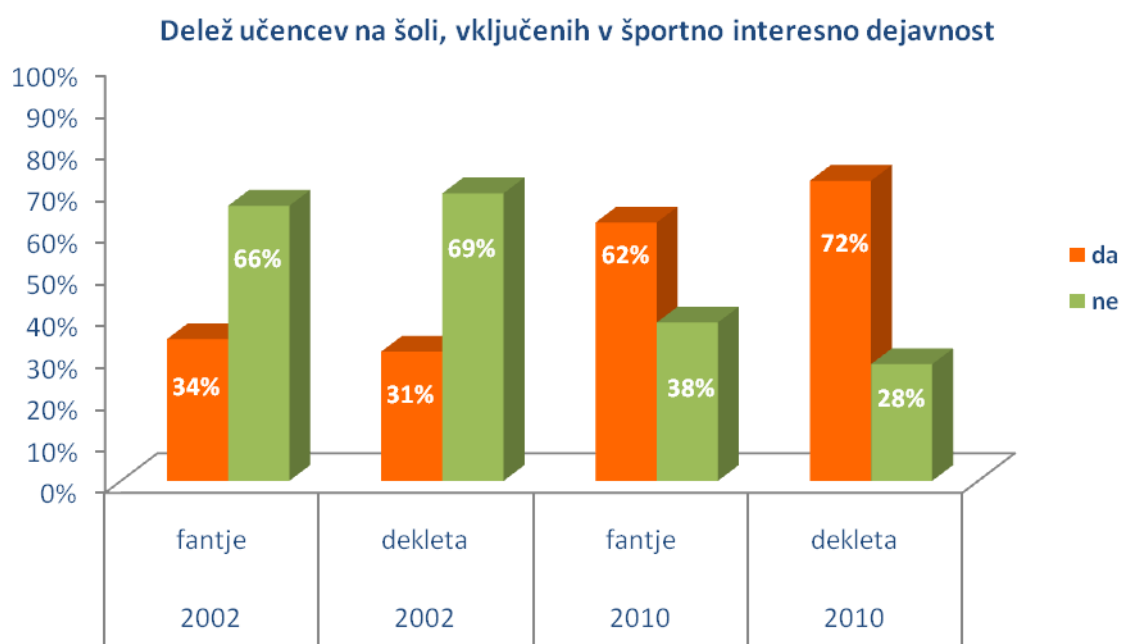
2.2. Metodologija

V OŠ Brežice je v šolskem letu 2009/10 vpisanih 676 učencev, od tega 35 % vozačev, ki se v šolo vozijo iz bližnjih vasi. V vzorec raziskave smo vključili vse učence, ki so bili na dan anketiranja prisotni pri pouku. Anketo smo izvedli aprila 2010. V njej je sodelovalo 608 učencev (90 %), in sicer 291 deklet in 317 fantov. V vzorec smo zajeli tudi 141 (21 %) naključno izbranih staršev. Anketni vprašalniki so vsebovali vprašanja zaprtega in delno odprtega tipa.

2.3. Interpretacija rezultatov

Redna telesna dejavnost je eden od najlažjih in najprijetnejših načinov varovanja in krepitve lastnega zdravja in je koristna za vse generacije. Otroci in mladostniki jo potrebujejo za zdrav razvoj, pomaga pa tudi starostnikom, da bi dlje ostali gibljivi in samostojni. Rezultati raziskave so pokazali, da je še vedno več kot 80 % učencev in staršev prepričanih, da gibalne dejavnosti pomembno vplivajo na zdravje in kvaliteto življenja nasploh.

Nadalje smo ugotavljali, koliko otrok je v letošnjem šolskem letu vključenih v interesno dejavnost s področja gibanja na šoli. Rezultati ankete so pokazali, da je vključenih 67 %, in sicer 62 % fantov in 72 % deklet. V nižjih razredih so dekleta bolj športno dejavna kot fantje, v višjih pa so v športnih interesnih dejavnostih in klubih bolj aktivni fantje. Pri interesnih dejavnostih je največ fantov vključenih v košarko, pri dekletih pa je najbolj priljubljena ritmika in ples. V primerjavi z rezultati pred osmimi leti ugotavljamo, da se je za 35 % povečalo število učencev, ki so vključeni v športne interesne dejavnosti (slika 1). Veliko učencev trenira šport v klubih.

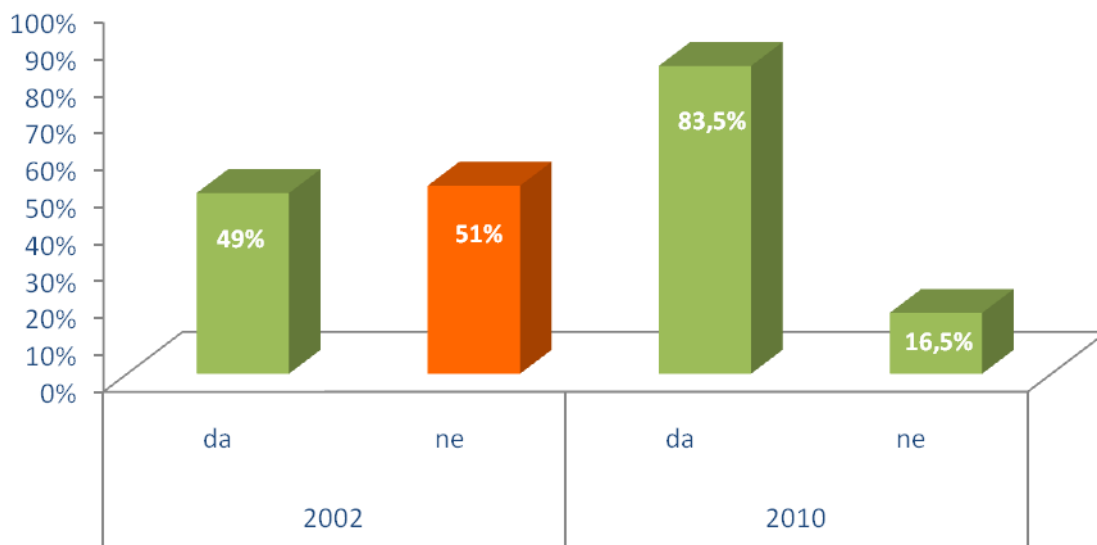


Slika 1: Prikaz vključenosti učencev v športno interesno dejavnost na OŠ Brežice.

Najpomembnejši cilj raziskave je bil ugotoviti, **za koliko se je povečal odstotek učencev, ki so vključeni v organizirano športno rekreativno dejavnost na šoli ali izven nje**. Z veseljem ugotavljamo, da je takšnih učencev 83,5 %, in sicer 85,3 % fantov in 81,4 % deklet. Raziskava je pokazala, da se je po osmih letih izvajanja projekta za 35 % povečalo število otrok, ki so vključeni v organizirano športno gibalno aktivnost (slika 2). V primerjavi s Fit-raziskavo Vključenost osnovnošolskih otrok v dodatne gibalne/športne aktivnosti (Konda, 2010), ki kaže, da je športno aktivnih 30,5 % slovenskih otrok, ugotavljamo, da je naša šola visoko nad slovenskim povprečjem.

Povečal se je odstotek gibalno dejavnih deklet in interes za gibanje med učenci v zadnji triadi. Ti učenci so bili prej najmanj gibalno aktivni. V izbirne predmete s področja športa je v zadnji triadi vključenih 74 % učencev, in sicer 63 % deklet in 84 % fantov. Zelo je spodbuden podatek, da starši spodbujajo svoje otroke h gibanju (88 %), in sicer več kot v preteklih letih. Več spodbud prejmejo posebej dekleta. Otroke spodbujajo največ tako, da jim govorijo, da je gibanje zdravo, da jih vozijo na treninge, so gledalci tekmovanj, na katerih sodeluje njihov otrok, in kadar imajo čas, prisostvujejo treningu.

Ukvarjanje učencev z organizirano športno dejavnostjo v šoli in izven nje



Slika 2: Ukvarjanje učencev z organizirano športno aktivnostjo v šoli in izven nje.

Manjši premik smo dosegli pri prehranjevalnih navadah. Vsak dan zajtrkuje skoraj polovica učencev (49 %), in sicer približno enak odstotek fantov kot deklet. Najbolj redno uživajo kosilo, sledita večerja in zajtrk. Sadje uživa vsak dan 63 % učencev, zelenjavo pa 45 % učencev. Primerjava med spoloma je pokazala, da dekleta pojedjo v povprečju za 10 % več sadja in zelenjave. Starši najpogosteje spodbujajo otroke k uživanju sadja in zelenjave z razlago, da je zdravo, z zgledom in imajo ga pogosto na voljo. Kljub zavedanju o kakovosti zdravih živil pa sta pri malici pica in hot dog še vedno med zelo priljubljenimi živili.

Rezultate osemletnega spremljanja lahko strnemo v naslednje ugotovitve:

- Povečalo se je število učencev, ki se redno ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo v šoli in izven nje (83,5 % aktivnih, in sicer 85,3 % fantov in 81,4 % deklet). Več učencev je vključenih v športno interesno dejavnost na šoli. Dekleta so bolj športno dejavna v nižjih razredih, v višjih pa fantje.
- Starši več spodbujajo svoje otroke h gibanju (88 %). Še bolj so spodbujana dekleta, kar lahko povežemo z njihovo večjo gibalno aktivnostjo. Povečalo se je tudi aktivno preživljanje prostega časa družin.

- Malo manj kot polovica učencev vsak dan zajtrkuje, in sicer 49 %, sadje vsak dan uživa 63 %, zelenjavo pa 45 %. Ugotovili smo, da so še vedno bolj priljubljena nezdrava živila, kar pomeni, da bomo morali glede spodbujanja zdravih prehranjevalnih navad še veliko storiti.

Zaključek

Evalvacija po osmih letih izvajanja projekta je pokazala, da učenci in njihovi starši bolj aktivno preživljajo prosti čas. Realizirali smo naš najpomembnejši ~~člajn~~ več učencev vključiti v organizirano športno dejavnost. Nekoliko so se izboljšale tudi prehranjevalne navade, vendar pa bo potrebno v naslednjih letih tu vložiti še veliko truda. Pozitivni rezultati izvedenih aktivnosti nas spodbujajo, da nadaljujemo s projektom *Danes je moj enkrat dan* in še naprej promoviramo gibanje in zdravo prehrano, ki pomembno prispevata k zdravemu razvoju mlade osebnosti. V prihodnje bomo učencem ponudili še več športnih interesnih dejavnosti po meri učencev, naš dolgoročni načrt je tudi postaviti akcijski park okoli šole. Želimo si, da bi gibanje in zdrava prehrana kot zdravi navadi sčasoma prerasli v miselnost in slog življenja ljudi.

Literatura

M. Videnšek, N. Strah, B. Stančevič: Igrajmo se skupaj, Univerza v Ljubljani – Inštitut za šport, Ljubljana, 2001.

Zbornik referatov 14. Strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji, Kranjska gora, 2001.

Lekše, Ivanka. 2004. *Danes je moj enkrat dan*. Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 3. mednarodni znanstveni in strokovni posvet. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Lubšina Novak, M. 2006. Odlična vzgoja in izobraževanje kot pogoja za odlično gospodarstvo, Zbornik referatov 18. foruma odličnosti in mojstrstva Otočec 2006, Uveljavljanje mednarodne odličnosti, str. 89 – 120.

Ivanka Stojanović, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Danile Kumar, Ljubljana

USTVARIMO KVALITETNEJŠE ODNOSE!

Predstavljene aktivnosti smo izvajali v sklopu obsežnejšega skupnega projekta »Zdrava šola« v katerega je vključena naša šola. Poudarili smo pomen zdrave prehrane, prijaznejšo komunikacijo in prijetnejše odnose med učenci ter razvijali zavest za čisto okolje. Pri otrocih je pomembno razvijati pozitivne medosebne odnose in preko njih pozitiven odnos do okolja. Tekom vseh naših aktivnosti smo se začeli zavedati, da smo tudi mi tisti, ki lahko spremenimo svet, da bo varnejši, prijetnejši, lepši in čistejši. Zgradili smo prijetne medsebojne odnose in sprejeli nove navade. Odločili smo se za zdrav življenjski slog, ki ga spremlja še več zdrave hrane in veliko gibalnih aktivnosti.

Cilji, katerim smo sledili

- Pridobiti osnovne socialne spretnosti, ki so potrebne za kvalitetnejše medsebojne odnose in sodelovanje v skupini.
- Spoznati nove strategije reševanja problemov.
- Spoznati povezanost in medsebojno soodvisnost s socialnim in naravnim okoljem.
- Razvijati pozitiven odnos do okolja.
- Razvijati predstavo o nastajanju odpadkov ter pomenu odpravljanja le teh.
- Razvijati interes in zadovoljstvo ob odkrivanju čiste okolice.
- Spoznati pomen zdrave prehrane in gibanja v vsakdanjem življenju.

Idejna zasnova

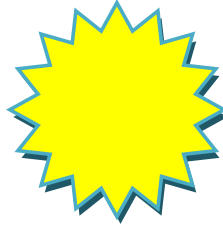
Predstavitev dela v razredu

Različni neprijetni dogodki, ki so motili naše delo in prijetno sobivanje in ustvarjanje v skupini, so nas privedli do odločitve, da želimo nekaj spremeniti. Nekaj, kar bo vsem prineslo boljše in prijetnejše počutje v tej skupnosti. Začeli smo sprejemati ideje in zamisli o tem, kako naj to izpeljemo. Izognili smo se idejam, ki so bile kaznovalno usmerjene. Poiskali smo tiste, ki bodo vsem nam prinašale občutek ugodja. Prišli smo do ključne ugotovitve, da mora biti naš način za spodbujanje zelenih sprememb v razredu usmerjen pozitivno. To pomeni, da moramo naša prizadevanja usmerjati v to, da pohvalimo in izpostavimo tisto, kar se dobrega med nami dogaja in pripomore k prijetnejšim odnosom. Naše vedenje moramo usmeriti v tako, da lahko kakšen neprijeten dogodek, ki nam prinaša nezadovoljstvo, preprečimo.

Med predlogi za pozitivno motivacijo in nagrajevanje pozitivnega vedenja, je bil tudi predlog o medsebojnem podeljevanju sončkov. Z njihovo pomočjo smo na začetku dnevno izrekli pohvale in priznanja za izkazano pozitivno vedenje v šoli. Kasneje smo prešli na tedensko podeljevanje sončkov. Učencem, ki so s svojim pozitivnim ravnanjem dajali vzgled ostalim sošolcem in sošolkam, smo podelili sonček. Tako so

nam tedensko sijali sončki in poskrbeli za prijetnejše vzdušje in medsebojne odnose v razredu. Skupaj smo iskali dogodke in trenutke med nami, ki so prispevali k pozitivni razredni klimi. S časoma so učenke in učenci postali bolj umirjeni. Postali so strpnejši drug do drugega in spretnejši pri izbiri besednjaka za izražanje spodbudnih sporočil, zaznanih sprememb in njihovega napredka. Sami pa poročajo o tem, da se v skupini s svojimi sošolci in sošolkami bolje počutijo in razumejo.

Podeljeni sonček



Spremembe so se kazale tudi v odnosu do narave. Zato smo velik poudarek namenili tudi temi o ekologiji in odpadkih. Spoznali so, kaj so odpadki, kako nastanejo in kako jih zmanjšati. Glede na to, da tudi sami ustvarjajo odpadke, je potrebno njihovo sodelovanje. Spoznali so tudi svoje navade, o njih razmišljali in jih popravljali s pridobivanjem novih. Da so vsebino bolje razumeli, sta jim pomagala izmišljena pravljica lika Smetko in Čistko. Smetko nima dobrih civilizacijskih navad in ne ve, kako je potrebno ravnati z odpadki. Je rjave barve »barva onesnaženega okolja« in obkrožen z odpadki. Nesrečen je, ker vidi, da je svet lahko lepši in drugačen, a ne razume, kaj za to lahko on stori.

Na poti do čiste okolice mu pomaga Čistko. Čistko simbolizira prijazen odnos do okolja in ima vse lepo urejeno in čisto. Čistko je modre barve »čist zrak in voda« in zelene barve »čista narava«. Nikoli se ne loči od svoje čarobne košare. V njej zbira odvržene predmete in jih razvršča. Tudi sami smo želeli postati »Čistki«, zato smo začeli skrbeti za urejeno in čisto učilnico. Z igro »Lov na smeti« smo bili bolj pozorni na odvržene smeti na zelenici, igrišču in okolici šole ter jih odstranjevali.

Veliko pozornosti smo namenili tudi pomenu zdravega prehranjevanja. V razredu imamo košarico z dnevno svežim sadjem. Opazila sem, da sadje ostaja in da učenci po njem ne posegajo veliko. Ravno tako je ostajala zelenjava, ki jo dobimo pri malici. Izvedli smo več aktivnosti, da bi z njimi učencem približala zdravo hrano:

- Večkrat smo skupaj pripravili sadno solato iz najrazličnejših vrst sadja.
- Izdelali smo plakate o zdravi hrani.
- Po vsaki šolski uri smo izvajali minuto za zdravje, kjer smo poskrbeli za gibalno aktivnost.
- Izdelali smo semafor zdravega prehranjevanja: V zelenem polju je tista hrana, ki jo moramo uživati vsak dan in nam pomaga, da smo bolj zdravi, odporni in nam daje energijo za učenje, rast, igro. Rumeno polje predstavlja hrano, ki jo uživamo zmerno. V rdečem polju je hrana, ki se jo moramo izogibati in si jo le občasno privoščimo.

Semafor zdrave prehrane



STOP. Ustavi se in premisli preden zaužiješ.



PAZI. To hrano uživaj zmerno.



LE TAKO NAPREJ. To hrano uživaj vsak dan.



O hrani, ki je dobra, malo manj dobra in sploh ni v redu za naše zdravje.

Zaključek

Z različnimi aktivnostmi smo si prizadevali pridobiti osnovne socialne spretnosti. Tako smo gradili kvalitetnejše medsebojne odnose. V skupini se je začelo razvijati pozitivno vzdušje in sodelovanje. Opazila sem, da so notranje motivirani učenci pripravljeni za reševanje sporov vložiti več truda in strpnosti. To pa je omogočilo krepitev socialnih interakcij z vrstniki in oblikovanje skrbnejšega odnosa do narave in izbire zdravega načina prehranjevanja. Z veseljem opažam, da učenci sedaj pogosteje posegajo po zdravih prigrizkih kot so sadje, zelenjava in oreščki. Spoznali so, da si s tako vrste hrane krepijo odpornost in pridobivajo voljo in energijo za vsakodnevne obveznosti. Velikokrat so mandarine, suho sadje in oreščki zamenjali sladkarije ob praznovanju rojstnih dni.

Ne glede na to, da se smeti in tisti, ki jih povzročajo, pojavljajo vedno in povsod, se trudimo, da bi bilo odpadkov in smeti čim manj. Želimo si, da bi se tudi oni z našo pomočjo in osveščanjem spremenili v »Čistke«. V ljudi, ki znajo skrbeti za čisto okolje. Skozi projekt smo spoznali svoje navade in razvade in jih poskušali spremeniti ali odpraviti. S takšnim načinom dela, življenja in razmišljanja smo naredili prvi korak k zdravemu načinu življenja, prijetnim medsebojnim odnosom in odkrivanju čistega sveta.

Prepričana sem, da bo le uspešen in sproščen posameznik zmoget in znal uravnavati življenje na tem planetu tako, da nas ekološki problemi ne bodo prerasli. Naša naloga je omogočati vsem prijetno sobivanje v socialnem in naravnem okolju ter doživljanje zdravega okolja ter lepot narave. Zaradi vseh pozitivnih sprememb bom s takšnim načinom dela nadaljevala tudi v prihodnje.

Literatura

Škafar, B. (1997). Zmanjšajmo in reciklirajmo. Murska Sobota: Pomurski tisk d. d.

Romana Slatinek, profesorica razrednega pouka

Osnovna šola Dobravlje – PŠ Skrilje

KAJ VSE SE JE DOGAJALO NA NAŠI ŠOLI!

Na osnovni šoli Dobravlje, podružnični šoli Skrilje smo bili tudi v šolskem letu 2009/2010 vključeni v slovensko mrežo zdravih šol. Projekt je po mojem mnenju zelo dobro zastavljen in zasnovan, predvsem pa daje nam mentorjem šolskih timov veliko prostora za lastno kreativnost in osebni razvoj. S 1. septembrom vsako leto šolarji in strokovni delavci šol praznujemo novo leto, vsakič je prvi šolski dan za vse prvi in edinstven, na našo podružnično šolo je letos prag šole prestopila tudi gibalno ovirana deklica.

Rdeča nit letošnje zdrave šole so bili odnosi. Odnosi, ki nas spremljajo od rojstva do smrti. Pomembni so za slehernega posameznika in skrivnostno prepleteni, kot pajkova mreža, ki nas nevidno povezuje. Naše socialne mreže so pomembne za malega človeka, te so nam lastne in unikatne. Odrasli ljudje s časom pozabimo kako ozka ali široka je naša mreža. Za otroka, ki še išče svoj prostor pod soncem pa je izrednega pomena.

V sklopu krožka Zdrave šole sem si zadala glavni cilj, ki je bil naše vodilo skozi celo šolsko leto – vključujoča šola, strokovna, prijazna in nenazadnje odprta za vse, ne glede na naše telesne ter ostale vizualne posebnosti. Dotaknili smo se vseh sfer našega življenja, prepletli smo vse pod cilje v lep klobčič odnosov. Skozi mesečna srečanja in s pomočjo diplomirane medicinske sestre Damjane Marc smo gradili odnos do ustne higijene in razvijali zavest o nepogrešljivosti belih biserov, ki nam pomagajo artikulirati glasove in nas konec koncev skozi govor povezujejo. Skrb zanje pa mora preiti v kri, kot bi dejala moja mama.



Mi vsak dan znova radi pridemo v šolo.

Skupaj z diplomiranimi medicinskima sestrama Alenko Naglost in Tamaro Kofol ter z mojimi sodelavkami Vesno Stibilj, Slavko Slokar, Agato Marušič, Tino Žagar, Magdo Bajec, Vesno Kravos in Suzano Bratina smo naše učence tako strokovno, kot s samim vzgledom učile odnosa do samega sebe, svojega telesa, odnosa do sočloveka.

Izkoristili smo vsak po svoje sleherno situacijo za lekcijo iz katere lahko črpa vsakdo nekaj zase. Imeti se rad-to je ključ do zdravega razvoja, še vedno je prav da imamo v sebi kanček kritičnosti vendar je ljubezen najpomembnejša. Občutek biti ljubljen, pripadati, uživati zaupanje, imeti ugled, biti za vzgled drugim... Pa tudi vse to nekemu dati. Imeti rad, ljubiti, sprejeti nekoga medse, spoštovati ... Otroci se tega učijo in s sprejemanjem drugačnosti nimajo nobenih težav. V zelo kratkem času so mi pokazali, da smo odrasli tisti, ki imamo v odnosu do invalidnosti več težav, da smo ujeti v stereotipe, ti pa nam hromijo drugačen pristop/pogled. Naučili so se koliko in na kakšen način lahko pomagajo gibalno ovirani deklici, sama pa jim je tudi nakazala kaj jo osebno moti in kaj sprejema brez težav.

Po prebrani knjigi *Tri želje za Runa*; avtorja Gianluca Garofaola smo imeli priložnost za pogovor o našem odnosu do živali, kaj nam pomeni prijateljstvo in v vse naše pogovore so bili vključeni vsi učenci. Vsak je imel možnost in priložnost, da izrazi svoje mnenje o določeni temi. Pri točki, ki smo jo naslovili: Kaj lahko storim za svoje zdravje moram z dobrim pozitivnim vzgledom pohvaliti Inge Novinc, ki je pokazala svojim sošolcem in ostalim učencem podružnične šole, da je potrebno poskrbeti zase z gibanjem, pozitivno naravnostjo, optimizmom. Predstavila jim je svojo uro fizioterapije ter hipoterapije in kaj vse mora tam narediti, kot gibalno ovirana oseba. Ob lepem vremenu pa smo jo lahko videli na prilagojenem kolesu kako se sama potiska in premaguje lastne ovire, ki pa so delovale na vse ostale vzpodbudno. Lahko rečem, da imamo srečo, da imamo v svojih vrstah gibalno ovirano deklico, saj se na tak način drug od drugega veliko bolj izkustveno učimo.

Na naši šoli je že leta poudarek na hoji in dvakrat tedensko smo ob vremensko dopustnih razmerah prehodili našo vas Skrilje. Gospodinji in kuharice skrbijo, da zdravo jemo že v šoli, vendar otroci jedo tudi z očmi, predvsem pa raje pojedjo kak košček nepriljubljene zelenjave iz njim lastnega, unikatnega pogrinjka. Vsak si je naredil svoj pogrinjek v obliki muce, ki simbolizira dolgo življenje. Seznanili smo jih s prehranjevalno piramido, dali smo poudarek na pet obrokov dnevno, najpomembnejši pa je zajtrk. Pripravili smo si zdrav zajtrk. Medse smo povabili tudi čebelarja Antona Žagarja, ki nas je razveselil z veliko mero znanja o čebelah ter nam ponudil na pokušino tudi nekaj doma pridelanega medu. O pomembnosti vode pa so nas podučili in razveselili s svojim obiskom člani društva ledvičnih bolnikov severnoprimorske regije.

Opozarjali smo tudi na škodljiv način življenja, na razne oblike zasvojenosti. Seznanili smo se s prometno varnostjo, izvedli smo poizkus s čelado, ki je bil poučen, saj se je jajce brez čelade iz enake višine razbilo in jim na tak način dalo vedeti, da je prihodnjič brez čelade lahko takšna njihova glava.

Kmalu po koledarskem novem letu smo želeli dati nek pečat naši šoli in pokazati vsem, ki nas obiskujejo, da počnemo v krožku nekaj dobrega zase in za druge. Izdelali smo maskoto, ki smo jo poimenovali Vila zdravja, le ta pa nas je na častnem mestu v

šolskem hodniku vsakodnevno opominjala na skrb za naše zdravje. Na tak način smo krepili pozitivno podobo učencem, izboljšali podobo šole in dvignili ugled zdravi šoli.

Ker smo vključeni tudi v projekt Eko šol, smo skupaj pripravili pohod treh generacij, v mesecu maju smo se v sklopu odnosa do okolja pridružili vse slovenski akciji Očistimo Slovenijo v enem dnevu. Izboljšali smo šolsko in vaško okolje, skupaj pa se tudi strinjali, da se v urejenem okolju bolje počutimo. Med letom smo pokazali velikokrat čut za človeka v stiski in tako združili ekološko osveščenost skupaj s humanitarnim vložkom, saj smo zbirali star papir, plastične zamaške in podarili vsak svojo dlan ter prispevali šolske zvezke za otroke nerazvitega sveta. Z omenjenimi aktivnostmi smo otroke navajali na ločevanje odpadkov in jim pokazali, da vsak lahko pomaga, četudi nima lastnih finančnih sredstev. Vsako dejanje šteje.



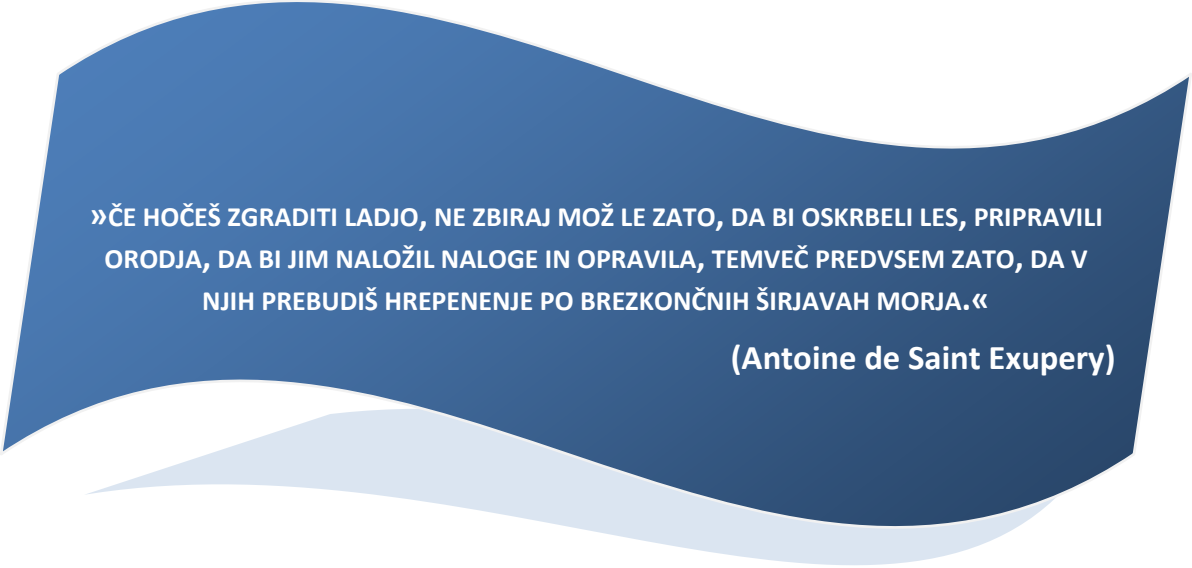
Vila, ki skrbi za zdravje.

Nadaljevali smo z lansko leto uvedenim praznovanjem rojstnih dni s sadjem, kar so otroci zelo dobro sprejeli. Letošnja novost pa je vključitev naše šole v Evropski projekt razdeljevanja sadja, ki pa ima posebno vrednost, saj otroci na tovrsten način spoznavajo eko pridelke, domače dobrote in okoljske sadjarje. Vsak zaključek je potrebno proslaviti in mi smo proslavili naš krožek s podelitvijo priznanj ter s simboličnimi nagradami vsakemu, ki je bil dejaven in celo leto vključen v svojevrsten osebno-razvojni projekt, če mi dovolite takšen izraz.

Delali smo resnično veliko, strokovno znanje smo nadgrajevali z raznimi seminarji in izobraževanji ter na prilagojen otroški način posredovali učencem najpomembnejše. Knjiga in pravljice so odlično izobraževalno sredstvo za vse. Otroci pa tudi že sami veliko vedo, le prisluhniti jim je treba ter jim kdaj dati glas, da imajo možnost biti slišni in izraženi. S pomočjo sodelavk sem uresničila svoj zastavljen projekt, ki vam ga težko predam v pisni obliki, saj se občutji, zavedanj, spoznaj zelo težko poda na papir.

Zdravje ni nekaj samoumevnega, pač pa je kot neke vrste naložba za prihodnost. Enkrat pride dan, ko se pokaže ali smo v preteklosti ravnali pravilno ali pa so bila naša ravnanja napačna in našemu organizmu škodljiva. Upam, da sem s svojimi prizadevanji uspešno v naš šolski sistem, kot socialna delavka vpeljala gibalno ovirano deklico ter s sodelovanjem v projektu zdrave šole vsaj komu nakazala, da če želimo, da nam nekdo sledi moramo sami postati njegov vzgled, ki mu je vredno slediti in ga posnemati.

Ali drugače:



»ČE HOČEŠ ZGRADITI LADJO, NE ZBIRAJ MOŽ LE ZATO, DA BI OSKRBELI LES, PRIPRAVILI ORODJA, DA BI JIM NALOŽIL NALOGE IN OPRAVILA, TEMVEČ PREDVSEM ZATO, DA V NJIH PREBUDIŠ HREPENENJE PO BREZKONČNIH ŠIRJAVAH MORJA.«

(Antoine de Saint Exupery)

To je vzbudila v meni zdrava šola. Vsem, ki sodelujete v tem projektu pa le pogumno naprej in nastavite vetru jadra.

Tamara Paravan, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Fokovci, Fokovci

NAŠ CILJ JE IZBOLJŠATI ODNOS ...

V mreži Zdrave šole je za nami drugo uspešno šolsko leto. V okviru projekta in tudi ostalih dejavnosti, ki potekajo na Osnovni šoli Fokovci, spodbujamo naše učence k oblikovanju pravilnega odnosa do svojega okolja, zdravja... in prav letošnja rdeča nit ODNOS-SI nam je podala možnost zbrati naše dejavnosti pod eno okrilje. Ker je beseda odnos do nečesa kar obširna, smo jo razdelili na tri obsežnejše teme: odnos do **zdravja**, odnos do **okolja** in odnos do **sebe in drugih**.

Tako so na naši šoli potekale različne aktivnosti na te teme, ki ker smo jih izvajali na oddelčnih sestankih in pri pouku, od zbiralnih akcij papirja, plastenk, zamaškov ... do predstav, tekmovanj, obeleževanja svetovnih dni. *Zdravje* je pomembno za posameznikov razvoj in nadaljnjo življenje in ker je kajenje še vedno velik dejavnik tveganja za zdravje in se naši učenci tega zavedajo podpišejo vsako leto tudi Zaobljubo o nekajenju. Prav s te tematike so se pod mentorstvom učiteljice Sonje Tot odločili za sodelovanje na 11. državnem tekmovanju *Zdrav dih za navdih 2010* Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, kjer sta bili temi tekmovanja »Astma in šport« ter »Tudi kajenje je zasvojenost«.

S svojimi izdelki (projektnimi/raziskovalnimi nalogami, didaktičnimi igrami, zbirkami iger) je tekmovalo enajst učenk šestega, sedmega, osmega in devetega razreda. Na tem tekmovanju so prejeli kar pet zlatih, dve srebrni in eno bronasto priznanje. Učenci petega in osmega razreda so sodelovali na natečaju na temo spodbujanja nekajenja med mladimi »Odloči se prav!«, ki ga je pripravil Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Pomursko društvo za boj proti raku. Sodelujoči učenci so se predstavili kot oblikovalci modnih dodatkov, ki so imeli sporočilo »Odloči se prav!« za mladost brez tobaka. Tako so nastali izdelki, ki jih prikazujeta fotografiji.



Pobarvali so svilene rutice, in jih namesto cigaret vložili v cigaretne škatle in opremili z napisi.



Ročno so sešili etui za papirnate robčke in jih opremili s piktogrami z enotnim sporočilom »Odloči se prav!«-za mladost brez tobaka.

Poudarek v letošnjem letu je bil tudi na odnosu do okolja in »obiskali« so nas Veliki nemarni škornji. Projekt je potekal v sodelovanju VISTE, Zavoda za razvoj vrednot iz Murske Sobote in Javnega zavoda Krajinski park Goričko. Vključeval je učence prve triade in se zaključil s predstavo za celotno šolo, kjer so tudi ostali učenci spoznali gozdne škrate in neprimerno ravnanje velikih nemarnih škornjev.

Učenci so se aktivno učili tudi v naravi, spoznavali in poglobljali svoje znanje o gobah in vplivih človeka do narave, predvsem na področju onesnaževanja in na razvoju čustvenega odnosa do tega. S pomočjo zgodbe so tako spoznali in doživeli gozd kot lep in bogat svet, katerega del so tudi oni, ter začutili povezavo med človekom in okoljem, ki jih obdaja.

Kot tretjo temo smo si izbrali odnos do sebe in drugih. Ena izmed dejavnosti, ki je potekala na to tematiko je bil šolski parlament na temo diskriminacije. Učenci so se na pripravah nanj in skozi delavnice spregovorili o stereotipih ter proti diskriminaciji. Tako so učenci samostojno pripravili predstavo o diskriminaciji in stereotipih. Sodelovali so učenci od četrtega do devetega razreda. Same predstave so bile izredno izvirne in videlo se njihovo razumevanje tematike. V okviru teh zastavljenih tem je potekalo še veliko drugih uspešnih in zanimivih dejavnosti, natečajev, projektov, ki jih bomo še izvajali oziroma v njih sodelovali.

Karin Cigler Maček, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Ivana Cankarja Trbovlje

TELOVADIMO V »ŠPORTNEM RAJU«

Otroci uživajo v gibanju. Še takrat, ko morajo pri miru sedeti v šolskih klopeh, bodo migali s prsti na nogah, udarjali z nogami ob tla ali pa se gugali na stolu. Gibanje je osnova za ves otrokov razvoj. Če otroku ne damo priložnosti, da bi se vsestransko gibal, mu lahko zelo škodujemo. Pomanjkanje gibanja je lahko vzrok za razne fizične in psihične motnje.



Poligon je sestavljen iz WESCO programa (blazine). Način premagovanja ovir si določijo učenci sami. Tu se razvija osnovna motorika, koordinacija, hitrost in vzdržljivost.

Z redno telesno vzgojo vzgajamo zdrave, vesele in zadovoljne ljudi. Pri gibanju se krepijo vsi organi in telo otroka, ki se dovolj giba, je zdravo in lepo razvito. Z gibanjem gojimo psihofizične lastnosti: hitrost, gibčnost, moč in vztrajnost. Poleg pomanjkanja gibanja pa je v tem času problem tudi prekomerna teža šolskih otrok, ki je večkrat vzrok nepravilne in hitre prehrane. Samopodoba takšnih otrok je včasih bolj nizka, zato se v šoli raje izogibajo uram telesne vzgoje.



V poligon skoraj vedno vključimo tudi veliko prožno ponjavo in oder (plezalo z letveniki – lestvami).

Tudi iz tega razloga smo se učiteljice 1. triade odločile, da enkrat tedensko izvajamo uro športne vzgoje v Športnem društvu Športni raj. Telovadnica v športnem društvu je dosti bogatejša z opremo kot telovadnica na naši matični šoli. Ogrejemo se v bistvu že s hojo od šole do športnega društva. Hodimo približno 20 minut. Ponavadi gre prva skupina z dvema učiteljicama, zato da jim prva pripravi uvodno motivacijo, medtem ko druga pripravi poligon. V začetku šolskega leta učiteljica pripravlja poligon sama, kasneje pa ji pomagajo tudi učenci. Ogrejemo se v mali telovadnici z različnimi igrami lovljenja in gimnastičnimi vajami. V veliki telovadnici pa je postavljen poligon, ki vsebuje različna orodja in rekvizite, skozi katere se uresničujejo cilji športne vzgoje.



Oder preplezajo po lestvenikih ali pa se splazijo skozi odprtine v odru, odvisno od postavitve poligona.



Splezale smo visoko.

Na prožni ponjavi razvijajo motoriko, koordinacijo (kako se znajdejo v prostoru in kako se zavedajo lastnega telesa). Na ponjavi je pomembna tudi pravočasnost (timing – da se pravočasno odrinejo). Tu si krepijo različne mišične skupine (noge, globoke trebušne mišice). Skoraj vedno uporabljajo tudi gimnastično jamo. Premagujejo strah

pred globino. Skačejo v jamo, pri čemer se jim krepi tudi moč nog. Uporabljamo tudi visoke gredi, kjer učenci izboljšujejo ravnotežje.



Vadili smo hojo po gredi.



Razgibavanje je zabavno, pa še dobro dene.

Na voljo imamo tudi plezalno steno. Učijo se usklajenega delovanja telesa (roke, noge, cel trup). S plezalne stene lahko skočijo v gimnastično jamo (ki je napolnjena s penastimi kockami) ali pa preplezajo steno nazaj do tal.



Kot pajek – vse višje po plezalni steni.

Po končani uri učenci pospravijo poligon in se umirijo s kakšno igro. Občasno pa si privoščijo masažo z velikimi žogami. Masirajo se v parih ter se izmenjujejo. Učenci gredo zelo radi telovadit v »Športni raj«, ker tam lahko izvajamo različne dejavnosti. Tudi učencem, ki niso ravno športni ljubitelji, se je športna vzgoja dosti bolj priljubila. Napredek od septembra pa do konca šolskega leta je več kot očiten. Učenci, katerih telesna konstrukcija, je nagnjena k prekomerni telesni teži, veliko pridobijo. Sčasoma postajajo dosti bolj gibljivi. Za otroke te starosti pa je tudi motivacija to, da se pouk dogaja izven šolskih prostorov. Učiteljice prve triade ta način vadbe izvajamo že dve leti in smo z rezultati zelo zadovoljne. Zato bomo s tem tudi nadaljevale.

Simona Božič, učiteljica razrednega pouka

Osnovna šola Ivana Roba Šempeter pri Gorici

DEJAVNA SKRB ZA ZDRAVJE

V projektu Zdrava šola sodelujemo na naši šoli že drugo leto. Skozi izpeljevanje projekta se je na šoli zaznala bistvena sprememba v odnosu sodelujočih v projektu do narave, do odpadne embalaže, vode, hrane, okrepile so se vrednote spoštovanja našega okolja in želja, da bi naš planet ostal čist, nas žene, da bi ga ohranili in se na njem dobro počutili. Naš projekt se tesno povezuje z EKO projektom, nekatere vsebine in cilji se prepletajo in med seboj dopolnjujejo. Veliko smo se pogovarjali o nepogrešljivosti drevja in zelenja. S plakatom smo na to opozarjali v šolski avli.



Plakat: Pomen drevja in zelenja

Uspešni smo bili pri izpeljavi zbiralnih akcij papirja. Z obvestili smo osveščali o pomembnosti ponovne uporabe odpadnega papirja, pa tudi drugih odpadnih materialov. Če ločeno zbiramo papir, steklo, kovine in plastiko, jih lahko ponovno

predelajo in mi jih lahko spet uporabimo. Tako prispevamo k ohranjanju zemeljskih naravnih virov. Recikliranje znižuje količino odpadkov, zmanjšuje onesnaževanje ter prihrani energijo. V številnih mestih so že namestili posebne zabojnike za steklo, papir in druge surovine, ponekod pa zbiramo tudi posebne odpadke, kot so bakterijski vložki in zdravila. Tudi v Sloveniji so namestili nekaj zabojnikov za reciklažo, vendar recikliranje pri nas še ni tako razvito kot drugod po svetu.

Zgleda, da se Slovenci ne zavedamo, da je tudi naša majhna država že hudo onesnažena. Najboljši način, kako lahko pomagamo rešiti problem onesnaževanja z odpadki, je, da začnemo pri sebi. Smeti moramo odvreči v smetnjake, odpadke, ki jih je mogoče reciklirati, pa v posebne zabojnike. Namesto da kupujemo izdelke za enkratno uporabo ali take, ki so preveč zapakirani (npr., hrana, zavita v restavracijah za hitro prehrano), se raje odločimo za take, ki jih bomo lahko uporabljali dlje časa. O teh stvareh smo se v vseh oddelkih tekom leta pogovarjali in mislim, da smo dosegli namen in cilj.

Onesnaževanje z odpadki je postalo svetovni problem. Pridružujemo se skupinam ljudi, ki pobirajo odpadke z javnih površin. Podpiramo organizacije, ki se borijo proti onesnaževanju narave, morij, rek in drugih površin z odpadki. V letošnjem šolskem letu smo sodelovali v akciji OČISTIMO SLOVENIJO. Veliko pozornosti smo posvetili zdravju in odnosu do njega. Izvedli smo več tematskih naravoslovnih dejavnosti v vseh oddelkih. Posebej smo se posvečali problemu onesnaževanja in njegovih posledic.

Ljudje imamo predstavo, da so onesnažene gospodarsko najbolj razvite države; to so tudi tiste, ki naj bi imele največ prebivalcev. To pa v celoti ni res. Onesnaženost je segla že v tiste države, ki še ne poznajo civilizacije (npr. Afriške države pa tudi druge manjše tropske države). V teh državah je skoraj največ prebivalstva. Zato pa se širijo razne težko ozdravljive ali pa neozdravljive bolezni (npr. malarija, gobavost, kuga, tuberkuloza ...). Bolezni se razvijejo zaradi neugodnih življenjskih razmer. Ni pitne vode, pomanjkanje prostora, tudi življenje ob cestah in v zakotnih ulicah, ponekod tudi živali, ki lahko prenašajo te nalezljive bolezni, živijo skupaj z ljudmi in puščajo svoje iztrebke v njihovi neposredni bližini.

Zemljo smo že tako močno onesnažili, da so naše posledice segle že na Antarktiko in tudi na Arktiko. Kaj počnemo ljudje? Še nekaj let nadaljujmo tako pa bomo uničili vse, kar je lepega na našem planetu (na Zemlji živijo živali ni rastejo rastline, za katere še slišali nismo, pa bodo zaradi našega ravnanja morale izginiti.) Ljudje bomo še bolj trpeli za neozdravljivimi boleznimi, če sploh še bo ostalo kaj prebivalstva ostalo. Vsak dan odkrijemo in ustvarimo nekaj takega, kar škoduje Zemlji in posredno tudi nam. Zakaj ne poskusimo narediti kaj takega, kar bi Zemljo »ozdravilo«? Odgovor na to vprašanje je bil ključnega pomena za naše delo in velikokrat tudi celo vodilo.



Vsako leto obeležujemo in praznujemo Zemljin rojstni dan.

Razmišljamo o svojem mestu na tem planetu, zamislimo se nad počtetjem človeške rase, vprašajmo se, kam gremo, zakaj tako hitimo in kako lahko pomagamo! Z navdušenjem opažamo, da je vedno več posameznikov, društev, organizacij, podjetij, šol in podobno, ki se ne samo za 22. aprila, ampak že kar redno, vsak dan, sprašuje, kaj lahko storimo v prihodnje, da nam bo bivanje prijetnejše, lahkotnejše. Da bomo dihali čist zrak, bili v zelenih urbanih okoljih, tako v mestih, kot na deželi. Da bo voda čista, pitna in v izobilju. Da bomo nehali onesnaževati reke, jezera, gozdove in zrak. Včasih smo mislili, da nas je premalo, ki lahko naredimo spremembo, danes vemo, da temu ni več tako. V tako majhni deželi, kot je Slovenija, prihaja do izjemno bistrih idej, čistih namenov in volje, da se združimo in skupaj naredimo premik v mišljenju, ter da se zavemo: naravo, ki nam je dana, lahko pustimo za seboj v takšnem stanju, da bodo od nje dobili kaj tudi naši zanamci.

»ZEMLJA JE VELIKA UČITELJICA
TISTIM, KI JI ZNAJO PRISLUHNITI.
ŽIVLJENJE SE TU NE BO KONČALO, NE
GLEDE NA TO, KAJ POČNE ČLOVEŠTVO.
ZEMLJA BO OSTALA. LE ČLOVEŠTVO SE
BO VRNILO V NIČ, OD KODER JE
PRIŠLO, RAZEN ČE NE BOMO
SPREMENILI SVOJIH NAVAD.«

(misli iz knjige Življenje! Pot
ljubezni; Louise L. Hay)

Anica Erjavec, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Jurija Vege Moravče, Moravče

TEK PRIJATELJSTVA

Tek je ena najbolj elementarnih oblik človekove motorike, saj poleg hoje predstavlja osnovno gibanje človeka nasploh. V okviru zdrave šole smo se na naši šoli odločili, da vsako leto izvedemo »tek prijateljstva«, ki naj bi spodbujal socialne stike med učenci celotne šole, hkrati pa promoviral tek kot enega izmed pomembnih dejavnikov zdravega načina življenja posameznika.

Pri teku sodelujejo vsi učenci, prav tako pa tudi učitelji. Tek se izvaja na prostem, v naravnem okolju, saj živimo na podeželju, ki nam to omogoča. Proga poteka po stranskih in gozdnih poteh, s tem je zagotovljena večja varnost vseh udeleženi. Pri teku ima pomembno vlogo plamenica – simbol prijateljstva, ki potuje preko predstavnikov oddelkov od razreda do razreda.



Ubrali smo tekaški korak in šli cilju naproti.

Vsak oddelek ima določen del proge, ki jo mora skupaj preteči in nato predati plamenico naslednjemu predstavniku, ki nadaljuje s tekom skupaj s svojimi sošolci. Dolžina proge se povečuje s starostjo učencev, tako je tek prilagojen različnim zmogljivostim udeleženi. Učenci se lahko odločijo, kolikšen del proge bodo pretekli, saj nekateri posamezniki zmorejo preteči celotno razdaljo, drugi pa le tisti del proge, ki je zanje določen. Vloga učiteljev je pri tem deljena, nekateri na določenih postajah nadzirajo tek učencev, drugi pa tečejo skupaj s svojimi učenci.

Bistveno pri teku posameznega oddelka je, da učenci tečejo kot celotna skupina in se plamenica ne preda, dokler določene proge ne pretečejo vsi učenci oddelka. S tem se spodbuja povezanost med sošolci in športni duh celotne skupine. Tek je s strani učencev in učiteljev dobro sprejet in je tako vključen v letni delovni načrt šole, ki se izvede v mesecu maju kot športni dan za celotno šolo.

Saša Igrec, vodja Zdrave šole

Vrtec pri Osnovni šoli Kanal, Kanal

PROJEKT »KAJ SO ZELIŠČA?«

V letošnjem šolskem letu smo v vrtcu Kanal izvajali celoletni projekt na temo EKOLOGIJA, v sklopu tega pa smo v dveh skupinah otrok, starih od 3 do 5 let, izvajali še projekt »Kaj so zelišča?«. V Projektu je sodelovalo 40 otrok in 5 strokovnih delavk. Sama tema je temeljila na področju narave, zato smo si za izhodišče omislile dejavnosti na prostem, z iskanjem prvih rastlin, vključevali smo vsa čutila, ter v dejavnostih povezovali vsa področja kurikula.

Glavni cilji:

- Ozavestiti otroke s pomembnimi zdravilnimi rastlinami, ki jih najdemo v naravi in s tistimi, ki jih gojimo ter njihovo uporabnost.
- Otrok razvija pravilen, spoštljiv in odgovoren odnos do narave.
- Uporaba vseh čutil.
- Doživljanje raznolikosti.

Stranski cilji:

- Otrok preko čutil zaznava in doživlja rastline v naravi.
- Otrok spoznava rastline v bližnji okolici.
- Otrok se seznanja z užitnimi in neujžitnimi rastlinami.
- Otrok primerja, šteje, razvršča, tehta različne rastline in jih označuje.
- Otrok spoznava imena rastlin, njihovo uporabnost ob literaturi.
- Otrok si širi besedni zaklad (imena zelišč, herbarij, prešanje, sušenje ...).
- Otrok na podlagi opazovanj naredi načrt za vrt.
- Otrok ob pomoči odraslih ureja in skrbi za vrt (pogoji za rast, vrtno orodje).
- Otrok se seznani s sušenjem zelišč .
- Otrok spozna postopek izdelave herbarija, sirupov (regratov, bezgov in trpotčev), zeliščne omlete, čajev, namaza, regratove solate, zeliščnega obešalnika.
- Otrok spoznava nekatere poklice (vrtnar, zeliščarka).
- Otrok poje otroške in ljudske pesmi in jih spremlja z lastnimi instrumenti.
- Otrok se identificira s književno osebo ter doživlja književno dogajanje.
- Otrok doživlja živo naravo v njeni raznolikost ter stalnem spreminjanju.

V obeh skupinah smo si za izhodišče projekta zastavili sprehod z opazovanjem prvih pomladnih cvetlic. Glede na odziv in starost otrok sov oddelkih potekale drugačne dejavnosti. Starejšo skupino je pot projekta peljala v izdelavo vrta na travniku za vrtcem, sajenjem zelišč in skrb za zanje. Mlajša skupina pa je usmerila potek dejavnosti v spoznavanje zelišč v naravi, nabiranju le-teh, sušenju in shranjevanju ter njihovi

uporabi. K sodelovanju smo povabili tudi druge vzgojiteljice v vrtcu, tudi veliko zunanjih sodelavcev; kot so vrtnar, zeliščarka, kuharica, trgovka, hišnik, starši in stari starši. Zanimanje otrok se je pokazalo tudi s pripovedovanjem o dejavnostih v vrtcu svojim domačim, tako da so lahko preko pogovorov in plakatov spremljali naše delo. Skupaj z otroki so nabirali in prinašali zelišča v vrtec, kjer smo jih razvrščali in zaznavali z našimi čutili. V vrtec so radi prinašali različno literaturo o zeliščih, s katero smo si obogatili naše znanje.

Izvajanje projekta

I. sklop

1. Sprehod z opazovanjem travniških rastlin (trobentice, vijolice, regrat, pljučnik, drobnjak).
 - 1.1 Nabiranje rastlin z uporabo vseh čutil (vid, vonj, okus, tip, sluh).
 - 1.2 Primerjanje rastlin glede na barvo, velikost, liste; štetje rastlin in razvrščanje, ogledovanje pod mikroskopom.
 - 1.3 Iskanje rastlin v literaturi, primerjanje rastline s slikami, seznanjanje z imeni in uporabo delov rastline v prehrabene namene, spoznavanje užitnih in neužitnih delov rastlin.
 - 1.4 Pogovor o zdravilstvu.
 - 1.5 Prešanje rastlin.



Naredili smo hernarij.

II. sklop

2. Obisk domačega vrta pri otroku.
 - 2.1 Načrtovanje zeliščnega vrta
 - pogovor,
 - risanje skic,
 - izdelovanje maket.
 - 2.2 Obisk kmetijske trgovine in nakup sadik.

- 2.3 Obisk vrtnarja – prikaz sajenja sadik, uporaba orodja.
- 2.4 Srečanje s starši – spoznavanje vrtnega orodja
 - izdelovanje zeliščnega vrta,
 - razvrščanje in razporejanje ter sajenje zelišč po prostoru,
 - označevanje sadik.
- 2.5 Skrb za vrt (okopavanje, zalivanje).
- 2.6 Izdelava kompostnika.



Ob šoli imamo gredico z zelišči.

III. sklop

3. Opazovanje zelišč v vrtu in v naravi, ugotavljanje in razvrščanje le-teh.
 - 3.1 Nabiranje regratovih listov – priprava solate.
 - 3.2 Nabiranje drobnjaka – priprava zeliščnega namaza.
 - 3.3 Nabiranje rmana – priprava zeliščne omlete (frtalja).
 - 3.4 Nabiranje regratovih cvetov – priprava sirupa za pijačo.
 - 3.5 Nabiranje bezgovih cvetov – priprava sirupa za pijačo.
 - 3.6 Nabiranje trpotca – priprava sirupa proti kašlju.
 - 3.7 Nabiranje zelišč: vijolica, vratič, sivka, rožmarin, citronka, kamilica, lipa, meta – sušenje na zraku in v bio sušilniku.
 - 3.8 Mešanica zelišč – kuhanje čaja.
 - 3.9 Shranjevanje suhih zelišč.
 - 3.10 Shranjevanje zeliščnih pripravkov.
 - 3.11 Tehtanje svežih in suhih zelišč.
 - 3.12 Opazovanje pod mikroskopom.
 - 3.13 Obiranje kamilice.



Lončki zeliščnega zdravja.

IV. sklop

4. Izdelovanje herbarija.
- 4.1 Izdelovanje knjižice z recepti.
- 4.2 Izdelava knjižice o zdravilnih zeliščih.
- 4.3 Izdelava zeliščnega obešalnika.
- 4.4 Izdelava plakatov in panojev s slikami v igralnici in na hodniku.
- 4.5 Izdelovanje lutke – teta Pehta.
- 4.6 Petje pesmic o Kekcu in Pehti.
- 4.7 Zbiranje ugank o užitnih rastlinah.

V. sklop

5. Obisk zeliščarke, ogled zeliščenga vrta
 - ogled sušilnice in shrambe,
 - pokušina čajev, kruha, sirupov.
- 5.1 Zaključni izlet s starši – obisk Kekčeve dežele Kekčevo deželo
 - ogled Pehtinega laboratorija in posušenih zelišč,
 - pokušina zeliščnega čaja in kruha za pogum.



Na obisku pri teti Pehti.

Pogovor z otroki o zeliščih, branje in iskanje novih znanj v literaturi je zelišča povežalo z določenimi junaki iz risank ali zgodb (pri smrkcih Gargamel, pri zgodbi o Kekcu Pehta), zato smo se na njihovo pobudo naučili pesmico o Pehti. Še posebej veseli pa smo bili, ko smo obiskali Kekčevo deželo, se spoznali z glavnimi junaki in si pobližje ogledali Pehtino domovanje, polno suhih zelišč.

Ob zaključku projekta z zadovoljstvom ugotavljamo, da nam je projekt uspel. Navdušenje otrok nad delom in izdelki, ki so temu sledili, so otroke in njihove starše, babice in dedke napolnili z velikim veseljem in začudenjem nad ustvarjalnostjo in domiselnostjo tako majhnih glavic. Preko naših izdelkov (sirupov, čajev, mešanic) smo se mi vzgojitelji pa tudi nekateri starši naučili marsikaj novega, kar bomo tudi v prihodnje uporabili.

vzgojiteljice Valentina Dugar, Tonica Bratina in Veronika Konjedic

Osnovna šola Kapela, Kapelski Vrh

VSEVED ZA MLAJŠE IN STAREJŠE

V šolskem letu 2008/2009 smo izvajali različne dejavnosti, s katerimi smo želeli mladim predstaviti, da poleg televizije in računalnika obstajajo tudi drugi načini sproščanja in zabave. Televizija in računalnik sta namreč medija, ki mlade pogosto najbolj navdušujeta, vendar pa žal velikokrat tudi siromašita socialne stike in ne prispevata veliko k osebnostnemu razvoju.



»Možgančkanje« pri šahu.

V Osnovni šoli Kapela mlade ves čas spodbujamo k ohranjanju stika s seboj, starši, sorodniki, vrstniki, drugimi ljudmi, naravo in okoljem v katerem živimo. Pripravili smo dejavnosti (*Učimo se za življenje, Odraščajmo brez odvisnosti, Ohranimo Zemljo v dobri kondiciji, Podarimo si srčke, Sporočilo v jajčki, Podarimo igrače, Armalov sklad, Tkemo prijateljske vezi, zbiranje zamaškov, baterij, kartuš, papirja*), s katerimi smo želeli pokazati, kaj je pomembno, kaj lahko naredimo za lastno zdravje in tudi zdravje drugih, za lasten način življenja in način življenja drugih.



Kdo bo spretnejši pri kartah?

V okviru načrtovanih dejavnosti smo pozornost namenili tudi medgeneracijskemu sodelovanju. Menimo, da imajo v našem okolju sicer stari starši še vedno precejšno vlogo, saj mlade družine pogosto živijo v neposredni bližini starih staršev.



Naše skupno druženje je bilo prijetno.

Kljub vsemu smo želeli spoznati način življenja starejših stanovalcev v Domu starejših občanov Radenci, z njimi preživeti nekaj časa, predvsem pa smo želeli našim učencem pokazati, kako pomemben in bogat je lahko odnos mlajših s starejšimi ter, kako zelo je potrebno te odnose negovati. V nasprotnem primeru posamezniki in družba veliko izgubljam.



Sodelovanje pri Vsevedu.

Predvidevali smo, da bomo komunikacijo in stik najlažje vzpostavili ob družabnih igrah, ki jih vsi poznamo. Po začetni negotovosti na obeh straneh se je razvilo prijetno, sproščeno in zabavno druženje ob igrah Vseved, Človek ne jezi se, Spomin, karte in šah. Združili smo izkušnje, znanje, modrost na eni strani ter aktualnost, svežino in hitrost na drugi strani. Mladi so bili izjemno veseli, saj so začutili, da so se starejši sprostili, da so se smejali, zabavali in, da smo jim resnično popestrili dan. Všeč jim je bilo pogovarjanje, medsebojna pomoč in sodelovanje pri igrah.

Doživeli smo čudovito izkušnjo, o kateri smo se udeleženci še dolgo pogovarjali, jo delili z drugimi in jo ohranili v spominu. S stanovalci Doma starejših občanov Radenci pa smo se dogovorili, da bomo ohranili stike in se bomo še srečevali. Upamo, da bo čim več mladih čim prej spoznalo, da lahko z druženjem, z odprtim odnosom do ljudi različnih starosti, kultur, socialnih ozadij in sposobnosti veliko pridobimo za sedanost in prihodnost.

Andreja Strmšek, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Kozara, Kozara

OSNOVNA ŠOLA KOZARA JE OD 1. DO 15. 3. 2010 RAZSTAVLJALA V AVLI MESTNE OBČINE NOVA GORICA

Smo šola s prilagojenim programom, ki že devetinštirideset let deluje v Novi Gorici. Dan šole praznujemo 17. marca, zato smo se odločili, da v okviru projekta »Zdrava šola« praznovanje obeležimo z razstavo v avli mestne občine in jo postavimo na ogled štirinajst dni. Zamisel za razstavo se mi je porodila ob prebiranju ciljev evropske in slovenske mreže zdravih šol. Prvi in četrti cilj pravita: »Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.« in »Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude.«

Kaj lepšega, kot da učenci razstavijo svoje izdelke v avli občinske stavbe in tako postavijo na ogled širše javnosti svoje sposobnosti in s tem gradijo pozitivno samopodobo. Sama razstava je bila osnovana na štirih letnih časih, ki se ciklično pojavljajo preko celega leta. Vse unikatne glinene izdelke smo lahko razstavili v steklenih vitrinah, ki so nam jih širokosrčno ponudili v uporabo delavci Bevkove knjižnice v Novi Gorici. Tega smo bili še posebno veseli, saj smo lahko varno razstavili izdelke pod ključem. Hvala vam.

Punčke iz cunj likovni izdelki iz semen sončnic, koruze, želoda, žira in glineni zvonci, so ponazarjali toplo jesen. Šivani prtički, blazine in glinene hiške, so spominjali na zimo. Tulipani iz jajčnih posodic, kokošja družina iz slame, pisanice in glinene dobra vile so oznanjali pomlad. Jadrnice izdelane iz drevesnega debla, metulji iz papirja, šatuljice porisane s soncem in glinene ribe so pričarale pravo poletje.



V toplih barvah je zasijala ustvarjena sončnica.

Celoten prostor mestne avle je bil oranžno obarvan, s simbolom naše šole, avtor katerega je ing. arh. Nikola Nešković.

Po oddelkih smo predstavili dejavnosti na oranžni podlagi, s kratkim opisom dela, predstavili smo tudi znak šole, kateri predstavlja: cvet – mladost, zvezda – svobodo in zamaknjen krog – posebne potrebe.

Učenci so samostojno izdelali tudi knjigo vtisov. Žal mi je, da ne morem objaviti vseh napisanih vtisov, izbrala sem si enega, ki povzema vse ostale. Na otvoritvi razstave so nastopali naši učenci, ravnateljica in podžupanja, ki je strnila misli o vsem dobrem, ki nas obdaja. Na otvoritev so bile, med ostalimi, povabljene tudi naše bivše delavke.

Naj zaključim z besedami županove žene, ki je bila tudi naša sodelavka in jih je zapisala v knjigo vtisov: »Dragi vsi! Vem koliko truda je vložena v vsak izdelek!!! Čestitam učencem in učiteljem. Vesela sem, da sem bila med vami. Želim vam tudi v bodoče veliko energije in delovnih uspehov.« Razstava bo potovala v vse občine ustanoviteljice naše šole, tako da bo širša javnost bila deležna vsega lepega in dobrega od naše šole.

Martina Mozetič Bratina, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Martina Konšaka, Maribor

UKREPI V ZVEZI S PANDEMSKO GRIPO NA NAŠI ŠOLI



Napotki o tem, kako se izogniti okužbi z gripo

Jesen in začetek šolskega leta sta nam letos prinesla tudi skrb zaradi nevarnosti pandemije. S pojavom pandemske gripe sem letos na šoli sprejela vlogo koordinatorja izvajanja izolacije obolelih otrok. Na podlagi napotkov Ministrstva za šolstvo in šport ter priporočil Inštituta za varovanje zdravja, smo izdelali načrt zagotavljanja kontinuiranega dela v primeru pandemske gripe. V načrtu je bilo potrebno predvideti štiri možne scenarije gripe v okolju in zavodu in sicer:

1. Gripa v državi.
2. Gripa v okolju.
3. Posamezni primeri v zavodu.
4. Večje število primerov v zavodu.

1. Gripa v državi

Že s prvim septembrom smo začeli izvajati preventivne ukrepe tako, da smo v vse učilnice pritrdili navodila za umivanje rok, redno zračili prostore in dosledno izvajali čiščenje kritičnih površin. Določili smo tudi prostor za izolacijo obolelih. Starše smo seznanili z relevantnimi ukrepi, ki jih predvideva ta načrt in seznanili učence s preventivnimi ukrepi.

2. Gripa v okolju

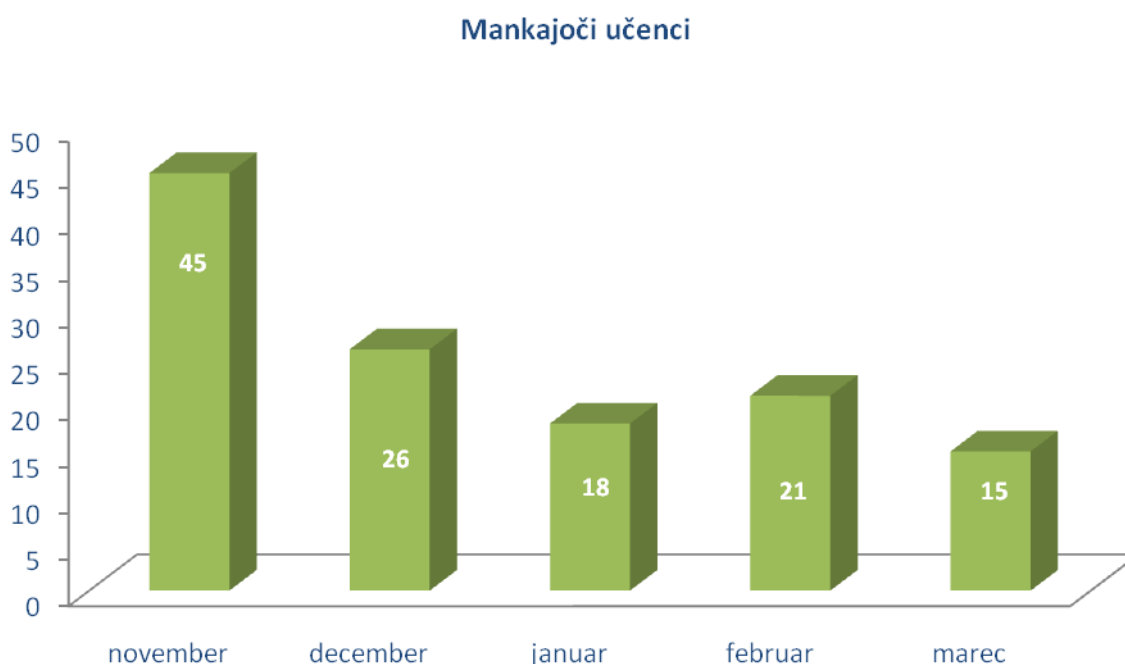
Ker smo bili v ponedeljek 16. 11. 2009 obveščeni o pojavu pandemske gripe v okolju, smo izvedli predvidene ukrepe 2. faze. Na posebnem sestanku smo obvestili vse zaposlene o previdnostnih ukrepih, prav tako smo staršem naših učencev poslali posebno pismo in informacijsko gradivo.

Spremljali smo trend gibanja odsotnosti zaposlenih in učencev, aktualne podatke pa še danes sporočamo Zavodu za zdravstveno varstvo v Mariboru. Poskrbeli smo za papirnate brisače in milo ter nadzirali umivanje rok učencev. Omejili smo izvajanje aktivnosti, pri katerih prihaja do tesnega stika z ljudmi izven zavoda.

3. Posamezni primeri v zavodu

V četrtek 19. 11. 2009 smo bili obveščeni o prvem primeru obolelega učenca. Že od 16. 11. 2009 smo vsak dan spremljali odsotnost učencev in zaposlenih. Zabeležili smo vsako odsotnost. Če smo opazili, da ima kakšen učenec bolezenske znake nove gripe, smo ga napotili v izolacijski prostor in obvestili starše, da učenca odpeljejo domov.

V našo šolo je vključenih 333 učencev od prvega do devetega razreda. Od tega jih je v povprečju največ manjkalo v novembru. Od meseca decembra naprej, pa je število obolelih upadalo. Potrebno je povedati, da vsi manjkajoči niso imeli bolezenskih znakov gripe ampak so manjkali iz različnih razlogov.



Slika 3: Število učencev odsotnih zaradi pandemske gripe po mesecih.

V izolacijskem prostoru sem pripravila kotichek z mizo, stolom in medicinskim materialom (rokavice za enkratno uporabo, zaščitne maske za enkratno uporabo, razkužilo, termometer). Kadar je v izolacijski prostor prišel učenec z bolezenskimi znaki pandemske gripe, sem si nadela rokavice, zaščitno masko pa sebi in učencu. Nadaljevala sem z merjenjem temperature. Takoj sem obvestila starše, da so prišli po svojega otroka in ga odpeljali domov.



Vse, kar potrebujemo v primeru, da obolimo za gripo.

Vsakemu učencu in staršu sem dala tudi napotke Zavoda za zdravstveno varstvo, o negi obolelega doma. Kritične površine in roke sem po odhodu učenca domov, ustrezno razkužila. Prostor pa temeljito prezračila. Prav tako smo večkrat na dan, kljub nizkim temperaturam prezračili šolsko avlo, hodnike in učilnice.



Soba za izolacijo bolnikov.

Na naši šoli smo veseli, da se pandemski gripa ni razvila v razsežnosti, ki so jih napovedovali. Zbolela je le peščica učencev, za drugimi sezonskimi boleznimi. Potrjena primera pandemski gripe, pa sta bila le dva. Prav gotovo smo k temu pripomogli tudi zaposleni na naši šoli, z dobro zastavljenim načrtom kontinuiranega dela v primeru pandemski gripe in z vestnim izvajanjem preventivnih ukrepov.

Jerneja Lisjak, vzgojiteljica

Osnovna šola Martina Konšaka, Maribor

NNNP – NESREČA NIKOLI NE POČIVA

Nekateri učitelji se boste zagotovo spomnili nekdanjih akcij NNNP – Nič nas ne sme presenetiti, ki smo jih redno izvajali na šolah. Danes tovrstnih akcij ni več. V šolstvu to področje sedaj ureja Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami, Ur. list RS, št. 51/2006 in Uredba o merilih za organiziranje, opremljanje in usposabljanje CZ, Ur. list RS št. 22/99 s spremembami do leta 2009. Vsaka vzgojno izobraževalna ustanova mora po Pravilniku o požarnem redu, enkrat letno izvesti simulacijo evakuacije otrok in zaposlenih in imeti izdelane naslednje dokumente, ki predvidevajo ravnanje v primeru naravnih in drugih nesreč:

- Program usposabljanja s področja varnosti pri delu in varstva pred požarom,
- Oceno požarne ogroženosti v objektu,
- Požarni red šole in
- Evakuacijski načrt šole.

Ker je vsako leto v začetku meseca oktobra Teden požarne varnosti, smo se odločili, da bomo v tem času na naši šoli izvedli tehniški dan z naslovom NNNP - Nesreča nikoli ne počiva. Vajo evakuacije smo izvedli kot reševalno akcijo v primeru požara, ki smo jo dopolnili s pestrim naborom različnih dejavnosti, ki so povezane s to temo.



Tudi učiteljice so se preizkusile v gašenju.

Akcije v takšnem obsegu smo se lotevali prvič, zato smo naleteli na celo vrsto vprašanj in nejasnosti. Za začetek smo sklicali sestanek, na katerem smo se z vsemi institucijami, ki smo jih povabili k sodelovanju, dogovorili o vsebini in poteku vaje. S prijazno pomočjo zaposlenih na Uradu za preventivo in operative zadeve, Izpostava Maribor (Ministrstvo RS za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje) smo izdelali predpisan Elaborat vaje Nesreča nikoli ne počiva – 2009, ki mora zajemati naslednje točke:

- **osnovna izhodišča** (opis šole, število otrok in zaposlenih, zakonski predpisi),
- **lokacijo dogodka** (prostor v šoli kjer pride do navideznega požara),
- **datum izvedbe,**

- cilji vaje,
- izvedben načrt evakuacije,
- izhodiščni scenarij (natančen potek dela in razdelitev nalog članov ekip za nudenje prve pomoči in poverjenika za civilno zaščito),
- potek evakuacije po vseh fazah (natančen opis poteka evakuacije in nalog vseh zaposlenih),
- druga navodila za zaposlene (potek dejavnosti po zaključeni vaji evakuacije),
- opredelitev nalog posameznih (zunanjih) udeležencev vaje,
- vire in priloge (načrt šole z okolico, z označenim mestom posredovanja sil za zaščito in reševanje, evakuacijskim prostorom, dovozno potjo za intervencijska vozila in postavitvenimi površinami za gasilska vozila, ter načrt šole z označenimi evakuacijskimi potmi).

Cilji vaje Nesreča nikoli ne počiva – 2009, so bili:

1. Praktična izvedba evakuacije ob primeru požara po predvidenih evakuacijskih poteh.
2. Preizkus delovanja ekip civilne zaščite, ekipe za prvo pomoč in drugih internih organov odločanja in obveščanja.
3. Prikaz reševanja ponesrečenih oseb, ki niso pravočasno zapustile šolske zgradbe.
4. Prikaz lokacije in gašenja požara.
5. Zagotovitev medicinske pomoči ranjenim osebam in osebam, ki so doživele psihični šok.
6. Uspešna koordinacija reševalnih aktivnosti med poverjeništvom civilne zaščite na šoli in silami za obveščanje, zaščito in reševanje.
7. Ugotavljanje pomanjkljivosti in dopolnitev evakuacijskega načrta za primer resnične nevarnosti.



Pomoč ponesrečencu so demonstrirali izurjeni reševalci.

Potek vaje

V sredo, 14. 10 2009 se je šolski dan pričel tako, da je v učilnici za kemijo prišlo do navideznega požara, ki je nastal zaradi ponesrečenega eksperimenta. Ker je bilo začetno gašenje neuspešno in ker sta se ogenj in dim začela širiti, smo vključili alarm in poklicali na številko 112 – Center za obveščanje. Istočasno je stekla evakuacija vseh ljudi iz šolskih prostorov. V nekaj minutah so prihiteli gasilci in reševalci. Gasilska ekipa je vstopila v šolo, pogasila požar in rešila tri poškodovance (dva učenca in lutko), ki so jih reševalci ustrezno zdravstveno oskrbeli. Strokovne službe so potek evakuacije ocenile kot zelo uspešen.



Srečanje s policijskimi konji je bilo zanimivo in poučno.

V nadaljevanju so si vsi učenci skupaj z učitelji ogledali petnajst predstavitvenih točk, ki so jih pripravili predstavniki inštitucij, ki skrbijo za zaščito, reševanje in preventivo:

Uprava RS za zaščito in reševanje:

- predstavitev Centra za obveščanje – 112,
- predstavitev ravnanja z neeksplozivnimi bojnimi sredstvi,
- predstavitev gorske reševalne službe.

Zavod za zaščito in požarno reševanje:

- predstavitev kombiniranega gasilskega vozila (poklicni gasilci),
- demonstracija gašenja z ročnimi gasilnimi aparati,
- predstavitev kombiniranega gasilskega vozila (prostovoljni gasilci).

Policijska uprava Maribor:

- predstavitev vodnika službenih psov – prijetje osumljenca,
- predstavitev policista konjenika,
- predstavitev policista prometne policije z motorjem, intervencijskega vozila s vso opremo, policista v opremi posebne enote.

Vojašnica generala Maistra:

- predstavitev terenskega vojaškega vozila,
- predstavitev bojevnika (spalna vreča z bivakom).

Reševalna postaja Maribor:

- predstavitev reševalnega vozila in oskrba poškodovanca,
- predstavitev oživljanja,
- predstavitev reševalca motorista.

Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu:

- preventiva v cestnem prometu in simulator vožnje z motorjem.



Učenci so dobili odgovore na vsa vprašanja.

Učenci so bili navdušeni nad potekom celotnega dneva. Z ogledom vseh predstavitvenih točk so na nazoren in zanimiv način dobili veliko informacij in novega znanja. Po opravljeni evalvaciji smo skupaj s sodelujočimi zunanji izvajalci ugotovili, da smo dosegli vse zastavljene cilje, predvsem pa smo se strinjali, da takšen dogodek na nevsiljiv način širi znanje, krepi zavest ljudi za pomoč drugim v nesreči ali stiski, povezuje ljudi med seboj in ponuja informacije o tem, kako nudimo pomoč, kdo nam bo pomagal, če bi sami doživeli nesrečo in koga povprašati, kadar naletimo na vprašanja s tega področja. Zelo pomembno dejstvo je, da smo s to akcijo krepili odnose med učenci, učitelji, ostalimi zaposlenimi in zunanji sodelavci. Naučili smo se kako odgovorno reagirati in nuditi pomoč ljudem v stiski.

Jasmina Voršič, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Minke Namestnik – Sonje, Slovenska Bistrica

POROČILO MENTORICE O DELU MLADIH ČLANOV RDEČEGA KRIŽA

OŠ Minke Namestnik – Sonje in Dom za otroke s posebnimi potrebami sta že 14 let vključena v državni projekt MREŽE ZDRAVIH ŠOL, s ciljem za zdravje vzgojiti šolarja, pozitivno samopodobo in aktivno podporo lastnemu prizadevanju za zdravje. Peto leto sem vodja tima Zdrave šole in sedmo leto mentorica MČRK v OŠ – MNS.

V Domu OŠ – MNS smo v šol. letu 2009/2010 realizirali tri projekte:

1. ZDRAVO ŽIVIM

2. MINKIN ZELENİ KOTIČEK

3. VRSTNIŠKO UČENJE

1. Z aktivno podporo lastnemu prizadevanju za zdravje, naš učenec s posebnimi potrebami, čuti skrb in odgovornost, lastno zdravje je zanj vrednota, ki jo ceni.
2. Zajema tematiko ekologije, v ožjem in širšem okolju. Otroci so odgovorni do varovanja okolja, zmanjševanja odpadkov – zbiranja starega papirja v mestu Slov.Bistrica, akcija očistimo Slovenijo v enem dnevu, urejanje skalnjaka v Domu, izdelki iz recikliranega papirja.

Zbiranje zamaškov za Anžeta, ekološke aktivnosti v skladu s koledarjem prof. Gamsa o podnebnih spremembah in njihovem preprečevanju.

3. Projekt med otroci Doma in dijaki Gimnazije Slov. Bistrica ter Zdravstveno šolo Maribor, je pester način neformalnega učenja skozi igro, raziskovanje, druženje pri športu, delavnicah z zdravstveno – vzgojno vsebino. Ob tem gre za boljšo samopodobo otrok, socialne spretnosti, prijateljstvo med otroci s posebnimi potrebami in srednješolkami, ki so skozi delavnice pridobile večšine vodenja malih skupin, nastopanja, retorike hkrati pa gre za doseganje 7. cilja Zdravih šol – povezava med OŠ in Srednjo šolo, pri nas gre za povezavo celo dveh Srednjih šol hkrati!



Lepo urejena okolica šole.

Aktivnosti po koledarskih mesecih

September:

Svetovni dan srca – škodljivosti, koristi, prepoznava obolenj ...
Sistematski zdravstveni pregledi otrok s cepljenjem.

Oktober:

Republiško tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani, letos je bila naša šola NAJ šola Slovenije, bili smo zmagovalci 27. državnega tekmovanja za čiste zobe, kar predstavlja otrokom veliko motivacijo za ustno higieno in nego, umivanje zob.
Učenje prometnih pravil, preprečevanje požarov, učenje prve pomoči.

November:

Dne 18. 11. 2009, so nam tri srednješolke iz Zdravstvene šole pripravile delavnico Vrstniškega učenja o Sladkorni bolezni, ki se je njim upoštevala za nastop pri predmetu Zdravstvena vzgoja. Strokovne delavke v Domu pa smo podale oceno nastopa.

December:

AIDS – rdeča pentlja, problematika predstavljena s publikacijo – okrogla miza za domske otroke, plakat na panoju v šoli in Domu, ogled filma na spletni strani, z razlago dejstev, nošenje rdečih pentelj.

Januar, februar, marec 2010:

Stalna promocija zdravja s celoletnim projektom – **Zdravo živim** v Domu in ekološko osveščanje z zbiralnimi akcijami starega papirja.

Zimske športne aktivnosti na snegu – Trije kralji, fitness, korektivne vaje, kondicija skrb za ptice pozimi .

Zimski čas v Domu: Tečaj nege bolnika s prvo pomočjo

Tečaj nege dojenčka

Plavalni tečaj za domske otroke posebnega programa.

Učenje spretnosti obvezovanja ran, poškodb, pomoči babici, dedku, sosedi, neznancu ob slabem počutju, kako pokličemo na številko 112 – Center za obveščanje.

April:

7. april svetovni dan zdravja - Zdravo mesto – zdravi ljudje – delavnica

Metka Doberšek je pripravila to aktualno delavnico v okviru Vrstniškega učenja.

Priprava treh učencev za **4. občinsko tekmovanje med ekipami OŠ v prvi pomoči, dne 26. 4. 2010 v Slovenski Bistrici**. Naši otroci so pokazali solidno teoretično in praktično znanje.

Maj:

Teden RK – seznanitev MČRK o ideji gibanja, delovanju, dejavnostih RK ...

Z učenci posebnega programa sem bila od 31. 5. do 4. 6. 2010 v šoli v naravi v Žusterni pri Kopru.

Junij:

Zaključne ekskurzije se žal nismo mogli udeležiti – Minkina likovna kolonija je bila isti dan.

Zbiranje starega papirja za zaključni izlet v Arboretum – Volčji potok.

Zaključek akcije za čiste zobe – NAJ šola Slovenije!

15. 6. 2010 – Zaključna Domska prireditev za otroke, starše in goste, izšlo glasilo Pikapolonica.

Za odlično sodelovanje, prijaznost in razumevanje v vseh stiskah ... tudi v šolskem letu 2009/2010 se najlepše zahvaljujem gospe Mariji Bračič, sekretarki OZ RK Slovenska Bistrica.

Metka Doberšek, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Mladika, Ptuj

RAZISKOVANJE TETRA PAK EMBALAŽE

Na šoli se veliko ukvarjamo z načrtnim ločevanjem odpadkov. Ugotovili smo, da je zelo velik problem predstavljala izpraznjena kartonska embalaža za tekoča živila. Nismo vedeli namreč, kam in kako jo pravilno odlagati. Tetra Pak embalažo smo zelo podrobno raziskali v dveh raziskovalnih nalogah. Naslov lanske naloge je bil: Zbiranje, predelava in ponovna uporaba kartonske embalaže za tekoča živila, naslov letošnje pa: Informiranje o uporabi in koristna uporaba odpadne kartonske embalaže za tekoča živila. Obe nalogi sta izdelali učenki Larisa Horvat in Ivana Djakovič pod mentorstvom učiteljice Majde Kramberger Belšak in somentorstvom Nataše Belšak. Za obe nalogi sta na Državnem srečanju mladih raziskovalcev na področju ekologije z varstvom okolja prejeli zlato priznanje.


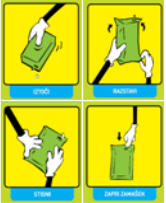




Povzetek naloge z naslovom »Informiranje o uporabi in koristna uporaba odpadne kartonske embalaže za tekoča živila«: V današnjem času se srečujemo z veliko novimi vrstami embalaže, ki pa jih ne poznamo dovolj. Zaradi tega ne vemo, če jo lahko recikliramo, kompostiramo ali kako drugače ponovno uporabimo. Zaradi premajhne obveščenosti pa ne vemo, kako in kam jo odlagati. Ena izmed takih embalaž je Tetra Pak embalaža, ki smo jo raziskali v lanskem šolskem letu v nalogi z naslovom Zbiranje, predelava in ponovna uporaba kartonske embalaže za tekoča živila. Izvedeli smo veliko novega in to smo želeli uporabiti tudi praktično.

Tetra Pak embalažo smo kompostirali. Na kompostnik smo jo nalagali v plasteh skupaj z gospodinjskimi in vrtnimi odpadki ter žagovino. Ugotovili smo, da ta embalaža ni primerna za kompostiranje, saj razpada prepočasi. Tetra Pak embalažo smo tudi reciklirali v šolski delavnici in iz nje naredili papir. Nastal je zelo lep papir, lepši od tistega, ki je narejen iz časopisa. To dokazuje, da je Tetra Pak embalaža primerna za recikliranje v šolski delavnici.

V lanski raziskovalni nalogi smo ugotovili, da so ljudje o Tetra Pak embalaži premalo obveščeni, zato jo nepravilno pripravijo za odlaganje in jo nato nepravilno odlagajo. Zaradi tega problema smo naredili zloženko o pravilnem odlaganju Tetra Pak embalaže, ki sva jo razdelili učencem in njihovim družinam, vodstvu šole ter ostalim potrošnikom v mestnem središču ob dnevu Zemlje. Ugotovili smo tudi, da so zabojniki z rumenim pokrovom nepravilno označeni, zato smo o tem problemu obvestili podjetje Čisto mesto.

Pri šolskih malicah smo ponovno zbirali Tetra Pak embalažo, ki smo jo stehali in ji izmerili volumen. Mase in volumna je bilo manj, kar je posledica dobrega informiranja potrošnikov o pravilnem odlaganju Tetra Pak embalaže. Ponovno smo pregledali nekaj zbirališč za ločeno zbiranje odpadkov. Zbirališča so bila bolje urejena, vendar so bili zabojniki z rumenim pokrovom še vedno nepravilno označeni. Ugotovili smo tudi, da je odprtina na zabojniku premajhna in neprimerne oblike za odlaganje večje Tetra

Pak embalaže, pokrov pa je zaklenjen. Prav tako sva anketirali gospodinjstva. Ugotovili smo, da veliko več gospodinjstev pravilno pripravi in ločuje Tetra Pak embalažo, od kar so bili o njej bolje informirani. Prav tako vedo, da se Tetra Pak embalažo da predelati in ponovno uporabiti.

				<p>ALI VEŠ IZ ČESA JE SESTAVLJENA TETRA PAK EMBALAŽA?</p> <ul style="list-style-type: none"> - POLIETILEN, - TISK, - KARTON, - POLIETILEN, - ALUMINIJASTA FOLIJA, - POLIETILEN, - POLIETILEN. <p>TETRA PAK EMBALAŽA SE DA PREDELATI IN PONOVRNO UPORABITI!</p>	
<p>KAKO PRAVILNO STISNITI TETRA PAK EMBALAŽO:</p> 	<p>V KATERO POSODO SPADA TETRA PAK EMBALAŽA?</p> <p>V POSODO Z RUMENIM POKROVOM, V KATERO ODLAGAMO PLASTIČNO EMBALAŽO IN TETRA PAK.</p> <p>Pripravili: Ivana Djakovič, OŠ Mladika Larisa Horvat, OŠ Mladika</p>		<p>KAKO PRAVILNO PRIPRAVITI TETRA PAK EMBALAŽO ZA ODLAGANJE?</p> <ul style="list-style-type: none"> - IZTOČI, - RAZSTAVI, - STISNI, - ZAPRI ZAMAŠEK. 		<p>VARUJMO OKOLJE, LOČUJMO ODPADKE!</p>
	 <p>SESTAVA TETRA PAK EMBALAŽE:</p>			 	

Načrt za zloženko za informiranje potrošnikov, ki je bila izdelana v lanski nalogi.



Mladi raziskovalki Ivana Djakovič in Larisa Horvat.

Majda Kramberger Belšak, učiteljica tehničnega pouka

Osnovna šola Mladika, Ptuj

RAZREDNI PROJEKTI NA OŠ MLADIKA V PTUJU

V šolskem letu 2009/10 smo se učitelji na OŠ Mladika odločili, da izpeljemo razredne projekte. V septembru 2009 smo si zastavili skupne cilje, da bomo:

- pri učencih razvijali splošne inteligenčne sposobnosti, kreativno, produktivno in kritično mišljenje, sposobnost izražanja in ustvarjalnosti,
- upoštevali interese, potrebe, značilnosti posameznika,
- prepletali učne predmete, druge izobraževalne aktivnosti, ustrezne odnose, vrednote in klimo,
- spodbujali vseživljenjsko učenje s pristopi in modeli za razvoj kakovosti izobraževanja na različnih ravneh izobraževalnega sistema,
- poudarjali spoštovanje do soljudi, do sebe, do narave, do okolja in njegovih virov,
- razvijali socialne spretnosti in veščine,
- spodbujali in razvijali sposobnost vodenja,
- razvijali psihomotorične sposobnosti,
- aktivno vključevali v ustvarjanje in sodelovanje vse učence v razredu.



Za zdravje – vsi v razredu.

Ob tem smo iskali želje, možnosti, sposobnosti in interese otrok, prilagajali delo otrokom in spodbujali drugačnost pri pouku, interesnih dejavnostih, taborih, šoli v naravi, dnevih dejavnosti in izven pouka. Te smo uresničevali skozi različne dejavnosti in vsebine, ki smo jih zaključili z razrednimi predstavitvami vseh oddelčnih skupnosti, ki so v juniju 2010 vsem odprle vrata v našo šolo.

Učenci prvega triletja so ustvarjali in se predstavili s pomočjo pravljic, pesmi, ročnih spretnosti in iger. Četrtni in peti razredi so raziskali ljudske običaje in ples. Od žita do kruha so nas popeljali šestošolci. Kako aktivno preživeti prosti čas, so nam pokazali sedmošolci. Vse, kar še niste vedeli o varni spolnosti, ste lahko izvedeli v osmih razredih. Devetošolci pa so nas s svojo izvirnostjo presenetili na valeti.

Starši so s svojo visoko udeležbo podprli naše delo in okrepili sodelovanje. Učenci so ob tem pridobili veliko praktičnih izkušenj in nam pokazali, da zmoremo naše individualne posebnosti združiti v veliko celoto. Prevladovalo je sodelovalno in spodbudno vzdušje. Sodelovali so vsi učenci, zaključne prireditve so se udeležili starši, gostje in ostali obiskovalci.

Rdeča nit Zdrave šole ODNOS-si na različnih ravneh (medsebojni, s starši, med učenci, med zaposlenimi in zunanjimi sodelavci) so tako v letošnjem letu dodatno obogatili naše sodelovanje.

Sonja Plajšek, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Mladika, Ptuj

ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVNA DEJAVNOST V OŠ MLADIKA

Že pred 30-imi leti se je na OŠ Mladika razvila preventivna naravnost oziroma sodelovanje z zobozdravstveno vzgojo ZD Ptuj. Tako smo z organiziranimi predavanji z izbrano zobozdravstveno vzgojo ter pozitivno motivacijo dosegli zadovoljivo znanje o pomembnosti zdravja in ohranitvi zdravih zob in ustne votline. Zato je bilo potrebno, da se v sam vzgojno-preventivni proces vključijo prav vsi: zdravstveni delavci preventivne medicinske sestre, otroci in njihovi starši, vzgojitelji in učitelji. Veliko je načrtov, kako predstaviti in pomagati otroku razumeti pomen čistih zob, spremeniti miselnost v korist zdravja, biti odgovoren za lastno zdravje ter pomagati drug drugemu.



Otroci so pozorno poslušali, kako pravilno skrbeti za čistočo svojih zob.

Pred dobrim desetletjem smo se s kolektivom OŠ Mladika, posebej pa s timom Zdrave šole, dela lotili načrtno in še bolj odgovorno.

S tem namenom so na OŠ Mladika nastale:

- ustvarjalne učne delavnice s starši, učenci in učitelji,
- učne ure o zobeh in zdravi prehrani,
- kako premagati strah pred zobozdravnikom,
- naravoslovni dnevi,
- razni projekti.

Učenci javno nastopajo na različnih prireditvah o skrbi za svoje zdravje, likovne izdelke in literarne prispevke pa razstavijo v OŠ, v zobnih ambulantah ter občinskih glasilih.

Z učenci Mladike se srečujemo v razredu in na sistematskih zobozdravstvenih pregledih v Zdravstvenem domu Ptuj. S timom Zdrave šole naloge zobozdravstvene preventive spremljamo, ocenjujemo in evalviramo.



Za nagrado vsak učenec dobi novo zobno ščetko.

Z učenci razredne stopnje smo se vključili v državno tekmovanje ČISTI ZOBJE OB ZDRAVI PREHRANI, ki poteka pod strokovnim vodstvom stomatološke sekcije v Ljubljani. Akcija ima velik pomen, saj se je v tem času zobno zdravje naših otrok dvignilo na evropsko raven. Nenapovedane obiske oziroma kontrole čistosti zob s testnimi antiplak tabletami skrbno zapisujemo in zmagovalni razred na šoli si za svoj celoletni trud prisluži priznanje in nagrado. V šolskem letu 1988/89 je bila na OŠ Mladika uspešnost v umivanju zob na razredni stopnji 49,70%, v šolskem letu 2009/10 pa 92,23% otrok s čistimi zobmi. Prizadevamo si, da bi z akcijo nadaljevali in uresničili zastavljene cilje– OHRANITI IN VAROVATI ZDRAVJE – našo največjo temeljno vrednoto.

Helena Seidl Stefanović, Medicinska sestra v OE Zobozdravstvo Ptuj

Osnovna šola Ob Dravinji, Slovenske Konjice

EKO-ZDRAV DAN – ODNOSI

V šolskem letu 2009/2010 smo povezali projekta Eko šola in Zdrava šola, rdeča nit dela eko in zdrave šole so bili **ODNOSI**. Načrtovali smo naslednje **skupne cilje**:

- razvijati pozitivne medsebojne odnose;
- razvijati pozitivne odnose do ljudi, živali, rastlin, predmetov, hrane, okolja;
- preko socialnih, zabavnih in okoljskih iger izboljšati, graditi in ohranjati pozitivne odnose do sebe, soljudi in narave;
- razvijati strategije za preprečevanje nasilja;
- spodbujati kritično mišljenja otrok o upravičenosti oziroma neupravičenosti določenega ravnanja, dejanja;
- spoštovati človekove pravice in razvijati spoštljiv odnos do vsakega posameznika.

Zadane cilje smo uresničevali tudi z **eko-zdravim dnevom**, ki smo ga koordinatorice eko in zdrave šole, Sonja Rak, Simona Pozeb in Urša Ribič Hribernik, predhodno skupaj načrtovale. dejavnosti za učence smo pripravile po triadah. K sodelovanju smo povabile zunanje sodelavce in učitelje, ki niso razredniki, da so bile aktivnosti tematsko in vsebinsko čim bolj pestre. Za razredničarke, ki so bile z učenci dve šolski uri, je sodelavka Sonja pripravila izbor socialnih iger, kot so Ubogi črni muc, Ogledalo, Želje, Reševanje sporov ... in dejavnost Osebni grbi. Sodelavka Jana je predstavila delavnico Moja pričakovanja, ki jo je izpeljala z učenci na začetku šolskem leta in je vključevala naslednja vprašanja: Kaj bom izboljšal v tem šolskem letu, S čim bom prispeval k boljšemu počutju ali boljšemu delu vseh učencev v oddelčni skupnosti, Kaj pričakujem od sošolcev, Kaj pričakujem od staršev, Kaj pričakujem od razrednika.

Sam potek eko-zdravega dneva smo sodelavcem predstavile na sestanku. Po izpeljanem eko-zdravem dnevju smo med sodelavce razdelile anketne vprašalnike. Analizo te ankete sem predstavila tudi na učiteljski konferenci.

Dejavnosti I. triade	Dejavnosti II. triade	Dejavnosti III. triade
Otroci po svetu ga. Monika	Odnos do telesa ga. Irena	Iskalci biserov (8. in 9. r)
Odnos do živali (plazilci) g. Gašper in ga. Ksenija	Otroci po svetu ga. Monika	Mladostniki ga. Mateja
Pravljlična delavnica g. Primož in ga. Marta	Odnosi pri športu g. Borut in ga. Anita (4. r) Angleška delavnica ga. Nevenka (5. r) Mandale ga. Brigita (6. r)	Glasbena delavnica ga. Janja (8. r) Samopodoba posameznika ga. Dragica in ga. Katja (7. in 9. r) Odnosi pri športu g. Borut in ga. Anita (7. r)
Socialne igre z razredničarko	Socialne igre z razredničarko	Socialne igre z razredničarko

Iz analize predstavljamo le nekaj mnenj učencev in učiteljev.

Odzivi učencev:

Kevin in Hana (5. r): »Najbolj všeč nama je bila igra Ubogi črni muc, ker je bila igra zabavna in smešna.«

Enej (5. r): »Všeč mi je bila igra Ubogi črni muc, ker si moral povedati o mucu lepo besedo.«

Maja (6. r): »Bilo je lepo, ker smo izvedeli veliko o revnih otrocih, o odnosih in prijateljih. Všeč mi je bilo barvanje mandal in pogovor, v katerem smo lahko izrazili čustva.«

Eva (6. r): »Bilo je zelo zanimivo, želim si več takšnih ur.«

Aneja (6. r): »Boljše sem spoznala sošolce. Sproščali smo se ob barvanju mandal, veliko slišali o obnašanju in otrocih v Peruju.«

Maša (6. r): »Tehnični dan je bil zelo zanimiv. Ugotovili smo, da moramo drug drugemu večkrat povedati, kaj si o njem dobrega mislimo, ga pohvaliti.«

Jure (6. r): »Všeč mi je bilo barvanje mandal in predavanje o Peruju. Spoznal sem, da je potrebno ljudi spoštovati, ne glede na to od kod so in kakšni so.«

Žan (8. r): »Všeč sta mi bili delavnici Iskalci biserov, kjer smo se sprostili, in predavanje Mladostniki, kjer sem izvedel veliko o spolnosti.«

Kaja (8. r): »Danes sem se imela lepo. Bilo je zelo zanimivo. Mislim, da bi lahko imeli večkrat takšna predavanja in delavnice.«

Špela (8. r): »Dan mi je bil všeč, čeprav bi lahko nekatera predavanja trajala dlje. Bilo je zelo zanimivo in poučno, želim si še več takšnih dni.«

Jan (9. r): »Bilo mi je všeč, ker ni bilo pouka, vendar smo se vseeno marsikaj naučili.«

Tomaž (9. r): »Dan je bil zanimiv, najboljša mi je bila glasbena delavnica.«

Sodelavci so povedali:

- Pri izvedbi sem hotel oz. želel imeti LCD projektor, pa ga nisem mogel več dobiti. Zato sem moral malo »improvizirati«. A me vse skupaj sploh ni motilo.
- Mogoče bi lahko še več časa namenili socialnim igram v oddelkih – le te zelo pozitivno vplivajo na izboljšanje odnosov med učenci.
- Delavnice so bile super. Glede organizacije imam majhno »pripombico«. V telovadnici je bilo preveliko otrok in so slabo poslušali.
- Takšni tehniški dnevi bi lahko bili večkrat. So pozitivna sprememba tako za učence kot za učitelje. Dobro so bile izbrane teme, saj so bili učenci motivirani pri urah.
- Učenci so organizacijo tehniškega dne pohvalili, pa tudi meni se je zdela ustrezna in primerna. Vsebinsko so popestrili zunanji predavatelji, kar se mi zdi zelo dobro (da ni vseh pet ur z učenci samo razrednik).
- Dobro: izbira teme, menjava učilnic in učiteljev, delo na samopodobi učencev in podobne teme, ki so zelo dobrodošle; več bi jih bilo, več možnosti je, da se učenci

spremenijo. Slabo: En dan v letu je absolutno premalo za tako pomembne stvari. Zelo dobro pripravljen in izveden tehniški dan. Pohvaljene organizatorke.

- Menim, da je tako zasnovan tehniški dan zelo dobrodošel. Učenci med poukom nimajo toliko možnosti izraziti svojih čustev, misli... Pomembno vlogo pri tem odigrajo drugi predavatelji, pri katerih se otroci bolj odprejo in sprostijo (razen, ko se preveč). Morda bi v celoten dan vključili malo več fizične/telesne aktivnosti: plesna delavnica, aktivnosti v zvezi s športom, več glasbe ... Čestitam organizatorjem za celotno pripravo dneva!
- Učenci so na liste v večini zapisali, da so se veliko naučili, hkrati so tudi uživali v delavnicah. Mislim, da bi morali ohraniti takšno organizacijo, ali pa stremeti še k izboljšavi (ponuditi še kakšno dejavnost). Opazila sem, da jim je bilo izredno všeč, da so lahko govorili o svojih občutkih in čustvih (mislim, da bi lahko bil v prihodnje poudarek na osebni rasti mladostnikov – da bolje spoznajo sebe in sošolce).

Za delo v naprej so sodelavci predlagali:

- Pravočasno obvestiti vse izvajalce delavnic in omogočiti vsem izvajalcem želeno tehnično opremo.
- Predavanja za tako veliko število učencev niso ustrezna (3 razredi skupaj). V 3. triadi razredov ne družimo.
- Posebne aktivnosti za moteče učence 3. triade (nanje predhodno opozori razrednik). Za razrede, ki so »težavni«, vključiti bolj sproščujoče in ustvarjalne vsebine.
- Vključiti sprostitvene vsebine za tretjo triado več fizične/telesne aktivnosti: plesna delavnica, aktivnosti v zvezi s športom, več glasbe ...
- Tako obliko bi bilo dobro obdržati za 1. in 2. triado oz. vključiti še delavnico gibanja.
- Še več časa namenili socialnim igram v oddelkih.
- V prihodnje poudarek na osebni rasti mladostnikov – da bolje spoznajo sebe in sošolce.
- Učence naučiti kako na primeren in spoštljiv način povedati, ko se s sogovornikom ne strinjamo, še zlasti, če je sogovornik nadrejeni (učitelj, starši ...). Vključiti tudi igre vlog pri reševanju konfliktov, ki so sestavni del vsakdanjika.

Utrinki eko-zdravega dne v slikah:



Delavnica Odnos do telesa.



Pravljična delavnica.

Delavnica Odnos do živali.



Predavanje Otroci po svetu.



Delavnica Mandale.



Delavnica Iskalci biserov.

Urša Ribič Hribernik, vodja Zdrave šole v šol. letu 2009/10, profesorica biologije in kemije

OŠ Podgora, Kuteževo

TEKMOVANJE V LEPEM VEDEDJU »KDO JE NAJBOLJŠI?«

V OŠ Podgora Kuteževo smo letošnje šolsko leto posvetili dobrim odnosom med vsemi nami. Najprej smo v anonimni anketi povprašali učitelje, učence in starše kako se počutijo, kakšen odnos imajo do šole. Učenci so povedali, da se imajo na šoli lepo, kar so potrdili tudi starši. Vsi so pohvalili prijazno, delovno klimo med učitelji. Starši so izpostavili so štiri temeljne vrednote ki jih želijo pri svojih otrocih: odgovornost, delavnost, znanje, prijateljstvo.

Na šoli je bila predvsem izpostavljena nižja kultura govora učencev, ki se kaže z zmerjanjem in medsebojnim zasmehovanjem, ki ne moti le odraslih ampak tudi učence. V anketi so starši podprli nagrajevanje lepega vedenja. Večina je naklonjena ocenjevanju in nagrajevanju posameznih otrok oz. razrednih skupnosti. Ker je na šoli malo prekrškov, a precej motečega vedenja učencev, smo se učitelji odločili, da poskusimo z nagrajevanjem lepega vedenja razrednih skupnosti. To pomeni, da pozornost od slabega obrnemo k dobremu.

Najprej smo se v razredu veliko pogovarjali: kaj je prav, kaj je moteče, kdaj se počutimo v šoli prijetno ... Razredne skupnosti so v začetku septembra pripravile merila za ocenjevanje, ki smo jih združili in pripravili enotna. Odločili smo se, da bodo ocenjevali vedenje/odnose, ohranjanje šole, sodelovanje pri pouku in odnos do hrane. Merila bomo po potrebi spreminjali.

Dobre odnose

Do odraslih

Točko dobi razred, ko večina učencev iz razreda spoštljivo pozdravi, ko se srečamo prvič v dnevu, sicer se prijazno pogledajo.

Na hodnikih se umaknejo mimoidočim učiteljem, delavcem šole, obiskovalcem. Če kaj potrebujejo, spoštljivo nagovorijo z vsemi vljudnimi besedami (oprostite, prosim, hvala) in da nas takrat gledajo v oči.

Ko jim dajemo pomembna navodila, nas gledajo v oči in poslušajo brez vmesnih komentarjev ...

Do sošolcev

Kulturno pogovarjanje (da ni vpadljivo).

Mirno reševanje sporov (brez kletvic, zmerjanja in povišanih tonov) oz. naj sami povedo, kaj je zanje dober odnos.

Ne toleriramo niti pretepanja za zabavo (ti.: prijateljskega stiskanja ali boksanja) Delavci šole jih bomo opazovali tudi med odmori.

Sodelovanje pri pouku

Vsaka učiteljica sama pove, kaj pričakuje. Npr, ko vstopi v razred naj učenci stoje pozdravijo, na klopi imajo pripravljene pripomočke za tisto uro.

Npr. točko dobijo, če jih v tisti uri ne opozori na disciplino več kot dvakrat, če imajo vsi napisano domačo nalogo, če ne delujejo dolgočasni in z zanimanjem poslušajo navodila in nato rešujejo naloge ...

Ohranjanje lepe šole

Npr., da skrbno pospravijo za seboj mize, stole, so skrbni do uporabe papirja, vode in elektrike, da skrbno ravnajo s šolsko opremo, ko jim jo zaupamo.

Razred zapustijo urejen.

Odnos do hrane

V jedilnici najboljši razred oceni dežurni učitelj. V jedilnico tiho pridejo in kulturno razdelijo hrano. Vsi tiho malicajo, ločijo odpadke oz vzamejo malico domov. Mizo zapustijo čisto, stole poravnajo in mirno zapustijo jedilnico.

Z učenci smo se o pravilih pogovorili na razredni uri, vsak učitelj pa je povedal še svoje pogoje ocenjevanja. Ločili smo jih po starosti na mlajše (prvi do četrti razred) in starejše (peti do deveti razred). Prvo polletje smo ocenjevali dvakrat mesečno in nenapovedano, torej učenci niso vedeli, da jih učitelji ocenjujejo. **Učitelji smo bili veliko bolj pozitivno naravnani, saj smo iskali sprejemljivo vedenje ter ga tudi večkrat pohvalili.** Sčasoma so tudi učenci sami začeli opozarjati sošolce: **To bi bilo bolj primerno.**



Vabljive sadne solate.

Ob polletju so rezultate predstavili na redovalni konferenci, analizirali in izmenjali izkušnje ter potrdili zmagovalce. Med starejšimi so zmagali šestošolci, ki so se jim nevarno približali devetošolci. Šestošolci so imeli opazno dobre medsebojne odnose, deveti razred pa najboljše sodelovanje pri pouku, vključno z domačimi nalogami.

Drugi razred se je izkazal med mlajšimi. Učiteljica ja najbolje ocenila njihovo sodelovanje pri pouku. Določili smo nagrado, slastno pico na pognjeni mizi v jedilnici, medtem, ko so drugi jedli običajno malico.

Šestošolci so veseli, da so zmagali prvi »polčas«. Odlikujejo jih lepi medsebojni odnosi in prijetni odnosi do delavcev šole.

POGOVOR Z UČENKO KATARINO CELIN IZ NAGRAJENEGA 6 RAZREDA

KAKO JE POTEKALO OCENJEVANJE?

Razredničarka nas je seznanila o ocenjevanju na razredni uri in predstavila pravila.

STE VEDELI, KDAJ POTEKA OCENJEVANJE?

Ne, nismo vedeli.

STE SE TRUDILI, DA BI IZBOLJŠALI ODNOSE, SODELOVANJE? KAKO?

Mi smo se obnašali tako kot vedno, saj nismo vedeli, da nas opazujejo in ocenjujejo.

KAKO BI BILO NA ŠOLI, ČE BI VSI VEDELI, DA JE TISTI DAN OCENJEVANJE VEDENJA?

Verjetno zelo lepo, saj bi se vsi trudili, bi bili prijazni med seboj in vas pozdravljali.

BI ŽELELI ŠE KAJ OCENJEVATI?

Da. Morda bi bilo dobro, da ocenjujejo odnose med mlajšimi in starejšimi. Starejši se večkrat »znašajo« nad mlajšimi, mlajši pa sitnarijo starejšim. Pričakujem, da bi nas mlajši bolj spoštovali. Dobro bi bilo, da bi ocenjevali tudi urejenost garderobe, kjer vlada večkrat nered.

KAJ MENITE NAGRAJENCI O NAGRADI?

Bilo je super, saj je bilo presenečenje. Drugi so nam bili nevoščljivi, hodili so okoli nas in nas »fehtali«/moledovali za košček pice.

Letošnja tema **medsebojni odnosi in bonton** je zelo široka, nadaljuje se tudi izven šole: na ulici, v avtobusu, v trgovini ... Na OŠ Podgora Kuteževo smo začeli najprej pred domačim pragom: postaviti jasna pravila v šoli, da jih učenci sprejmejo in podzavestno tudi izvajajo. Nas in njihove starše čaka še veliko dela, rezultati pa kažejo da smo na pravi poti.

Vera Frank, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Podlehnik, Podlehnik

NAJVEČJA MOČ, KI JO ČLOVEK IMA, JE NENASILJE¹

Komunikacija, ki se nam zdi samoumevna spremljevalka življenja, je eden najpomembnejših dejavnikov za zadovoljstvo in uspeh sodobnega človeka. Pojavlja se v vseh segmentih življenja in ima neomajen monopol pri številnih dejavnostih. Komunikacija med učiteljem in učencem je aktivna vez, ki mora brezpogojno in pozitivno delovati. Je osnovno sredstvo oziroma aktivnost, ki omogoča doseganje cilja v izobraževalnih ustanovah. Pri svojem delu pedagoški delavci vse bolj opažamo težave v komunikaciji med starši in učenci, učitelji in učenci, starši in učitelji, predvsem pa med učenci samimi. Konflikte pa učenci velikokrat rešujejo z nasiljem, tako verbalnim kot fizičnim.

Kot članica družine Zdravih šol, ki so si letos za rdečo nit svojih dejavnosti izbrale temo Odnos/i, in ena izmed štirih šol v Sloveniji, na katerih poteka projekt Čustveno opismenjevanje za preprečevanje nasilja v šoli, smo se na naši šoli v tem šolskem letu odločili, da bomo še posebej veliko pozornosti posvetili razvijanju medsebojnih in socialnih kompetenc. Temu je bil namenjen tudi naravoslovni dan, ki smo ga izvedli meseca marca. Učenci so ustvarjali v številnih delavnicah, ki smo jih prilagodili njihovi razvojni stopnji in interesom.

Učenci šestega razreda so dan pričeli z delavnico: To sem jaz. Poiskali so svoje dobre in manj dobre lastnosti, se pogovarjali o svoji samopodobi in njihovem odnosu s starši. Poimenovali so člane svojih družin ter oblikovali družinska drevesa. Pri ustvarjanju zanimivih izdelkov so lahko učenci pokazali tudi svoje umetniške sposobnosti.



Z roko v roki gre lažje.

¹ Mahatma Gandhi (1869-1948) voditelj indijskega gibanja za neodvisnost

Učenci sedmega in osmega razreda so ugotavljali, kaj vse jim nudi družina. Naštevali so dejavnike, ki družino ogrožajo in tiste, ki jo krepijo. Pri svojem delu, ki so ga predstavili v obliki miselnih vzorcev, so pokazali, da se za svojo starost kar dobro zavedajo, da so nesoglasja v družini, razne razvade ... nevarnosti, ki v današnjem času pogosto ogrožajo družine. Učenci devetega razreda so namenili največji poudarek odnosom med spoloma. Ob analizi anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili, so ugotavljali, da imajo o ustreznih odnosih med spoloma še veliko napačnih predstav. Ugotavljali so razlike med spoloma, ki postajajo še posebej očitne v puberteti, torej obdobju, v katerem se nahajajo tudi sami. Fantje so na plakatu predstavili glavne telesne značilnosti odraščajočih deklet, dekleta pa fantov. Veliko pozornost so učenci posvetili tudi preprečevanju nezaželene nosečnosti in spolno prenosljivih boleznih.

V drugem delu naravoslovnega dne so se učenci v vseh razredih ukvarjali s prepoznavanjem različnih oblik nasilja in ugotavljanju, kje vse se z njim srečujemo. Pedagoginja šole ga. Anita Malovič je pripravila delavnice, v katerih so se učenci najprej seznanili z vrstami nasilja. Ugotovili so, da poznamo telesno, psihološko in institucionalno nasilje. V nadaljevanju so ugotavljali, da se v šoli največkrat srečujejo z nasiljem v slačilnicah in stranišču, prisotno pa je tudi na poti v šolo in iz nje.

Nasilje srečujemo vsepovsod. V časopisih beremo o vojnah, na televiziji vidimo ljudi, ki kričijo drug na drugega in se streljajo. Že igrice majhnih otrok vsebujejo veliko nasilja. Na cesti slišimo pogovore o zločinih, kriminalu ... V našem svetu je nasilje sprejemljiv način reševanja konfliktov. To opazujejo tudi naši otroci. Če okolje poudarja nasilje, se bodo tudi oni navadili nanj kot na praktičen in zdrav način reševanja le teh. Če pa hočemo, da bodo tako miselnost spremenili, morajo znati nasilje prepoznati in se naučiti konflikte nenasilno obvladovati.

Dragica Šegula, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Podlehnik, Podlehnik

MEDPREDMETNO SODELOVANJE KOT NAČIN URESNIČEVANJA CILJEV ZDRAVE ŠOLE

Na Osnovni šoli Podlehnik se kot učeča organizacija zadnja leta zelo intenzivno posvečamo uresničevanju zastavljene vizije šole, v kateri smo zapisali, da *»šola v svojih dejavnostih uresničuje cilje, da s kvalitetnim učnim procesom dosega dobre učne uspehe in gradi pozitivno samopodobo vseh udeležencev v učnem procesu ter pri tem razvija vsestransko razvito osebnost. Skrbi za dobre medsebojne odnose in ugled šole v okolici.«*

S tem namenom izvajamo različne medsebojno povezane projekte, ki skupaj vodijo do uresničevanja sodobnega poslanstva vzgoje in izobraževanja, to je ustvarjati znanje in bogastvo pri vseh udeležencih vzgojno-izobraževalnega procesa. Del svojih aktivnosti z učenci namenjamo tudi uresničevanju 12 ciljev Zdrave šole.

V nadaljevanju predstavljam način medpredmetnega sodelovanja dveh predmetnih področij, znotraj katerega smo načrtovali in izpeljali aktivnosti naravoslovnega in družboslovnega dne za učence od 6. do 9. razreda, s katerimi smo želeli učence in učitelje spodbuditi k poglobljenemu razmisleku o vseh pojavnih oblikah nasilja, ki smo mu priče tudi znotraj šolskega polja. Šolski sistem je danes del družbe, ki predstavlja dve nasprotujoči si težnji, in sicer na eni strani neoliberalizem, težnja, ki poudarja individualno uspešnost ali uspešnost posamične skupine in tekmovalnost, ki daje prednost uspešnosti pred medčloveškimi odnosi. Drugo težnjo pa izražajo vse bolj pogosto uporabljane besede, kot so mreženje, povezovanje, sodelovanje in razvijanje zaupanja (Kos Mikuš, 2002: 99). Druga težnja predstavlja nekakšno moralno protiutež prvi, v njej pa se skriva tudi spoznanje, da nekaterih nalog ni možno daljnoročno in v širših razsežnostih uspešno opraviti brez mreženja, povezovanja in sodelovanja.



Uporabili smo vse znanje, ki smo ga pridobili pri različnih predmetih.

Učitelji ugotavljamo, da se je tudi na naši šoli v zadnjem času nekoliko povečalo število različnih oblik nasilja, posebej pa skrbi, da smo se z nekaterimi oblikami kar nekako sprijaznili in jih niti ne zaznavamo oziroma smo postali do njih tolerantni. Če namreč ob fizičnem nasilju vedno in takoj reagiramo, gre besedno, ekonomsko, psihično nasilje pogosto mimo nas. S kolegico, ki vodi Aktiv naravoslovja, sva se ob načrtovanju dela za šolsko leto 2009/2010 odločili za skupno načrtovanje aktivnosti, s katerimi bomo učence opozorili, da moramo vsi v družbi zavzeti stališče ničelne stopnje tolerance do vsakršnega nasilja.

Tako smo 16. in 17. marca 2010 izvedli najprej naravoslovni in nato še kulturni dan s temeljnimi poudarki na zaznavanju nasilja in možnih poteh, kako nasilje preprečevati. V okviru kulturnega dne smo načrtovali aktivnosti po razredih. Učenci so pred samimi aktivnostmi predhodno prebirali dve literarni deli, s pomočjo katerih smo nato nadaljevali delo. Učenci 6. in 7. razreda so brali knjigo Roalda Dahla Matilda, učenci 8. in 9. razreda pa delo priljubljene slovenske ustvarjalke Janje Vidmar Princeska z napako. Obe deli namreč vsaka na svoj način opozarjata, da je svet okoli nas vsakodnevno prežet z nasiljem, od družinskega, verskega, medvrstniškega, etično-narodnostnega, spolnega ...

V prvem dnevu dejavnosti so učenci po razredih izvajali različne delavnice in socialne igre, s pomočjo katerih so spoznavali svoje družine, odnose znotraj njihovih družin, izdelali so lastno družinsko drevo in iskali skupne značilnosti čustveno »zdravih« družin, ki so pogoj, da se v neki družini nasilje ne pojavlja, ter povedali, kateri so dejavniki, ki družine lahko ogrožajo, in posledično vodijo do pojavov nasilja v družinah. V vseh razredih smo izvedli tudi pogovor o različnih oblikah nasilja.

Izkazalo se je, da so učenci s svojim sodelovanjem v aktivnostih doumeli, da je tudi pri preprečevanju nasilnega vedenja še kako pomembno spoznanje, da, kar se Janezek nauči v svoji izvorni družini, bo Janez kasneje v svoji na novo formirani družinski skupnosti prakticiral in lahko tudi potenciral. Naslednji dan so bili učenci spet razdeljeni po razredih. Omenila sem že, da so predhodno vsi učenci brali literarni deli, ki ju je Tilka Jamnik uvrstila na seznam književnih del, ki zajemajo območje drugačnosti in strpnosti².

Želeli smo namreč izkoristiti literaturo kot medij literarne socializacije. Po teoriji S.J. Schmidta (Šlibar, 2006) razumemo literaturo kot socialni sistem ali kot družbeno, od družbe sprejeto področje delovanja, ki, kot vsi sistemi, izpolnjuje določene družbene funkcije in ki jih v tej meri ali na tak način ne izpolnjuje noben drug sistem. Funkcije sistema literatura se nahajajo istočasno na kognitivno-refleksivnem, moralno-socialnem in hedonistično-emocionalnem področju delovanja in izkušenj. Noben drug sistem nas ne nagovarja tako celostno kot razumska, čustvena in družbena bitja, torej ki aktivira naše čute, čustva, strasti, našo zaznavo, prepoznavanje, razumevanje in razmišljanje, našo moralnost in etično držo, našo sposobnost in potrebo po druženju in solidarnosti.

² Tilka Jamnik: *Drugačnost istega v Barve strpnosti, besede drugačnosti, podobe tujosti*, FF UL, 2006

Učenci so ob ustreznem didaktičnem instrumentariju v pogovorih izražali svoja stališča do vseh oblik nasilja, ki so jih iskali v omenjenih delih. Spraševali so se tudi, na kakšen način so družine, v katerih so živeli glavni književni junaki, vplivale na nasilje, ki so ga bili deležni. Iskali so tudi možne poti reševanja težav, v katerih so se znašli književni junaki, in iskali vzporednice z lastnimi družinami in z lastnim reševanjem težav.

V nadaljevanju dneva so si učenci ogledali še film, posnet po knjigi Roalda Dahla Matilda, in ga kasneje primerjali z literarno predlogo. Učenci 7., 8. in 9. razreda pa so si ogledali še film Revni milijonar in po ogledu filma izražali svoje občutke s pomočjo zapisa ključnih besed na plakat. V skupinah so nato izpostavili, kaj v filmu jim je predstavljalo negativne občutke in katere oblike nasilja so prepoznali. Z aktivnostmi smo nadaljevali naslednje dni pri pouku, ko so učenci:

- pri slovenščini pisno razmišljali o svojih družinah in o odnosih v njih, napisali smo tudi oceno filma ali oceno knjige;
- pri etiki in družbi so učenci predstavljali svoja razmišljanja o reševanju težav, povezanih z nasiljem; pogovorili so se o težavah, ki jih prinaša verska razdeljenost v eni največjih držav na svetu, v Indiji.

Plakate, ki so nastali z delom v skupinah, smo razstavili in jih pokazali staršem. Da si učenci takega dela želijo, najbolje priča zapis učenke Hane Feguš v šolskem glasilu Utrinki, v katerem pravi takole:

Družina, drugačnost, nasilje ... Vsi ti pojmi skupaj, ravno tako pa tudi vsak izmed njih posebej, so v zadnjih nekaj letih postali tema, o kateri se vse več govori, ponavlja in razpravlja. Postali so tema brez konca in kraja, hkrati pa tudi tema, ob kateri nam zmanjka besed. Kakorkoli že – družina, drugačnost in nasilje niso bili le izvrstna tema za zasedanje otroškega parlamenta in raznorazne okrogle mize, ampak so bili tudi rdeča nit naravoslovnega in kulturnega dneva, ki smo ga izvedli na naši šoli.

Vse se je začelo v mesecu februarju, ko smo izvedli delavnice in kviz na temo primerne obnašanja s skupnim naslovom Lepa beseda lepo mesto najde. Svoje delo smo nadaljevali v marcu, ko smo izvedli naravoslovni dan, na katerem so nam učitelji preko socialnih iger, praktičnega dela in učinkovitih vaj pomagali spoznati pomen dobrih odnosov v družini, pozitivnih in negativnih sporočil ter posebnosti vsakega človeka. Obnovili smo tudi znanje o nasilju in ga povezali s temo družina.

S kulturnim dnem smo se na podlagi ogledalih filmov »Revni milijonar« in »Matilda« poglobili v temo družinskega nasilja, rasizma in verske nestrpnosti.

Skratka-ugotovili smo, da je nasilje največja surovost človeštva, sploh, če se izvaja v družini, ki bi morala vsem svojim članom nuditi varnost in zavetje. Prav zato je pomembno, da se o teh stvareh veliko pogovarjamo, saj imamo sami velik vpliv na to, kakšen bo svet jutri. Zato bi se morali potruditi in organizirati podobne dni dejavnosti še kdaj, s kakšnimi novimi temami in z novimi idejami, ki nam bodo pomagale graditi lepši in prijaznejši svet.

Hana Feguš, 7.r

Ko sva s kolegico po končanih aktivnostih pisali evalvacijsko poročilo, sva ugotavljali, da smo se z izvedenimi aktivnostmi približali ciljem, ki sva jih načrtovali, saj sva v dejavnosti vključili vse učence in strokovne delavce, ki so delili lastne izkušnje o svojih družinah, o nasilju; učenci so sami iskali vzročno-posledične povezave ob pojavih nasilja, vrednotili in izražali svoja mnenja ter povezovali različna predmetna področja. Verjamem, da smo z različnimi aktivnostmi oboji, učenci in strokovni delavci, stopali po poti v prihodnost, ki je *»ne moremo natančno napovedati, lahko pa se pripravimo nanjo.«* (Prigogine, Nobelov nagrajenec za kemijo, 1977).

Majda Erlač, predmetna učiteljica slovenščine

Osnovna šola Prebold, Prebold

REVŠČINA V SVETU IN PRI NAS

Na Osnovni šoli Prebold je celo leto potekal projekt pod naslovom REVŠČINA V SVETU IN PRI NAS. Učenci so se seznanili s stiskami ljudi, socialnimi problemi v nerazvitem svetu in pri nas. Ozavestili so, da je revščina del vsakdanjega življenja.

Učenci razredne stopnje so brali besedila o omenjeni tematiki ter likovno poustvarjali. Najmlajši so prebirali ljudsko pravljico Hvaležni medved. V drugem razredu so brali Grimmovo pravljico Zvezdni tolarji. V tretjem in četrtem razredu pa so spoznali vsebino knjige Marka Simčiča, Čarobni kombi in Prežihovega Voranca, Levi devžej. V petem razredu so prebirali Ivana Cankarja, Pehar suhih hrušk.

Za učence predmetne stopnje so potekale delavnice: revščina v ljudskem izročilu, otroci iz temne strani sveta, humanitarne organizacije v svetu in pri nas ... Po končanih delavnicah so svoje delo predstavili na razstavi na hodniku predmetne stopnje. Na temo revščina, smo za učence zadnje triade organizirali dve urno predavanje. V osmem razredu smo izvedli projekt Medkulturni dialog. Pri zgodovinskem krožku smo raziskovalno nalogo posvetili humanitarni dejavnosti v kraju.



Otroci sveta.

Pri razrednih urah so se učenci pogovarjali o eni izmed naslednjih vsebin: socialna ranljivost mladih, vrstniki po svetu, razvijanje solidarnosti, dobrodelne organizacije v Preboldu, človekove pravice, premagajmo predsodke, revščina... Projekt je vodila gospa Nada Amon. V mesecu decembru smo organizirali dobrodelni koncert z naslovom: Ni nam vseeno. Obiskovalce so s svojim igranjem navdušili glasbeniki iz Godalnega orkestra Celje pod vodstvom gospoda Nenada Firšta. Sredstva iz prodaje vstopnic smo namenili šoli iz države Siera Leone v Afriki.

Antonija Ocvirk, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem

VPLIV DOBRIH MEDOSEBNIH ODNOSOV NA USPEŠNOST TIMSKEGA DELA

Izvleček

Danes se v šolah učitelji timskega dela lotevajo bolj strokovno in sistematično. Današnja šola je timsko delo vpeljala predvsem na področjih **načrtovanja** in **poučevanja**, ter z njima povezane **evalvacije**. V prispevku je zajet vidik timskega dela na vseh treh področjih in podkrepjen s praktičnim primerom v okviru interesnih dejavnosti.

Opisan primer timskega dela na razredni stopnji prikazuje uresničevanje zamisli o interdisciplinarnem sodelovanju med učitelji, vodstvenimi delavci, učenci in zunanjimi sodelavci. Zajema podroben prikaz uresničevanja zastavljenih ciljev na področju timskega načrtovanja in poučevanja kot tudi evalvacije. Uspešna izvedba gledališke predstave predstavlja povratno informacijo o uspešnosti timskega sodelovanja. Na podlagi evalvacijskega vprašalnika udeleženci tima menijo, da je projekt odlično uspel in si želijo še več takšnih ustvarjalnih aktivnosti.

Ključne besede: timsko delo, timsko načrtovanje, timsko poučevanje, timska evalvacija, interesne dejavnosti

Vpliv dobrih medosebnih odnosov na uspešnost timskega dela

Sodobna šola je timsko usmerjena šola. To je šola timskega dela, timske ustvarjalnosti, timskega vodenja in timskega vzdušja. V njej se učenci in učitelji učijo delati skupaj, skupaj voditi in odločati (Brajša, 1995). Tim se oblikuje na temelju pozitivne soodvisnosti in z namenom oblikovanja in doseganja skupnih ciljev, ki jih vsak posamezen učitelj zase ne bi mogel dosežati. Timsko delo lahko poteka v eni ali več etapah, in sicer kot timsko **načrtovanje** pouka, timsko **poučevanje** in timska **evalvacija** (Polak, 2007).

Pomoč med zaposlenimi in med oddelki ima številne prednosti in temelji na tem da družba doseže svoj največji potencial. Humor in toplota odnosov na delovnem mestu vplivata na moralo in zmanjšujeta ovire za medsebojno sodelovanje med posamezniki. Dobro timsko delo omogoča tudi dobro vodenje. Učinkovitost se kaže tudi na področju skupnega reševanja problemov, kar pomeni stalno izboljševanje in uspešnost opravljenih nalog. Poudarek na skupinskem delu daje organizaciji možnost doseganja zastavljenih ciljev, daje pobude za izboljšave ter omogoča zadovoljstvo strank (<http://ezinearticles.com/?4-Steps-to-Successful-Team-Building&id=2544779>).

Praktični primer timskega dela

Na OŠ Prežihovega Voranca na Ravnah na Koroškem že nekaj let uspešno deluje interesna dejavnost lutkovni krožek oz. otroška lutkovna skupina, ki s svojimi lutkovnimi igranicami deluje znotraj šole, hkrati pa se vključuje v širše okolje ter sodeluje na srečanjih lutkovnih skupin Koroške. K uspehu zelo veliko pripomore

sodelovanje z ostalimi interesnimi dejavnostmi na šoli, vodstvom šole in še nekaterimi zunanjimi sodelavci. Tako bi lahko ustvarjanje označili kot dobro organizirano sodelovanje med posamezniki in skupnostjo oz. kar **timsko delo**.

V opisanem primeru vključevanja timskega dela, lahko najprej opredelimo dve obliki timskega sodelovanja na šoli. Na eni strani je to medsebojno sodelovanje oz. povezovanje učiteljev različnih področij ter drugih delavcev šole, ki lahko učinkovito medsebojno sodelujejo in ustvarjajo tako začrtano delo, kot tudi gradijo na medsebojnih odnosih in uspešni delovni klimi. Na drugi strani pa gre za povezanost oz. timsko delo znotraj posameznega področja med učenci in učiteljem, kot usmerjevalcem in sooblikovalcem, kjer se delo odraža v večji motiviranosti, boljši razredni klimi in končnih kreativnih dosežkih.

Opisan primer je nastal na OŠ Prežihovega Voranca na Ravnah na Koroškem v šolskem letu 2007/2008, na področju interesnih dejavnosti med učitelji na razredni stopnji v povezanosti s še z nekaterimi sodelavci na šoli in v okolici šole. Mentorice interesnih dejavnosti so oblikovale skupno idejo, zastavile načrt in cilje, razdelile dela in naloge ter ob pomoči in sodelovanju še nekaterih članov tima ustvarile lutkovno oz. gledališko igro z naslovom *Rok in angina*, s katero so predstavljali šolo tudi na Medobmočnem srečanju lutkovnih skupin v Dravogradu, vrstile so se predstave v različnih ustanovah na Koroškem v okviru društva DPM in Zavoda za kulturo, nastopili pa smo tudi na nekaterih koroških osnovnih šolah in vrtcih.

V okviru lutkovnega krožka, ki je v zadnjem času začel delovati že na širšem nivoju ter prerasel v šolsko gledališko skupino, smo se odločili povabiti k sodelovanju še učiteljice ostalih razredov in mentorice drugih interesnih dejavnosti, druge delavce na šoli in izven šolskega okolja. Pojavila se je potreba (materialna, časovna, organizatorska ...) po sodelovanju z drugimi interesnimi dejavnostmi na šoli. Skupna razmišljanja smo učiteljice uresničile na učiteljski konferenci, kjer smo predstavile pobudo vodstvu in vsem zaposlenim, nato pa smo na skupnih aktivih pripravile načrt dela in smernice za izvedbo ter sprotno uresničevanje in evalvacijo začrtanih ciljev.



Nastopajoči igralci v lutkovni igrici.

Udeleženci tima

V predstavi je nastopilo 23 otrok – igralcev, plesalcev, ki so vključeni v različne interesne dejavnosti na šoli, lutkovni krožek, knjižničarski krožek, likovni krožek, folklorni krožek, baletna skupina, gimnastična skupina, literarni krožek, OPB 1. razred, učenci tehniškega krožka na predmetni stopnji ter drugi sodelavci (hišnik, računalničar, kuharice, pomočnica ravnatelja, knjižničarka, zunanji sodelavci ...).

Timsko načrtovanje na primeru

Na skupnem srečanju (aktivu) smo oblikovali načrt dela oz. snovno, didaktično, materialno, časovno in psihološko pripravo o poteku. Izbrali smo osnovno temo in oblikovali naslednje vzgojno-izobraževalne cilje:

- Sestaviti čim bolj interdisciplinarno povezan tim;
- izbrati in upoštevati različne ideje in mnenja članov tima;
- vključiti večje število učiteljev in učencev v izvedbo;
- delitev dela med člane tima s ciljem oblikovati možnosti za hitrejše in kvalitetnejše delo;
- poiskati možnosti pridobitve sredstev, pripomočkov in materialov za kvalitetno delo;
- možnost nadomestitve posameznega področja z drugim;
- spodbujanje večje zainteresiranosti pri učencih in učiteljih;
- vključevanje na različna področja v ožjem in širšem okolju šole;
- zadovoljiti potrebe učiteljev in učencev z dodatnimi možnostmi nagrajevanja, napredovanja ...
- težiti k uspehu in spodbuditi člane v timu k novim izzivom in razvoju tima, začutiti potrebe učencev, zadovoljstvo in nove izzive;
- pestrejše aktivnosti, ki zmanjšujejo monotonijo na posameznih področjih.

Timsko poučevanje na primeru

Že iz zastavljenih ciljev vidimo, da je primer takšnega delovanja tima usmerjen interdisciplinarno, da povezuje več različnih področij, ki se medsebojno dopolnjujejo. Temu bi lahko rekli skupno projektno delo učiteljev in učencev ter zunanjih sodelavcev, kjer lahko pridejo do izraza spretnosti in interesi učencev in učiteljev. Tako smo si delo zastavili in razdelili tudi v našem primeru. Uresničevanje zamisli je potekalo na podlagi razgovorov in praktičnega dela (izdelovanje lutk, risanje risbic in plakatov, učenje besedil in pesmic, snemanje glasbe, fotografiranje, branje zgodbic, učenje plesa, gimnastičnih vaj, baleta ...). Vsak udeleženec (učitelji različnih interesnih dejavnosti z učenci) je po oblikovanem osnovnem načrtu z zastavljenimi cilji poiskal možnosti za izvedbo, načrtoval in izvajal posamezne učne ure interesnih dejavnosti, izbral pripomočke in materiale za delo ter v določenem času izvedel načrtovan izdelek oz. nalogo. Z delom smo pričeli v mesecu oktobru, do sredine decembra pa je bila lutkovna igrlica pripravljena za uprizoritev.



Mimične lutke.



Skupina učencev s pripomočki za igrico.

Pri lutkovnem krožku smo z učenci izdelali tri različne vrste lutk, knjižničarka je z učenci prebrala zgodbe in recitacije, obravnavala vsebino, nato so učenci izbirali med vlogami in se naučili vsebino po vlogah. Učenci so pri likovnem krožku oblikovali likovne izdelke, ki smo jih potrebovali kot pripomočke za igrico in sceno na paravanu.

Učenci 1. razredov so z učiteljico v podaljšanem bivanju risali na temo igraymo se za zdravnika in se naučili zapeti pesmico Rok in angina. Izbrali so tudi drugo glasbo k dogajanju na odru. Učenci v folklorni skupini so izvajali ples ob pesmici Ti pa jaz, pa židana marela ... V skupini baletk so se naučili plesati z dežniki. Deklice, ki obiskujejo gimnastiko, pa so pod mentorstvom športne učiteljice na blazinah izvajale gimnastične prvine. Sodelovali so še učenci 5. razreda, ki so pri literarnem krožku in v računalniški učilnici oblikovali gledališki list. Učenci tehniškega krožka na predmetni stopnji so poskrbeli za snemanje s kamero in fotografiranje ter za izdelavo CD – zgoščenke in razstavo fotografij. Hišnik na šoli je vseskozi sodeloval z nabavo materiala, izdelal je različna stojala, potrebna za postavitve scene in prevažal in postavljaj sceno. Vodstvo šole je spremljalo nastajanje in pomagalo pri organiziranju terminov predstav, organizaciji avtobusnih prevozov, določenih materialnih in

finančnih sredstvih. Kuharice so pripravljale malico, ki smo jo potrebovali pri nastopih, poskrbele pa so tudi za razna sladka presenečenja.

Evalvacija timskega dela na primeru

Evalvacijo smo izvajali sprotno ves čas trajanja projekta. Evalvacijo z vidika doseganja vzgojno-izobraževalnih ciljev smo učiteljice izvajale v okviru razgovorov in tako ugotavljale napredek dela ter učinkovitost posameznih metod, ki smo jih pri delu uporabili. Poleg osnovnih metod razlage in razgovora se je kot zelo učinkovita izkazala metoda reševanja problemov, saj so učenci pri posamezni interesni dejavnosti poskušali najti čim več samostojnih rešitev, idej (npr. oblikovanje besedil, izdelovanje lutk, plesna koreografija, izbira glasbenih posnetkov ...). Glede na razvoj projekta in napredek je vodstvo zagotavljalo ustrezna sredstva, materiale in pripomočke, potrebne za izvedbo. Prav tako smo sprotno upoštevali mnenja članov tima ter reševali nastale težave in odpravljali pomanjkljivosti (npr. glede časovnega usklajevanja izvedbo vaj, nabave materiala, izbire prostora uprizoritve, postavitve scene, trajanja predstave ...).

Evalvacijo z vidika dogajanja v timu smo preverili z anketnim vprašalnikom o zadovoljstvu. V času trajanja projekta je vse bolj naraščala zainteresiranost članov tima in učencev. Čutiti je bilo povezanost med člani, nastajale so že nove ideje za nadaljnje delo. Z analizo vprašalnika sodelujočih v timu je bilo ugotovljeno, da člani tima kot mentorji različnih interesnih dejavnosti vidijo prednosti v timskem sodelovanju glede delitve del in nalog, zbiranja in usklajevanja idej, medsebojne pomoči, krajši čas za izvedbo aktivnosti, boljše motiviranosti učiteljev in učencev. Uspešna izvedba gledališke predstave, s katero smo večkrat nastopili, je pomenila del evalvacije in povratno informacijo o našem delu. Ob koncu je sledil pregled doseženih zastavljenih ciljev in analiza dela ter pristopov k timskega delu.

Analizirali smo vsebino, izvedbo in učinkovitost timskega poučevanja v celoti. Vsi člani tima smo bili z delom zadovoljni, zadovoljstvo je bilo čutiti tudi pri učencih, ki so nastopili na odru in tistih, ki so izdelovali posamezne izdelke. Ugotavljali smo tudi vzroke in posledice nastalih problemov in proučevali, kaj bi bilo potrebno še spremeniti, dodati in izboljšati. Na podlagi projekta smo pridobili veliko znanja, ugotovili pozitiven učinek na profesionalno kulturo učiteljev, dobro šolsko klimo ter pozitivno komunikacijo med člani tima. Ugotovili smo tudi zadovoljstvo pri učencih, s katerimi je evalvacija potekala predvsem ob gledanju posnetka predstave, ko so lahko opazovali svoj nastop in sami pokomentirali, kaj je bilo dobro in kaj ne, kaj bi lahko spremenili in še izboljšali. Spoznali so svoje sposobnosti za sodelovanje in si povečali pozitivno samopodobo. Skupaj smo analizirali pregovora »**Več glav več ve**« in »**V slogi je moč**« ter ugotovili, da res držita. Zadovoljstvo je bilo čutiti tudi pri starših, ki so bili veseli, da se njihovi otroci vključujejo v interesne dejavnosti in se nato javno pokažejo na nastopih.



Ko se učimo skupaj, je silno zabavno.

Sklep

Dan ima 24 ur, kadar pa želimo nekaj napraviti temeljito, jih je tudi 24 premalo. Takrat je pametno poseči po timskem delu, kar smo storili tudi v našem primeru pri izvedbi lutkovne igrice Rok in angina. Učiteljice ter vsi sodelavci, ki smo sodelovali v projektu, ugotavljamo, da je delo, v katerega je vsak vložil veliko svoje dobre volje, interesa, veselja in znanja, uspešno opravljeno. Sodelujoči ugotavljamo, da smo se ob izvedbi lutkovne predstave veliko novega naučili. Vsi smo spoznali, da je poleg igranja pri lutkovnih igricah potrebno postoriti še zelo veliko stvari, ki očem gledalca največkrat ostanejo skrite.

Značilnosti timskega dela se v konkretnem primeru odražajo kot dobro zastavljeni cilji, izvedba in evalvacija, ki smo jo preverili še z anketnim vprašalnikom o tem, kaj meni o timskem delu nasploh in o konkretnem primeru vsak posamezni član v timu. Tako lahko ugotovimo, da člani tima kot mentorji različnih interesnih dejavnosti vidijo prednosti v timskem sodelovanju glede delitve del in nalog, zbiranja in usklajevanja idej, medsebojne pomoči, krajši čas za izvedbo aktivnosti, boljše motiviranosti učiteljev in učencev. Ocenjujejo, da do večjih konfliktov ne prihaja, ker se med seboj razumejo, prilagajajo in dopolnjujejo, hkrati pa delujejo samostojno na svojem področju. Večina bi se v prihodnje še odločila za timsko sodelovanje, nekateri bi vključili še več sodelavcev in se združili še s predmetno stopnjo. Iz tega lahko potrdim predpostavko, da ima večina udeleženi v raziskavi pozitivno stališče do timskega dela.

Večina udeleženi je v odgovorih zapisala, da je projekt odlično oz. imenitno uspel, da so nanj ponosni in da je bilo opaziti tudi zadovoljstvo tistih, ki so si igrico ogledali. Udeleženci si tudi želijo še več takšnih ustvarjalnih aktivnosti in projektov, da bo lahko vsak prispeval svoj delež. V našem lutkovnem krožku že nastajajo nove lutkovne igrice, aktivno sodelovanje med interesnimi dejavnostmi želimo v nadaljnje še ohraniti, dotikamo pa se tako tudi letošnje rdeče niti mreže Zdravih šol z naslovom: Odnosi – si.

Literatura

Brajša, P. (1995). *Sedem skrivnosti uspešne šole*. Maribor: Doba.

Polak, A. (2007). *Timsko delo v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Modrijan.

<http://ezinearticles.com/?4-Steps-to-Successful-Team-Building&id=2544779>,

pridobljeno 28.8 2009.

Aleksandra Slatinšek – Mlakar, profesorica razrednega pouka

Osnovna šola Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem

EVROPSKI SONČNI DNEVI NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

24. aprila smo imeli učenci na OŠ Prežihovega Voranca na Ravnah na Koroškem zelo zanimiv tehniški dan na temo Tudi jaz varujem okolje. Ta dan je bil pripravljen s posebnim namenom, da se tudi otroci te starosti zavejo, kako pomembno je za živa bitja naravno okolje in kako se moramo truditi, da ostane čisto in zdravo.

Ves teden smo obravnavali teme o okolju in imeli različne dejavnosti. Iskali in zbirali smo podatke v šolskih učbenikih, knjigah in na internetu. V pomoč so nam bili tudi naši starši. Izdelali smo plakate o ločevanju odpadkov, raziskovali in fotografirali divja odlagališča smeti v naravi, poslušali zgodbe o Cvetki Smetki in Jošku Košku, pisali dvogovore med metlo in smetišnico, ustvarjali z odpadnim materialom, pisali prispevke in risali zabojnike za ločevanje odpadkov.

Pogovarjali smo se z gospo Andrejo Knez iz koroškega podjetja SONEL, ki se je prijazno odzvala našemu vabilu. Ob tem obisku je vsem otrokom podarila knjige z zgodbicami o varovanju sončne energije. Njen obisk je bil posvečen projektu Evropski sončni dnevi, v katerega smo se z njihovo pomočjo vključili tretješolci z učiteljicami.



Mi varujemo naše okolje.

15. in 16. maja so v Sloveniji potekali Evropski sončni dnevi. To je mednarodni projekt, ki se odvija hkrati v več krajih. Njegov namen je pritegniti pozornost javnosti za okolju prijazno energijo ter spodbuditi povečanje proizvodnje elektrike in toplote iz sonca.

Že vrsto let se Sončni dnevi izvajajo v Nemčiji, Švici in Avstriji, lani in letos pa se širijo tudi v Francijo, Španijo, Portugalsko, Nizozemsko in Slovenijo. V teh dveh dneh je bilo po teh državah organiziranih veliko dogodkov vezanih na okolju prijazno energijo. Uporaba sončnične energije za proizvodnjo elektrike in tople vode spodbuja ljudi, da

se na lastne oči prepričajo o učinkovitosti tehnologij, ki delujejo. Sodelovanje pri tovrstnih projektih vsekakor ugodno vpliva na ugled in kaže na okoljsko ozaveščenost.



Naše ustvarjalne urice.

O vsem našem delu smo pripravili radijsko oddajo za vse učence naše šole. S tem smo se prvič »majhni« učenci predstavili »velikim«. Na to smo bili zelo ponosni. Radijsko oddajo smo imeli 15. maja, torej na dan Evropskih sončnih dni in s tem o varovanju okolja in energije seznanili tudi ostale. Vse izdelke, ki so nastajali, smo razstavili na šolskem hodniku. Razstavo so si lahko ogledali učenci, učitelji in starši.

Jasna Bezjak Završnik, profesorica razrednega pouka

Tudi jaz varujem okolje

V letošnjem šolskem letu smo se tretješolci na OŠ Prežihovega Voranca na Ravnah na Koroškem te teme lotili malo drugače. Nov pristop nam je bil všeč, otroci so uživali v delu in se preko igre naučili ločevati odpadke.

Projekt je potekal teden dni. Začeli smo ga s poslušanjem zgodbic o CVETKI SMETKI in JOŠKU KOŠKU. Učenci so pridno izdelovali plakate, pisali sestavke in dvogovore, ki so jih tudi dramatizirali, reševali različne naloge na učnih listih, barvali in tudi sami naslikali različne 'žere' – PAPIROŽER, PLASTIŽER, KOVINOŽER, BIOŽER, STEKLOŽER, RAZNOŽER. Junaki iz zgodbic so jih čisto prevzeli in jih naučili, kaj spada v poseben zabojnik in česa tja ne smemo odložiti.

Projekt smo zaključili s tehniškim dnevom. Obiskala nas je gospa Andreja, ki je učencem spregovorila o virih energije ter jim pokazala marsikaj zanimivega. Dobili so knjižice z naslovom *Zemlja je naša prijateljica*. Izdelali smo različne izdelke iz odpadne embalaže. Na hodniku smo pripravili razstavo za vse učence šole. V petek, 15. maja, Ob evropskih sončnih dnevih, pa smo pripravili kratko radijsko oddajo.



Da bo vse čisto in zeleno.

Učenci 3.b razreda so pisali takole:

Metla in smetišnica

METLA: Uf, smetišnica. Poglej, kako sem umazana! Kar dva dni sem delala.

SMETIŠNICA: Misliš, da jaz nisem? Tale šola je kar precej umazana. In poglej, koliko stvari si pometla name? Vsa lepljiva sem!

METLA: Poglej, kako sem počistila pod Markovo mizo! Kje si imela pa ti največ smeti?

SMETIŠNICA: Kaj misliš, draga metla? Pod Cvetkino mizo seveda!

METLA: Najmanj dela je bilo pri Jošku. Kaj ti praviš?

SMETIŠNICA: To si pa čisto prav povedala. Ta naš Joško Koško je res priden fant!

METLA: Najbolj pa je neredna Cvetka Smetka! Kar po riti bi jo.

SMETIŠNICA: Tudi to si pravilno povedala. Predlagam, da se greva umit.

METLA: Ja, meni je prav. Pojdiva kar takoj, da bova čisti in urejeni šli počivat.

Tina Geč. 3.B

Metla in smetišnica

SMETIŠNICA: Zdravo metla! Kako se kaj počutiš danes?

METLA: Oh, ko bi ti vedela, kako slabo!

SMETIŠNICA: Zakaj pa?

METLA: Zelo sem utrujena. Ampak to še ni vse. Od pometanja me bolijo vse ščetine.

SMETIŠNICA: No ja, saj sem tudi jaz na koncu z močmi.

METLA: Zakaj pa ti?

SMETIŠNICA: Kaj pa misliš, na koga je čistilka pometla cele kupe smeti? Name vendar! Pa kako je smrdelo!

METLA: No ja, priznam, da imaš prav.

SMETIŠNICA: Ampak ta naša čistila je zelo pridna, kaj meniš?

METLA: Prav imaš. Zelo sem vesela, da je šola sedaj čista.

SMETIŠNICA: Jaz tudi. Zdaj se pa očistiva in spočijva.

METLA: OK. Pa lahko noč!

Žan Rihter, 3.B

Skrbimo za okolje

Okolje, ki nas obdaja, je naš življenjski prostor in je zelo pomembno za naše življenje. Zanj moramo skrbeti in ga ohranjati čistega. Varujemo ga tako, da skrbimo za čist zrak, uporabljamo čistilne naprave, hodimo čim več peš, varčujemo s porabo energije in vode ter skrbimo za ločeno zbiranje odpadkov.

Odpadke odlagamo v naslednje zabojnike: PAPIR, STEKLO, PLASTIKA, KOVINE, BIOLOŠKI ODPADKI, NEVARNI ODPADKI, KOSOVNI ODPADKI in TEKSTIL. Nekatere lahko predelamo, ostale sežgemo ali odložimo na posebnih odlagališčih, kjer jih zasujemo z zemljo. Za okolje je potrebno skrbeti in o tem ozavestiti ljudi, kajti le tako bomo ohranili čist planet za nas in naše potomce, rastline in živali. Vesela sem, da se o tem učimo in pogovarjamo pri pouku, kajti že otroci lahko veliko prispevamo k čistemu okolju doma in v šoli in se naučimo varčevati z energijo.

Elizabeta Dobrodel, 3.B

Metla in smetišnica

SMETIŠNICA: Pozdravljena metla! Kako si kaj?

METLA: Oh, smetišnica, ko bi ti vedela, kako sem utrujena. Čistilka je ves popoldan pometala z mano.

SMETIŠNICA: Ali misliš, da jaz nisem?!

METLA: Ja si. Vendar ne tako kot jaz!

SMETIŠNICA: Kako pa ti veš, da jaz nisem tako utrujena kot ti?

METLA: Vem! Jaz sem delala, ti pa si samo ležala na tleh.

SMETIŠNICA: Ne, tudi jaz sem delala!

METLA: Kar misli si, moja draga smetišnica! Ležati pa res ni nobeno delo!

SMETIŠNICA: Seveda med delom ležim, ampak moram nositi tudi vse smeti, ki jih ti pometeš name!

METLA: Ja, saj veš, da ni lepo biti ne metla in ne smetišnica.

SMETIŠNICA: Ne jezi se metla, saj sva končali z delom in zdaj lahko greva počivat kot prijateljici, velja?

METLA: Velja!

Miha Pepevnik, 3.B

Metla in smetišnica

METLA: V laseh imam veliko otroških smeti!

SMETIŠNICA: Tudi jaz imam veliko prahu na sebi. Mislim, da ga je pod to klopjo največ. Le poglej, kaj vse sem našla spodaj! Tu je papir, radirka, polomljen svinčnik, tam v kotu pa še copat, ki ga sploh nihče ne pogreša!

METLA: Saj vidim. Otroci sploh ne pazijo na svoje stvari! Še dobro, da je prišla v šolo čistilka, drugače bi otroci imeli več papirja na tleh, kot pa na mizah.

SMETIŠNICA: Ja, ja. Kaj vse še bova doživeli!

METLA: Otroci sploh ne vedo, za kaj se medve uporabljava.

SMETIŠNICA: Po moje mislijo, da sva na šoli za okras.

METLA: Seveda, ko pa cele dneve sedijo pred računalniki, starši pa jim še strežejo kot kraljem.

SMETIŠNICA: Mogoče bi bilo treba narediti računalniško igrico, kjer bi se naučili, kako se naju uporablja in kam sodijo smeti!

METLA: Počakajva nekaj let, morda pa se še kdo tega res domisli! Zdaj pa pojdiva pod tuš, da bova jutri čisti!

Marko Petek, 3.B

Zgodbe o Cvetki Smetki in Jošku Košku

Cvetka Smetka je bila zelo nemarna deklica. V njeni sobi je bilo vse razmetano. Rjuha je bila na tleh, povsod so bile drobtine in ovitki bonbonov. Njen prijatelj Joško Koško pa je bil redoljuben fant. Sobo je imel urejeno. Vse je bilo na svojem mestu. Tudi odpadke je znal ločevati. Bila sta velika prijatelja. Nekega dne je Joško obiskal Cvetko. Skupaj sta pospravljala njeno sobo. Cvetka je hotela dati vse smeti v en koš. Joško ji je povedal, da moramo odpadke ločevati. Cvetki se še sanjalo ni, kaj to pomeni. Razložil ji je, da dajemo papir v koš za papir, plastiko pa v koš za plastiko.

Ko se je Cvetka naslednji dan prebudila, je zadovoljno pogledala po sobi. Vse je bilo na svojem mestu. Bilo ji je všeč. Hitro se je oblekla in stekla po stopnicah v kuhinjo. Mama je brala v časopisu oglas o žerih, novih hišnih ljubljenceh, ki se hranijo z odpadki. Cvetka je ni utegnila poslušati, ker se ji je mudilo k staremu drevesu. Joško jo je že čakal in odpravila sta se v njegovo vas. Tam ji je pokazal zabojnike za ločeno zbiranje odpadkov. Eden je bil za papir, drugi za kovino in tretji za plastiko. Cvetka je opazila, da kljub temu ljudje smeti še ne ločujejo in jih mečejo celo po tleh. Joško ji je razložil, da so nekateri ljudje še zmeraj nemarni. Ko sta se vračala domov, je Cvetka premišljevala, da so žeri pravzaprav zelo podobni zabojnikom. Nabrala je cvetice za mamo in ji dejala, da si želi za rojstni dan biožera in papirožera.

Joško je vedel, da se bliža Cvetkin rojstni dan in jo je obiskal. Med pogovorom ga je zmotilo žvižganje, ki je prihajalo od zunaj. Cvetka ga je odpeljala na dvorišče in mu

predstavila papirožera, biožera in raznožera. Prvi se je praskal po hrbtu, drugi si je žvižgal, tretji pa si je brundal pesem. Cvetka je vzela plastično vrečko polno papirja in jo dala v usta papirožeru. Nenadoma je prebledel in začel kašljati in pljuvati. Cvetka se je spet zmotila, ko mu je dala tudi plastično vrečko! Joško se je spomnil, da bi naredila plakate. Nalepila sta jih na vidno mesto, tako da bi se čim manj motili pri hranjenju žerov.

Naslednji dan je Joško spet čakal Cvetko pri drevesu in razmišljal o njenem prijateljstvu. Prišla je Cvetka in ga odpeljala h grmovju. Tam so bili žeri. Joško je prebral njihova imena plastižer, stekložer in kovinožer. Tudi tokrat sta naredila plakate za lažje ločevanje odpadkov. Cvetka Smetka se je odločila, da odpelje Joška Koška v svojo šolo. Ta je hitro opazil polno smeti že pred šolo. Cvetka ga je peljala v učilnico. Povsod je bilo polno drobtin in papirčkov. Joška je zanimalo, kje imajo čistilko. Cvetka mu je razložila, da se pri njih ne ukvarjajo s tem, da bi ohranili čisto okolje. Ugotovila sta, da nekateri otroci ne pojedjo vse hrane. Cvetka je opazila, da nimajo na šoli niti košev. Pogovarjala sta se tudi o odpadnih predmetih, ki so še lahko uporabni. Iz prazne steklenice sta naredila vazico, iz papirja in lepenke pa lepega zmaja.

Nekega dne sta se spet potepala po okolici. Cvetka je slišala neko smrkanje in kihanje. Mislila je, da je na drugi strani potoka Joško, ki je prehlajen. Ko se je obrnila, je videla, da je bil Joško ob njej. Pojasnila mu je, da je slišala neke čudne glasove. Skupaj sta premaknila deblo in ga položila čez potok. Ko sta prišla čez, je Cvetka pokazala priti drevesu, odkoder je prihajal glas. Našla sta star bolan štedilnik. Prosil ju je, naj odstranita skodelico, ki ga je žgečkala. To je bil v resnici polž, ki je lezel po njem. Okrog je ležalo še kup drugih stvari: preluknjana ponev, keramične ploščice... Joško je ugotovil, da je to divje odlagališče. Cvetko je zanimalo, kam odlagamo takšne predmete. Joško ji je pojasnil, da smo ljudje obveščeni vsaj enkrat letno, kdaj pobirajo kosovne odpadke. Nato sta šla vprašat sosede, če jima pomagajo pri čiščenju gozda.

Tina Geč, 3.B

Tehniški dan – tudi jaz varujem okolje

V petek, 24. 4. 2009, smo imeli tehniški dan. Reševali smo KVIZ. Vezan je bil na zgodbice, ki smo jih poslušali ves teden in so govorile o tem, kako zbiramo in pravilno ločujemo odpadke. Glavna junaka Joško Koško in Cvetka Smetka ter novi hišni ljubljenci papirožer, biožer, raznožer, stekložer, kovinožer in plastižer so nas naučila veliko novega.

Obiskala nas je tudi gospa iz Eko centra. Govorila je o izkoriščanju sončne energije. Prinesla je mlinček na katerem je bilo kolo in solarno ploščo. Če bi bilo vreme sončno in bi sijalo na solarno ploščo, bi se kolo vrtelo. Ker pa sonca ni bilo, nismo mogli narediti poskusa. S seboj je imela tudi lučko in napolnjeno solarno ploščo. To ploščo

je priklopila na lučko in ob pritisku na stikalo je lučka zagorela. Vsak učenec si jo je lahko pogledal od blizu.

V dvojicah smo izdelovali različne izdelke iz odpadnih materialov: KLOVNE, DARILNE ŠKATLE, ZMAJE in OKVIRJE ZA SLIKE.

Tina Tušek, 3.B

Skrbimo za okolje

Ves teden smo se v šoli učili in pogovarjali, kako lahko skrbimo za čisto okolje. To je tudi naša dolžnost! Učiteljica nam je vsak dan prebrala eno poučno zgodbo o Cvetki Smetki in Jošku Košku. Med poslušanjem smo se naučili, kako pravilno ločujemo odpadke. Imamo zabojnike za PAPIR, STEKLO, PLASTIKO, KOVINE, BIO ODPADKE, NEVARNE ODPADKE in OSTALE ODPADKE. Barvali smo tudi pobarvanke domišljajskih bitij, ki nastopajo v zgodbi in se hranijo z odpadki. Ti hišni ljubljenci so žeri. Spoznali smo PAPIROŽERA, STEKLOŽERA, PLASTIŽERA, KOVINOŽERA, BIOŽERA in RAZNOŽERA. Zdaj pa res vemo, s čim se hranijo in kaj lahko odložimo v katerega.

Reševali smo različne učne liste vezane na zgodbe, pisali smo dvogovore med metlo in smetišnico, risali in pisali stripe ter slikali žere z voščenkami. Tina Tušek in Marko sta raziskovala s fotoaparatom v roki in izdelala vsak svoj plakat. Predstavila sta v razredu. Imeli smo tudi tehniški dan. Obiskala nas je gospa iz Eko centra. Spoznali smo, kako lahko še drugače varujemo okolje in varčujemo z energijo, delali smo tudi poskuse. Iz odpadnih materialov smo naredili zanimive izdelke.

Nika Šapek, 3.B



V besedi in sliki.

Učenci so napisali članke za razstavo in šolski časopis Levi devžej, učiteljica Jasna Bezjak Završnik pa članek za časopis Ravenski razgledi. Učenci 3.b razreda smo se s to temo predstavili tudi na razredni zaključni prireditvi za starše. Bilo je prijetno,

zanimivo, poučno in zabavno. Upam, da bomo znali pridobljeno znanje pokazati tudi v vsakodnevnem življenju.

Zbrala in zapisala Marija Mirnik, učiteljica razrednega pouka

Osnovna šola Selnica ob Dravi, Selnica ob Dravi

ZDRAVO ŽIVLJENJE NA NAŠI ŠOLI

Vsem nam, ki bivamo na šoli v Selnici ob Dravi, ni vseeno, kakšen bo naš planet v prihodnosti. Zato smo že lep čas vključeni v nacionalni projekt EKO-šole. Na šoli izvajamo različne aktivnosti na to temo in se z veseljem vključujemo tudi v številne izvenšolske projekte. Letos smo vključeni tudi v ZDRAVO ŠOLO in v okviru le-te smo se aktivno vključili v projekt ZDRAVO ŽIVLJENJE, v kjer učenci in učitelji aktivno sodelujemo z raznovrstnimi dejavnostmi. In kaj vse smo počeli?

Učenci na razredni stopnji so uvedli sadni odmor in ukinili sladkarije ob praznovanju rojstnih dni. Spoznavajo pomen sadja in zelenjave v naši vsakodnevni prehrani in na neprisiljen način spodbujajo tudi svoje starše, da v svojo vsakodnevno prehrano vnesejo čim več sadja in zelenjave. Na različnih starostnih stopnjah smo s pomočjo krajše ankete ugotavljali število obrokov, ki jih imajo naši učenci v enem dnevu. Anketo so obdelali učenci devetih razredov pri urah matematike in prišli do zanimivih rezultatov.

Anketa je pokazala, da manj učencev redno zajtrkuje v nižjih razredih. V devetem razredu pa redno zajtrkujejo predvsem šestošolci. Glede na spol ni bilo bistvenih razlik. V enem dnevu ima večina učencev po štiri obroke, in sicer ne glede na starost. Od tega ima največ učencev v šoli po dva obroka: malico in kosilo. Anketirani učenci posegajo tudi po sladkih jedeh in prigrizkih, in sicer večina vsaj dvakrat na dan ali več, kar je zaskrbljujoč podatek. Tudi sadje je na jedilniku dvakrat na dan pri več kot polovici učencev in ni bistvene razlike glede na starost.

Ugotavljamo, da ima večina učencev največ obrokov v šoli, zato je nujno, da šolsko prehrano načrtujemo premišljeno in jo čim bolj približamo smernicam zdravega prehranjevanja. Prav tako večji delež sadja in zelenjave pojedjo pri šolskih obrokih, zato je zelo dobrodošlo v šolske jedilnike vključevati čim več zdrave hrane. Pravilna, uravnotežena prehrana je za zdrav telesni in umski razvoj izrednega pomena. O njej smo tudi mi razmišljali in iskali različne rešitve. Letos smo zmanjšali količino sladkorja in soli v pripravi hrane ter v jedilnik uvedli nekaj BIO-živil. Trudili smo se, da bi odpadke hrane zmanjšali na minimum. Učenci so sestavljali jedilnik s pomočjo prehranske piramide, spoznavali smo pomen deklaracije na posameznih živilih ter se naučili živila razvrščati glede na vsebnost maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in drugo.

V mesecu marcu 2009 smo se udeležili sejma ALTERMED v Celju, kjer smo se predstavili z izdelki na temo Zdrava prehrana in Podnebne spremembe. Predstavljeni izdelki so večinoma nastali pri projektu EKO-bralna značka, katere osnovni namen je ekološko osveščanje učencev s pomočjo knjige.



Prehranska piramida.



EKO-šola Selnica ob Dravi na celjskem sejmu Altermed.

S pomočjo knjige Janje Vidmar z naslovom *Debeluška* smo v povezavi s knjižničarko razpravljali tudi o boleznih prehranjevanja, ki so v najstniškem obdobju lahko večkrat izrazit problem. Pripravili smo branje knjige na njim bolj priljubljen način. Ob samem pogovoru in branju smo jedli sadje in srkali različne čaje, seveda brez sladkorja. Tako je razmišljanje o pravilni prehrani spremljal vonj čaja in slastnost sadja.



Devetošolci o zdravi prehrani razmišljajo ob knjigi in čaju.

S pomočjo različnih internetnih strani smo računali energijo, ki jo pridobimo s hrano in energijo, ki jo med dnevom porabimo. Tako smo se prepričali, kolikšen je naš primanjkljaj ali ostanek energije. Na zelo nazoren način smo ugotovili, zakaj imajo nekateri prekomerno težo, drugi pa prenizko. Trenutnih problemov naše Zemlje, ki jih moramo zelo hitro reševati, če želimo zanamcem pustiti še kaj lepote, ki nam je dana, so se učenci na različnih področjih dotaknili tudi v raziskovalnih nalogah in bili pri tem zelo uspešni. Teme, ki so jih raziskovali, so bile, npr.: pomen jabolka v prehrani, prehranjevanje z mesom in brezmesno prehranjevanje, korozija – tiha ubijalka kovin, vloga lovca pri ohranjanju naravnega ravnovesja.

Učenci tretje triade so med drugim razmišljali o najrazličnejših nezdravih pijačah, ki so prav tako težava današnjega časa. Ugotavljali so nezdrave dodatke v teh pijačah in prišli do sklepa, da je še vedno najbolj zdrava navadna »selniška« voda, zato moramo ceniti ta tekoči biser in z njim ravnati čim bolj varčno. O različnih zeliščih, ki jih lahko uporabljamo v prehrani, so se poučili učenci 4. razreda. Zelišča so prinesli v šolo, jih opazovali pri rasti, jih okušali in vonjali. V 6. razredu smo izvedli timski pouk z naslovom Slovensko ljudsko izročilo. Izbrali smo si tematiko velikonočnega časa in pri vseh predmetih odkrivali zanimivosti iz življenja naših babic. Velikonočna jajčka smo barvali z naravnimi barvili, pekli potico po receptih naših babic, izdelovali butare na že skoraj pozabljen način, spoznavali različne legende, ki so nam osvetlile nekatere običaje in drugo.



Velikonočna potica in pirhi.

Učenci 7. razreda pa so se spopadli s temo Zemlja je dobila vročino in jo uspešno vključili v skoraj vse predmete. Ob delu so bili še sami pozitivno presenečeni nad spoznanji, do katerih so prišli. V zelenem tednu smo si v šolski avli lahko ogledali lepote naših rastlin in živali v obliki fotografske razstave. Čez vse šolsko leto smo pridno čistili okolico šole in s tem pripomogli k lepšemu počutju. Zelo pridni smo bili pri zbiranju odpadnega papirja, plastenk in drugih odpadnih materialov. Zavedamo se, da s tem velikemu številu dreves damo možnost, da še naprej očiščujejo naše ozračje.



Učenci so bili pri zbiranju starega papirja iznajdljivi.

Učenci so se seznanjali tudi s podnebnimi spremembami, ki so vpliv malomarnega človekovega odnosa do narave. Iz različnih odpadnih materialov smo spretno izdelati tudi različne uporabne izdelke, kot so voščilnice, razni okrasni predmeti in drugo. Vse te aktivnosti in vedenja bi želeli vnesti v naš vsakdan, jih predati tudi staršem in kasneje predvsem našim zanamcem.

Stanka Nidorfer, predmetna učiteljica

Osnovna šola Starše, Starše

IZBOLJŠAJMO ODNOSE Z BONTONOM

Glede na letošnjo temo projekta smo se odločili, da bomo z različnimi oblikami obudili ali se naučili osnovnih pravil bontona. V ta namen smo v začetku leta izdelali miselni vzorec, ki nas je usmerjal v različne smeri delovanja.



Pri različnih dejavnostih so se lahko razredi ali skupine odločili, na kaj bodo usmerili pozornost. Skupno smo se odločili za **bonton**, ki je postal naša rdeča nit skozi vse leto. Najprej smo pri učencih in starših analizirali stanje in ugotovili, da moramo razvijati pozdravljanje, kulturo pri jedi in pogovarjanje.

Med šolskim letom smo izvajali naslednje dejavnosti:

- predlagali in izbrali teme (pozdravljanje pogovarjanje, prekinjanje, kultura pri jedi (jedilnica) oblačila im modni dodatki, vstop v prostor (dogovor);
- izbor dveh tem;
- izvajanje – vsak razred dve izbrani temi;
- prva evalvacija v decembru;
- anketni vprašalnik in roditeljski sestanek za starše (6. 1. 2010) na to temo;
- evalvacijski vprašalnik za učence.

Na podlagi izdelkov in ugotovitev smo izdelali zloženko o bontonu, ki smo jo na zaključni prireditvi podelili vsem staršem.

Predstavljam del zloženke, ki vsebuje obravnavane teme.

V naslednjem letu bomo nadaljevali temo bonton, in sicer z medsebojnimi odnosi – prijateljstvo.

Anica Bratuša, vodja Zdrave šole

Pozdravljanje

1. Pozdravimo, ko vstopimo, ogovorjeni pozdrav vrne.
2. Ob pozdravu pogledamo v oči.
3. Učenec pozdravi odraslega, ko ga v istem dnevu prvič vidi.
4. Izberemo okoliščinam primeren pozdrav (uraden, neuraden).
5. Vljudni pozdravi:
Dobro jutro. Dober dan. Nasvidenje.



Pozdravljanje po svetu

- Slovenci se ob pozdravu rokujemo.
- Stisk rok: Turki si čvrsto sežejo v roke in se potrepajo po rami.
- Poljubljanje: Francozi se trikrat poljubijo.
- Priklon: Japonci se pozdravijo s priklonom.
- Vonjanje: Nomadi iz Mongolije drug drugemu ovohavajo stekleničko s tobakom.



Pogovarjanje in poslušanje

1. Govorcu ne vpadamo v besedo.
2. S poslušalci vzpostavimo stik z očmi.
3. Pri pouku dvignemo roko, kadar želimo kaj povedati.
4. Govorimo glasno in razločno.
5. Govorimo s primernim tonom (ne žalimo, ne obrekujemo).
6. Pozorno in tiho prisluhnemo govorniku.



Pregovori

- Turški pregovor pravi: »Prijazna beseda ogreje za tri zime.«
- »Kare mi pa mi kare bo,« je antilski pregovor in pomeni: »Naredi kaj zame in potem bom še jaz zate.«
- Slovenci pravimo: »Lepa beseda lepo mesto najde.«

Kultura pri jedi

1. Pred jedjo si umijemo roke.
2. V vrsti počakamo na obrok in ga odnesemo k mizi.
3. Pri jedi uporabljamo ustrezen pribor.
4. Ne govorimo s polnimi usti.
5. Po končani jedi tiho pospravimo.
6. Jedilnico zapustimo po navodilih učiteljev.



Kako jedo ljudje drugod po svetu

- »Sobramesa« pomeni v Argentini »umetnost obnašanja za mizo.«
- V Maroku sedi vsa družina okrog velikega krožnika. Tam ne rečejo »dober tek«, temveč »basmala«, kar pomeni »v Alahovem imenu«.
- V Indoneziji je bolje, da ne poješ vsega do konca, kajti potem dobiš spet zvrhan krožnik hrane.

»DO HRANE SE VEDEMO SPOŠTLJIVO.
HRANO, KI JE NE POZNAMO,
VSAJ POSKUSIMO.«

Osnovna šola Tabor 1, Maribor

GREMO V PRVI RAZRED!

Otroci začnejo obiskovati osnovno šolo v letu, v katerem dopolnijo šest let. Stroka trdi, da se je za otrokov razvoj pomembno sistematično in strokovno ukvarjati z njim že v obdobju od tretjega leta starosti dalje. Za starše, pa tudi za pedagoške delavce, predstavlja največjo spremembo v času šolanja prvi razred. Da sta delo in bivanje v začetnem razredu prijaznejša, hkrati pa zanimivejša in bogatejša, sta pri polovici ur prisotni učiteljica in vzgojiteljica. Tak način dela je velika novost šole, prehod iz vrtca ali od doma pa je otrokom lažji in prijaznejši. Program novega prvega razreda devetletne osnovne šole je v skladu z razvojnimi značilnostmi in posebnostmi učenja šestletnih otrok. Za otroke v prvem razredu so pripravljene novi učni načrti, ki so prilagojeni starosti šestletnih otrok in vključujejo njihovi razvojni stopnji ustrezne metode in pristope pri poučevanju in učenju.



Tudi starši imajo večjo vlogo v učno-vzgojnem procesu.

Znanje učencev se v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ocenjuje opisno. Organizacija pouka v prvem razredu je prirejena tako, da je primerna za otroke pri šestih letih starosti. Dolžina ure ni predpisana, šolski zvonec ne napoveduje začetka in konca dela pri določenem predmetu, pri izvajanju vsebin so predvidene medpredmetne povezave.



Obisk tržnice.



Izdelava sadnih nabodal.

Vstop otroka v šolo je za starše in otroke velik dogodek. Starši so ponosni, obenem pa zaskrbljeni, saj nekako čutijo, da čas brezskrbnega otroštva njihovega otroka odhaja. Otroci pa vstop v šolo pričakajo z veliko mero nestrpnosti, vedoželjnosti in veselja. Vemo, da enako stari otroci niso enako zreli za šolo. Na zrelost otroka vplivajo dejavniki kot so vplivi okolja, vzgojne metode ter različen tempo otrokovega duševnega in telesnega razvoja. Učiteljice opazujejo otrokovo čustveno zrelost, kako se vključujejo v delo in kakšne odnose pri tem oblikujejo z vrstniki. Naloga staršev je, da skupaj z otroki raziščejo lepe stvari, ki jih bosta prinesla šola in učenje. Učiteljice pa bodo poskrbele, da bodo otroci skozi igro pridobivali življenjska znanja. Otroci se na vstop v šolo odzivajo različno. Nekateri so polni navdušenja, drugi so plahi in zadržani. V vsakem primeru sta potrebna čas in razumevanje, da se navadijo na novo okolje in načine dela v prvem razredu, med novimi obrazi.

V OŠ Tabor I v Mariboru, kjer sem zaposlena kot druga učiteljica v prvem razredu, si skupaj z ostalimi učiteljicami prizadevamo, da bi bil prehod kar se da blag in neopazen, zato začnemo z uvajanjem otrok v prvi razred že v šolskem letu pred vpisom. Otrokom in njihovim staršem omogočimo, da čim večkrat obišejo našo šolo in o njej pridobijo čim več informacij že pred vstopom v prvi razred.

Prvi stik s šolo navežejo otroci v novembru, ko organiziramo Sončkove dneve. Takrat nas v dopoldanskem času obišejo otroci z vzgojiteljicami iz vrtca. Bodoče učiteljice prvega razreda popeljemo otroke po razredih prve triade, se jim predstavimo s kakšno pesmico, preberemo pravljico v knjižnici in se razgibamo v telovadnici. V popoldanskem času organiziramo dejavnosti, kot so angleščina, pravljurna ura in podobno. Starši lahko v tem času pridobijo prve informacije o šoli in o načinu dela v devetletni osnovni šoli.



Utrinek s Sončkovega dne.

V decembru povabimo otroke in starše na prednovoletne ustvarjalne delavnice. Na delavnicah sodelujemo vse učiteljice, ki bomo naslednje šolsko leto vključene v delo v prvem razredu ter sodelavki iz šolske svetovalne službe (socialna delavka, specialna pedagoginja). Tako si prizadevamo na nevsiljiv in sproščen način vzpostaviti prvi stik z otroki in s starši.



Prednovoletne delavnice.

Vpis šolskih novincev poteka v začetku meseca februarja. O tem starše pravočasno obvestimo. Že pred vpisom poskrbimo, da dobijo izčrpne informacije v zvezi z načini in metodami dela v prvi triadi, informativno pa tudi o drugem in tretjem triletju. Učiteljice prvih razredov pripravimo Dan odprtih vrat za starše bodočih prvošolcev, da si lahko ogledajo potek dela v prvem razredu. Obravnavali smo tematski sklop Moja preteklost. Prisluhnili so zgodbi Pastirček, spoznali novo pesem Tri ovce je pasel pastirček in okrasili pastirsko palico (leseno palico so poslikali z grafomotoričnimi vajami – vzorci). Marca smo povabili otroke in starše na ustvarjalne delavnice, ki jih imenujemo Pozdrav pomladi. Vsak otrok si je poslikal glineni lonček in izdelal tulipan.



Spomladanske delavnice.

Zadnje srečanje bodočih prvošolcev in njihovih staršev bomo izvedli v začetku meseca junija. Otroci bodo aktivni v športnih delavnicah in ustvarjalni v pravljичni delavnici, starše pa bomo seznanili s potekom dela v prvem razredu ter s potrebščinami za prvi razred. Na novo šolsko leto se pripravljamo otroci, starši, učitelji, svetovalni delavci, ravnateljica in drugi delavci šole. Vse znanje, ki ga otrok pridobi v predšolskem obdobju, je priprava na šolo. Šola ga bo pripravljala na izzive življenja. Pomembno je, da otrok ob vstopu v šolo ohranja svojo avtonomnost, a tudi ravna v skladu z zahtevami šolskega sistema. Strokovni delavci pa otroke spremljamo in jim pomagamo na tej poti.



Z letošnjo generacijo učencev na 1. športnem dnevu.

Suzana Dvoršak, druga učiteljica v 1. razredu

Osnovna šola Tabor 1, Maribor

VZGOJNO IN PRISRČNO

Z vzgojnim delovanjem na naši šoli krepimo in razvijamo vrednote, ki jim sledimo učitelji, učenci, pa tudi starši. Strokovni delavci ob sodobnih metodah poučevanja prenašamo znanje na učence z namenom, da si bodo pridobili splošno izobrazbo, razvili pozitivno samopodobo, znali kritično in odgovorno presojati in bodo kot odrasli dosegli vse, kar zmorejo.

Ker smo ljudje družbena bitja, ki ne moremo živeti drug brez drugega, si moramo prizadevati za spoštljiv odnos in primeren način komunikacije do vseh, s katerimi pridemo v stik. Velikokrat se nam dogaja, da smo razočarani nad znancem, ki ga poznamo z najlepše strani, saj je pred javnostjo obziren in tankočuten, doma pa brezčuten, zadirčen in nepopustljiv. Ne bojmo se biti strogi. Tako bodo otroci vedeli, kaj smejo in kaj ne smejo. Ne bodimo grobi, sicer bodo mislili, da se samo s silo kaj doseže. Vzgoja naj temelji na vrednotah, kot so spoštovanje sebe in drugih, skrb za zdrav način življenja, znanje, odgovornost, strpnost, obzirnost, medsebojna pomoč in še bi lahko naštevala. Najstnika najbolj moti nedoslednost; če nekoga po krivem grajamo, kakor tudi če ga nezasluženo hvalimo. Ne zatiskajmo si oči pred nasiljem, pa naj bo telesno, verbalno ali prikrito. Pomagajmo jim, da bodo odraščali kar se da srečno.

Na naši šoli že tretje leto izvajamo medvrstniško sodelovanje – tutorstvo. Učiteljice prvošolcev in razredničarke osmošolcev smo naredile načrt sodelovanja. Pripravile smo delavnice, kjer so se spoznali, starejši so postali skrbniki mlajšim. Skupaj smo odšli v knjižnico, kjer jim je knjižničarka predstavila zgodbo o Medvedku in zlatolaski, s tutorji pa so zgodbo obnovili ob sestavljanju zgodbe. Nato so malčki narisali risbice, ki jih nalepimo na izkaznice za izposojajo knjig, tutorji pa so za njih izdelali knjižna kazala. Druženje smo nadaljevali v razredu prvošolcev, kjer so izdelali zapestnice za svoje prijatelje. Kot opazovalka sem občudovala izredno topel odnos in prijetno vzdušje. Mlajšim so žarele oči od navdušenja, starejši pa so pokazali izjemno mero odgovornosti in zrelosti ter dobrega počutja. Srečanje smo zaključili z obljubo, da jih bodo tutorji tedensko obiskovali, jih v času odmora popeljali do knjižnice, terarija ali pa si vzeli čas za pogovor.



Prijeten klepet v razredu.

Pisanje bom zaključila z mislijo, da je včasih potrebno storiti le kaj malega, da smo srečni ali da osrečimo drugega. Prihajajo praznični decembrski dnevi, ki jih bomo preživljali v krogu družine, prijateljev, doma, ob toplem ognjišču. Poskrbimo za nasmešek naših otrok, namenimo jim čas za toplem objem in pogovor. Začutili bodo, da so srečni.

Suzana Dvoršak, druga učiteljica v 1. razredu

Osnovna šola Veržej, Veržej

KONEC TEDNA V POMURJU



Tabor Zdravih šol I. krog, (Veržej, 17. in 18. april 2009).

Občina Veržej se predstavi

Občina Veržej leži v severovzhodni Sloveniji na koščku rodovitne zemlje med kalno Muro in vinorodnimi ljutomerskimi griči.

Ustanovljena je bila 1. januarja 1999 in s svojimi tremi naselji (Banovci, Bunčani in Veržej) spada med najmanjše občine v Sloveniji.

Občina se razprostira na površini 12 km² in šteje 1400 prebivalcev.

O imenu »Veržej« se je že veliko ugibalo. Sloviti malonedeljski župnik in prvi štajersko-slovenski zgodovinar Anton Kreml je bil mnenja, da je prvi zlog besede avarski »var = voda«. Kronist Matej Slekovec je slovensko ime izvajal iz nemškega »Wehr in See« kar bi naj pomenilo utrdbo in je v zvezi z nemško besedo Wuor = nasip v vodi.

Dr. Fran Kovačič in pred njim Stanko Vraz sta bila mnenja, da se je prvotno morda glasilo »v r'ži« ali »v r'ži« in bi naj imelo zvezo s poljem, posejanim z ržjo.



Vse nas je pot vodila v ...

Zgodovina

Veržej z okolico ima bogato zgodovino. Maloštevilne arheološke najdbe, ki so bile odkrite v Veržeju in njegovi okolici, nam zgovorno pričajo, da je bilo to področje že zgodaj naseljeno. Zaradi bližine meje z nekdanjo Ogrsko in ker je bil tam, dokler še ni bilo mostu, čez Muro brod, ki so ga morali Verženci braniti pred različnimi sovražniki, je postal Veržej že v prvi polovici 14. stoletja trg z vsemi pravicami. To je pomenilo, da so smeli njegovi prebivalci brez carine in mitnine prodajati svoje blago po sosednjih pokrajinah (po Štajerski, Zgornji in Spodnji Avstriji in pozneje tudi po Koroški). V Veržeju so bila v minulih časih tudi skladišča soli, ki so jih tovorili po Muri, in skladišča vojaške opreme.

Turški vpadi niso prizanesli niti temu kraju. Turki so trg požgali leta 1602. Veržej je znan po tem, da so se prav do tega kraja naselili srbski uskoki, ki so bežali pred Turki. Mnogi priimki domačinov še spominjajo na te ubežnike. Nekako na mestu, kjer je danes občinska stavba, je stal nekoč strelski dvorec, pozneje razširjen v gradič, katerega lastniki so bili med letoma 1555 in 1605 srbski uskoki. Turki so prav tako požgali grad. Po ljudskem izročilu naj bi grad stal tudi v Banovcih v Lampiščaku, v bližini termalnega kopaljšča.

Pri gradnji železniške proge v Veržeju so leta 1923 našli ostanke antične stavbe. Domnevajo, da je tod s Ptuja preko Mure tekla rimska cesta. Sicer pa so v Veržeju našli antične črepinje, kamnite sekire in bronaste predmete, ki kažejo na prazgodovinsko naselbino. Posebnost v zgodovini Veržeja so bili strelci, ki jih viri omenjajo že leta 1550. Vse do leta 1711 so imeli strelci (šicarji) pomembno vlogo pred vpadi Turkov in kruccev na to ozemlje. Tako se je ustanovila trška garda, ki je imela svoje uniforme in se je večkrat spopadla v boju s Turki in kruci. Med vodji verženskih strelcev se je odlikoval predvsem Štefan Ropoša, ki je umrl leta 1746 in okrog katerega je ljudska domišljija spletla junaške zgodbe: nosil je železno srajco, jezdil konja plavca in nobena krogla se ga ni prijela. Ropoša se je s svojimi strelci proslavil v številnih spopadih s kruci, ki so iz notranjosti Ogrske prihajali čez Muro in so naredili v teh krajih veliko škode.

Od leta 1867 pa vse do konca 1. svetovne vojne je to ozemlje pripadalo Avstro-Ogrski monarhiji. Leta 1912 je bilo v Veržeju zgrajeno Marijanišče, namenjeno duhovni vzgoji mladih otrok. Od tod so izšli številni duhovniki, kulturniki in oblikovalci slovenske zgodovine. Po vojni je bilo Marijanišče nacionalizirano. Najprej je služilo osnovni šoli, pozneje pa za šolanje in vzgojo otrok s posebnimi potrebami (s čustvenimi in vedenjskimi motnjami). Po osamosvojitvi Slovenije so za kratek čas v te prostore naselili begunce iz Bosne in Hercegovine, kasneje pa so se salezijanci ponovno vrnili v svoje Marijanišče in nadaljevali s svojim poslanstvom. Po osamosvojitveni vojni so zgradili nove prostore za vzgojno-izobraževalno delo otrok s posebnimi potrebami.

V občini deluje 30 samostojnih podjetnikov, najpomembnejše gospodarske panoge pa so gostinstvo, turizem in proizvodnja kovinskih izdelkov. Najpomembnejše kmetijske panoge so pridobivanje žit in drugih poljščin, predvsem koruze in pšenice. S kmetijstvom se ukvarja čedalje manj ljudi, večina ljudi se vozi v službe v sosednja večja mesta: Mursko Soboto, Ljutomer in Radence.

Kot pomembna gospodarska panoga se v Veržaju vse bolj pojavlja turizem. Leta 1968 so v Banovcih pri iskanju nafte naleteli na termalno vodo. Od takrat naprej se je pričel intenziven razvoj termalnega kopališča. Terme Banovci imajo skoraj 2.000 m² vodnih površin s slapovi, tobogani, podvodnimi masažami, whirlpooli in vrelni ter svetlobne in zvočne efekte.

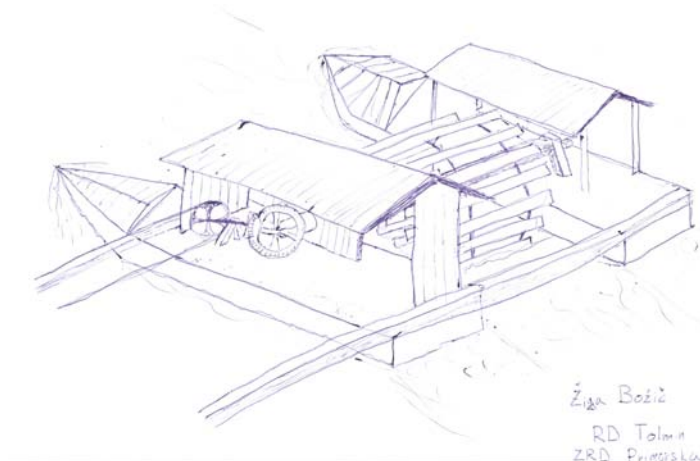


Obisk vedno večjega števila domačih in tujih gostov s pridom izkoriščajo tudi ostali ponudniki turističnih storitev: penzioni in apartmaji.

Glavne znamenitosti občine

1. Mlin na Muri

Skozi Občino Veržej teče reka Mura, ki izvira v Alpah v Avstriji. V času največjega razcveta mlinarstva pred 2. svetovno vojno je bilo mlinov na Muri kar 94, danes se je ohranil samo še eden. Mlin stoji na desnem bregu reke in je posebnost zaradi zunanjšega vodnega kolesa, nameščenega na dveh čolnih. V zgradbi na kopnem je stroj za mletje, ki ga preko gredlja poganja veliko leseno vodno kolo, pritrjeno na enega od dveh čolnov. Leta 1991 je Babičev mlin doletela nesreča, saj je narasla Mura odtrgala plavajoči del mlina in ga odnesla. V tej nesreči so na pomoč priskočili številni dobrotniki, turistični delavci in zavod za varstvo kulturne dediščine. S skupnimi močmi so mlin obnovili. Mlin na Muri je proglašen za tehniški spomenik pod okriljem zavoda za varstvo kulturne dediščine.



Mlin na Muri –tehniški spomenik.

2. Narcisa

Največja naravna znamenitost Veržeja je narcisa ali po domače »funkenšnica«. Gnojenje travnikov z umetnimi gnojili in pretirano trganje sta to naravno znamenitost Veržeja že skorajda izkoreninila.



Beli cvet se je odprl sredi zelenice.

3. Učna gozdna pot



Po sledih znanja.

Obiskujejo jo učenci, študentje in vsi ljubitelji neokrnjene narave. Ob poti, ki se začne v gozdičku, spoznavajo predvsem murske loge in mrtvice, mrtve rokave Mure, drevesa ter druge rastline, pa tudi živali.

4. Cerkev sv. Mihaela v Veržaju



Zgrajena je bila leta 1729 v baročnem stilu.

5. Doprsna kipa in spominski sobi skladatelja Slavka Osterca in zgodovinarja dr. Frana Kovačiča

Veržej je imel skozi vso zgodovino celo vrsto znamenitih mož, od katerih sta najbolj znana skladatelj Slavko Osterc in zgodovinar dr. Fran Kovačič.



Spomenik glasbenemu mojstru Stavku Ostercu.

Slavko Osterc je bil skladatelj in glasbeni pedagog, mojster orkestralne in komorne glasbe. Velja za enega večjih slovenskih skladateljev. Študiral je v Pragi, po vrnitvi pa je poučeval v Ljubljani na konservatoriju. Njegova dela veljajo za zahtevnejša, izvajajo pa jih številni glasbeniki širom Evrope. Skladal je opere, sonete, balete in simfonije. V njegov spomin domačini že vrsto let prirejajo Osterčev večer.

Fran Kovačič je bil duhovnik, filozof, teolog, pedagog, avtor prvega znanstvenega filozofskega dela v slovenščini. Diplomiral in doktoriral je na rimski dominikanski

Univerzi St. Maria supra Minervam. Poleg filozofsko-teološkega dela se je posvečal preučevanju zgodovine; v tej funkciji je sodeloval kot izvedenec za etnično mejo v sklopu jugoslovanske diplomatske delegacije na pariški mirovni konferenci leta 1919. Prizadeval si je za priključitev Prekmurja k Sloveniji.

6. Spomenik vstaje slovenskega naroda – cvet bratstva in enotnosti



Zgodovina pušča svoje spomine.

Zgrajen leta 1981 ob 40-letnici vstaje slovenskega naroda proti fašizmu in nacizmu.

Opis grba



Grb občine je uporabljen na ščitu poznogotskega stila. Sredi modernega ščita lebdi srebrna riba – krap, dno ščita krasi niz šestih enakomernih valovnic, ki predstavljajo reko Muro, nad krapom pa lebdi zlata vrvica, ki predstavlja tri vasi, povezane z Občino Veržej. Zastava občine je modre in bele barve, z glavnim atributom iz občinskega grba, srebrno ribo (krapom), valovnico in vrvico s tremi krožci.

Anekdote

O Veržencih krožijo razne šaljive anekdote. Le-te so zapisane v treh knjigah: *Okrogle o Veržencih*, *Verženci* in *Verženske zgodbe*. Prav Veržence radi v sosednjih krajih zbadajo, da so nekoč po Muri jahali na bučah (tikvah). Zbadajo jih tudi z bikom, ki so ga vlekli na cerkveni zvonik, naj jim popase travo, ki je veselo zelenela na cerkvenem zvoniku.

Bojan Ferenc, tajnik Občine Veržej

OSNOVNA ŠOLA VERŽEJ

Šolstvo v Veržejju ima že dolgo tradicijo – več kot dve stoletji. Vendar bi o zgodovini spregovorili kdaj prihodnjič. Našo ustanovo bi rad predstavil takšno, kakršna je danes. Pod nazivom **Osnovna šola Veržej** se skriva še mnogo več, kot pa pove samo ime. Ko se pripeljete v Veržej z jugovzhoda, zagledate na levi strani večji kompleks zgradb, ki so povezane v celoto. Zgradbe obkrožajo dvorišče, na katerem se srečujejo tri področja vzgojno-izobraževalnega dela.

V najmanjši zgradbi je **Vrtec Veržej**, v katerega prihajajo predvsem otroci iz Občine Veržej, precej pa je tudi otrok iz sosednjih občin. V vrtcu delo poteka v treh skupinah, različnih glede na starost otrok. Starost otrok je od enega leta pa do pet ali šest let, oziroma do vstopa v šolo. Osnovna naloga vrtca ni le varstvo otrok, ko so starši v službi ali drugače zaposleni, ampak in predvsem vzgojni program z najrazličnejšimi področji in dejavnostmi, s katerimi uvajamo najmlajše v bodoče življenje. Sedanji časi že od najmlajših zahtevajo, da se čim prej naučijo mnogih spretnosti in usvojijo že mnoga vedenja, da bodo lahko v prihodnosti uspešno sledili zahtevam sodobnega sveta. V sklopu tega pa je tudi pomemben segment vzgoje, s katerim poskušamo otrokom privzgojiti osnovne moralno-etične vrednote, jih opremiti z dobro zasnovano čustveno-vedenjskih kvaliteta, s pomočjo katerih bodo lahko uspevali v čedalje bolj zahtevnem svetu nenehnih sprememb in zahtev.

V nižji stavbi je **Osnovna šola Veržej**, ki jo obiskujejo otroci iz šolskega okoliša Veržej, ki je enak obsegu Občine Veržej. Obiskuje pa jo tudi nekaj otrok iz sosednjih občin. Ker je naš šolski okoliš majhen, imamo v osnovni šoli samo po en oddelek posameznega razreda za otroke iz šolskega okoliša. Poleg devetih razredov (od prvega do devetega) imamo organizirana tudi dva oddelka podaljšanega bivanja. Podaljšano bivanje je namenjeno predvsem mlajšim učencem, ki še niso sposobni samostojne poti domov po končanem pouku oziroma ki zaradi zaposlenosti ali odsotnosti staršev nimajo takoj po pouku omogočenega domačega varstva. Za te otroke, predvsem za najmlajše, je organizirano še jutranje varstvo iz istega razloga kot podaljšano bivanje.

V šoli je poleg tega, da je potrebno uresničiti vse cilje in zahteve učnih načrtov in si s tem zagotoviti čim boljše izhodišče za nadaljevanje šolanja in ustvarjanje lastne kariere, še veliko drugih dejavnosti, s pomočjo katerih učenci izgrajujejo in oblikujejo lastno osebnost, da bodo sposobni premagovati prihajajoče izzive sodobne družbe. Zavedamo se, da za uspešno življenje in srečo ni dovolj le suhoparno znanje, ampak mora biti znanje uporabno, vpeto v vse pore življenja, in da je znanje tudi predpogoj za našo srečno življenje. In ravno zaradi tega dajemo veliko poudarka vsebinam in dejavnostim, ki otroke vpeljujejo tudi v doživljanje in ozaveščanje svojega osebnega razvoja.

Vzporedno osnovno šolo obiskujejo otroci, ki bivajo v vzgojnem zavodu. Njihov pouk je organiziran v osmih oddelkih, ki se vsako leto nekoliko spreminjajo, odvisno od starostne sestave otrok. Ti otroci so v lastnih oddelkih zato, ker je izvajanje pouka enkrat bolj drugič manj prilagojeno njihovim posebnim potrebam. Vsi pa opravijo enako zahteven učni načrt kot vsi ostali otroci.



Naša šola je velika in lepa.

V najvišji stavbi pa je **Vzgojni zavod**, v katerem bivajo otroci iz različnih krajev Slovenije. To so otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Z njimi se v našem zavodu izvaja vzgojni program. To so otroci, ki so zaradi napačne, nedosledne in velikokrat namerno zlorabljene vzgoje zašli v takšne težave, da so morali zapustiti svoje okolje. V našem vzgojnem zavodu se nahajajo otroci, ki so v svojem otroštvu doživeli različna trpinčenja, zlorabljanja, zanemarjanja, ki so se že začeli zatekati v droge, kazniva dejanja in ki se jih zadnja leta vse pogosteje tudi psihiatrično obravnava, saj so posledice neustreznih ravnanj v mladosti pustile že sledi na njihovem psihičnem razvoju. Tem otrokom pomagamo z različnimi organizacijskimi, terapevtskimi in drugimi metodami, da se lahko nato čim hitreje zopet vključijo v svoje nekdanje okolje.

Vsa ta **raznolikost** pa daje našemu delu poseben pomen. Rezultati so spodbudni. Na našem dvorišču se srečujeta različnost in drugačnost, ki se ne izrivata in izključujeta, ampak ju uspemo zlivati v harmonijo, kjer se da složno in kakovostno živeti.

Borut Casar, ravnatelj OŠ Veržej



OŠ Veržej
Puščenjakova 7
9241 Veržej

Ravnatelj: Borut Casar
Vodja ZŠ: Božena Kosi

e-pošta:
bozena.kosi@guest.arnes.si
os-verzej.ms@guest.arnes.si

Domača stran:
<http://sola.viz-verzej.si>

GSM: Božena 031 - 495 - 480
Šola: 02 / 587 - 16 - 54

- pajanje kruha pri Babičevem mlinu

Pravi prijatelj je ta, ki pridušeno zra, ki v nesrečni noči spi, tiši, ki se brez srca ...
ta, ki s tabo čuti bolečino, in zaopni ti praznino in kadar ostanjten ni, te z lahkoto razvedri!

Ob taboru ZŠ izdala OŠ Veržej

Tabor Zdravih šol I. kroga
OŠ Veržej



Če hočemo imeti prijatelja, moramo biti komu prijatelj. (R.W.Emerson)

17. in 18. april 2009

Program labora

petek, 17. april 2009

- 12⁰⁰ - 13⁰⁰ - zbiranje gostov
- 13³⁰ - kosilo
- 14⁰⁰ - pozdrav in kratak kulturni program
 - Ogled razstave pirhov in voščilnic
 - ogled tropskega vrta v Dobrovniku in gojenje orhidej
 - ogled Bukovniškega jezera in cerkve v Bogojini (Plečnik)
- 17⁰⁰ - ogled mlina na Muri (Babičev mlin) in priprava malice na prostem
- 18³⁰ - odhod v zavod in večerja
- 19⁰⁰ - ples za goste in učence 8.8 razreda
- 22⁰⁰ - spanje

sobota, 18.04.2009

- 7³⁰ - vstajanje
- 8⁰⁰ - zajtrk
- 8³⁰ - odhod na kopanje v TK Banovci
- 13⁰⁰ - kosilo v zavodu
- 14⁰⁰ - slovo in odhod proti domu

Privoščimo vam veliko lepih in nepozabnih doživetij!

Nihče drug nam sreče ne podarja - srečo človek vsak si sam ustvarja!

Najprejnejši tisti so ljudje, ki spoznali so resnico večno, da življenje nepopolno je, da ga sami naredimo srečno.

UDELEŽENCI TABORA ZDRAVIH ŠOL I. KROG VERŽEJ, 17. IN 18. 04. 2009

OŠ PREŽIHOV VORANC RAVNE NA KOROŠKEM

Mentorica: *Slavica Klančnik*

Učenki: *Živa Ledinek*

Izza Mlakar

OŠ PREŽIHOV VORANC MARIBOR

Mentorica: *Polonca Gosteničnik*

Učenki: *Saška Crnobrnja*

Maruša Weitzer

OŠ II SLOVENJ GRADEC

Mentorica: *Božena Lesjak*

Učenci: *Lesjak Etijana*

Lesjak Timetjan

Veršovnik Klara

OŠ ANTON TOMAŽ LINHART RADOVLJICA

Mentorica: *Nada Šmit*

Učenci: *Zore Janez*

Kristina Rakinič

Katka Bogataj

OŠ MILOJKE ŠTRUKELJ NOVA GORICA

Mentorica: *Lilijana Šulič*

Učenca: *Rok Kelher*

Matic Modon

OŠ KDK LJUBLJANA

Mentorica: *Marta Gorjup*

Učenki: *Kaja Bratina*

Eva Mesič

OŠ TREBNJE

Mentorica: *Marija Kovač*

Učenki: *Urška Čeh*

Mateja Kresal

OŠ BISTRICA OB SOTLI

Mentorici: *Marinka Drogenik, Nataša Žižek*

Učenki: *Lucija Debelak*

Martina Požek

OŠ BRDO PRI LUKOVICI

Mentorica: *Diana Šumenjak*

Učenca: *Nejc Klopčič*

Matej Pezdirc

OŠ VERŽEJ

Mentorica: *Božena Kosi*

Učenci: *učenci 8.a razreda (18)*

Pozdravljeni!

Veseli smo, da ste se udeležili dvodnevnega tabora Zdravih šol I. kroga pri nas v Veržeju. V upanju, da ste odšli domov z dobrimi občutki in da ste pri nas uživali, vas lepo pozdravljam in želim, da se šolsko leto 2008/2009 za vas konča tako kot si sami najbolj želite. Nasvidenje leta 2010 v Bistrici ob Sotli!

Božena Kosi, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

ANTISTRESNO

V okviru projekta Zdrava šola na naši osnovni šoli sem se odločila raziskati, kaj predstavlja stres našim učencem, kako ga občutijo in kako ob njem reagirajo. Otroci 2. in 3. triade so reševali delovne liste in narisali stresne situacije. Risbe so včasih še bolj zgovorne kot pa ankete, nekateri otroci se tako lažje izrazijo. Delovni listi so bili iz priročnika, ki ga je izdal Inštitut za varovanje zdravja in so prirejeni po priročniku Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Bila sem na izobraževanju na tem Inštitutu na temo stres med učenci in učitelji. Za naslednje šolsko leto sem si zastavila cilj, da raziščem še kako vpliva stres na učitelje naše šole.

Naslov naloge v okviru projekta Zdrava šola: **KO UČENCA STRESE STRES**

Otroke in mladostnike pogosto stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje, vrstnike. Običajno uporabljajo strategije za spoprijemanje, ki so se jih naučili od njih. Govorimo lahko o pozitivnem in negativnem stresu. Pozitivni stres je nujno sredstvo, da se pripravimo na nevarnost, negativni stres pa je stres, ki trajajo dalj časa, se ponavlja in mu ne sledi sprostitvena reakcija. Dejavnike negativnega stresa lahko razdelimo na šolo (vrstniki, sošolci, učitelji, spraševanje, preverjanje znanja, nastopi), razmere doma (visoka pričakovanja, slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, neprimerno izražanje čustev) in značilnosti otroka (osebne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost, introvertiranost).



Določene značilnosti otroka naj bi bile varovalne, druge pa naj bi povečale tveganje za negativno stresno reakcijo in njene posledice. Tako na doživljanje stresa vplivajo otrokove osebne značilnosti: temperament, značaj, intelektualne sposobnosti, socialne veščine, način razmišljanja, razvojne značilnosti ipd. Posebej občutljivo je obdobje odraščanja od 13. leta dalje, ko mladostnik doživlja identitetno krizo.

Šola je za otroke in mladostnike eden pomembnejših stresorjev. Za večino učencev je šolanje stresno in so z učenjem obremenjeni. Ob besedi stres pomislijo na ocene, preizkuse znanja. Pri različnih učencih so različni znaki stresa različno izraženi. Najtežje prenašajo otroci čustvene znake stresa (potrto, napetost, živčnost, strah, jeza, agresivnost, pretirana občutljivost, razdražljivost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, nezaupanje, žalost). Se pa pri vseh kažejo znaki stresa tudi na ostalih treh področjih (misli, vedenje, telo – glej prilogo znaki stresa). Precej pogosto otroci omenijo, da so živčni ali da jim gre vse na živce!

Občutljivost na stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Na prehodu v adolescenco se poveča število situacij, ki zahtevajo spoprijemanje in so za mladostnika stresne. Obenem narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom (cigarete, alkohol, droge, motnje hranjenja, ...). Večina učencev poskuša premagovati stres na različne načine in zna svetovati tudi prijateljem, kaj naj naredijo v določeni situaciji. Ponavadi se skušajo pogovoriti ali pa se umaknejo za določen čas. Živčni, zaskrbljeni in prestrašeni so učenci pred preizkusi znanja in potem, ko čakajo na oceno. Ob slabi oceni so žalostni. Jezni so otroci, če jih sošolci žalijo ali če se skregajo s svojim prijateljem pa tudi kadar se čuti učenec izločen iz družbe ali če ga kdo udari.

Sonja Salajko, profesorica defektologije

Osnovna šola Vrhovci, Ljubljana

NA PRAZNIK ZEMLJE

22. april, svetovni dan zemlje smo na OŠ Vrhovci, kjer poučujem, izpeljali kot dan dejavnosti v povezavi z EKO in ZDRAVO šolo. Delavnice na šoli so bile namenjene: **ekološkemu ozaveščanju, zdravemu življenju in dobrim medsebojnim odnosom, nenasilju, prepoznavanju človeških vrednot in medgeneracijskemu zblíževanju.**

Naj naštejemo nekaj zanimivih delavnic:

- Kolesarjenje po PST okoli Ljubljane
- Eko zvok
- Čajanka pri Nadi
- Mihče čisti besedišče
- Čistilna akcija
- Zakaj-zato v ekologiji
- Delavnica stripa.

Stripovska delavnica

Predstavljam vam lastno izkušnjo, v kateri se je združilo več vidikov učiteljevega dela v sklopu pedagoškega procesa v življenju in utripu šole. Na šoli sem likovna mentorica, vodja mreže Zdrave šole, aktivna članica programskega sveta Eko šole, soustvarjalka Vzgojnega načrta naše šole in razredničarka. Ker je s temi funkcijami povezano delo in življenje cele šole in vzgoja učencev za osnovne človeške vrednote in trajnostni razvoj, čutim svojo vlogo in odgovornost precej kompleksno. V celi vrsti dejavnosti in projektov, ki jih na šoli živimo, skušam načrtovati pot prvenstveno kot likovna pedagoginja. *Obenem skušam povezovati ostale dejavnosti in področja skozi likovni jezik z namenom, vzbuditi v učencih živi tok domišljije in v podobi ohranjeno razmišljanje in vizijo.*

Ena izmed možnosti, da uporabimo likovno izražanje pri šolskih dejavnostih, je tudi izražanje skozi govorico stripa. Pri stripu se izražamo z likovno prvino linijo, ki s svojim gibanjem zvabi oči, da ji sledijo in jih vodi skozi slikovno polje. Strip lahko dopolnjuje napisano besedilo. Pri izvedbi praktičnega dela, ki sem ga načrtovala kot likovno izražanje učenčevih razmišljanj, občutkov in idej o konkretnih vzgojnih vsebinah, se je STRIP izkazal kot sredstvo, ki učencev ne pusti ravnodušnih. Nemalokrat uspejo razkriti svoja globoka in iskrena razmišljanja. »Z govorico stripovske risbe lahko najpristneje izrazijo tisto, česar ustno bodisi ne znajo ali ne zmorejo«. (prof. Slavica Pogačnik – Toličič: Govorica otroške risbe). Stripovsko delavnico sem organizirala v sodelovanju z **Akademijo stripa** in s stripovskim mojstrom **Cirilom Horjakom**, ki je v slovenskem prostoru znan po **IZOBRAŽEVANJU S STRIPOM**. Ideje, razmišljanja in občutki učencev o aktualnih temah, v obliki stripovskih zgodb so bile predstavljene v skupnem izdelku – **stripovski publikaciji**.



Pisana publikacija, v kateri smo z besedami zabeležili utrinke dogajanj na naši šoli.

Publikacija je nastala kot posledica združitve treh projektov naše šole, in sicer Zdrave šole, Eko šole in Unicefovega projekta *Revščina pri nas in po svetu*. Lična publikacija stripov in člankov pod imenom ZDRAVOŠOLCI je bila narejena za distribucijo. Vsebovala je tudi ekološko priporočilo: na zadnji strani je bilo natisnjeno drevo, na čigar veji je bilo v mini časopisni zavoječek zavito seme drevesa, ki naj bi ga posameznik posadil za dobro našega planeta.

Zaželeno je bilo, da vsak učenec proda vsaj en izvod. Denar od prodaje publikacij je bil v sklopu Unicefovega projekta namenjen podpori revnih družin na naši šoli, in sicer v obliki prispevka za letovanje učencev na Debelem rtiču. Barvni ovitek za publikacijo smo predhodno izdelali pri likovnem krožku, Akademija stripa je poskrbela za tisk in grafično oblikovanje. Na dan organizacije stripovske delavnice so ga učenci tudi videli. Izdelke učencev smo speli v publikacijo v roku enega tedna. Nato je šel strip v prodajo.

Pomembno; pri tem je, da so izdani stripi sprožili odzive in komentarje v razredu, na šoli in v četrtni skupnosti. Nekaterim učencem so zanimivi in dobro narisani stripi pripomogli k ugledu na šoli in jim izboljšali samopodobo. Ob izvedbi celotnega projekta stripovske publikacije smo z razvijanjem in bogatenjem čustvenih, socialnih in estetskih osebnostnih kvalitet izpolnili načrtovane vzgojne cilje. Ravno zaradi kompleksnosti omenjenega (projekta) se mi zdijo tovrstni pristopi k zadanim nalogam izjemno kreativni, vzgojni, povezovalni in življenjski.

Osebnostno menim, da je čas, ki ga učenci preživijo v šoli, sijajna priložnost za **razvijanje aktivnega in kreativnega sodelovanja** v učnih procesih pa tudi za **proces vzgoje in praktičnega učenja za življenje**. To pa je povezano z novimi strategijami dela, z drugačnimi metodami in novo obliko pouka.

Marjeta Tanko, vodja Zdrave šole

Osnovna šola Zreče, Zreče

ZA ZDRAVJE UČENCEV

Sam naslov je nekoliko provokativen, kajti vsaka šola se trudi za zdravje svojih učencev. Pa vendar bi rada predstavila naša prizadevanja, za boljši jutri naših otrok. Lahko bi pisala o marsičem, vendar se mi zdi prehrana naših otrok eden najpomembnejših dejavnikov, za zdrav način življenja in odraščanja. Naša naloga je, da jih naučimo »plavanja« v morju reklam in ponudb, da ne doživijo brodoloma in potopa zaradi različnih bolezni, ki izvirajo ravno iz tega. Razmišljati morajo začetni o tem KAJ JEMO IN KAKO TO VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE.

To je dolgotrajni proces, ki se ne zgodi od danes na jutri. Starši se morajo zavedati svoje odgovornosti in otroka navajati na zdrav način prehranjevanja. Pri tem mislim na vsakdanje pripravljane svežih jedi, izogibanje hitri hrani, zamrzli hrani in uživanje sadja in zelenjave. Takšen način vzgoje se bo lažje nadaljeval v vrtcih in osnovnih šolah. Zavedati se moramo, da je industrijsko pridelana hrana z ogromnimi količinami aditivov in raznih dodatkov prazna hrana, ki pušča katastrofalne posledice. Naštejem jih samo nekaj: debelost, alergije, hiperaktivnost, jezik izgublja svojo funkcijo zaznavanja okusov, različne bolezni, idr.



Okusni namaz iz tune.



Hranljivo pecivo iz ajdove kaše in jabolk.

Na naši šoli temu posvečamo veliko pozornost. Veliko se pogovarjamo pri urah naravoslovja in biologije, na to temo izvajamo naravoslovne dni, imamo izbirni predmet, največ pa konkretno delamo v šolski kuhinji, pri pripravi obrokov zajtrka, malice in kosila. Izognili smo se zamrznjenim živilom, uvajamo živila kot so: čičerika, leča, kvinoja, v zimskem času imajo učenci za malico suho sadje, kompote iz svežega in suhega sadja, enkrat na teden ponudimo enolončnice, vse namaze pripravljajo kuharice same (skutin z bučnim oljem in bučnimi semeni, jutranji, skutni z jagodami ...), vsa peciva in pudingi se pripravljajo sveži v kuhinji, za kosilo so vsaj enkrat na teden ribe, meso pa največkrat dvakrat na teden.



Petošolci pri zajtrku.

Pri naših prizadevanjih za zdrav in drugačen način prehranjevanja učencev, pa imajo največji pomen naravoslovni dnevi. Že prvi razredi spoznajo in pripravljajo različne vrste sadnih solat, v petem razredu učenci pripravljajo »ZDRAV ZAJTRK«. Pri njegovi pripravi jim pomagajo kmečke žene, ki jim spečejo kruh v krušni peči, sami pa pripravijo različne vrste namazov (skutni z regratom, s semeni, z drobnjakom, z zelišči...), različne vrste sirov, jogurtov, ter sadja. Več delavnic na temo zdrava prehrana imajo učenci devetih razredov. V delavnicah pripravljajo različne vrste namazov (ajdov, čičerikin, tunin, avokadov), poletno in ješprenovo solato, jabolčno čežano in figove kroglice. Po končanem delu imamo degustacijo.



Vitaminov polna poletna solata.

V vsaki delavnici izdelajo plakat z receptom. Plakate obesimo v posebnem kotičku, da si jih lahko ogledajo vsi učenci in mogoče prepíšejo zanimiv recept. Ob izvedbi teh naravoslovnih dni, ki jih imamo 22. aprila, ob dnevu Zemlje, nas obišče strokovnjak, ki ima predavanje na temo »ZDRAVA PREHRANA.« Dve leti zapored nas je obiskala gospa Marija Merljak, letošnje leto je bila predavateljica višja medicinska sestra iz Slovenskih Konjic, gospa Mateja Rebernak. Naš namen je, da učence naučimo, da je veliko jedi, ki si jih lahko z dobro voljo in v kratkem času pripravijo sami. Zagovarjamo trditev Hipokrata, da je hrana naše zdravilo.

Darinka Šešerko, učiteljica biologije in vodja prehrane

Biotehniški center Ljubljana, Ljubljana

AKTIVNOSTI NA GIMNAZIJI IN VETERINARSKI ŠOLI – BIC LJUBLJANA

V petek, 30. januarja 2009 smo na Gimnaziji in veterinarski šoli BIC Ljubljana obeležili Dan brez cigarete. Dijaki šolskega tima mreže Zdravih šol so pod mentorstvom prof. Jurija Kočarja izdelali iz papirja podobo kadičevih pljuč, ki so jih simbolično opremili s pogrebnimi svečami. Na pljuča so se lahko v naslednjih dneh dijaki podpisali v znak protesta tovrstni odvisnosti.



Tako izgledajo pljuča kadilca? Ojoj!

Na naši šoli imamo jasno odklonilen odnos do uporabe tobaka, med drugim je kajenje na širšem območju šole bilo prepovedano že več let pred uvedbo protikadilskega zakona. Najbolj odmevna akcija v boju proti tobaku v preteklih letih so bile podobe robotov narejene iz cigaretnih škatlic. Slednja akcija prof. Aliane Moscatello je preseгла okvire naše šole. S tradicijo osveščanja naših dijakov in zaposlenih mislimo nadaljevati tudi v prihodnje.



Mi ne bomo nikoli kadili!

Tudi sicer smo v šolskem timu letos precej aktivni. V januarju je bila na naši šoli predstavljena razstava Vojaškega muzeja SV posvečena osamosvojitveni vojni za Slovenijo, s katero smo želeli pri dijakih obuditi državljansko zavest. Ob razstavi so potekale ure pouka zgodovine. Enako akcijo smo izpeljali tudi na Živilski šoli – BIC Ljubljana.



Veliko smo izvedeli o tem, kako je nastala naša mlada država.

Tudi v mesecu marcu smo imeli dva zanimiva obiska. Najprej nas je obiskala gostja iz ZDA, ga. Eileen Wirth, predstojnica oddelka za novinarstvo na univerzi v Nebraski, ki je aktivno sodelovala v volilnem štabu predsednika Obame. Našim dijakom je predstavila sodobne metode političnega aktivizma in program novega predsednika ZDA.



Gospa Eileen Wirth je dijakom predstavila politični program Baracka Obame.

Že večkrat nas je letos obiskal tudi g. Aleš Bartol, kriminalist ki osvešča dijake in starše o nevarnosti drog. Opravili smo že cel niz predavanj na to temo in pri dijakih naleteli na zelo pozitiven odmev. G. Bartol je že večkrat obiskal tudi Živilsko šolo – BIC.

Ravnokar pa na naši šoli potekajo delavnice z naslovom Zdrava hrana in telesna teža, ki jih pripravljamo za dijake drugih letnikov, v sodelovanju z ZD Vič. Z njimi skušamo iz prve roke ozavestiti dijake o pomenu zdrave prehrane. Na tem področju smo na šoli tudi sicer letos naredili velik korak naprej, saj smo na osnovi zakona o brezplačni topli malici za dijake končno prišli do lastne kuhinje z jedilnico. Za enkrat poteka razdeljevanje s strani ponudnika, z novim šolskim letom pa bo kuhalo naše osebje. Pri tem bomo še lažje vplivali na kakovost izbranih jedilnikov. Torej, tudi v prihodnje nas čaka veliko dela in novih izzivov.

Katarina Volavšek, vodja Zdrave šole

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše, Ruše

ALKOHOL, CIGARETI, DROGE – DA ALI NE?

Na Gimnaziji in srednji kemijski šoli Ruše smo v letošnjem šolskem letu v okviru Zdrave šole skozi vso šolsko leto vodili rdečo nit »Odnos-i«. Glede na to, da smo srednja šola, smo dali poudarek na negativne vplive, ki pretijo na današnjo mladino. Mladostniki, ki vstopijo v srednje šole, pogosto menjajo kraj izobraževanja, spremenijo način življenja in lahko posežejo po substancah, ki negativno vplivajo nanje. Tako lahko zabredejo v tako imenovano »slabo družbo«.

Naša šola leži v majhnem mestu Ruše. Okolica šole je obdana z zelenjem in gozdovi, kar daje vtis, kot da nismo v mestu. Takšno okolje nam ponuja razvoj različnih obšolskih dejavnosti, kot so planinarjenje, smučanje, sprehod ob reki Dravi in okolici. Tik ob šoli je Športni park Ruše, ki pa dijakom omogoča še druge športe: plavanje, kegljanje, fitness; prav tako pa nudi tudi wellness storitve.

V današnjem času je zelo pomembno, da imajo mladostniki možnost aktivnega gibanja, ki je del vsakdanjega življenja, kajti danes je v družbi na razpolago preveč substanc, ki negativno vplivajo na razvoj mladostnika, te pa so: alkohol, cigarete, droge, po katerih začenjajo mladostniki posegati v današnjem času že v osnovnih šolah.

Ko smo na začetku leta razmišljali, o katerih odnosih lahko v okviru Zdrave šole govorimo, smo najprej pomislili na odnos mladostnika do okolja in negativnih substanc, ki ga spremljajo v njegovem odraščanju. Pojavljala so se vprašanja:

- Kakšen odnos imajo dijaki do negativnih substanc: cigaret, alkohola, drog?
- Ali okolje naše šole vpliva na življenje mladostnika?
- Kaj počne današnja mladina v prostem času?
- Ali se mladi lahko zabavajo brez cigaret, alkohola in drog?

Ta in še nešteta vprašanja so bodrila k temu, da smo na naši šoli organizirali debatna predavanja na temo: Cigareti, alkohol in droge – da ali ne? Predavanja so potekala pod vodstvom vodje tima Zdrave šole. Z aktivnim vodenjem in usmerjanjem je vodja pripeljal dijake do odkrite in sproščene debate. Ostali učitelji niso bili vabljeni, saj je na ta način bilo mogoče izvesti iskreno debato.

Preden podamo ugotovitve teh delavnic, ki so potekale v treh delih, se ustavimo pri negativnih substancah, ki so pri mladostnikih pogoste. Kako odrasli gledamo na te stvari? Drugače kot mladostniki? Morda, saj se zavedamo posledic, ki lahko nastanejo po zaužitju le teh.

CIGARETI – DA ALI NE?

Zakaj otrok prižge prvo cigareto? Verjetno iz radovednosti. Zanima ga, kaj je pri kajenju tako prijetnega, da odrasli oziroma njegovi vzorniki tako pogosto posegajo po cigaretah. Kaj največ ljudi prične kaditi? Verjetno v najstniških letih. Mnogi mladi kadilci vedo oziroma se zavedajo, da je kajenje škodljivo, vendar počno to še naprej, nekateri nikoli ne nehajo. Tisti, ki kadijo, ne pomislijo na posledice, ne pomislijo na negativne vplive. Ali pa morda? Morda pomislijo na zmanjšano telesno zmogljivost, na raka, na bronhitis, bolezni srca in ožilja in druge posledice. Ker pa so te bolezni še daleč stran od njihovega početja, zaenkrat še ostajajo pri kajenju. Ko pa prične zdravje pešati, se nekateri odločijo za prekinitev, drugi pa odvisnosti ne morejo premagati. Mladostniki se ne zavedajo negativnih vplivov. Kajenje je za njih nekaj, kar jim daje samopodobo, večjo mogočnost oziroma pomembnost v družbi in med vrstniki. Morda pa je kajenje le modni hit?

ALKOHOL – DA ALI NE?

In kakšen vpliv ima alkohol na razvoj mladostnika? Mladostnik v najstniškem obdobju išče svojo vlogo in mesto v življenju, ki je v njegovih očeh življenje odraslih. Mladostnik si želi odrasti, teži po neodvisnosti in samostojnosti. Alkohol človeku pričara gotovost vase in samozavest. Vsak mladostnik vsaj enkrat poskusi alkohol, vendar misli, da od alkohola ne more postati odvisen. Veliko število mladostnikov ne poseže po alkoholu le enkrat, pač pa to počne prepogosto, v prevelikih količinah in na način, ki je škodljiv. Mladostniki na ta način lajšajo težave, napetost v šoli, ljubezenske spletke, alkohol jim da moč in reši trenutne težave.

DROGE – DA ALI NE?

Droge so ene izmed najhujših substanc, ki jih mladostniki lahko uživajo. Mladi se pogosto seznanijo z drogo preko prijateljev. Morda jo poskusijo zgolj iz radovednosti ali pa posežejo po njej, ker hočejo omiliti težave, ki jih pestijo. Nekateri vedo, da morajo drogo odkloniti, drugi pa se je bojijo odkloniti zaradi prijateljev. Potem pa se pojavi vprašanje: Ali lahko eden nedolžen poskus droge pripelje do odvisnosti? Vsi, ki so odvisni od droge, se tega niso vprašali ali pa se jim to ni zdelo pomembno.

Rezultati delavnic

Mnenja dijakov o negativnih substancah

Trditve, ki so jih dijaki anonimno zapisali na list papirja ob koncu prvega in drugega srečanja, so:

- Brez kajenja je boljše!
- Kajenja je dihur!
- Kadi tisti, ki mu paše!
- Moti me, če kdo kadi zraven mene.
- Alkohol razdira družine.
- Alkohol pokvari človeka.
- Alkohol ubija, čeprav počasi.
- Zabava brez alkohola je zakon!
- **Alkohol pijem, ker mi je dober. Bolj sem odvisen od računalnika.**
- Nisem zasvojen s kajenjem, drogami ali alkoholom, ampak z računalnikom.
- **Bolj pijemo, bolj veseli smo. Vendar moramo vedeti, kje je meja.**
- Alkohol v normalnih količinah, a vseeno moraš glede drog in alkohola reči ne oziroma si določiti mejo.
- Znati moraš reči ne!
- Alkohol ni rešitev, če imamo problem, alkohol je le hoja okoli problema.
- Droge niso »kul«!
- Več dam na šport, zato se z alkoholom in cigareti ne obremenjujem in ne zapravljam denarja za to!
- Kako starše odvaditi od cigaret?
- **Vem, da je narobe, da pijem in kadim, droge pa nočem poskusiti.**
- **Alkohol je moj idol. Poveča mi zgovornost! Ni zabave brez alkohola!**
- Tudi brez alkohola se lahko zabavam.
- **Alkohol je faca.**
- Alkohol ni takšen problem za mlade, kot si mislijo starejši. Nismo vsi takšni!
- Drog se moramo izogibati!
- Nikoli ne bom poskusil droge, ker te lahko ubije.
- Govorimo o odvisnosti, pa ne omenimo računalnika? Halo?

Pa pogledjmo, katere trditve so zaskrbljujoče. Najprej seveda tiste, ki govorijo pozitivno o alkoholu (v besedilu so označene z debelim tiskom). Nekateri mladostniki vidijo v alkoholu sredstvo za zabavo; takšen zgled dajemo mnogokrat tudi odrasli, ki radi posežemo po alkoholu na zabavah, rojstnih dnevih. Torej! Če spremenimo navade odrasli, bomo dajali drugačen zgled mlajšim.

Veseli nas, da je pozitivnih mnenj o alkoholu zelo malo in da se naši dijaki zavedajo posledic uživanja alkohola in drugih negativnih substanc.

To smo potrdili na tretjem srečanju, ko smo pregledali trditve dijakov, ki so jih podali glede cigaret, alkohola in drog. **Ugotovili smo, da dejansko večina dijakov redko zaužije alkohol oziroma ga še ni poskusila. Večina dijakov, ki je sodelovala, ima negativno mnenje o alkoholu. Dijaki menijo, da alkohol razdira družine, da ni prav, da si nekateri z alkoholom pridobivajo prijateljstva. DIJAKI SO POIMENOVALI ALKOHOL RAK DRUŽBE.**

Pozitivna mnenja dijakov so pokazala, da se dijaki zavedajo negativnega vpliva alkohola, najbolj pa se bojijo, da bi se alkohol pojavil v družini, saj bi to pomenilo razpad družine.

Po drugi strani pa nekateri dijaki omenjajo alkohol kot potrebno merilo za zabavo. Do drog imajo dijaki zelo negativno mnenje.

Kajenje pa je po mnenju dijakov že samoumevni pojav družbe. Strinjajo se z omejitvijo kajenja v lokalih, večina jih zavrača kajenje, ker so mnenja, da negativne substance v cigaretah vplivajo na estetski videz človeka.

Velik korak učitelji naredimo takrat, ko se z mladostniki odkrito pogovorimo. Drugi korak naredimo takrat, ko nam mladostniki zaupajo. In kateri je naslednji korak? Če ugotovimo, da je mladostnik že zabredel v težave, da je zasvojen, mu je potrebno pomagati. Napotiti ga moramo v za to specializirane službe. Ne smemo tega spregledati, kajti le na ta način bomo zmanjšali pojav negativnih substanc med mladimi.

Dijaki so poudarili, da je zaskrbljujoča odvisnost računalnik, ki pa ga nismo omenjali. Veliko mladostnikov popoldneve in večere preživlja pred računalnikom.

Ta podatek nam koristi za načrtovanje dejavnosti v naslednjem šolskem letu, ko bomo z dijaki raziskali vpliv računalnika na prosti čas mladostnika.

In do kakšnega zaključka so prišli dijaki na zadnjem srečanju. Soglasno so sprejeli vse tri trditve:



In kako lahko zaključimo? Naši dijaki razmišljajo zelo pozitivno, zavedajo se posledic uživanja alkohola, cigaret in drog. Torej smo lahko ponosni na njih, vendar ne smemo zatisniti oči. Nekje v Sloveniji so tudi takšni dijaki, ki posegajo po teh substancah, zato pa imajo sošolce, učitelje in starše, ki jim bodo pomagali, da bodo tudi oni rekli –NE!

Klavdija Podlesnik, vodja Zdrave šole

Srednja ekonomska šola, Celje

ZA NAŠE ZDRAVJE GRE

Srednja ekonomska šola Celje je od leta 2008 vključena v mednarodni projekt Mreže zdravih šol. Pri načrtovanju nalog naše šole si prizadevamo uresničiti vseh 12 ciljev Evropske mreže zdravih šol, ki so:

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.

Za načrtovanje in samo evalvacijo projektov skrbi naš šolski projektni tim, ki ga sestavljajo tako strokovni delavci šole kot tudi zunanji člani.

Pri samem načrtovanju projektov, obveznih in prostih izbirnih vsebin, dajemo velik pomen samim preventivnim dejavnostim na področju zdravega razvoja in življenja dijakov, še posebej skrbno pa se posvečamo kvalitetnim medsebojnim odnosom in nenasilni komunikaciji. Skrbimo za dobre medsebojne odnose dijakov, staršev in delavcev šole. Šolo skušamo narediti čim bolj prijazno dijakom in tudi nam delavcem šole. Še posebej smo pozorni, da dijakom pomagamo oblikovati celovito samopodobo, ki je seveda pogoj za srečno, ustvarjalno, zdravo, uspešno predvsem pa zadovoljno življenje. Prav tako dijakom omogočamo njihov vsestranski razvoj, učimo jih razvijati socialne veščine in reševati tako šolske probleme, kot tudi probleme iz vsakdanjega življenja. Skrbimo, da imajo dijaki in delavci šole varno in zdravo šolsko okolje. Poudarjamo pomen zdravega načina življenja, zdravega preživljanja prostega časa, zdrave in kakovostne prehrane, itd.

Z odločitvijo za vstop v Mrežo zdravih šol naša šola še naprej razvija dejavnosti, katere smo načrtno in sistematično zasnovali že v šolskem letu 1995/96. Tako je sedanje delo nadaljevanje skrbi in vztrajnosti mnogoletnega dela. Z leti se je nabralo veliko vsebin in programov, ki smo jih sistemizirali in medsebojno povezovali. Z uvedbo obveznih izbirnih vsebin je naše delo steklo na eni strani bolj sistematično, kljub omejenosti števila ur, ki nam je bilo določeno, pa nam je na drugi strani uspevalo povezovati in interdisciplinarno vključevati vsebine pri različnih predmetih in dejavnostih, ter tako pridobiti na kvantiteti kot kvaliteti vsebin za dijake, starše in profesorje.

15 let že torej na naši šoli deluje skupina za humanizacijo, ki razvija vzgojo za mir in nenasilje. Trden most v povezavi med šolo, profesorji, dijaki in starši pa je bila naša zunanja sodelavka ga. Antonija Marinček.

Naše obravnavane projektne teme so bile:

- Mladi za humano mesto Celje
 - Raziskovalna naloga »Celje nekdanj in danes«
- Humanizacija odnosa do narave
 - Zdrav in osebni razvoj
 - Narava naš dom
 - Nasilje nad naravo
 - Odnos človeka do narave
 - Svoboda v naravi in odgovornost zanj
 - Izdaja biltena »Narava naš dom« - »Ohranimo sebe – ohranimo naravo«
- Humanizacija življenja na šoli
 - Učenje in vzgoja za human odnos do narave
 - Naravovarstvene aktivnosti v oddelčni skupnosti
 - Preventiva negativnih pojavov med mladimi
- Vzgoja za družino
 - Adolescenca
 - Mladostnik v družini
 - Humanizacija odnosov med spoloma
- Šola ne kajenja
 - Zdravje
 - Osebni razvoj v stikih z ljudmi
 - Ne kajenje na šoli
- Odnosi med ljudmi
- Idealna družba



- Deviantno vedenje
 - Odkloni v spolnosti
 - Kriminaliteta med mladimi
 - Nasilje med ljudmi
 - Nasilje nad ljudmi

Ta skupina je v projektu Mreže zdravih šol prerasla v tim zdrave šole. Šole moramo razvijati programe tako razvojno kot raziskovalno in prav v ta namen za novo šolsko leto predvidevamo raziskovalno nalogo z delovnim naslovom »Zdravi pod soncem«. Mladim in vsem nam družina, prijateljstvo, ljubezen in zdravje pomenijo največ. Nenasilje to je tisto, kar nam naj bi bilo v življenju RDEČA NIT. To so možnosti za vsakogar izmed nas.

Polona Konec, vodja Zdrave šole in Marija Kolenc, profesorica poslovne informatike

Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Ljubljana

PRAVILNA UPORABA ZDRAVIL

Z zdravili je mogoče narediti mnogo dobrega, omiliti marsikatero neprijetno težavo, hudo bolezen spremeniti v obvladljivo nevšečnost, ter marsikomu dobesedno rešiti življenje. Po drugi strani pa se moremo zavedati, da je zdravilo učinkovito in varno le, če ga pravilno uporabimo. Nepravilno uporabljeno je lahko tudi strup. Naj navedem le nekaj primerov. 7 % vseh hospitalizacij v razvitem svetu je posledica nepravilnega jemanja zdravil; 10 % prometnih nesreč v državah Evropske Unije je povezanih z uporabo zdravil, ki imajo negativen vpliv na voznikove psihofizične sposobnosti; v Sloveniji zaradi neželenih učinkov zdravil, prekomernega odmerjanja ali sočasne uporabe več zdravil na leto umre od 350 do 1000 ljudi; 25,3 % slovenskih gospodinjstev zdravil ne shranjuje pravilno in 17,2 % anketiranih zdravila shranjuje dostopno otrokom.

Pri jemanju zdravil moramo upoštevati nekatera splošna navodila. Zdravil si ne smemo posojati med seboj. Pred uporabo moramo natančno prebrati navodilo za uporabo in ga shraniti. Pred jemanjem zdravila in po njem si moramo umiti roke. Zdravila moramo jemati redno ob predpisani uri. Če smo zdravilo pozabili vzeti, se moramo posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom. Večinoma velja, da če je od pozabljenega odmerka minil krajši čas, vzamemo zdravilo čim prej, če pa se bliža čas naslednjega odmerka zdravila, pozabljeni odmerek izpustimo in vzamemo naslednjega ob predvidenem času. Zdravila shranjujemo v ustreznih pogojih in nedosegljivo otrokom. Zdravila uporabljamo le do označenega roka uporabnosti.

Neuporabljena zdravila moramo ustrezno odstraniti. Uredba o zbiranju nevarnih odpadkov (Ur. l. RS, št. 105/2008) lekarnam nalaga, da morajo omogočiti zbiranje vseh odpadnih zdravil, ki se uvrščajo med ločeno zbrane frakcije komunalnih odpadkov, najpozneje od 31. decembra 2011. Neuporabljena zdravila lahko odnesemo tudi v posebna zbirališča za neuporabljena zdravila.

Dejstvo je, da so sestavine določenih zdravil našli v odpadnih vodah, potokih in rekah. Zlasti zaskrbljujoče je, da so nekatere zdravilne učinkovine našli tudi v pitnih vodah. Čeprav gre za nizke koncentracije, njihov vpliv na človeka pri kronični izpostavljenosti ni znan. Prisotnost antibiotikov v odpadnih vodah verjetno prispeva k pojavljanju rezistentnih sevov bakterij in manjši učinkovitosti antibiotikov. Veliko nevarnost predstavljajo citostatične učinkovine, ki lahko povzročijo mutacije DNK. Problem so tudi steroidi. Raziskave so pokazale zmanjšano število in kvaliteto spermijev v drugi polovici 20. stoletja. Obstaja pa tudi več dokumentiranih primerov, ki potrjujejo skrčenje testisov in manjšo reproduktivno zmožnost pri moških, ki so bili izpostavljeni anaboličnim steroidom. Znanstveniki kot vzrok za povečan pojav diabetesa tipa 1 v otroštvu, ne izključujejo izpostavljenosti beta blokatorjem.

Nadja Prijatelj, mag. farm.

Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo

VPLIV KOZMETIKE NA ZDRAVJE

V spletnih blogih in v revijah opozorilom o škodljivosti E-jev v prehrani sledijo opozorila o škodljivih sestavinah kozmetičnih izdelkov. Zlasti v ličilih, barvah za lase, dezodorantih, varovalnih izdelkih za sončenje pa tudi v negovalnih izdelkih se pojavljajo dvomi o neškodljivosti uporabljenih konzervansov, barvil, dišav in emulgatorjev. Pri naštevanju teh skupin vidimo, da gre za podobnost. Ali res?

Kozmetični izdelki se uporabljajo na nepoškodovani koži, na ustnicah, v ustni votlini, nohtih, laseh. Nekateri se na koži zadržijo kratek čas in jih nato speremo (npr. milo), drugi so namenjeni celodnevni ali nočni uporabi (različne negovalne dnevne in nočne kreme). Hrano zaužijemo, snovi iz hrane prehajajo v telo preko sluznice in tu je prehodnost v telo veliko boljša kot preko kože.

Kozmetični izdelki ostanejo na površini kože, las, nohtov, ne smejo preiti v krvni obtok in delovati na celo telo. Pred prehajanjem v kožo smo dobro zaščiteni s tankim hidrolipidnim slojem in pod njim s slabo prehodno kompaktno roževinasto plastjo (*Stratum corneum*). Evropska zakonodaja (Direktiva o kozmetičnih izdelkih iz l. 1976) in z njo usklajena slovenska zakonodaja (Zakon o kozmetičnih proizvodih, 2000) regulira prisotnost snovi, ki so potencialno škodljive za zdravje. V prilogah so sezname konzervansov, barvil, dišav, UV-filtrov in emulgatorjev, določene so koncentracije in izdelki, v katerih se smejo uporabljati ali so prepovedani.

V evropski uniji od leta 2001 deluje tudi RAPEX (Rapid Alert system for non-food consumer Products), tj. hitri sistem obveščanja o nevarnih izdelkih, ki je osnovan v skladu z Direktivo o splošni varnosti proizvodov, kamor so vključeni tudi kozmetični izdelki. Kozmetični izdelek je opredeljen kot nevaren, kadar ni v skladu z evropsko Direktivo o kozmetičnih izdelkih (Cosmetics Directive 76/768) in ga morajo umakniti iz prodaje. Leta 2004 so, analogno z zdravili, tudi na področju kozmetike zasnovali sistem vigilance (sistem spremljanja neželenih učinkov pri uporabi kozmetičnih izdelkov, ki so že v prodaji), tj. kozmetovigilanca.

Na embalaži kozmetičnih izdelkov so navedene sestavine kozmetičnih izdelkov (Ingredients) z mednarodnimi INCI imeni. Ta imena so enotna za celo zemeljsko oblo in so kombinacija angleškega, latinskega in kemijskega poimenovanja. Sestavine se navajajo po padajočem deležu v izdelku. Nazadnje navedene so tiste, ki jih je manj kot 1 %. Pri slednji pa ne sledijo več padajoči koncentraciji. Tu lahko preverimo, kaj izdelek dejansko vsebuje, saj ta navedba tudi zakonsko zavezuje proizvajalca.

Mladostniki uporabljajo večinoma isto kozmetiko kot odrasli, le redki kozmetični izdelki so namenjeni izključno najstnikom. Inšpekcijske službe v Evropi so odkrile nedovoljene snovi v različnih kozmetičnih izdelkih od tistih za malčke do izdelkov za odrasle, v tistih brez certifikatov in s certifikati.

KONZERVANSI, ANTISEPTIKI

Parabeni

Parabeni so konzervansi, ki se uporabljajo od leta 1920 in niso dovoljeni v večini certificiranih organskih kozmetičnih izdelkov. Veljajo za blage konzervanse in skupina različnih parabenov (estrov 4-hidroksibenzojske kisline) sestavljena iz metilparabena, etilparabena, propilparabena, butilparabena, izopropilparabena in izobutilparabena. Alergija se pojavi, če jih naneseemo na vneto kožo. V izdelku navadno kombinirajo več parabenov, ker so ugotovili, da imajo sinergične učinke in je za enak učinek potrebna nižja koncentracija, kot če je en sam. Parabeni, ki prodrejo v preko kože v telo, lahko oponašajo delovanje estrogenov. Zaradi nizke koncentracije v kozmetičnih izdelkih in šibkega estrogenega delovanja je bilo zaključeno, da ni dovolj podatkov, da bi parabene prepovedali.

Triklosan

Je najpogostejši antiseptik v tekočih milih, zobnih pastah, dezodorantih, izdelkih za problematično kožo mladostnikov, izdelkih za čiščenje kože na obrazu, izdelkih za prhanje, kopelih. Prisoten pa ni samo v kozmetičnih izdelkih temveč v bistveno višjih koncentracijah tudi v detergentih za pomivanje posode, kuhinjskih pripomočkah (deske za rezanje), igračah, posteljnini, nogavicah, obutvi idr. Kopiči se v maščevju in vpliva na izločanje ščitničnih hormonov in s tem na rast in razvoj otrok. Ob stiku s klorirano vodo in ob prisotnosti UV-žarkov nastaja dioksin, ki sodi med zelo nevarne kemikalije (zastripitev nekdanjega ukrajinskega predsednika vlade V. Juščenko). Če plavamo v lepem sončnem vremenu v bazenu in smo namazani s kremo, ki vsebuje triklosan, nastane zanemarljivo majhna količina dioksina in ni nevarnosti za zastripitev.

Formaldehid in snovi, ki sproščajo formaldehid

Povzročijo okoli 2 % alergij, ki so posledica uporabe kozmetičnih izdelkov. Te snovi so Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Sodium Hydroxymethylglycinate, Methenamine, Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol, 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane, Quaternium-15, DMDM Hydantoin. Snovi, ki sproščajo formaldehid so dovoljeni konzervansi v kozmetičnih izdelkih, vendar se znanstveniki sprašujejo, kakšen vpliv imajo na zdravje pri uporabi skozi daljše časovno obdobje. Formaldehid je toksičen, rakotvoren in potencialni alergen. Učinki pa so seveda povezani s koncentracijo formaldehida in nagnjenostjo uporabnika k obolenjem.

Nanodelci titanovega dioksida in srebra

Titanov dioksid je vsestransko uporaben: je belilo, podaljšuje obstojnost živil zaradi antibakterijskega delovanja in je UV-filter (ščiti pred UV-žarki in se uporablja v varovalnih izdelkih za sončenje). Nanodelce titanovega dioksida so razvili zgolj v dekorativne namene, ker tako majhni delci slabše sipljejo svetlobo in so zato izdelki prosojni in z visoko stopnjo zaščite pred UV-žarki. Leta 1997 so kanadski znanstveniki dokazali, da tako majhni delci prodrejo preko izvodil lojnic globoko v kožo in z

drgnjenjem jim še dodamo kinetično energijo za večjo mobilnost in boljše prodiranje. V mikronski velikosti nima antibakterijskega delovanja (ni biološko aktiven) in je z Evropsko zakonodajo uvrščen med varne snovi. Podobno velja tudi za cinkov oksid.

Nanosrebro je učinkovit antiseptik, ki se je sprva uporabljal za zdravljenje opeklin in dermatoloških bolezni. Kasneje se je pojavilo v oblačilih za športne aktivnosti, ker je preprečevalo neprijeten vonj, trenutno pa lahko spremljamo reklamne oglase s srebrom v dezodorantih. Nevarno je zaradi odličnega prodiranja v krvni obtok. Nanodelci ponujajo številne privlačne možnosti uporabe za izboljšanje kvalitete našega življenja, vendar so to le »škrti« (*nano* gr. škrt), za katere še ne vemo ali so dobri ali zlobni.

DIŠAVE

Ftalati

So hlapne spojine, ki v parfumi in parfumskih vodah upočasnijo izhlapevanje bolj hlapnih komponent in s tem podaljšajo učinkovitost izdelka. Lakom za nohte pa dajejo prožnost. Skupino ftalatov sestavlja več različnih spojin z različno stopnjo toksičnosti. Dibutilftalat (DBP) in dietilheksilftalat (DEHP) sta strupena za razmnoževanje in za delovanje ščitnice. V kozmetičnih izdelkih sta prepovedana. Dietilftalat (DEP) je varen in je dovoljen. V vsakdanjem življenju so ftalati dodani folijam za zavijanje živil, plastičnim masam (otroške igrače!).

Mošus

Nitro in policiklični mošusi so umetne sintetizirane spojine, ki odišavijo izdelke (INCI: Fragrance, Parfum). Ugotovili so, da se lahko kopičijo v maščobnih celicah.

Ostale dišave

Ugotavljajo, da je okoli 2 % mladostnikov med 12. in 16. letom alergičnih na dišave. V Evropski uniji je določeno, da je proizvajalec dolžan navajati 26 spojin, ki pogosto povzročajo alergične reakcije: amilcinamal, benzilni alkohol, cinamilni alkohol, citral, evgenol, isoevgenol, benzilsalicilat, cinamal, kumarin, geraniol, farnesol, citronelol, limonen idr. Navedba teh sestavin je obvezna, če je njihova koncentracija v izdelku, ki ostane daljši čas na koži, višja od 0,001 % in v izdelku, ki se spira več kot 0,01 %. Od leta 2005 velja tudi za detergente in čistila.

BARVILA IN PIGMENTI

PPD (para-fenilendiamin)

PPD uporabljajo v barvah za lase že okoli sto let. Vsebnost je večja, če je barva temnejša in bolj rdeča. Pojavlja se v oksidacijskih barvah za barvanje las, trepalnic, obrvi in za tatuje s kano (črna kana). Lahko je tudi v izdelkih, ki jih reklamirajo kot naravne, brez amoniaka. Črna kana je zmes uprašenih listov Lawsonie in PPD, ki da črno barvo. Alergična reakcija se pojavi v enem dnevu po nanosu in ne razvije barve, pač pa se pojavi vnetje, rdečina in mehurčki. Zaskrbljujoče je, da se PPD pojavlja tudi v maskarah in barvah za trepalnice, kjer naj bi veljale najstrožje varnostne zahteve.

Svinec

V kozmetičnih izdelkih je v obliki spojin kot pigment v ličilih, zlasti šminkah in bleščilih in najpogosteje v najcenejših, ki so pogosto namenjeni prav najmlajšim uporabnicam. Vidimo torej, da vsi ti tako privlačni in bleščeči kozmetični izdelki katere nam mediji dnevno ponujajo vsebujejo tudi nekatere nevarne snovi. Pred nakupom je priporočljivo prebrati sestavo izdelka, se posvetovati z usposobljenimi zaposlenimi – kozmetičnimi tehnicami v lekarnah, drogerijah in kozmetičnih salonih. Bodite zahtevni in ne pustite se prepričati prijaznim reklamnim sporočilom.

Irena Svoljšak Mežnaršič, mag. farm.

Srednja upravno administrativna šola, Ljubljana

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV IN DIJAKINJ NA SREDNJI UPRAVNO ADMINISTRATIVNI ŠOLI LJUBLJANA

Srednja upravno administrativna šola je šele drugo leto vključena v mrežo zdravih šol. Na tem področju se zato še veliko učimo in nabiramo izkušnje ter ideje. Vendar pa, ko vse naše aktivnosti združimo v neko smiselno celoto, ugotovimo da tako profesorji kot tudi dijaki že sedaj veliko storimo za promocijo zdravega življenjskega sloga dijakinj in dijakov na šoli. Po svojih najboljših močeh se trudimo, da bi jim nudili okolje, v katerem se dobro počutijo in na ta način dosegajo tudi boljše učne rezultate. Na ta način skrbimo, da bi dijaki poleg učnih obveznosti tekom bivanja v šoli imeli ustrezno prehrano in poskrbimo za čim bolj pester izbor prostočasnih aktivnosti v katere se lahko vključijo glede na lastne interese.

Z uvedbo zakona o šolski prehrani v srednjih šolah so se številne šole soočile predvsem s prostorskimi problemi, pa tudi z izbiro ponudnika šolske prehrane. V letošnjem šolskem letu smo šolski prehrani namenili še posebno pozornost. Sprva smo s strani dijakov zbrali predloge različnih jedilnikov. Naredili smo nabor najbolj pogosto izbranih jedilnikov katere je pregledala zunanja sodelavka, strokovnjakinja na tem področju. Na podlagi zbranih jedilnikov je sama sestavila jedilnike, ki ustrezajo smernicam zdravega prehranjevanja, in jih posredovali ponudniku šolske malice. Dijaki imajo tako na jedilniku vsak dan na razpolago dve mesni malici in eno vegetarijansko, malico si izberejo en dan vnaprej. S strani dijakov in dijakinj smo želeli tekom šolskega leta zbrati tudi njihove pripombe in pohvale, vendar tukaj ni bilo večjega odziva z njihove strani. Zato pa ostaja to še vedno prioriteta v naslednjem šolskem letu.

Na področju prostočasnih aktivnosti se trudimo dijakom in dijakinjam ponuditi čim več različnih aktivnosti katerih se udeležujejo glede na lasten interes. Ob tem se zavedamo, da je za zdrav telesni razvoj zelo pomembna športna aktivnost. Številne raziskave so pokazale, da športna aktivnost s starostjo pada, tako se predvsem v obdobju mladostništva soočamo z nemotiviranostjo dijakinj in dijakov za športno aktivnost. Na šoli se trudimo čim več dijakov in dijakinj motivirati za športno aktivnost. Tako imajo dijaki višjih letnikov prenovljenega programa v svojem predmetniku modul Šport, v okviru katerega dijakom in dijakinjam ponudimo vsebine, ki jih v okviru rednih ur pouka športne vzgoje ne moremo ponuditi. Med drugim smo se v okviru modula ogledali tudi odbojcarske tekme lige prvakov v dvorani Tivoli. Dijakinjam in dijakom nudimo številne krožke katerih se lahko udeležujejo. V letošnjem šolskem letu smo želeli predvsem dijakinje navdušiti za tek v smislu zdravega načina življenja, razbremenitve stresa in boljšega počutja. Začetek je bil spodbuden, načrti za prihodnje leto pa ostajajo veliki. Na šoli sta organizirana dva športna dneva, sedaj že kar tradicionalno pa se dijakinje in dijaki cele šole udeležijo ob 9. maju pohoda PST in teka trojk.

Velik prispevek k ostalimi prostočasnimi aktivnostmi je v letošnjem šolskem letu dal Inkubator. Inkubator je med drugim točka, kamor se lahko dijakinje in dijaki zatečejo po nasvet ali pogovor, kadar se srečajo s težavami. Pod mentorstvom sodelavk v inkubatorju, je deloval likovni in umetnostni krožek, fotografiranje, izdelovanje stripov. V okviru inkubatorja se je oblikoval pevski zbor šole, ki je sodeloval na različnih šolskih prireditvah (novoletna prireditve, prireditve ob kulturnem prazniku, prireditve SUAŠ ima talent).

Poleg športnih aktivnosti in Inkubatorja se trudimo čim več dijakov in dijakinj pritegniti tudi k ostalim različnim aktivnostim. V okviru interesnih dejavnosti so bile organizirane večdnevne strokovne ekskurzije v Transilvanijo, Prago in na Dunaj. Dijakinje in dijaki redno sodelujejo s svojimi mentorji tudi na raziskovalnem področju. V letošnjem šolskem letu smo imeli predstavnike na tekmovanju, ki ga organizira Mestna občina Ljubljana, »Zaupajmo v lastno ustvarjalnost«. Na tekmovanju so bile predstavljene naloge s šestih strokovnih področij: ekonomija, etnologija, slovenščina, psihologija sociologija in šport. Raziskovalna naloga s področja etnologije pa je celo zmagala na državnem srečanju mladih raziskovalcev.

Poseben in za zelo učinkovit način dela so se izkazali na šoli projektni dnevi, ki so namenjeni drugačnemu načinu dela ob vnaprej izbrani tematiki. V letošnjem šolskem letu so bili projektni dnevi na temo gibanja, kajenja in pitja alkohola, prepovedanih substanc, učenja. Dijaki na koncu projektnega dneva izdelajo plakat, ki se ga oceni.

Ker so dijaki aktivni na različnih področjih, smo se za še večjo motiviranost letos na šoli odločili za tekmovanje razredov. V tekmovanje se upošteva kakršnakoli aktivnost razreda oziroma posameznih dijakov razreda. To so projektni dnevi, pohvale profesorjev, športne aktivnosti, število izostankov, uspeh razreda, število vzgojnih ukrepov... Skratka, vse kar še dodatno spodbudi dijakinje in dijake k še večji aktivnosti izven pouka. Glede na pestro dogajanje na šoli smo v letošnjem šolskem letu oblikovali tudi oglasno desko, ki smo jo poimenovali »Kotiček zdrave šole«. Z dijakinjami in dijaki smo mesečno urejali desko z aktualnimi dogodki povezanimi z zdravjem, s predstavitvijo pomembnejših svetovnih dni v povezavi z zdravjem in nekaterih bolezni sodobnega časa.

Kot sem že v uvodu napisala, vsi na šoli skrbimo za prijetno počutje naših dijakinj in dijakov. Želimo, da se na šoli počutijo dobro in varno, zato jim nudimo šolsko okolje polno različnih aktivnosti v katerih lahko vsak poišče kaj zase. Vendar pa je dejstvo, da se v današnjem času soočamo z veliko nemotiviranostjo dijakinj in dijakov za šolske obveznosti kot tudi ostale aktivnosti. Zato jih skušamo profesorji na takšne in drugačne načine pritegniti k aktivnosti, saj se vsi zavedamo, kako pomembno je to za njihov razvoj. Še večja angažiranost dijakov za različne naloge oziroma projekte je v prihodnjem šolskem letu vsekakor izziv za vse nas profesorje.

mag. Slavka Podobnik, vodja Zdrave šole

Srednja zdravstvena šola, Celje

RAZMIŠLJANJE O UČINKIH DELA ZDRAVE ŠOLE NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE

Projekt Zdrava šola je na Srednji zdravstveni šoli Celje ustaljen projekt, ki živi in poteka vsakodnevno, morda včasih bolj ali manj opazno. Je del našega bivanja, življenja na šoli, kjer se vsakodnevno trudimo za uresničevanje ciljev Zdravih šol, za čim bolj zdravo življenje na šoli, za dobre medsebojne odnose, za dobro medsebojno komunikacijo, komunikacijo z dijaki in njihovimi starši ter širšo skupnostjo, s katero sodelujemo že zaradi vsebine našega vzgojno-izobraževalnega programa, za čisto mikro in makro okolje. Trudimo se privzgojiti odnos do lepega, dobrega, do poštenega in strokovnega dela, čistega in zdravega okolja, do poštenega in spoštljivega odnosa do drugih in nas samih.

Pomembna vloga našega dela je osveščanje dijakov in drugih, da je potrebno varovati svoje zdravje, seznanjamo jih z načinom, kako morajo ohraniti svoje zdravje in zdravje drugih, kako pomagati, da bodo zopet postali zdravi in da bodo čim bolj kvalitetno znali živeti z boleznijo, invalidnostjo, kako varovati okolje, v katerem živimo, da bomo naše življenje živeli v kar bolj zdravem okolju in da bomo kasnejšim generacijam zapustili vsaj to dobro, kar so nam dali v posest in skrb naši predhodniki. Na vse to nas opozarja tudi letošnja tema svetovnega dneva zdravja »1000 mest, 1000 življenj – zdravje v mestih šteje« in tudi Združeni narodi, ki so leto 2010 proglasili za Mednarodno leto biotske raznovrstnosti.

Kako spodbuditi in aktivno vključiti mlade, njihove starše, njihove brate in sestre, pa tudi učitelje, starejše in najmlajše šolarje, ki prihajajo na obisk v našo šolo za radovednost o zdravju, za aktivno sodelovanje? Urejenost, vljudnosti, lepa beseda, prijaznost, znanje najdejo tudi svoje mesto. Naše stojnice ne samevajo.



Naše mesto je zdravju prijazno in naša šola tudi.

Beseda da besedo, ideja idejo, zamisel se zapiše na papir, se skupaj dogovorimo in delo izpeljemo. Zmeraj pa dobimo vso podporo v vodstvu šole. V aktivno delo

vključimo naše dijake in dijakinje, ki so pripravljeni, imajo znanje in smisel podajanja teoretičnih informacij o zdravju, o zgodnjem odkrivanju bolezenskih stanj, o težavah, ki jih prinašajo posamezna življenjska obdobja, praktično izvesti meritve in prikazati praktično izvedbo postopkov samopregledovanja ter posameznike željnih tega znanja tudi o tem poučiti. Prav tako pa so jih aktivno vključili v razmišljanje o ohranjanju zdravja vseh generacij in k aktivnemu ustvarjanju plakatov na temo svetovnega dneva zdravja. Vse to poteka pod vodstvom mentoric.

Tako smo za učence prvega razreda izvedli delavnice Kako sem prišel na svet in Nego dojenčka. Najprej so poslušali simpatično predstavitev dijakinj o rojstvo otroka in se kasneje z besedo aktivno vključevali v razgovor. Previjanje, oblačenje, slačenje, obuvanje dojenčkov je bilo posebno ljubeče delo naših malih obiskovalcev. Koliko sijaja imajo v očeh, ljubezni in potrpljenja, dobre volje, tudi skrbi, spretnosti... Izpod njihovih rok pa je nastalo kar nekaj zanimivih risb, ki smo jih kasneje razstavili na našem hodniku.

Ateroskleroza, osteoporozna, inkontinenca, rak debelega črevesa, rak prostate, varovanje pred soncem, samopregledovanje dojk, samopregledovanje mod, merjenje krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja je bilo obsežno delo naših dijakov in dijakinj. Razlaga, demonstracija, merjenje, za vsakega je bilo nekaj, glede na njihove potrebe in želje. Kratek test znanja za preverjanje slišanih oziroma sprejetih informacij je bil dobra povratna informacija za same udeležence in tudi za nas. Pravilna rešitev testa je prinesla tudi nagrado, malo pozornost naše šole, ki pa je bila hkrati tudi motivacija.

Prijazen pristop, urejen prostor, dobre misli, poučne besede, topel nasmeh, dobra dejanja ostajajo ljudem v srcu in njihovem spominu. Pomembno je delovati, pomembno je biti viden in slišan, čeprav se zavedamo, da so učinki tega dela vidni šele čez čas. Pomembno je biti tukaj in zdaj. Morda pa smo s svojim delom nekemu le pripomogli k boljšemu spoznavanju samega sebe, potrebi za ohranitev zdravja ali k poučenosti o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni. Kitajski pregovor pravi: »Misel je kot kopanje vodnjaka – voda je najprej kalna, počasi pa se zbistri.«

Vesna Božiček, vodja Zdrave šole

Šolski center Velenje – Gimnazija Velenje

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Uvod

»Zdrav način življenja« za vse 2. letnike! Seveda priporočamo zdrav način življenja tudi vsem ostalim, vendar pa smo letos s tem projektom bolj poglobljeno pokazali smernice in poti do zdravega načina življenja vsem 2. letnikom. Naše glavno vodilo je bilo posredovati dijakom uporabne informacije o zdravem načinu življenja ter jih naučiti te informacije uporabiti v praksi, na sebi. Jih spodbuditi k samostojnemu, praktičnemu pristopu in uresničevanju posameznih ciljev.

Cilji projekta

Dijaki so spoznali, osnovne motorične in funkcionalne sposobnosti ter se jih naučili spremljati in vrednotiti. Izdelali so si vadbeni program in po njem vadili ter poskušali napredovati v treh sposobnostih. Spoznali so različne športe, s katerimi lahko skrbijo za redno telesno vadbo in s tem za svoje zdravje. Spoznali so pozitivne vplive redne telesne vadbe na telesno in duševno zdravje, zdravo in uravnoteženo prehrano, seznanili pa so se tudi z vplivi hrane na psiho-fizične obremenitve. Naučili so se prepoznati različne oblike motenj hranjenja ter možnosti in načine zdravljenja. Svetovali smo jim, kako pomagati oz. kam se obrniti po pomoč.

Dejavnosti dijakov pri posameznem predmetu

Športna vzgoja

Pred projektnim dnem, med rednimi urami pouka športne vzgoje, smo obravnavali obdelane podatke od lanskoletnega testiranja, dijaki pa so nato ovrednotili svoje rezultate. Na 1. projektni dan so spoznali vse motorične sposobnosti ter načine za njihov razvoj. Na podlagi pridobljenih informacij so si nato izdelali svoj program za razvijanje 3 sposobnosti, ki so samo 50% prirojene, 50% pa jih lahko razvijemo. Poleg tega so spoznali tudi pozitivne vplive gibanja na telesno in duševno zdravje. 4 mesece so razvijali te sposobnosti in, po končnem testiranju spoznali svoj napredek v določeni sposobnosti.

Biologija

Dijaki so en teden beležili vse svoje obroke hrane in pijače. Na 2. projektnem dnevu so poslušali predavanje o zdravi prehrani. Seznanili so se z vplivom primerne prehrane za dnevne obremenitve ter s posledicami neprimerne prehrane (utrujenost, slabša koncentracija ...). Naredili so si tudi jedilnik za šolsko malico, ki ga bomo upoštevali naslednje šolsko leto.

Psihologija

Dijaki so poslušali predavanje o motnjah hranjenja. V delavnicah pa so aktivno sodelovali v manjših skupinah: pogovarjali so se o posamezni zgodbi, prepoznati so morali motnjo in izsledke predstaviti na plakatu. V drugem delu delavnice so samostojno izdelali cvet samospoštovanja in ozavestili, da je pozitivna samopodoba ključni preventivni dejavnik.

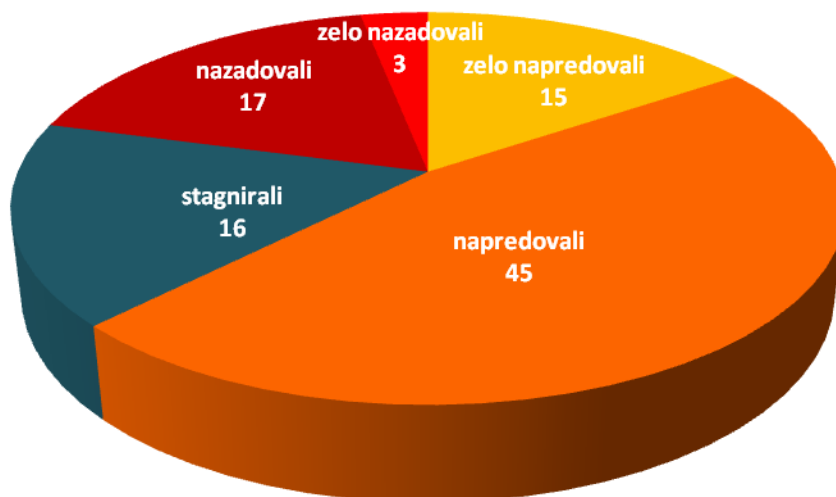
Napredek dijakov v sposobnostih

1. V GIBLJIVOSTI: test »predklon na klopici«

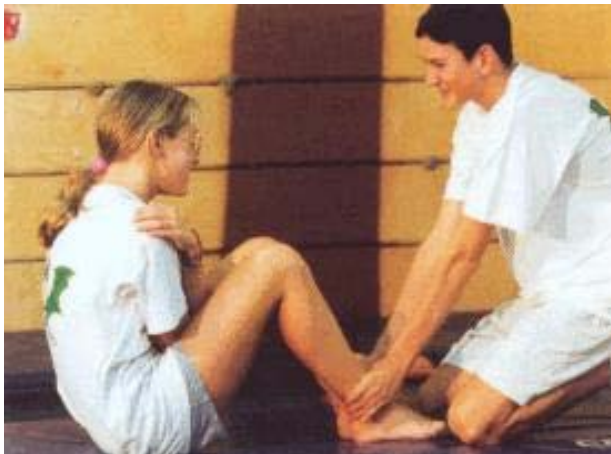


Predklon

Gibljivost dijakov
(v testu predklon na klopici je sodelovalo 96 od skupno 119 dijakov iz vseh oddelkov)

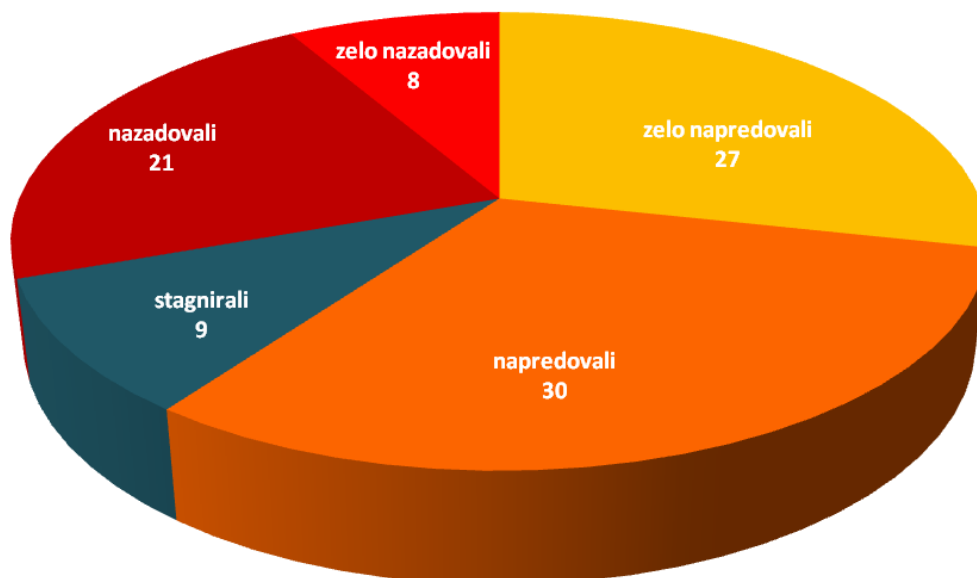


2. V REPETATIVNI MOČI: test »dvigi trupa«



Dvigi trupa

Repetitivna moč
(v testu dvigovanja trupa je sodelovalo 95 od skupno 119 dijakov iz vseh oddelkov)

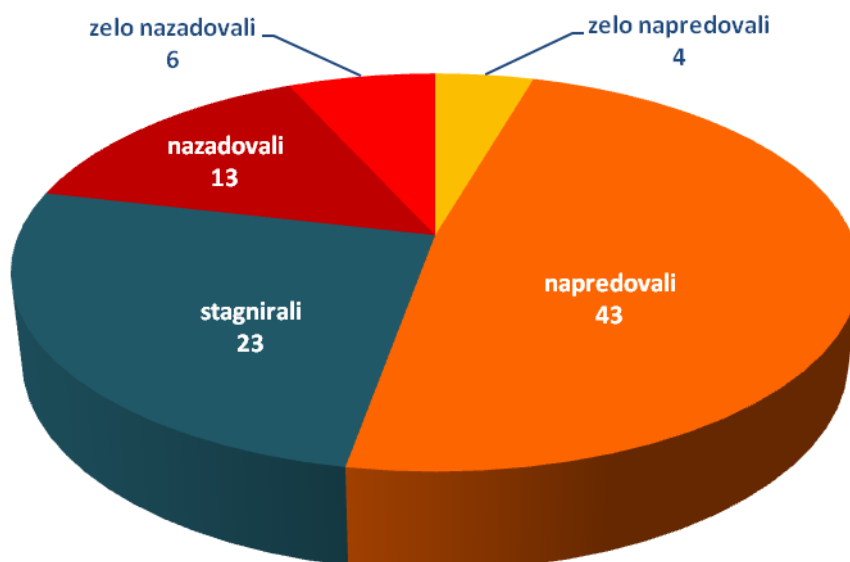


3. V VZDRŽLIVOSTI: test »stopnjevanje«



Stopnjevanje

Vzdržljivost
(v testu dvigovanja trupa je sodelovalo 90 od skupno 119 dijakov iz vseh oddelkov)



Mnenja dijakov

Projekt je bil zanimiv 97% dijakom. Največ dijakom je bilo všeč predavanje o zdravi prehrani in možnost sestave svojega zdravega jedilnika. Veliko dijakom pa je bil všeč projekt kot celota, tako predavanja o športu, motnjah hranjenja kot o zdravi prehrani, saj se jim je zdela skupna tema, »zdrav način življenja«, zanimiva in uporabna. Pri projektu so jim bile všeč delavnice, v katerih so bili lahko aktivni. Všeč jim je bil tudi aktivni športni del projekta saj so imeli priložnost (tudi sebi) dokazati, da zmorejo več, da lahko svoje sposobnosti izboljšajo. 75% dijakov bi želelo še več takšnih projektov, tudi pri drugih predmetih, 22% pa jih meni, da je en v šolskem letu dovolj. Najbolj zgovoren pa je razlog, ki ga je navedlo kar veliko dijakov in sicer, da jim je bilo všeč, da ni bilo pouka, kar pomeni, da začetni in zaključni projektni dan, niso jemali kot pouk, vsaj v klasičnem smislu ne, in to je prava popestritev (posodobitev) v poučevanju.

Mnenja učiteljev

Sodelujoči učitelji so bili z uporabnostjo in uspešnostjo projekta zelo zadovoljni in ga ocenili s povprečno oceno 4,6. Želijo si nadaljevati s tem projektom in ga tudi malo razširiti.

Sodelujoči učitelji in predavatelji v projektu:

Nataša Forstner Holešek, univ. dipl. inž. ž.živ. teh; Klavdija Jug, univ. dipl. bio; Irena Štimac, univ. dipl. bio; Gabrijela Fidler, univ. dipl. psih.; Sabina Mujkanovic, univ. dipl. soc. ped.; Helena Hliš Bukovnik, prof.; Morena Pergovnik, prof.; Veljko Vlahović, prof.; Anton De Costa, prof.; Franci Oblak, prof.; Mojca Repinc, prof.

Vodja projekta: Mojca Repinc, profesorica športne vzgoje

Dijaški dom Maribor, Maribor

ENO – DAN SAJENJA DREVES V DIJAŠKEM DOMU MARIBOR

To šolsko leto smo se v našem dijaškem domu odločili, da storimo nekaj za preprečitev globalnega ogrevanja planeta in tako smo se priključili akciji sajenja dreves v okviru ENO. Environment Online – ENO je globalna virtualna šola in mreža za trajnostni razvoj, ustanovljena je bila leta 2000, koordinira pa jo ENO Programme Association, ki ima svoj sedež v Joensuu, na Finskem. Glavni koordinator svetovne mreže ENO je Mika Vanhanen, mreža ima koordinatorje za posamezne celine, akcije v Sloveniji pa usklajuje Darinka Orel, zaposlena v OŠ Polhov Gradec.

Cilj ENO je posaditi 100 milijonov dreves do leta 2017. Zanimivo je, da se je ideja o sajenju dreves porodila ravno na Finskem, ki je najbolj gozdnata država v Evropi. Zamisel se je hitro širila – leta 2000 je sadilo drevesa 30 šol v 30 državah, leta 2010 pa že 5000 šol v 150 državah. Prva slovenska ENO šola se je pojavila leta 2001 in kar nekaj let so se posameznih dogodkov udeleževale le štiri šole. Lani se je, tudi s pomočjo ministrstva za šolstvo, ki je moralno podprlo projekt Dan sajenja dreves in Podnebne spremembe, obeh projektov udeležilo 132 šol. Zakaj sploh saditi drevesa? Sajenje dreves simbolizira upanje in nadaljevanje življenja. S kampanjo želimo dvigniti zavedanje o podnebnih spremembah in o raznolikosti eko sistemov na Zemlji. Drevesa so pljuča Zemlje in s tem, ko povečujemo njihovo število, pomagamo celotni Zemlji. Morda še nekaj podatkov, kaj pomeni drevo:

- 1 drevo – 20 kg papirja
- 100 dreves – 2 toni
- z vsako tono recikliranega papirja prihranimo tudi 21.000 litrov vode
- eno drevo v svojem življenju porabi 1 tona CO₂ in v zameno proizvede enako količino življenjsko potrebne kisika
- količina kisika, ki jo proizvede eno veliko drevo v 24 urah, zadošča za 4 ljudi. To isto količino kisika porabi avto v 1 uri.



Zeleno drevo za bolj čisto prihodnost.

Skratka, naš tim Zdrava šola so prepričali, lotili smo se dela in prepričali najprej vzgojiteljski zbor, nato pa še dijaško skupnost. Slovenija ima sicer že kar dovolj dreves, zato bi naj naše sajenje bilo bolj simbolično dejanje in izraz podpore državam, kjer drevesa res pomenijo življenje sredi opustošene narave. Naš osnovni cilj je bil dvigniti zavedanje dijakov o podnebnih spremembah, pa tudi povezati dijake in delavce doma v skupni akciji. Pri tem smo ugotavljali, da bomo uresničevali cilje Zdrave šole, navedene pod številkami 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Ker imamo okoli doma lepo zasajeno zelenico, smo težko našli prostor za še eno drevo. Ko nam je to uspelo, smo se skupaj z dijaki dolgo odločali, katero drevo bi to naj bilo. Končno je padla odločitev za sveto slovensko drevo – lipo. Skupina dijakov je predlagala ime Živa – drevo radosti, vsaka skupina dijakov pa je prinesla kamen, na katerega so napisali ime skupine. Iz teh kamnov smo okoli naše Žive oblikovali zaščitni obroč. Simbolično je to pomenilo, da bodo dijaki skrbeli za Živo in se tudi zavedajo pomena ohranjanja narave. Tako smo 21. septembra točno ob 12. uri pripravili na naši zelenici lepo prireditev in posadili lipo. Dijaki so povedali nekaj besed o lipi z botaničnega stališča in kot simbolu, zapeli smo pesem o sajenju dreves, zakopali steklenico s sporočilom za prihodnje rodove, jo obdali z zaščitnim obročem iz kamnov in postavili spominski kamen.



Zraslo bo ... v mogočno drevo.

Seveda so besedo dobili tudi številni gostje iz Mestne občine Maribor. Ker je 21. september svetovni dan miru, smo vsi v minuti tišine vsak pri sebi zaprosili za mir v svetu – le v miru bo lahko naša Živa rasla, z njo skupaj pa tudi dijaki uživali radostno mladost. Prav poseben je bil občutek, da smo del velikega svetovnega gibanja, saj so povsod po svetu sadili drevesa ob istem času. V celoti je na ta dan sodelovalo 2000 šol iz 117 držav, v Sloveniji se je akciji priključilo 80 ustanov – od vrtcev, preko osnovnih šol do srednjih šol in dijaških domov. Vsem prisotnim je bila prireditev všeč, nekatere nas je celo ganila, dijaki pa so prav gotovo lahko doživeli občutek, da so povezani z vsem svetom v skrbi za okolje.

Mreža ENO organizira sajenje dreves dvakrat letno in tako so nas povabili k sodelovanju tudi pomladi – 21. maja. Ker bi težko našli še kaj prostora na naši zelenici pa tudi sicer je konec maja že pozno za sajenje dreves, smo se odločili za sodelovanje v akciji Posvojimo drevo. Tako smo v času od 10. do 26. maja v našem domu zbirali denar za pomoč malezijskim šolarjem pri sajenju mangrov v od cunamija uničenem obalnem pasu. Dijaki so prispevali po en evro, ki ga bodo Malezijci porabili za malico in prevoz otrok, ki sadijo drevesa, mi pa smo tako simbolično posvojili drevo. Z mangrovami se v to področje vrača vse bogastvo in raznolikost življenja, predvsem ribe, to pa pomeni tudi možnost prihodka za lokalno skupnost. Skupaj smo zbrali 85 eurov, kar pomeni, da je sodelovala polovica dijakov (nekateri so prispevali tudi manj kot euro). Iz Slovenije je pri tej akciji sodelovalo pet šol in z našim denarjem bodo v Maleziji posadili 1414 mangrov. Veseli smo bili pisma iz Malezije:

»Dragi prijatelji iz slovenskih ENO šol, milijonkrat hvala za pomoč pri sajenju dreves moji ENO šoli SMK Teloi Kanan! 5 šol iz Slovenije, ki ste s svojim denarjem pomagale pri sajenju dreves, je prvih 5 šol izven Malezije, ki so denarno pomagale pri našem sajenju. Še enkrat – milijonkrat hvala, da ste se odzvali in angažirali v tem partnerskem projektu. Le upamo lahko, da se bo v prihodnosti pridružilo še več šol!

Od 8. do 10. julija bomo izvedli posebno sajenje dreves! 40 učencev naše šole bo posadilo 1414 mangrov za slovenske šole in še nadaljnjih 3586 za naš Okoljevarstveni klub. Naši učenci so zelo srečni, da so dobili partnerske šole v Sloveniji, ki jim pomagajo. Vsaka šola bo imela svojega drevesnega ambasadorja – to bo eden izmed naših učencev. Imenovali ga bomo ENO Slovenia Tree ambassador – ENO slovenski drevesni ambasador. Poslali vam bomo tudi slike in poročilo s sajenja. Vsaka šola bo prejela tudi certifikat o posvojitvi dreves.

Lepo vas pozdravljam,
Kalaimani Supramaniam, ENO Malaysia / Asia«



Skupaj za prijetno bivanje in uspešno učenje.

Zdi se mi, da smo s sodelovanjem z mrežo ENO obogatili življenje v našem domu in dali dijakom možnost konkretnega sodelovanja pri varstvu okolja, obenem pa tudi doživljanja povezanosti sveta. Taki rezultati so težko merljivi, gotovo pa so vredni nekaj truda, ki ga vložiš v sodelovanje pri projektih ENO. Preostane mi samo še, da povabim k sodelovanju tudi druge slovenske šole, morda kar z besedami slovenske koordinatorice ENO Darinke Orel:

»Posadite kakšnega drevesnega mladička in ob tem posvetite 5 minut mislim za mirna Zemlji, v duši, med nami ... Potrebujemo jih bolj kot marsikaj drugega!

- Posadite drevesce za svoje prvčke in jih vsako leto slikajte! Neskončno vam bodo hvaležni za enkratno sliko na valeti!
- Posadite drevesce z odhajajočimi devetošolci! Naj pustijo spomin svoji šoli!
- Posadite drevesce z učitelji - tudi učitelji rastete skupaj s svojo šolo! Morda se boste ob tem še celo čisto lepo imeli!
- Posadite drevesce s starši svojih otrok in jih povabite na trgatve češenj v devetem razredu!
- Posadite drevesce ob obisku kakšnega pomembnega človeka.
- Posadite drevesce za šolo, s katero sodelujete v mednarodnih projektih in naj tudi oni naredijo isto.
- Začnite delati svojo botanično pot, svoj drevored, svoj kotiček na igrišču ...

Skratka –najboljši čas za sajenje drevesa je bil pred 20 leti, drugi najboljši pa je zdaj!«

Več informacij in prijava za sodelovanje na: <http://www.enotreeday.net/>
na levi: REGISTER HERE

Čisto za konec pa si ne morem kaj, da ne bi navedel še misli Frančiška Asiškega:

»Začni s tem, kar je nujno; potem naredi to, kar je možno; in nenadoma boš delal nemogoče!« Frančišek Asiški (1181 -1226)

Ivan Mahajnc, vodja tima Zdrave šole v Dijaškem domu Maribor

Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana

AKTIVNOSTI V PROGRAMU ZDRAVIH ŠOL V LJUBLJANSKI ZDRAVSTVENI REGIJI V ŠOLSLEM LETU 2008/09

V letu 2008 se je v Slovenski mreži Zdravih šol število članic močno povečalo, zato smo na pomoč pri koordinaciji mreže priskočili regijski Zavodi za zdravstveno varstvo (ZZV). Naša vloga pri tem je, da članicam nudimo strokovno podporo in jim tako pomagamo na poti do skupnega cilja – boljšega zdravja vseh.

V ljubljanski zdravstveni regiji mrežo Zdravih šol trenutno bogati 75 članic: osnovnih in srednjih šol, dijaških domov ter nekaterih zavodov. Kot drugje po Sloveniji, se tudi pri nas vodje timov zdravih šol ter nacionalna in regijska koordinatorica trikrat letno srečujemo na skupnih sestankih. Na teh srečanjih izmenjamo novice in informacije s področja promocije zdravja, predstavimo primere dobrih praks, razpravljamo o aktualni šolski problematiki ter skupaj določamo rdečo nit vsebine programa Zdravih šol za naslednje šolsko leto. V drugem delu srečanja pa predstavniki organizatorja, Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana, udeležencem pripravimo tudi strokovno izobraževanje na izbrano temo s področja zdravega življenjskega sloga.



Srečanje vodij timov zdravih šol (ZZV Ljubljana, november 2009).

Posameznik lahko največji delež k preventivnemu delovanju, povezanem z zdravjem, prispeva z zdravim življenjskim slogom oz. vedenjem in vedanjem, ki podpirata človekove naravne psihofizične zakonitosti ter jih ne ogrožata. Zdravje nastaja oz. se izgublja tam, kjer ljudje živimo, delamo, se igramo, učimo ...« (Otawska listina, 1986). Zato šolsko okolje, med drugimi, pomembno vpliva na oblikovanje otrokove zavesti o zdravju. V slovenskih osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih, ki so vključeni v mrežo Zdravih šol, se zavedajo svoje vloge, zato se trudijo šolsko okolje in filozofijo čim bolj prilagoditi zdravemu razvoju otrok, ohranjanju otrokovega zdravja ter delovanju zaposlenih v smeri zdravja.

Vse šole članice dvakrat letno (na začetku šolskega in koledarskega leta) načrtujejo svoje dejavnosti v programu Zdravih šol, prav tako pa svoje delo tudi dvakrat letno ovrednotijo. V šolskem letu 2008/09 nam je izpolnjene preglednice za načrtovanje in evalvacijo dejavnosti posredovalo 87 % zdravih šol. Na tej osnovi smo po metodologiji Inštituta za varovanje zdravja RS na ZZV Ljubljana pripravili skupno poročilo o delu zdravih šol v ljubljanski zdravstveni regiji.

Iz poročil o dejavnostih na zdravih šolah je videti, da te v splošnem ocenjujejo, da je potrebno »bitko za zdravje voditi na več frontah«. Zato so bile dejavnosti, ki so jih šole v ljubljanski regiji izvajale v lanskem šolskem letu, razpršene na več področij promocije zdravja. Največ jih je bilo usmerjenih v promocijo gibanja (15 %). Sledijo zdrava prehrana (12 %), duševno zdravje (10 %), ekologija (7 %), zmanjševanje in preprečevanje zasvojenosti (6 %), promocija zdravstvene vzgoje (6 %), družbeno koristno delo (5 %), zobozdravstvo (4 %), izboljšanje delovnega okolja (3 %). Poudarek je torej na glavnih varovalnih dejavnikih zdravja, ki zlasti v fazi rasti in razvoja določajo kakovost celotnega življenja posameznika.

Pri promociji zdravega življenjskega sloga so na zdravih šolah uporabljali različne metode dela. Najpogosteje so vključevale praktično delo (21 %), pogovor oz. razgovor (17 %), delavnice (14 %), predavanja (13 %), demonstracijo (10 %), zobo/zdravstvene preglede in projektno delo (4 %). Manj je bilo razstav in raziskovalnega dela, ogledov, razrednih ur in seminarskega dela, okroglih miz ter roditeljskih sestankov, posvečenih promociji zdravja. Izvedene dejavnosti so bile v največjem deležu (49 %) namenjene učencem/dijakom, pol manj jih je bilo namenjenih učiteljem, 15 % vseh dejavnosti pa staršem. Ostale dejavnosti so bile usmerjene v medije, lokalno skupnost in drugo. Le manjši del dejavnosti je zajel vse našete.

Najpogosteje so dejavnosti za promocijo zdravja po šolah izvajali učitelji (38 %), na 2. mestu so bili učenci (14 %), včasih pa so šole povabile tudi zunanje strokovnjake – med drugim tudi za področje zdravstvene vzgoje in družbeno koristnega dela. 13 % vseh dejavnosti je vključevalo sodelovanje celega tima posamezne zdrave šole. Tega naj bi sestavljali vodja tima, učitelji, predstavniki vodstva, učencev/dijakov, staršev, lokalne skupnosti ter zdravstvene in zobozdravstvene službe. Zdravstvene in zobozdravstvene službe so izvedle desetino vseh dejavnosti, ki so povečini vključevale meritve ter pogovore in delavnice o zdravem življenjskem slogu.

Na šolah se zavedajo, da so za dosego zdravega življenjskega sloga potrebni nenehni dražljaji iz okolice. Zato so 70 % vseh dejavnosti izvajali preko vsega šolskega leta. Približno 16 % dejavnosti je bilo nekajdnevni, ostale so bile polletne ali nekajtedenske. V veliki večini so vodje timov zdravih šol izvedene dejavnosti za promocijo zdravja ocenili kot zelo uspešne, manj kot 10 % kot delno uspešne, skoraj zanemarljiv pa je delež neizpeljanih ali ocenjenih kot neuspešne. Zato nameravajo šole večino dejavnosti nadaljevati ali ponoviti tudi v prihodnje (68 %). V 11 % bodo

razvili nove oblike dela ter uporabili rezultate in vsebine dela, približno enak delež dejavnosti pa želijo spremeniti ali dopolniti oz. zaključiti.

Osnovni cilj večine zdravih šol v preteklem šolskem letu je bil, da z raznovrstnimi pobudami spodbujajo učence k različnim dejavnostim. S tem, ko so pokazali, da lahko prav vsak prispeva k bolj kakovostnemu življenju v šoli, dejavno podpirajo pozitivno samopodobo vseh učencev. Med cilji zdravih šol je bila tudi skrb za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci. Med učitelji in šolskim osebjem je prisotna zavest, da so zgled zdravega vedenja, zato so se to dejstvo trudili upoštevati.

Poudarek na kemijski varnosti

Vsebinska rdeča nit v preteklem šolskem letu je bila »Zdrav življenjski slog«, v letošnjem pa smo si v ljubljanski regiji izbrali slogan »Zdrav človek v zdravem okolju – vrednota za vse čase«. V okviru tega smo se na ZZV Ljubljana nekoliko bolj osredotočili na področje kemijske varnosti oz. kemijskega tveganja v okolju. To obsega vse, od izpušnih plinov, kemikalij, ki se uporabljajo v različnih industrijskih procesih, uporabo (zlorabo) zdravil, kemijske sestavine (dodatke) v živilih, kemijske snovi v igračah, kozmetiki, čistilih, insekticidih, tekstilu, do kemikalij v elektronskih napravah, ipd.

Spomladi 2009 smo s pomočjo anketnega vprašalnika naredili posnetek stanja med 642 učenci/dijaki in 192 učitelji iz 18 osnovnih in srednjih šol. Namen ankete je bil ugotoviti, koliko so učenci in dijaki seznanjeni s temo kemijske varnosti oz. koliko so zanj senzibilizirani. Rezultati so pokazali, da je 70 % anketiranih učiteljev ocenilo temo kot pomembno oz. zelo pomembno v vsakdanjem življenju, pri anketiranih učencih/dijakih pa je bil ta delež pod 50 %. Zato smo se odločili, da bomo tako učiteljem kot učencem/dijakom ponudili pomoč pri dviganju ozaveščenosti na tem področju.

Junija 2009 smo tako za vodje (in ostale člane) timov zdravih šol v naši regiji pripravili izobraževanje z naslovom »Kemijske snovi in živila«, na katerem so sodelovali tudi predavatelji iz Urada RS za kemikalije, Inštituta za kontrolo in certifikacijo ekoloških živil KON-CERT ter Inštituta za trajnostni razvoj. Novembra smo tematski sklop nadaljevali z izobraževanjem o kakovosti zraka v prostorih šole in neposredni okolici, na katerem je bilo med drugim govora o vplivu onesnaženega zraka na zdravje, o prenosu nekaterih nalezljivih bolezni ter težavah, ki jih v šolskem okolju povzročajo cvetni prah in plesni.

Za učence zadnje triade osnovnih šol in dijake iz naše regije smo jeseni v sodelovanju z Uradom RS za kemikalije (v okviru projekta Kemijska varnost 3) razpisali nagradni natečaj z naslovom »Kemijske snovi v okolju in njihov vpliv na zdravje«. Vsebina natečaja se je nanašala na vprašanje: »Kako bi svojega sošolca, prijatelja opozoril na kemijske snovi v okolju in njihovem vplivu na zdravje ter kaj bi mu v povezavi s tem

svetoval?« Nanj se je s svojimi izdelki prijavilo 64 otrok iz 18 različnih osnovnih in srednjih šol iz osrednje Slovenije. Prijavljeni izdelki so vključevali DVD filme, power point predstavitve, risbe, slike, stripe, razmišljanja, pesmi, zloženke, brošure, raziskovalne naloge ter ostale didaktične pripomočke (družabne igre, kviz, križanka, makete). Nagradili smo vse prispevke, še posebej je izstopalo 7 izdelkov.



Razglasitev nagrajencev nagradnega natečaja z naslovom »Kemijske snovi v okolju in njihov vpliv na Zdravje« (ZZV Ljubljana, november 2009).



Nagrajeni izdelek na natečaju z naslovom »Kemijske snovi v okolju in njihov vpliv na zdravje« (OŠ Idrija, november 2009).

Kot regijski koordinatorici mreže Zdravih šol mi je v čast in veselje, da pri svojem delu spoznavam ljudi, ki so polni trdne vere v dobrobit promocije zdravja v šolskem okolju in so tudi prepričani v njen uspeh. S svojim navdušenjem širijo pozitivno energijo tako na učence/dijake, kot na ostale sodelavce, starše, lokalno skupnost in širše.

mag. Branka Đukić, regijska koordinatorica Zdravih šol

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

PROJEKT »UPORABLJAJ ME«

Z namenom varovanja okolja smo se trije partnerji, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Pomurski ekološki center in Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, PE Murska Sobota, odločili, da pristopimo k skupnemu projektu Uporablaj me, s katerim smo želeli lokalno okolje osvestiti o tem, kako zelo onesnažujemo okolje s plastičnimi vrečkami in tako spodbuditi k večji uporabi platnenih vrečk.

Velik problem za okolje so namreč nosilne plastične vrečke, še posebej tanke plastične vrečke, v katere lahko v trgovinah spravimo sadje in zelenjavo, pri blagajni pa so na voljo po principu »vzemi, kolikor hočeš«. Večina teh vrečk konča na odlagališčih, kar pa je posledično velik problem za okolje, saj plastika spada med težko razgradljive snovi.



Iz platnenih vrečk smo naredili prave umetnine.

Na platnene vrečke je slikalo 424 učencev iz šestindvajsetih Zdravih in Eko šol iz Pomurja in Medžimurja, ki so skupaj ustvarili 1272 poslikav. Iz vsake šole je sodeloval po en prvi razred. Učencem so bile razdeljene po tri vrečke, ki so jih morali poslikati z dvema določenima temama. Temi poslikav sta bili sadje in rože, vsak učenec pa se je lahko sam odločil na katero temo je ustvarjal.

Eno izmed treh vrečk so učenci lahko obdržali, ostali dve vrečki pa so predali v ocenjevanje posebni komisiji. Komisijo za ocenjevanje so sestavljali likovni pedagog Anton Buzeti, kustosinja v Galeriji Murska Sobota Irma Brodnjak, vodja oddelka za socialno medicino na ZZV Murska Sobota prim. mag. Branislava Belović, koordinator projekta in namestnik direktorja PEC dr. Branko Škafar ter direktor Poslovne enote Vzajemne v Murski Soboti Roman Buzeti.



Razstavili smo svoje poslikave na platnu.

Od prejetih je komisija izbrala osem najlepše poslikanih platnenih vrečk, po štiri iz vsake teme, katerih ustvarjalci so prejeli glavno nagrado. Šest učencev je dobilo posebne nagrade, in sicer eden za inovativnost in svojevrsten pristop, eden za izvirno otroško risbo in štirje posebno nagrado po izboru bodočih uporabnikov. Dvaindvajset učencev, katerih izdelki so prav tako izstopali in se uvrstili v širši izbor, je dobilo posebne pohvale, vsaka od sodelujočih šol pa še zahvalo. Poslikane vrečke je za lastno rabo odkupila Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, ki bo z izkupičkom za vse sodelujoče šole nakupila sadno drevje. Snovalci projekta bodo v jeseni ta drevesa skupaj s šolami zasadili na njihovih zelenih površinah.

Velik problem za okolje torej predstavljajo nosilne plastične vrečke. Večina teh vrečk konča na odlagališčih, kar pa je posledično velik problem za okolje, saj plastika spada med težko razgradljive snovi. Projekt »Uporabljaljaj me« je s svojo medijsko odmevnostjo dosegel tudi širši slovenski prostor in tako s svojimi aktivnostmi nenehno sporočal kako zelo onesnažujemo okolje s kupovanjem plastičnih vrečk in spodbujal k uporabljanju platnenih vrečk. Prav zato upamo, da bomo lahko aktivnosti iz projekta razširili na slovensko mrežo Zdravih šol.

Zdenka Verban Buzeti, strokovna sodelavka na ZZV MS



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

Dostopno na spletni strani:

www.ivz.si

Oktober 2010

