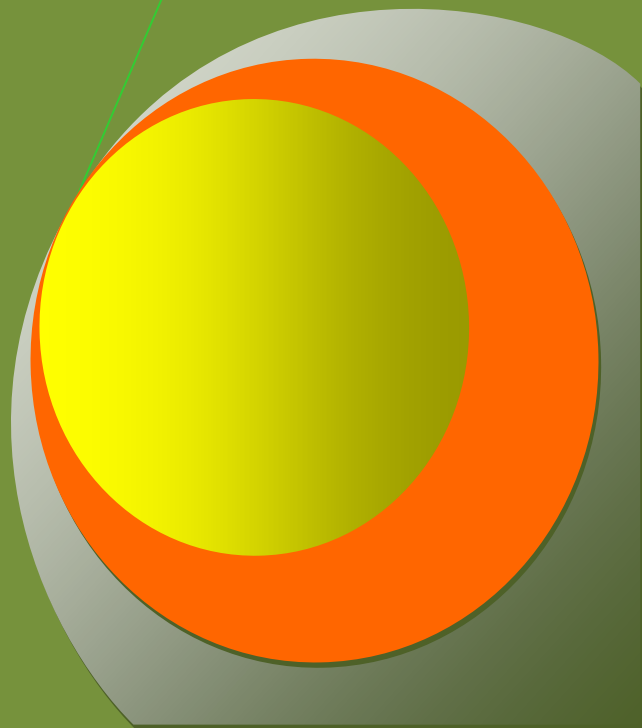


EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

# BILTEN

SLOVENSKE MREŽE  
ZDRAVIH ŠOL





**IVZ** INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

---

**ZDRAVA ŠOLA - BILTEN SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL, številka 1/2011**

**Bilten Slovenske mreže zdravih šol**

**Uredniški odbor:**

*Mojca Bevc, Nina Scagnetti, Vesna Pucelj*

**Oblikovanje:**

*Andreja Frič*

**Izdajatelj:**

*Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Trubarjeva 2, Ljubljana*

**Logotip:**

*Brane Žalar*

**Elektronski vir:**

[www.ivz.si](http://www.ivz.si)

**Publikacija ni lektorirana.**

**Ljubljana, november 2011**

**EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL**

**BILTEN**

**SLOVENSKE MREŽE  
ZDRAVIH ŠOL 1/2011**

## VSEBINA

<i>Druga osnovna šola Slovenj Gradec</i> NA NAŠI ŠOLI SE ZAVEDAMO, DA SO OTROCI NAŠA BODOČNOST, ZATO SPODBUJAMO DELO MLADIH ČLANOV RDEČEGA KRIŽA .....	7
<i>Druga osnovna šola Slovenj Gradec</i> POSKRBETI ZA IZBOLJŠANJE ČUSTVENEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA ŠOLI JE NUJA .....	10
<i>Osnovna šola dr. Bogomirja Magajne, Divača</i> LOČUJMO, VARČUJMO, SPOŠTUJMO .....	14
<i>Osnovna šola Brežice, Brežice</i> RAZVIJAJMO SOLIDARNOST IN ODGOVORNOST.....	16
<i>Osnovna šola Cirkulane-Zavrč, Cirkulane</i> PRIHODNOST JE V NAŠIH ROKAH – EKO AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU .....	19
<i>Osnovna šola Danile Kumar, Ljubljana</i> SKRBIMO ZA PTICE POZIMI .....	20
<i>Osnovna šola dr. Bogomirja Magajne, Divača</i> DRUGAČNOST NAS POVEZUJE .....	23
<i>Osnovna šola Janka Modra, Dol pri Ljubljani</i> URESNIČENJE PROJEKTA »DREVESNA UČNA POT«, KOT ODSEV NAŠEGA ODNOSA DO NARAVE .....	25
<i>Osnovna šola Kozara, Nova Gorica</i> PRAZNOVANJE 50. OBLETNICE OŠ KOZARA NOVA GORICA.....	28
<i>Osnovna šola Mengeš, Mengeš</i> ODNOSI – PRISPEVKI ZDRAVOŠOLCEV.....	29
<i>Osnovna šola Minke Namestnik Sonje, Slovenska Bistrica</i> AKTIVNOSTI UČENCEV ZDRAVE ŠOLE – OŠ MINKE NAMESTNIK SONJE – OB SVETOVNEM DNEVU ZDRAVJA IN TEDNU RDEČEGA KRIŽA.....	32
<i>Osnovna šola Milojke Štrukelj, Nova Gorica</i> POUK NA DRUGAČEN NAČIN .....	35
<i>Osnovna šola Milojke Štrukelj, Nova Gorica</i> OSNOVNOŠOLCI PROSTOVOLJCI.....	37
<i>Osnovna šola Milojke Štrukelj, Nova Gorica</i> POMLADNO PREBUJENJE.....	39
<i>Osnovna šola Mladika, Ptuj</i> DAN DRUŽENJA IN GIBANJA VSEH GENERACIJ.....	42
<i>Osnovna šola Mladika, Ptuj</i> PROJEKT »JEZIKOVNA KOPEL« .....	43
<i>Osnovna šola Mladika, Ptuj</i> RAJE PRIJATELJSTVO KOT RAČUNALNIK .....	46

<i>Osnovna šola Mladika, Ptuj</i> RAZISKOVANJE RAZLIČNIH VRST VREČK .....	48
<i>Osnovna šola Poljane, Ljubljana</i> JAHANJE V OKVIRU PROGRAMA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG .....	49
<i>Osnovna šola Poljane, Ljubljana</i> PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.....	51
<i>Osnovna šola Polzela, Polzela</i> GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH.....	53
<i>Osnovna šola Šmarjeta, Šmarješke Toplice</i> TURISTIČNA NALOGA MEDA POLNA SKLEDA .....	58
<i>Osnovna šola Tabor 1, Maribor</i> PISMO PRIJATELJSTVA.....	61
<i>Osnovna šola Veržej, Veržej</i> PROJEKT MLADI POSVOJIJO ROKODELCA.....	63
<i>Grm Novo mesto – Center biotehnike in turizma</i> MEDNARODNO LETO PROSTOVOLJSTVA IN PROSTOVOLJSKA AKCIJA NA ŠOLI .....	65
<i>Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše, Ruše</i> PROSTOVOLJSTVO DIJAKOV.....	66
<i>Srednja upravno administrativna šola, Ljubljana</i> BODI ERGO! (E=elastičen, R=razbremenjen, G=gibljev, O=okrepljen) .....	68
<i>Tehniški šolski center Nova Gorica – Biotehniška šola, Šempeter pri Gorici</i> KAKOVOST PREHRANE IN PREHRANSKE NAVADE DIJAKOV.....	72
<i>Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica</i> NAGRADNI NATEČAJ ODNOS-SI ZA UČENCE V OBČINI KANAL OB SOČI .....	78

## ODNOS-SI

Otroci imajo svoje in zelo izvirne opise zdravja. Če bi o tem, kaj je treba početi, da si zdrav, vprašali štiriletno deklico, bi verjetno rekla, da moramo zdravo jesti, hoditi na zrak, veliko spati in piti dovolj vode. Osemletni deček, recimo, bi razložil, da ne sme metati odpadkov po pločnikih, da skrbi za naravo okoli sebe in da se ne drogira in ne kadi. Njegova vrstnica bi morda pomislila na to, da ne smemo kašljati drug v drugega in da s cepljenjem lahko preprečimo, da bi morali ležati v postelji in si zdraviti dolgočasno gripo, dokler je ne bi preboleli. Nekdo sredi najstniških let pa bi najprej pomislil na to, kakšna tečnoba je bil še ves teden, ko je zaradi slabega počutja zamudil super zabavo.

Vsak med njimi je torej postavil lastno definicijo zdravja, drugačno od tiste znanstvene, ki jo je uveljavila Svetovna zdravstvena organizacija, in je za zdravega človeka spoznala nekoga, ki ima v ravnovesju telesne, duševne, čustvene, duhovne, osebne in socialne prvine, zato pa je tudi zmožen relativno učinkovito opravljati različne funkcije in se prilagajati okolju.

Ob tem se vprašamo, ali naši otroci v šolah živijo zares zdravo? Imajo doma zdrave starše, da v družinah lahko kvalitetno preživljajo svoj prosti čas? In učitelji ter ostalo šolsko osebje: v kakšnih pogojih opravljajo svoje delo? Na vprašanje o tem, kako posamezniku približati vrednote in stališča zdravega življenjskega sloga ni enostavnega in enega samega odgovora. Promotorji zdravja na šolah ter profesorji zdravstvene vzgoje, zdravniki in medicinske sestre ter ostali zdravstveni delavci, ki sodelujejo s šolami, imajo zato težko in odgovorno nalogo, ki pa je lahko nadvse prijeten strokovni izziv.

V biltenu, ki je pred vami, smo zopet zbrali utrinke iz vsakdana na šolah, predvsem z vidika naše rdeče niti: Odnos-si. Učiteljem so se pridružili tudi učenci, ki so pisali svoja razmišljanja, izkušnje ter predstavili dejavnosti s področja delovanja RK, ekologije, medsebojnega spoznavanja in razumevanja drugačnosti, druženja, solidarnostne pomoči, odgovornega ravnanja do sebe in do drugih ...

Avtorjem člankov smo zanje iskreno hvaležni, saj se bo med prebiranjem primerov dobrih praks in dogodkov, ki obeležujejo zdravje, zagotovo marsikomu porodila sveža ideja za izvedbo nove akcije ali pa mu bo izkušnja pedagoškega sodelavca z druge šole pomagala v pilotskem programu udejanjiti idejo, ki je sicer prisotna že dlje časa, a do danes v praksi še ni zaživela. Pozorni bralci, ki boste prebrali bilten od začetka do konca, pa boste zlahka zasledili rdečo nit, ki povezuje vse članke – to je krepitev medsebojnih odnosov na tisoč in en način, kar znate pedagoški delavci spretno vtkati v redno šolsko življenje.

Novo izdajo Biltena Zdravih šol smo uredili v upanju, da vam bo njegovo branje predstavljalo prijetno, a hkrati koristno opravilo.

## **NA NAŠI ŠOLI SE ZAVEDAMO, DA SO OTROCI NAŠA BODOČNOST, ZATO SPODBUJAMO DELO MLADIH ČLANOV RDEČEGA KRIŽA**

Druga OŠ Slovenj Gradec je »Zdrava šola« že od leta 1992 in z aktivnostmi podmladka Rdečega križa podpira kar nekaj ciljev projekta Zdrave šole. Mentorica MČ RK sem 12. leto zapored in vseskozi redno sodelujemo s specializiranimi ustanovami v občini: z Območnim združenjem RK, z Domom starostnikov, pogosto pripravljamo razstave in programe za Dom upokojencev, za Društvo invalidov, Društvo sladkornih bolnikov, Društvo borcev, Društvo planincev ... Skozi vse delavnice, akcije, srečanja, prireditve, se trudimo krepiti dobre medsebojne odnose med učenci, učitelji, starši, ostalimi delavci šole, starostniki in ne nazadnje med vsemi krajanji, s katerimi sodelujemo. S številnimi nalogami, ki jih učenci kot MČ RK odgovorno prevzamejo nase, pa vsekakor čisto tiho in morda nevede spodbujajo rast svoje pozitivne samopodobe.

Na Drugi OŠ Slovenj Gradec imamo posluh za delo z mladimi člani RDEČEGA KRIŽA. Pod okrilje OZ RK Slovenj Gradec pa ne sodi le naša šola, temveč tudi OŠ Mislinja, OŠ Podgorje, Podružnična šola Razbor, Prva OŠ, Podružnična šola Sele in Podružnična šola Pameče. Kot vodja mentoric na začetku šolskega leta skličem sestaneke mentoric posameznih šol na OZ RK, kjer skupaj načrtujemo plan dela za tekoče šolsko leto. Plan vsako leto dopolnjujemo, razširjamo, saj vemo, da izkušnje prinesejo primere dobre prakse, ki si jih vsak učitelj le želi.

Da se načrti in delo čim lažje in dobro prenese v vse razrede, vsaka oddelčna skupnost že na začetku šolskega leta izbere dva kandidata za delo pri MČ RK, predsednika in njegovega namestnika. Oba obiskujeta delavnice oz. srečanja in nato naloge prenašata na sošolce v razredu.

Sledi prvo srečanje predstavnikov MČ RK z vsemi mentoricami in predstavniki OZ RK Slovenj Gradec z namenom, da se MČ RK iz vseh šol spoznajo med seboj, predvsem pa spoznajo svoje naloge, ki jih bodo opravljali čez leto. Po navadi srečanje organiziramo v naravi, predvsem pa pazimo, da v mesecu septembru ujamemo čim toplejši dan. Na srečanju po uvodnem pozdravu predsednice OZ RK SG in predstavitvi šol izvedemo še tombolo, pri kateri vsak dobi skromno darilce, sledijo igre z žogo, malo se okrepčamo, fotografija pa ujame naše misli, ki jih zaokrožimo v celoto, da se bomo trudili narediti nekaj dobrega, morebiti za sošolca, prijatelja, starše, babico, dedka, sosede ali nemara za tiste, ki pomoč enostavno potrebujejo.



Kaj hitro je pred nami že naslednja naloga, saj v mesecu oktobru, ob Svetovnem dnevu hrane, ki je razglašen 16. oktobra, že tradicionalno izvajamo akcijo »DROBTINICA«.

Namen mednarodne akcije »Drobtinica« je zagotavljanje pomoči socialno ogroženim otrokom in ozaveščanju širše javnosti o problematiki in razmahu revščine ter nezadostne in nepravilne prehrane. Tako po navadi akcijo »Drobtinica« z MČ RK izpeljemo v Mercator Centru Slovenj Gradec, ki nam kruh pokloni, mi pa ga ponudimo obiskovalcem v zameno za prostovoljne prispevke. Vso delo prevzamejo MČ RK. Nekaj učencev ob vходу deli listke o dogodku s prijazno mislijo in s tem usmerja obiskovalce k mizi, kjer drugi MČ RK že pakirajo kruh v vreče in jih opremljajo z nalepko RK. Seveda je tu tudi blagajnik, ki s hvaležnostjo prejema vse prispevke.

Veselimo se decembra, saj je to mesec pričakovanj, otroških radosti, mesec, ko naj bi vsi člani družine začutili pripadnost in se še posebej trudili, da bi praznično obarvane dneve polepšali vsakomur, zato na šoli pripravimo sejem rabljenih igrač. Le - te učenci razredne stopnje prineso v šolo v dveh paketih. Eden je namenjen RK, drugi pa gre na prodajno mizo sejemskega dne. Tako predstavniki MČ RK na Miklavžev dan prodajajo rabljene, pa vendar dobro ohranjene igrače, ki jih učenci prinesejo v šolo. Vsak učenec, ki prinese v šolo vsaj eno igračo, lahko te tudi kupuje po ceni enega evra. Izkupiček prodanih igrač gre v dobrodelni sklad Druge OŠ Slovenj Gradec. Učiteljice vedno poskrbimo, da kakšna igračka poišče lastnika, ki prihaja iz varne hiše. Preostale igrače skupaj s tistimi, ki jih učenci prinesejo za Rdeči križ, poklonimo OZ RK SG. Preteklo leto so učenci prinesli toliko igrač, da smo jih lahko poklonili še Splošni bolnišnici Slovenj Gradec, Društvu rdeči noski in Centru za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem. Že znani akciji: »DEDEK MRAZ POTREBUJE VAS«, sem dodala podnaslov: »NAJ DOBRO OHRANJENA IGRAČKA ZAMENJA SVOJEGA LASTNIKA,« saj smo učiteljice Druge OŠ SG mnenja, da lahko poklonimo le takšno igračko, ki bi jo otroci tudi sami želeli prejeti.

8

V mesecu decembru imamo učitelji na šoli še eno veliko nalogo, ki si jo zadamo na OZ RK. Ta mesec naj bi se učenci še posebej potrudili in izkazali pomoč družini, sosedom ali komu, ki jim je blizu. V ta namen so v jesenskem času v 4. razredih DELAVNICE. V tem šolskem letu so tretješolci in četrtošolci bili deležni delavnice z naslovom »Drevo dobrih dejanj«. Vsak učenec je narisal svoje drevo, na katerega bo skozi celo šolsko leto dodajal liste dobrih dejanj. Teh naj bi bilo največ v mesecu decembru. Delavnice so za učence zelo zanimive, poučne, radi se soočajo z različnimi temami in s kreativnimi metodami, s katerimi jih mentorica pripelje do zelenih ciljev in nikoli ne pozabi poudariti, da so odnosi v življenju še kako pomembni.

Po novoletnih počitnicah čaka delo šestošolce, saj se začno pripravljati na tekmovanje iz znanja O ALKOHOLU. Šolsko tekmovanje izvedem konec februarja, medtem ko med šolsko tekmovanje poteka 7. aprila, ob dnevu zdravja. Le-tega se udeležijo štirje šestošolci, ki na šolskem tekmovanju pokažejo največ znanja. Vsako leto je gostiteljica druga šola, tokrat je na vrsti naša, Druga OŠ SG. Vedno poskrbimo, da so tekmovalci, ki ekipno tekmujejo, zadovoljni s kratkim kulturnim programom. Verjemite, tako zavzeto pristopijo k dani literaturi, da članice v komisiji s težavo dodelimo mesta uvrstitve.

V mesecu maju izvedemo svečan SPREJEM četrtošolcev med MČ RK na sedežu Območnega združenja RK Slovenj Gradec. Pripravimo jim kratek program, nove MČ RK pa seznanimo tudi s potekom oživiljanja. Pogovorimo se o delu in nalogah RK, učenci prejmejo knjižico MČ RK in skromno darilo. Krajevna organizacija RK nove člane RK vsako leto pogosti še s pecivom in sokom, deležni pa smo tudi obiska v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec, kjer nam prijazne zdravnice in medicinske sestre transfuzijskega oddelka razložijo pomembnost darovanja krvi.



Ob TEDNU RK, ki je ravno tako v mesecu maju, se srečamo predstavniki MČ RK vseh šol. Mentorice poskrbimo za program in za dobro predstavitev dela RK. Poleg stojnice s propagandnim materialom, si lahko obiskovalci Mercator Centra, kjer prireditev tudi poteka, izmerijo krvni pritisk, najmlajši pa lahko uživajo v »ustvarjalnicah« za otroke.

Seveda skozi celo šolsko leto pripravljamo številne RAZSTAVE, na katerih se predstavljamo z likovnimi in literarnimi izdelki. Ne pozabimo obeležiti svetovne dneve, kot je Svetovni dan invalidov, prostovoljcev, dan boja proti aidsu, dan zdravja, dan zemlje, dan brez cigarete in v ta namen pripraviti razstavni pano. Za VALENTONOVO MČ RK kreativno ustvarjamo, pišemo pesmi, izdelujemo glinene srčke in najboljše ustvaritve delimo na šoli, ne pozabimo tudi na obiskovalce OZ RK. Marsikateri naključni obiskovalec z nasmeškom na obrazu prebere našo pesmico in pozitivne želje.

*Pozitivnih želja je veliko, le izbrskati jih je treba in jim vliti samozavest, da prevladajo negativne misli. Vsak izmed nas želi slišati spodbudno besedo, vsakdo je rad pohvaljen, težko pa je to povedati na glas, ker nekako tega nismo navajeni. Človek se v življenju vsega priuči. Čeprav babice poreko, da dobroto nosi vsak zase v svojem srcu, pa vendar mislim, da se tudi dobrote človek lahko nauči in si jo s časom pridobi na svojo stran. Najboljši učitelj je vsekakor tisti, ki je sam dober zgled. Otroci radi posnemajo dejanja tistih, ki so v njihovih očeh velikani. Bodimo jim dober vzgled, dajmo jim svoje pozitivne misli in jih spodbujajmo na poti, ki jim jo piše življenje. Prepričana sem, da se vse dobro vrne. Otroci so naša bodočnost, pomagajmo jim odrasti, da bomo nekoč v starosti tudi mi deležni vsega tistega, kar sedaj z odprtim srcem dajemo, sreče, ljubezni, veselja, varnosti, podpore, topline, druženja, zabave, pomoči, hrane, poslušnosti. Da, tudi brez te ne gre.*

*Če vodstvo šole ne bi bilo poslušno za letni načrt dela OZ RK SG, potem bi bilo tudi vso delo in naloge mentorice RK na šoli zaman.*

*Ampak, na Drugi OŠ Slovenj Gradec se zavedamo, da so otroci naša bodočnost.*

Boža – Božena Lesjak

## **POSKRBETI ZA IZBOLJŠANJE ČUSTVENEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA ŠOLI JE NUJA**

Topla je misel Toneta Pavčka: »Vsak človek je zase svet, čuden, svetel in lep kot zvezda na nebu.«

Sprejemanje ljudi kot individumov je zame bistvenega pomena, kar je pri mojem pedagoškem delu in strokovni praksi nepogrešljivo. To je zame kot pozitivna izkušnja, v kateri sta odprtost in dojemljivost pomembni na moji poti do njih, učencev, ki so v teh občutljivih letih še kako ranljivi. Zavedam se, da kolikor iskrene pozornosti jim dam s svojimi dejanji, toliko mi jo vračajo.

Na naši šoli smo v projekt ZDRAVA ŠOLA vključeni že od samega začetka, torej od leta 1993. Zdrava šola, pa ne samo znotraj projekta, mora temeljiti na toplih in prijetnih medsebojnih odnosih, spodbujanju ustvarjalnosti, kreativnosti, pozitivni samopodobi, ozaveščanju, da smo za dobro klimo na šoli odgovorni vsi – tako učenci, učitelji, starši. Pomembno je spodbujanje zdravih življenjskih navad – športa, rekreacije, sprostitve, prehrane in skrbi za čisto in prijetno okolje.

10

Pa vendar menim, da je pozitivno čustveno in duševno zdravje temelj za človekov razvoj. Začeti je treba pri otrocih, pomembno je zavedanje, da je neranljiva človekova notranjost najpomembnejša popotnica za življenje. Pomembno je, da že naši najmlajši začutijo, da so cenjeni in ljubljani.

### **Kaj sploh je čustveno in duševno zdravje?**

V teoriji bomo zasledili odgovor, da je to ravnovesje med čustvi, mišljenjem in sposobnostmi, je odsotnost duševnih in čustvenih težav.

Sama pa menim, da je to včasih tudi tabu, strah. Že sami besedni zvezi duševno zdravje pripisujemo negativni predznak. Potrebno je namreč vedeti, da težave v takšni obliki niso vedno znak duševnega obolenja. To je prva ovira, ki jo je potrebno premostiti. Iz pogovora z učenci sem razbrala, da je to najtežje. Takoj se jim oblikujejo asociacije, predvsem negativne.

Današnji tempo življenja je v veliki meri preveč stresno naravnano in prav zaradi tega je pomembno, da učence vodimo, da se začno zavedati vrednosti lastnega mišljenja in čustvovanja in da spoznajo svojo lastno podobo. Res pa je, da je učitelj tisti, ki se mora v šoli čutiti spoštovanega, sposobnega in pomembnega. Saj le z vsem tem bo znal k učencu pristopiti s spoštovanjem, z naklonjenostjo in z razumevanjem. Zavedanje, da lahko pomagaš s poslušanjem, odzivom na njihovo pripovedovanje, upoštevanjem, ti mora biti pravzaprav vodilo.

Žal je vedno več otrok potrlih, osamljenih, živijo v negotovosti, se zapirajo vase. Predvsem in samo zato je pomembno, da izhajamo iz njih samih, da znajo poiskati svoje pozitivne lastnosti. Vendar to ni tako enostavno, sploh takrat, ko ima posameznik negativno predstavo o sebi in mu notranjost

razdira uničujoči notranji glas. Ti glasovi znajo biti zelo zastrašujoči. Pomembno je, da jih ne zanikamo, potlačimo. To pa lahko vodi v hujše, trajne posledice.

Ob dnevu zdravja na šoli pripravimo različne delavnice in nekaj jih z namenom temelji na izboljšanju čustvenega in duševnega zdravja. Zakaj z namenom? Skozi šolsko leto nam ob prenatrpanem učnem načrtu, različnih projektih kar zmanjkuje časa za take pogovore. Pogovarjati se, to učenci pogrešajo. Pravzaprav je tak neformalen klepet lahko zelo ploden v smislu spoznavati zvezde, če lahko tako imenujem svoje učence, in njihovo drugačnost.

Za uvodno motivacijo se najprej spoznavamo. Radi imajo, da tudi sama aktivno sodelujem, povem nekaj o sebi. Zapišemo akrostihe na svoja imena. Za vsako začetno črko imena poiščemo pozitivno besedo, s katero se opišemo. Že na začetku vaje opazim, kdo je samozavesten, verjame vase. Ob analizi pozitivnih besed, ob katerih vsak posameznik izpostavi delček sebe, se začne naša skupna še neodkrita pot, zdaj lahko računamo drug na drugega. Če kdo ne želi sodelovati v pogovoru, ga ne izpostavljam, preberem pa njegov akrostih, ki ga je zapisal.

Srečna

Aktivna

Redoljubna

Ambiciozna

Nadaljujem z vajo, ki se imenuje »Miselni vihar ob fotografiji« in je ena izmed dejavnosti praktične narave, s pomočjo katere prisotni bolje spoznajo svoj odnos do drugih, svoje občutke in mnenja.

Namen vaje je, da se učenci vživijo v čustvovanje svojih vrstnikov (na fotografiji) in preverijo svoje poglede nanje, hkrati pa spoznajo različne dejavnike, ki lahko vplivajo na duševno in čustveno zdravje mladih.



Vir: [http://kafrcia.blogspot.com/2007\\_09\\_01\\_archive.html](http://kafrcia.blogspot.com/2007_09_01_archive.html)

S pomočjo zgornje fotografije zapišite odgovore na naslednji vprašanj:

- Zaradi katerih stvari sem zadovoljen s sabo?
- Zaradi katerih stvari se slabo počutim in sem zaskrbljen-a ali prestrašen-a?

Že sama beseda duševnost jim vzbuja strah pred drugačnostjo. Iz tega sledi, da mora učitelj, ki želi svojim učencem pomagati pri razvoju njihove osebnosti, najprej ugotoviti, kakšen je njihov odnos do vrste vprašanj, izvedeti mora, kaj jih osrečuje, kako vzpostavijo, prekinjajo in ohranijo odnose z drugimi.

Če jih hočemo bolje razumeti, je komunikacija nujna, na trenutke se moramo vživeti v njihovo pripoved. Mladostniki pa kar težko spregovorijo o težavah, ki jih imajo, ponavadi povedo samo tisto, kar bi po njihovem mnenju učitelj rad slišal. Nekatera vprašanja so preveč občutljiva in tistih raje ne načenjajo.

Ravno zaradi tega se poslužujemo metod – projekcijskih, ko skušamo na posreden način izvedeti čim več o odnosu in mišljenju mladih. Z njihovo pomočjo lahko izrazijo tudi bolj zapletena

razmišljanja o občutljivejših in zahtevnejših vprašanjih. Nekaterim je lažje, če o določenem problemu ne bodo govorili kot o lastnem, temveč v imenu nekoga drugega iste starosti. Tako lahko o učencih izveš več, kot so pripravljeni povedati. Seveda pa s tem ne posegamo v njihovo zasebnost. Učenec v nadaljevanju pove le tisto, kar želi. Namen tega je, da odkrijemo tiste, ki kličejo po pomoči, pa si zaradi najrazličnejših razlogov ne upajo spregovoriti. Dandanes vedno več mladostnikov nosi s seboj težka bremena.

Včasih se kar prestrašiš njihovih razmišljanj, zelo pomembno je, da vsak problem, težavo, ki jo izpostavijo, čeprav kot težavo nekoga drugega, ne smemo zanemariti, ustavimo se, oblikujemo rešitev in tisti, ki jo potrebuje, jo vzame kot svojo.

Naslednja vaja se imenuje »Dialogi v oblakih«, kjer negativno misel spremenimo v pozitivno.

S to metodo ugotavljamo, kako otroci zaznavajo svoje duševno zdravje. Res je, da je lažje govoriti o težavah, ki jih imajo drugi. Ker pa je mogoče v skupini kdo, ki izhaja iz sebe, je vsaka izpostavljena težava nezanemarljiva in potrebna posluha.



- Zakaj so otroci vaše starosti lahko nezadovoljni s sabo in svojim življenjem?
- Kakšno pomoč predlagate?
- Kako težko ste našli rešitev?
- Smo našli glavne razloge za težave vaših vrstnikov ali obstajajo še kakšni drugi?

Vir: <http://www.akropola.org/clanki/clanek.aspx?lit=151>

Učenci s pomočjo nedokončanih povedi izražajo težave naključnih najstnikov, v nadaljevanju pa ponudijo rešitev, nasvet.

Nisem zadovoljen s sabo in s svojim življenjem, ker ...

- mi gre v šoli slabo in imam samo slabe ocene,
- doma nimamo urejenih razmer,
- me sošolci zbadajo, včasih z mano tudi fizično obračunajo,
- se doma oče in mama venomer prepirata, posledično se mi je poslabšal tudi učni uspeh,
- sem debela,
- sem nesrečno zaljubljena,
- nimam prijateljev ...

Vem, kako ti je. Tudi sama sem včasih tako čutila, zdaj pa ti lahko povem, da

- obstaja rešitev, pomagala ti bom pri razlagi snovi in takoj ti bo lažje,
- moraš poiskati pomoč pri ljudeh, ki ti bodo znali pomagati,
- s pogovorom lahko delaš čudeže,
- za dežjem vedno posije sonce,
- se vedno najde nekdo, ki ti je pripravljen pomagati, predvsem takrat, ko najmanj pričakuješ,
- sem našla prijateljico, ki mi je vedno na voljo in mi daje občutek, da nikoli in nikjer nisem sama.

Predvsem to zadnje, kar so izpostavili – imeti nekoga, na katerega se lahko vsak trenutek nasloniš, je zelo bistvenega pomena za njihov razvoj. V teh letih iščejo prijateljevo ramo, odrasle odrivajo na stranpot. Nič hudega, kljub temu jim moramo dati tisti občutek, da smo vedno tukaj, zdaj in povsod. Vsi potrebujemo ljubezen, moč, da zadovoljimo tisto najnujnejše za svoj razvoj, ne glede na to, kdo hodi z nami.

Kot so bili (učenci) na začetku v dvomih, nezaupljivi, mogoče nedostopni, so na koncu iz delavnice odšli nasmejani, srečni, zadovoljni. Evalvacija, ki smo jo naredili, je pokazala predvsem tisto, kar sem upala, da bo. Mislim, da je naslednja poved enega od učencev dovolj zgovorna:

– Spoznal sem, da se moram imeti rad takšnega, kot sem, drugačnega namreč ni, si zaupati, se spoštovati in s tem bo svet okrog mene postal lepši in jaz v njem.

Svoj poklic jemljem kot posebno poslanstvo, rada delam z otroki, jim prisluhnem, pomagam. Vem, da mi to vedno ne uspeva najbolje, vsak dan znova je zame izziv, učenci so moji učitelji, ob njih sama rastem, se razvijam. Vedno se mi na nek način vrača tisto, kar vlagam in dajem in s tem je moje življenje polno in koristno. Hura, da sem učiteljica.

Vaje sem črpala iz priročnika Izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Namenjen je učiteljem in drugim, ki delajo z mladimi.

Alenka Puc

Vir: Weare K., Gray G. Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol, Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005

Naša šola, osnovna šola dr. Bogomirja Magajne Divača, je že od leta 1998 vključena v Slovensko mrežo Zdravih šol. Vsako leto izvajamo številne naloge, s katerimi sledimo ciljem Evropske mreže zdravih šol.

Pri načrtovanju projektov dajemo velik pomen preventivnim dejavnostim na področju zdravega razvoja in življenja učencev. Trudimo se za vsestranski razvoj učencev ter dobre medsebojne odnose. Skrbimo za zdravo in kakovostno prehrano, spodbujamo zdrav način preživljanja prostega časa. Velik poudarek namenjamo gibanju, sobotnim družinskim aktivnostim, ki jih organiziramo skupaj s starši. V pouk vnašamo vsebine zdravstvene vzgoje in s preventivnimi zdravstvenimi in zobozdravstvenimi pregledi skrbimo za zdravje učencev.

Ker se na naši šoli se vse bolj zavedamo resnosti problema onesnaževanja našega planeta, smo letošnjo rdečo nit na temo Odnosi usmerili na področje ekologije in jo naslovili Ločujmo, varčujmo, spoštujmo. V zavesti sodobnega človeka je zagotovo vse bolj prisotno spoznanje, da varovanje okolja ni le modna muha ampak nuja. Posledice človekovega delovanja se vedno bolj kažejo na okolju in že vplivajo na kakovost našega življenja. Čisto in urejeno okolje je vrednota, za katero si moramo prizadevati vsi. To pa je nedvomno povezano s spremembo našega odnosa do okolja.

Rdeča nit našega projekta je bila odnos do okolja, odgovorno obnašanje in ravnanje z odpadki, celosten odnos do ljudi, zdrave prehrane in načina življenja ter spletnje toplih in prijaznih odnosov do soljudi.

Glavne naloge v okviru projekta so bile naslednje:

- izvajanje podprojektov po izboru razrednikov, posameznih učiteljev oz. na pobudo staršev,
- organizacija in izvedba izobraževanj za učence, starše in učiteljski zbor,
- izdaja zloženk, prospektov, izdelovanje plakatov, knjižic na omenjeno temo,
- ločeno zbiranje odpadkov,
- varčevanje z energijo in vodo,
- oprema šole z zbiralnimi otopki za ločeno zbiranje odpadkov (plastika, papir, steklo, organski odpadki, baterije, ostali odpadki)
- zbiranje starega papirja,
- zbiranje odpadnih tonerjev in kartuš,
- upoštevanje razrednih eko-pravil,
- zbiranje odpadnih baterij,
- skrb za čistočo in urejenost šole in njene okolice.

Zaključke in pozitivne izkušnje smo strnili ob dnevu šole in jih v obliki delavnic, razrednih prireditev in delovnih akcij predstavili staršem. To po ne pomeni, da bomo na ekologijo pozabili. Še naprej bomo ravnali v skladu z osvojenimi spoznanji in načeli, kajti vedno bolj se zavedamo, da je temelj

odgovornega odnosa do okolja izobraževanje, ki ni le posredovanje in pridobivanje znanja, ampak dejavno spreminjanje kulture obnašanja in ravnanja.

Nekaj utrinkov iz naših dejavnosti:



*Punčke iz cunj, ki so nastale v delavnici šestošolcev in njihovih staršev.*



*Zbiranje in ločevanje odpadkov.*



*Izdelovanje papirja.*

Pesem, ki je nastala v okviru razrednih projektov:

### *EKOLOŠKO*

*Vse smeti so se skupaj zbrale,  
da bi nam, Zemljanom, nekaj dokazale.  
Ločevanje odpadkov nujno je,  
drugače naš planet v izumrtje gre.*

*Ljudje pametno so se odločili,  
recikliranje že skoraj osvojili.  
Ekološki otok dobro vsi poznamo,  
kaj v modre, rumene, zelene kontejnerje damo.*

*Če ločiš še žimnico od baterije,  
svet boš rešil polomije.  
V bodoče je pomembno pravila spoštovati,  
pa nam bo hvaležna zemlja mati.*

*Blaz Volk, 6. razred*

Na OŠ Brežice smo se v Modelu odličnosti zavezali, da je naš cilj vzgojiti dobrega človeka z odličnim znanjem. Prav zato učence vzgajamo za spoštovanje in sodelovanje, za sprejemanje drugačnosti in medsebojno strpnost, za spoštovanje človekovih pravic in temeljnih svoboščin. Učencem privzgjajamo odgovoren odnos do sebe in drugih ljudi, do svoje in drugih kultur, do naravnega in družbenega okolja ter do prihodnjih generacij. Šola mora učencem poleg pridobivanja znanja, veščin in spretnosti omogočati tudi dobro počutje in občutek, da so spoštovani in cenjeni. Pri oblikovanju vzgojnega načrta na šoli smo skupaj z učenci, učitelji in starši izpostavili dve temeljni vrednoti, ki ju bomo razvijali skozi vzgojno-izobraževalni proces, in sicer odgovornost in spoštovanje. Razvijanje teh vrednot je naloga vseh delavcev šole, učencev in njihovih staršev.

Učencem na šoli poskušamo omogočati različne dejavnosti, kjer bi bili čim bolj uspešni, ustvarjalni in inovativni, obenem pa zdravi in zadovoljni. Predvsem pa, da bi pri drugih znali spoštovati njihovo različnost in izboljševali kvaliteto medosebnih odnosov. Želimo, da bi se učenci v šolskem okolju varno počutili in sklepali prijateljstva.

16

V septembru (23. 9. 2010), smo na Osnovni šoli Brežice v okviru projekta Zdrava šola pripravili dan s posebno vsebino na temo SOLIDARNOST IN ODGOVORNOST. Učenci so bili vključeni v delavnice, v katerih so potekale različne dejavnosti. V delavnicah so skupaj ustvarjali mlajši in starejši učenci ter tako krepili medgeneracijsko povezanost in sožitje drugega z drugim. Učencem smo želeli približati različne kvalitete in vrednote življenja, kot so: sočutje, sodelovanje, spoštovanje, strpnost, vztrajnost, potrpežljivost in odgovornost.



V znak solidarnosti in povezanosti drug z drugim so si učenci med seboj pomagali izdelati zapestnice prijateljstva. Z družabnimi športnimi igrami so se medsebojno spoznavali, tkali prijateljske vezi in promovirali gibanje za zdravo telo. Učenci od 6. do 9. razreda so se poučili o varni rabi interneta oz. o tem, kako zaščititi osebne podatke na Facebooku, ki je najbolj priljubljen med mladimi in s katerim vzpostavljajo socialne vezi. Nekateri učenci so imeli tudi delavnice branja – Knjiga moja prijateljica, kjer so brali in poustvarjali o prebrani vsebini.



*Iz pisanih niti smo spletli zapestnico prijateljstva.*

*Zabavno druženje med gibanjem.*



Na prireditvi Berem in ustvarjam – se učim (SIMOS 2) je ravnateljica podelila priznanja učencem za usvojene bralne zbirke z različnih predmetnih področij. Priznanja pa so prejeli tudi usposobljeni vrstniški mediatorji.

Najpomembnejši cilj, ki smo ga uresničili, je bil občutek zadovoljstva učencev ob koncu dneva. Vsi vemo, da potrebujemo drug drugega, ker se učimo drug od drugega in s tem osrečujemo drug drugega.

Kaja Nakani, učenka 8. r, je med potekom delavnic zbrala nekaj razmišljanj učencev o vsebini dneva:

Danes sem se počutil dobro, ker smo si vsi pomagali. Sošolci so mi priskočili na pomoč pri delanju zapestnice. Tudi sam sem pomagal prijatelju, ko iz police ni mogel vzeti igrač. Mislim, da je lepo, če si med seboj pomagamo.

*Dimitrij Novoselc, 1. r.*

Danes je bilo lepo, saj sem se veliko naučila. Všeč mi je bilo, da smo v starostno mešanih skupinah, saj smo tudi drugače prijatelji. Najlepše je bilo delanje zapestnic.

*Nija Gregelj, 2. r.*

Danes sem se naučila, da si moramo med seboj pomagati. V našem razredu si velikokrat priskočimo na pomoč. Razveselila sem prijatelja iz prvega razreda, ko sem mu pomagala zavezati vezalke. Najbolj mi bo ostalo v spominu pletenje zapestnic in izdelava plakatov.

*Zala Rostohar, 3. r.*

Delavnice na temo pomoči so mi bile zelo všeč. Pomembno je, da pomagamo tistim, ki pomoč potrebujejo. Tudi sama sem bila vesela pomoči. Žalosti me, da se nekateri učenci zafrkavajo; tega ne bi smelo biti.

*Jedert Jevševar, 4. r.*

Z vsemi dejavnostmi na šoli razvijamo strpnost, prijaznost in izboljšujemo medosebne odnose med vsemi nami – učenci, učitelji in starši. Želimo si, da bi naša šola postala za vse, ki vstopamo vanjo, prijetno okolje, v katerem bi se radi srečevali, delali in si nabirali znanje. V takšnem okolju bomo s sinergijo znanja, izkušenj ter vsega dobrega in plemenitega bogatili sebe in takšne vrednote širili v okolje, v katerem živimo. Učencem želimo dati odlično znanje in takšno vzgojo, da bi znali biti ljudje.

Všeč mi je, da smo se družili z drugimi, saj skoraj vse poznam že od prej. Zdi se mi, da se na šoli vsi dobro razumemo. A vseeno je zelo pomembno, da veliko govorimo o solidarnosti.

*David Šinko, 5. r.*

Zelo poučno je, da se pogovarjamo o prijaznosti, solidarnosti, bontonu ... Na to temo smo brali tudi zgodbe. Tudi sam nudim pomoč sošolcu pri domačih nalogah. Spore moremo vedno reševati samo s pogovorom; tega bi se morali zavedati vsi.

*Tin Pirc, 5. r.*

To, da smo se družili in si pomagali, nas je še bolj zbližalo. Učenka iz osmega razreda mi je pomagala narediti zapestnico.

*Marina Kolar, 6. r.*

Naša šola je v vzgojnem načrtu na področju vizije politike zdravja v prihodnje izpostavila naslednja prioritetna področja: gibanje, zdrava prehrana, zmanjšanje medvrstniškega nasilja in varna raba interneta. Na posamezna vsebinska področja bomo vplivali skozi vsebine učnega načrta, skozi načine in metode dela, predvsem pa skozi prikriti kurikulum in odnose med vsemi dejavniki v vzgojno-izobraževalnem procesu. Do sedaj smo bili najbolj uspešni na področju spodbujanja gibanja. Od šolskega leta 2002 do 2010 (rezultati longitudinalne spremljave) se je povečalo število učencev, ki se redno ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo v šoli in izven nje, in sicer za 35 % (83,5 % aktivnih, od tega 85,3 % fantov in 81,4 % deklet). V letošnjem šolskem letu je bila OŠ Brežice zopet izbrana za najbolj športno šolo v Sloveniji.



*Vsi na enem mestu.*

Še naprej bomo izvajali dejavnosti, ki postavljajo v ospredje medsebojno povezanost, sodelovanje in odvisnost ter povezujejo učence, delavce šole, starše in lokalno skupnost. Proces učenja bo tudi v bodoče temeljil na aktivnih oblikah in metodah dela, sodelovalnem učenju, projektnem delu idr. Razvijali bomo strpnost in dobre medsebojne odnose med vsemi udeleženci v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Ivanka Stojanović

#### **Literatura**

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.

Stojanović, Ivanka. (2010). Spodbujanje gibanja in zdrave prehrane na šoli. Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 6. mednarodni znanstveni in strokovni posvet. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 356– 358.

Pušnik, M. (2003). Vloga šole pri zmanjševanju nasilja. (2003). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, str. 104.

Na preteklih natečajih smo se že naučili prepoznavati različno embalažo. Sodelovali smo:

- na ekološkem natečaju »Moj pogled« z likovnimi prispevki – CID,
- na državnem natečaju: »S pesmijo do ločenega zbiranja odpadkov« SLOPAK. Dobili smo plakat in CD, ob katerih smo se učili o zbiranju starih odpadkov, ločevanju, njihovi ponovni uporabi, recikliranju papirja, plastike, pločevink, stekla.



*Ustvarjanje iz časopisnega papirja.*



*Ločeno smo zbirali odpadke.*

Sodelovali smo z likovnimi prispevki, z EKO pesmicami, z zanimivo pesmijo »Samotni mir« v izvedbi naše učenke Sanele Ožinger, ki jo je napisala, uglasbila, opremila – CD.

- v delavnicah preko Karitas-a: »Živi preprosto – v smeri podnebne pravičnosti«. Izdelovali smo sklede – krožnike iz starega papirja s ciljem, da se otroci zavejo, da odpadne materiale lahko ponovno uporabimo. Pred tem smo si ogledali film »Prihodnost je v naših rokah«, se pogovarjali o problematiki podnebnih sprememb – vzrokih, posledicah, kaj lahko mi storimo ... Vključili smo tudi starše, kateri so se o tem pogovarjali s svojimi otroki in jim pomagali (mlajšim) napisati prispevke.

Zbirali in ločevali smo tudi zamaške, baterije in stari papir za humanitarne namene. Tako so otroci spoznavali, da odpadna embalaža ni navaden odpadek, ampak koristna surovina, iz katere nastajajo novi izdelki in da je zato ni dovoljeno zavreči med komunalne odpadke, temveč jo je potrebno ločevati. Učenci kažejo velik interes za takšne dejavnosti. Skrbeli smo za red in čistočo v razredu, cele šole in okolice šole.

Dejavnosti bomo nadaljevali in nadgrajevali. Pridobljena znanja in izkušnje bomo uporabljali tudi za druge podobne naloge /projekte.

Odnose ustvarjamo sami in smo tudi del odnosa z drugimi. Skozi različne aktivnosti pa lahko skupaj oblikujemo odnos do okolja. V sklopu dejavnosti Zdrave šole, se učenci naše šole, ob konkretnih dejavnostih postopno učijo vzpostavljati odnos do vsega v svojem okolju, medsebojne povezanosti in soodvisnosti.

### Uvod

Tako smo letošnjo zimo z učenci 3. A razreda veliko pozornosti namenili pticam v okolici šole. Vsi se razveselimo, ko bližnjo pokrajino pobeli sneg. Vse je tako čarobno in vsi uživamo v igrah na snegu.

Vsi skupaj pa prevečkrat pozabljamo, da morajo tako ali drugače zimo preživeti tudi drugi. Tisti, zaradi katerih nam je lepo tudi takrat, ko ni snega. To so ptice, ta drobna, nežna bitja, ki nas še posebno v toplih dneh razveseljujejo s svojim petjem in ščebetanjem. Zato je prav, da jim v mrzlih, zasneženih zimskih dneh pomagamo in se jim na takšen način zahvalimo za tisti čas, ko nas one razveseljujejo. Zato smo z učenci posebno pozornost namenili pticam pozimi. Izhajala sem iz učencev, jih pri tem spodbujala, jih notranje motivirala, da so se naučili tisto, česar so se želeli naučiti. S tem so bili bolj zainteresirani in so aktivno sodelovali, sprejeli izkušnje in si jih tudi zapomnili.

Postavili smo ptičje krmilnice na drevesa na šolski zelenici in na okensko polico učilnice. Pomembno je, da vemo, kam naj namestimo krmilnice. Prostor mora pticam omogočati varnost, nam pa možnost lažjega opazovanja. Ptice potrebujejo varnost pri hranjenju. Morajo imeti dobro vidljivost na okolico. Le tako so mirne in niso prestrašene.



*Ptičja krmilnica na oknu učilnice.*



*Hranjenje ptic na šolski zelenici.*

V krmilnice smo nasuli posebna zrnja, ki so namenjena pticam. V knjigah in enciklopedijah smo iskali informacije o pticah iz naše okolice. Prebrali smo, katera semena so primerna in da je zelo pomembno, da ptice hranimo s tako hrano, kot jo imajo na voljo v naravi. Z ostanki hrane ptic ne hranimo, posebej ne s takšno, ki je bila soljena ali kuhana. Nevarno je tudi, če jim ponudimo drobtine kruha ali kruh, ker se ta v njihovem želodcu preveč napne in povzroča prebavne motnje, ki se pogosto končajo s smrtjo.

Ptice so se hitro navadile na svoj obrok hrane, zato smo morali biti pri hranjenju dosledni. Predvsem v hudem mrazu smo morali poskrbeti, da je bila hrana v krmilnici vsak dan. Zrnje smo nasuli že zjutraj, po potrebi pa smo popoldne dodali še en obrok. S časom, ko se je vreme otoplilo, pa smo postopoma prenehali s hranjenjem.



*Drobne ptice so v zimskem vremenu potrebovale hrano.*

S krmljenjem privabimo ptice v svojo bližino, kar nam omogoči lažje opazovanje in spoznavanje vrst. Zato smo krmljenje izkoristili tudi za opazovanje teh ptic. Ker so okna naše učilnice obrnjena na zelenico, smo lahko to ves čas nemoteno počeli. Pridobili smo nova spoznanja in te ptice bolje spoznali. Spoznali smo nove vrste, njihovo obnašanje, oglašanje. Opazovanje ptic je na nas delovalo pomirjajoče. Veseli smo, da smo doživeli ptičji vrvež pred oknom učilnice.

Ptice so se s časom mirno hranile na okenski polici ali bližnjem drevesu, kljub naši bližini. Izdelali smo opazovalne liste in dnevno spremljali, katere ptice se pojavijo okoli krmilnic. Ugotovili smo, da je največ vrabcev, sledili so zelenci in taščice, sinice, kosi, dleski, v ozadju pa so se pojavile tudi vrane. Ptice smo prepoznali po vidnih značilnostih: barva perja, velikosti.

Ptice so nam zaradi svoje sposobnost letenja nedosegljive in največkrat jih vidimo predaleč, da bi jih lahko opazovali. Ko jih hranimo, pridejo v našo bližino. Presenetijo nas s svojo barvitostjo, klici in petjem. Z obnašanjem in borbo za čim boljši prostor pri hrani. Zanimive so tudi zato, ker same priletijo k nam.



*Opazovalni listi v razredu.*



*Risali in slikali smo ptice in ptičje krmilnice. Izdelali smo ptičje krmilnice iz vej in izdelovali ptičke iz različnih materialov. Z dekorativnimi izdelki smo okrasili razred in šolsko avlo.*

Ko se bo zima poslovila in umaknila prvim toplim sončnim žarkom, se nam bodo ptice za ves trud bogato oddolžile s prelepim prepevanjem in ščebetanjem. Pomlad brez siničk, zelencev, kosov, taščic in vrabcev namreč ni prava pomlad.

### **Zaključek**

V učencih sem želela vzbuditi prijateljski in s tem spoštljiv odnos do naravnega okolja. Z izvedbo različnih dejavnosti smo svoje znanje in spoznanja prenašali na širšo okolico. Z veseljem ugotavljamo, da so učenci bolj ekološko osveščeni in da tudi sami prispevajo k ohranjanju naravnega okolja. Učenci so se skozi odnos nas odraslih naučili imeti radi naravo in jo spoštovati. Z opazovanjem in s spremljanjem ptic smo pridobili drugačen način življenja in razvijali smo vrednote, strpnost do drugih, medsebojno spoštovanje ter sožitje z okoljem in naravo. Ker le strpen, prijazen, samozavesten človek lahko spoštuje življenje vseh živih bitij.

Romana Slatinek

### **Literatura**

Esenko: Zaživimo z naravo, DIDAKTA, Radovljica, 2004

Letošnjo rdečo nit Zdravih šol Odnosi, smo na naši šoli razširili na različna področja odnosov: odnos do starejših, odnos do sovrstnikov, odnos do drugačnosti, odnos do živali, odnos do narave ... Vsak oddelek na šoli si je izbral podprojekt na področju odnosov in ga skozi celo šolsko leto razvijal. Oddelčne projekte na temo Odnosi smo zaključili z dnevom šole v mesecu marcu, kjer smo se staršem in lokalni skupnosti predstavili s pisano paleto aktivnosti, ki so nastale v okviru projekta.

Predstavljam enega od oddelčnih projektov, ki so ga drugošolci izpeljali pod naslovom Odnos do drugačnosti.

Slovenci imamo, vsaj tako pravijo, na splošno težave z drugačnostjo. In z drugačnimi. Sprejemanje razlik in različnosti je nekaj, kar nam načeloma ne gre od rok. Enako velja za življenje z drugačnimi, pa naj gre za razlike, ki so povezane z vrednotami, s praksami, z narodno pripadnostjo ali z drugačno osebnostjo.

V drugem razredu smo želeli dokazati, da so lahko odnosi do malo drugačnih vrstnikov in odraslih čisto preprosti, otroški, spontani, strpni in prijetni.»Dober dan. Prišli smo na obisk.« smo najprej zaželeli učencem Centra za usposabljanje Elvire Vatovec Strunjan, ki ima svojo enoto v Divači. Vodja enote, učiteljice in gojenci so nas prijazno sprejeli, se predstavili, razkazali so nam svoje učilnice in povedali, kako bo potekalo naše skupno druženje. V dobri uri in pol smo po različnih učilnicah izdelovali najrazličnejše izdelke, ki jih velikokrat v šoli zaradi pomanjkanja časa pri pouku težje izdelujemo. Priznamo, da so nam bili nekateri učenci v veliko pomoč pri posameznih opravilih. Naredili smo kar nekaj kaširanih posodic in jih že pobarvali. Izdelovali smo posebne mozaike iz papirja, ki terjajo potrpežljivost, natančnost in doslednost dela. To je bil za nas kar težko, kljub temu pa smo nekateri učenci to zmoogli.

Čez dober teden dni smo bili dogovorjeni, da obiščemo še ene znance, s katerimi smo kot šola že veliko sodelovali. Napotili smo se v Varstveno delovni center, ki ima svoje nove prostore že kar pet let. Tam nas je sprejela vodja enote Tanja Mržek, ki nam je pojasnila kaj počnejo njihovi varovanci in komu so takšni centri namenjeni. Resnično smo čakali, da se gojencem pridružimo, saj smo izvedeli, kaj bomo skupaj počeli. Statve in delo z njimi nas je popeljali v brezčasen in prijeten prostor, v katerem smo vsi prisotni našli delček tistega, za kar lahko rečemo, da nam je bilo toplo pri srcu. Mi smo bili nad njihovim sodelovanjem z nami navdušeni.

In tako kot pravijo oni sami o sebi, da se samozavestno in optimistično lotevajo projektov, ki jih izzivalno gledajo z nasprotnega brega drugačnosti. Ne belijo si preveč glave s tem, ali bodo zmoogli ali ne. Preprosto se lotijo vsakršnega dela.

Našega druženja s tem ni bilo konec. Na pustni torek smo se skupaj z učenci CUEV podali v pustnem sprevodu po Divači. Varovanci VDC Divača so nas povabili na sveže pripravljene pustne dobrote. Spet smo se zmenili, da se v kratkem zopet srečamo. Tokrat smo bili gostitelji mi, učenci in učiteljice prve triade OŠ Divača. Pripravili smo jim zabavni kulturni program, kjer ni manjkalo predvsem petja in plesa.

Naš skupni projekt, odnos do drugačnosti, smo zaključili s skupnim pohodom v Divaško jamo, na katerega so bili povabljeni tudi starši.

Naših druženj pa s tem še zdaleč ni konec. Postavili smo le temelje za naša nadaljnja druženja in prijateljstva.

V prihodnje se bomo še z veseljem odzvali povabilom na skupna druženja in dogodke.

Nives Skuk



## URESNIČENJE PROJEKTA »DREVESNA UČNA POT«, KOT ODSEV NAŠEGA ODNOSA DO NARAVE

Ste si kdaj želeli posaditi drevo? Ali pa ste to nemara že storili in vas sedaj na sajenje drevesa in na obdobja njegove rasti vežejo lepi spomini - kako ste ga skupaj s prijatelji in sorodniki sadili, kako ste se okoli mladega drevesa igrali s svojim psom, kako ste prvič legli v njegovo senco ali pa z njega utrgali prvi sadež, ki ga je drevo obrodilo.



Z drevesi smo tako ali drugače povezani že od nekdaj. Drevesa nas združujejo in povezujejo – pod njimi se sklepajo prijateljstva in srečujejo različne generacije. Dajejo nam plodove in ponujajo zavetje. Obenem nas opominjajo, kako krhka je lahko naša narava in kako pomembno vlogo imamo pri njeni ohranitvi.

V mednarodnem letu gozdov smo se z drevesi družili tudi v šolskih klopek OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani. Nagovarjala so nas k razmisleku o našem odnosu do narave ter odnosu do sočloveka. K razmisleku o odnosih nas je v začetku šolskega leta nagovorila tudi letošnja osrednja tema projekta Zdrava šola z naslovom »Odnos.si« in nas tako spodbudila k načrtovanju dejavnosti, s katerimi smo v tem letu bolj intenzivno in načrtno obravnavali različne odnose. Na matični šoli OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani smo se tako odločili, da bomo naš odnos do narave ter medosebne odnose v tem letu krepili z druženjem ob drevesih in z drevesi ter v ta namen poleg raznolikih dejavnosti v neposredni bližini šole zasadili tudi preko 30 različnih drevesnih vrst - skupaj pa preko 50 dreves - in tako uresničili projekt postavitve drevesne učne poti, ki je v mislih našega učitelja Roberta Slabanje tlel že nekaj časa.

Sajenje okrasnega in sadnega drevja je potekalo v soboto, 2. aprila 2011, na dan, ko je šola zopet odprla vrata za vse obiskovalce, ki lahko, vsako leto znova, aktivno sodelujejo pri raznolikih dejavnostih, ki jih pripravijo prizadevni učenci in učitelji. Vreme je bilo kot nalašč za delovno akcijo, pri kateri so se nam pridružili tudi starši in vodstvo naše občine. S sajenjem smo pričeli ob 8.30 uri in zaključili ob 12.00 uri, vmes pa smo se okrepčali z malico ter prisluhnili glasovom



naših moderatorjev in glasbenikov, ki so nas bodrili, med tem ko smo drugi vihteli lopate in prevažali samokolnice.

Ob odločitvi, da drevesa na delovno soboto posadimo vsi skupaj, se je program aktivnosti za ta dan začel občutno širiti. Najprej smo k sodelovanju povabili starše in sorodnike naših učencev, preko občinskega časopisa pa tudi vse ostale občane. Učenci so pričeli z zbiranjem drevesnih sadik, za katere so bili zadolženi po razredih. Vsak razred je moral pridobiti štiri točno določene vrste rastlin. Vsi učenci so se razdelili v delovne skupine, v katerih so delovali na različnih področjih. Eni so pripravljali plakate o vseh 33 drevesih ali grmovnicah, za katere smo se odločili, da jih posadimo. Izbor dreves sta glede na drevesa, ki že rastejo pri naši šoli, opravila naša biologinja Tatjana Tomašič in vrtnar Dušan Levičnik. Druga skupina je odšla v naravo ter kar tam poiskala ter izkopala nekatere drevesne sadike. Shranili smo jih v atriju novega vrtca. Tretja skupina je pripravljala lične tablice z vžiganjem imen dreves. Četrta skupina se je pričela pripravljati na pripravo jedi iz plodov teh drevesnih vrst in grmovnic. Še nekaj manjših skupin pa je pripravljalo: poročilo o najbolj znamenitih drevesih v naši občini, o simboliki dreves, o priložnostih, ob katerih jih sadimo, se ekološko ukvarjali z ohranitvijo dreves, izdelovali okraske zanje in navodila za sajenje dreves ter iz modelirne mase ustvarjali zahvale za starše. Učenci so pri pouku pisali besedila na temo dreves; vsak razred pa je pripravil spisek dobrih del in želja. Izvedli smo tudi akcijo zbiranja starega papirja z namenom pridobiti denarna sredstva za nakup sadik.



Na delovno soboto smo se ob 8.30 uri skupaj s skoraj 40 starši, sorodniki in občani zbrali na parkirišču osnovne šole, kjer smo ob kramljanju nestrpno čakali na začetek sajenja. Prireditev smo pričeli s petjem himne in s pozdravnim govorom ravnatelja Gregorja Pečana. Vrtnar Dušan nam je priskrbel lipo - simbol slovenstva, ki sta jo, kot uvod v akcijo sajenja dreves, posadila skupaj s Petra Majdič. Potem pa se je začelo. Ob vsesplošnem vrvežu so učenci, starši in učitelji

hiteli z iskanjem svojega drevesa, mesta sajenja in izkopavanjem sadilne jame. Izmenjavale so se močne in malo manj močne roke, izkušene in neizkušene, vztrajne in omahljive. Izmenjavale so se tudi besede o vsem mogočem, pa tudi o nemogočem; npr.: »Zakaj moram pa jaz posaditi tako veliko drevo, pa še na tako trdi podlagi? Oni tam pa imajo majhno drevo in rahlo zemljo!« Vsaka skupina je bila sestavljena iz mladostne zagnanosti- učenci in modre zrelosti – starši; saj je bil naš namen tudi medgeneracijsko druženje. K drevesom je bilo potrebno zabiti oporne količke in ob pomanjkanju kladiv se je vsak znašel po svoje. Po zasutju jam in prvem zalivanju dreves so skupine na količke namestile še tablice z imeni dreves. Ko smo se ravno dobro ogreli za delo, so nam iz kuhinje sporočili, da nas čaka malica, zato smo se premaknili v notranjost šole. Po okusni malici so nam učenci pripravili obsežen program predstavitve dreves in vsega našega dela z branjem spisov, petjem pesmi o drevesih in izraznem plesu o njih, s predstavitvijo vseh značilnosti in zanimivosti dreves preko plakatov in računalnika. Na koncu smo se staršem zahvalili za pomoč z lično izdelanimi drevesi iz modelirne mase.

Najslajše pa nas je čakalo tik pred odhodom domov. V mali večnamenski dvorani so medtem učenci in aktivna žena Dol pri Ljubljani pripravili številne več kot okusne jedi iz plodov dreves in grmovnic. Dobrote so bile razstavljene na osmih mizah in večino teh je pošlo v nekaj minutah.

Zadovoljni in polnih trebuščkov smo odšli domov z mislijo, da smo storili nekaj dobrega za našo naravo, soljudi in nas same.



Zdaj pridno zalivamo drevesa in budno spremljamo njihovo rast, ki bo predvsem učence, ki so jih posadili, še dolgo spominjalo na mladost. Drevesna učna pot, ki smo jo zasadili, je tako postala del našega neposrednega naravnega okolja, ki ga sestavljajo travniki, njive, vrtovi, gozd in reka ter na ta način dopolnila našo učilnico na prostem. Imamo namreč srečo, da naša osnovna šola in vrtec ležita v lepem naravnem okolju, ki nam omogoča, da je naša učilnica velikokrat kar narava sama.

Z zasaditvijo dreves v okolici šole smo želeli v prvi vrsti pomagati naravi, saj se zavedamo, kako pomembno vlogo imajo drevesa oziroma gozdovi za 'zdravje' Zemlje in s tem zdravje nas samih. Obenem nam drevesa lepšajo okolico šole in tudi tako prispevajo k prijetnejšemu življenju in delu v šoli ter nas spodbujajo k tesnejšemu stiku z naravo. Nenazadnje pa nam bodo, ko odrastejo, vsem, ki se bodo skrili pod njihove krošnje, nudila zavetje in senco pred vedno močnejšimi sončnimi žarki, pa tudi naši jekleni konjički na parkirišču jim bodo hvaležni v vročih dneh.

Naša šola je osnovna šola s prilagojenim programom. Letos, 17. marca smo obeležili petdeset let njenega rojstva. Praznovanje obletnice pa se je pričelo že lani, ko smo v avli občinske stavbe v Novi Gorici razstavljali izdelke učencev naše šole. Med drugim je naša šola tudi aktivno vključena v projekt Zdrave šole in smo s to razstavo zajeli načela Zdrave šole, ko smo aktivno podprli pozitivno samopodobo vseh učencev, tako da je vsak prispeval s svojim izdelkom k predstavitvi šole. Letos smo izdelke prodajali in izkupiček namenili šolskemu skladu.



*Zasedli smo ves oder.*



*Zgodba, ki pripoveduje o življenju gumbka.*

Vrhunec praznovanja pa se je odvijal v dvorani kulturnega doma v Novi Gorici, ko smo z nastopom; plesom, igro, recitalom in pesmijo razveselili občinstvo, ki je napolnilo vse kotičke dvorane. Marsikatero oko se je orosilo ob spremljanju naših podvigov, kajti vse, kar smo pokazali, je bilo spontano, kakor so spontani naši učenci. Celotno praznovanje se je odelo v misel o gumbku za srečo.

»Gumbki so različni, tako kot so različni naši učenci. Prav vsak od njih je drugačen. Vsak je poseben. Vsak potrebuje posebno skrb na poti k odraslosti. Vsak od njih potrebuje ljubezen, razumevanje in predvsem spoštovanje njega takšnega, kakršen je. Da bo gumbek lepo zapet potrebuje gumbnico, narejeno le zanj. Biti mora ravno prav velika in prilegati se mora prav temu gumbu. In to delamo na naši šoli. Izdelujemo gumbnice – pogoje, individualizirane programe za učenje vsakega posameznika, da se razvija in odrača v skladu s svojimi danostmi.« Tako je zapisala novinarka Petra Vidrih, ki nam je namenila veliko pozornost v Primorskih novicah na materinski dan.

Naj vam za konec zaželim srečo z gumbkom ali brez. Naj se vsak izmed nas potrudi delati gumbnico za gumbek, ki prinaša srečo, kjerkoli že ste.

V osnovni šoli Mengeš ima vsak oddelek zdravošolca, ki se udeležuje rednih mesečnih srečanj. Rdeča nit Zdrave šole za šolsko leto 2010/2011 je bila Odnosi, s ciljem krepiti dobre medsebojne odnose, spodbujati in ozaveščati odnos do sebe, zdravja in narave. Omenjenim ciljem smo sledili tekom celega šolskega leta. Še poseben poudarek pa je imela omenjena tema v mesecu aprilu, ki je že tradicionalno na naši šoli mesec zdravja.

V okviru rdeče niti smo izvajali različne delavnice. Delavnica o samopodobi je redno vsako leto v programu Zdrave šole. Učili smo se komunikacije, predvsem kako se izogniti konfliktu s poudarkom, da prijazna beseda prijazno mesto najde. V vsakem razredu smo organizirano skrbeli, da je imel vsak učenec sošolca, ki mu je v primeru odsotnosti pomagal s posojanjem zvezkov, prevzemanjem materialov in podobno.

Že več let na šoli spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje učencev 8. razreda in starostnikov v Domu počitka v Mengešu. Projektu smo dali naslov Združimo mladostno razigranost in modrost starostnika. Zastavljene cilje v okviru glavne teme Odnosi smo uspešno dosegli. Zavedamo pa se, da je to tema, ki je vedno aktualna in potrebna, kar dokazuje tudi rdeča nit za aktualno šolsko leto: Odnosi. Zdrava šola v Osnovni šoli Mengeš živi in vsi smo ponosni, da je tako. Naj prispevki zdravošolcev potrdijo geslo9 »Zdravošolci za zdravje vseh!« v najširšem smislu besede.

### Odnos do sebe

- Odnos do mene je pot do najbližjega ali najboljšega prijatelja.
- Sebi lahko povem in zaupam vse.
- Do sebe ravnam tako kot jaz hočem, saj to sem jaz.
- Sebe prejemam takšnega kot sem, se pač moram sprijazniti.

*Gleb, 8.b*

### Odnos do sebe

Postavi si svoje cilje in ne dovoli, da bi te kdorkoli prepričal, da opustiš upanje, da iz tebe še nekaj bo. Skrbi za svoje psihično in telesno znanje. Če imaš problem, si najdi nekoga, ki te bo poslušal in ti svetoval. Najdi

si čas zase, pazi na zdravje in tudi na to, kakšen si do drugih. Pravijo, da kakršen si do sebe, boš tudi do drugih. Nekaj nasvetov za dobre odnose s samim seboj:

- bori se za svoje cilje,
- postavi se zase,
- ne odlašaj in ne odlagaj reševanja problemov,
- poslušaj govorico telesa,
- vzpostavljalj dober odnos z drugimi.

*Ana, 8.c*

### Odnos do drugih

Ljudje se moramo spoštovati, drugače ne moremo živeti drug z drugim. Kakšen bi bil svet, če bi vsak govoril kar mu paše. Cel svet bi bil skregan. Ena država z drugo, divjala bi vojna, ki si je nihče ne želi. Ne smemo se pretepati, žaliti na kakršen koli način. Seveda brez zakona tudi ne gre, nekih pravic in dolžnosti. Mladi se težko zadržujejo, da se nebi žalili. Zato se spoštujmo!

*Jan, 8.a*

### Moramo?

Drug do drugega moramo biti prijazni. Med seboj se moramo spoštovati. Imeti se moramo radi in si med seboj pomagati. Moramo se spodbujati in se veliko pogovarjati. Beli, črni in rumeni vsi smo kot eni.

*Rok, 2.b*

### Odnosi

Sama pojava na begu,  
prazni pogled proti nebu,  
jama človeških duš je na begu,  
nama preveč ni topline,  
ljudje se bojijo bližine.  
Srca eden ob drugem stoje,  
eden se druge podaje roke boje,  
bo svetu zavladal nemir,  
že tako je na vsakem koraku pohlepni prepir.  
Z roko v roki, korak drug ob njem,  
bo človek našel človeka,  
dušo poznamo že s starega veka,  
nemir nad izgubo ni pot, da oblast se  
preseka.

*Maja, 9.a*

### Odnos do drugih

Ljudje smo različni, zato se ne smemo soditi po platnicah. Ravno to večina ljudi dela, kar je narobe. Dal vam bom primer kako se odzivajo v šoli na take reči, kar je treba popraviti. Preden se šola začne, se s prijatelji zberemo pred šolo. Ko odprejo vrata gremo noter. Jaz in Jožko greva vedno skupaj do

razreda. Opažam, da ko hodiva po hodnikih, po celi šoli ga vedno gledajo, ker je majhne rasti. To močno sovražim. Zato si zapomnimo tale pregovor:

***Knjige ne smemo soditi po platnicah.*** Jožko je po srcu zelo dober. Malo ljudi je takšnih. Vsak človek ima čustva, zato moramo previdno izbirati besede, ki jih izrečemo. So pa tudi ljudje, ki zlahka to ignorirajo. Ostali so zelo prizadeti in žalostni. ***Ne smemo uporabljati žaljivih besed.***

*Jan, 8.a*

### Odnos do zdravja

Za zdravje poskrbimo tako, da skrbimo za higieno (nega kože) in za zdravo prehrano. Ampak to še ni dovolj. Če kar naprej sediš pred televizijo in ješ čips najbrž nisi zdrav. Bil bi dolgočasen in ne bi vedel kaj bi sploh še lahko počel. To ne bi vplivalo na tvoje telo, zato se gibaj, športaj in vsaj enkrat na dan pojdi na sprehod. *Da bo tvoje telo polno zdravja in energije.*

*Nika, 4.c*

### Odnos do narave

Okolje je treba varovati,  
drugače bomo morali spoznati,  
da smeti ne da se jesti  
in brez kisika nikamor prilesti.

*Leon, 6.a*

### Odnos do okolja

Če bi se vsi zavedali, da onesnažujemo okolje, bi bil svet lepši. Ne bi bilo toliko smeti in nevarnih snovi.

*Lara, 7.b*

### Pri nas doma ločujemo odpadke

Imamo pa težave s količino pri mešanih odpadkih. Mislim, da bi bilo potrebno začeti tudi te odpadke ločevati. Zelo nam pomagajo ekološki otoki, kjer še vedno odložimo ločene odpadke.

Škoda, ker teh otokov nismo dobili že prej, saj bi bila naša narava tako čistejša.

*Tija, 3.b*

## Odnos do okolja

Okolje ali življenjski prostor, ki nas obdaja je ključni del naših življenjskih potreb. Od njegovega vzdržanega reda pa je odvisno, na kateri stopnji kakovosti je naše telo, ter kako dolgo bomo uživali njegovo lepoto. Za velike učinke pa mnogokrat ni potrebno niti čudežev, ampak le (dolgoročne) malenkosti, ki že z malimi podrobnostmi lahko rešijo naše človeštvo pred lastnim uničenjem svojih življenj oz. življenjskega prostora.

Ker pa si z besedo razmišljanje (uporabljen v navodilu) prilaščam svobodo pisanja, bom uporabila književno podobo kot primerjavo za rešitev ekoloških problemov nastalih zaradi malomarnosti ljudi.

Kot primer, po katerem bi se morali zgledovati ljudje, bo književna svetovno znana oseba, Mali princ. Ko je vsak dan potrgal plevel in prve poganjke rastlin, s katerih bi se kasneje lahko razvili kruhavci, je z vsakdanjim delom, mimogrede rešil svoj mali planet pred uničenjem in svoje življenje pred koncem. In tako bi ljudje, če bi le pločevinko pridržali sedem sekund dlje v roki in je ne izpustili meter pred košem na zeleno trato in pa z resnim ločevanjem odpadkov, rešili planet Zemljo.

Domače ločevanje odpadkov je trenutno že uveljavljeno, a na žalost se mi dozdeva, da se nekateri kljub nujnosti požvižgajo na to. Povedala bom kot mislim, če na vsaki dve leti vržemo bananin olupke na drug kup kot embalažo in če se neka hiša trudi s pametno porabo energije pripomoči k lepoti Zemlje, bo tu še vedno nešteto, nepreštveh duš, ki zaspijo ob vrtenju radia, ki igra do jutra, ter ne ugašajo vode pri umivanju vodnih zakladov. In kljub trudu ljudi ne boš prepričal niti čez generacije, kajti vsak mora skrbeti za

svoje sebično uživanje, ter živeti za trenutek, a kljub temu je važna pot, ne cilj.

Ljudi boš dejansko prisilil v pazljivost le s čipi o zavesti v glavo. Kar pomeni brez uspeha zaenkrat. Da pa me ga. učiteljica, ki prebira tole realno negativno, ne bo proglasila za neposlušno, moram pohvaliti trud naše šole, ki se izjemno trudi v celoti z vedno bolj zavestnim širjenjem ozaveščenosti. In nekako se mi zdi, da kar uspeva in zbiranje starega papirja, ter ostalih odpadkov je vzbudilo veliko zanimanje, saj je OŠ Mengeš izbrala odličen pristop do učencev, ki vsekakor poganja plodove. In počasi se bo morda ustvarila večja skupina zavesti, ki bo že sama po sebi tvorila uspeh. Optimiziram eno od teorij pač.

Da pa vsi nad snago še niso obupali, kot jaz, dokazuje uspeh čistilne akcije Očistimo Slovenijo v enem dnevu, ki je potekala 17.4. po vsej Sloveniji in je resnično presenetila ter dokazala, da obup počasi ugaša, uspeh pa že tli. Okolje pa ne sestavljajo le smeti in ljudje, ampak tudi druga živa bitja z oznako živali in rastlin. Mnogim je znano, da ljudje brez njih nismo sposobni preživeti in za življenje je potrebno resno skrbeti. Kar pomeni, da je najbližji ključ do povezanosti spoštovanje ljudi do šibkejših živih bitij in zavedanje, da nekoč vse lepo izgine, če ga uživamo brez truda.

Zaključek povzamem v besedi *OZAVEŠČENOST*, dodajam pa, da se v njej skriva beseda *ZAVEST*, ki je še pomembnejša in ključna. Bolje izgubiti trenutek na planetu Zemlja, kot pa planet v trenutku!

*Maja,9.a*

Zbrala Bernarda Pinte

»Zdravja ne moremo ustvariti čez noč, ampak korak za korakom, semena bodočnosti so v cvetovih sedanjosti.«

»Zdravje nastaja v kontekstu vsakodnevnega življenja tam, kjer ljudje živijo, se imajo radi, se igrajo in delajo« (Ottawska listina, 1986)

Šola je pomembno okolje, ki podpira zdravje, omogoča pridobivanje znanja, veščin, stališč in omogoča zdrave izbire za vse učence.

V Zdravi šoli obravnavamo zdravstveno-vzgojne vsebine na drugačen, bolj aktiven in življenjski način.

Naš namen je okrepiti, poudariti vsebine zdravega življenjskega sloga v šolskem prostoru na različnih ravneh, od učnega načrta do vrstniškega učenja.

32

V naši šoli je vsak učenec, otrok s posebnimi potrebami, v času svojega šolanja deležen tudi vsebin zdravja in z njim povezanega življenjskega sloga.

S tem povečamo osveščenost otrok za izbiro zdravju naklonjenega vedenja in posredno vplivamo na boljše zdravje mladostnikov in kasneje odraslih ljudi.

Naš cilj je učence vzgajati preko 12. ciljnih usmeritev Zdravih šol. Želim izpostaviti uspešnost 7. cilja Zdravih šol, kjer gre za povezavo med Osnovno šolo in Srednjimi šolami. Pri nas je šlo za povezavo



treh šol, še Srednja šole Slovenska Bistrica, od teh smo mi in Zdravstvena šola Maribor, vključeni v mrežo zdravih šol. Hkrati smo se povezali tudi s študentkami Fakultete za zdravstvene vede Maribor. Sodelovanje vseh akterjev je potekalo zelo pozitivno in poučno v doseganju skupnega cilja, promocije zdravja v šolskem okolju pri otrocih s posebnimi potrebami, na nov, inovativen način pridobivanja zdravstveno-vzgojnih vsebin.

*Inovativno osvajanje zdravstvenih vsebin.*

Ni dneva, da ne bi mimo oken našega doma na Partizanski ulici zavijale sirene reševalnega vozila, ne samo enkrat tudi večkrat dnevno. Vedno znova nas stisne pri srcu, kaj že spet nesreča? Otroci skočijo k oknu in rečejo: »Tudi jaz bi znal pomagati!«



Naša šola je že vrsto let vključena v projekt Slovenske mreže zdravih šol. Del domske vzgoje otrok je tudi zdravstvena vzgoja, želimo da bi otrok cenil zdravje kot vrednoto in si tudi prizadeval za izbiro zdravega življenjskega sloga. Naš projekt Zdravo živim, je prerasel v način življenja, saj predstavlja vsakdanji šolski in domski utrip.

Za promocijo zdravja smo letos izbirali pestre dejavnosti. Dne 6.4. smo se udeležili občinskega tekmovanja ekip OŠ v prvi pomoči, v teoretičnem in praktičnem prikazu različnih poškodb.

Povezali smo se s študentkami Fakultete za zdravstvene vede Maribor, ki so nam prijazno posredovale svoje znanje na zanimiv način. Šest študentk nam je v sredo, 6. aprila, v okviru vrstniškega učenja in v ponedeljek, 11. aprila 2011, v okviru jutranjega pozdrava, predstavilo tematiko svetovnega dneva zdravja na temo Antibiotiki nas varujejo, ali kako lahko tudi z umivanjem rok preprečujemo obolenja. To smo ponazorili tudi s pesmico in risanjem zanimivih plakatov. Študentkam se za zanimivo delavnico in sodelovanje najlepše zahvaljujemo.



*Plakati pomagajo pri tem, da učenci razumejo, kako pomembno je vselej imeti čiste roke.*

Mišično moč in gibljivost sklepov smo vsako sredo razvijali pod strokovnim vodenjem prof. Darje Krulc iz Ljudske univerze Slovenska Bistrica. Obljubljam, da bomo tudi v počitnicah športno aktivni.



*Reševalci so učencem prikazali, kako ravnati s ponesrečencem.*

V okviru načrtovanih dejavnosti Zdrave šole smo v tednu Rdečega križa realizirali zdravstveno-vzgojno dejavnost, v povezavi s službo zdravstvene vzgoje Zdravstvenega doma Slovenska Bistrica. V sredo, 11. maja, sta nas v domu z reševalnim vozilom obiskala zdravstvena delavca – reševalca in nam predstavila učno uro prve pomoči z oskrbo poškodb, nezavestnega otroka, opekline, zlomom golenice in krvavitve na nadlahti, prikaza oživljanja ...

Otroci so aktivno sodelovali, vživeli so se v igre vlog poškodovancev, z zanimanjem so si ogledali notranjost reševalnega vozila in reševalno opremo. Za izviren prikaz in otrokom razumljiv pristop se zdravstvenima delavcema gospodu Tadeju Lunderju in gospodu Iztoku Škofu iz Zdravstvenega doma Slovenska Bistrica iskreno zahvaljujemo.



*Tudi reševalno vozilo je bilo zanimivo.*

Otroci so zvečer še veliko razpravljali o težkem in odgovornem delu reševalcev in o klicu na številko 112. Nika je ugotovila, da z učenjem prve pomoči, tudi otroci lahko postajajo mali reševalci.

Z opisanimi dejavnostmi smo iskali prostovoljce v nas.

Metka Doberšek

## POUK NA DRUGAČEN NAČIN

Že na septembrskem roditeljskem sestanku so starši v enem izmed 7-ih razredov podali predlog, da bi peljali otroke v hribe. Najugodnejši čas za to je seveda pomlad. Razredničarka in sorazredničarka sta se z idejo strinjali in bili pripravljeni sodelovati.

Sanje staršev in otrok smo uresničili. Celoletno pričakovanje »izleta« je vplivalo na delo v razredu in trud oddelka.

Po večkratnem dogovarjanju gorskega vodiča z razredničarko glede zahtevnosti poti in termina je padla odločitev, da se odpravimo na turo v petek, 10. 6. 2011, in se vrnemo v nedeljo, 12. 6. 2011. Gorski vodič Stanislav Jablanšček, ki je tudi oče našega učenca v tem oddelku, je staršem na roditeljskem sestanku 8. 6. 2011 predstavil tridnevni program in nas seznanil z obvezno opremo za v hribe. Izbrali smo le najnujnejše, da nahrbtniki ne bi bili pretežki. Glede na napoved slabega vremena sta bila najpomembnejša primerna obutev in dežnik.

Na doživljajski vikend se je odpravilo 13 otrok in 7 odraslih: 4 očetje, razredničarka Hermina Ličen, socialna delavka Lilijana Sulič ter naš nekdanji učenec Aleš Jablanšček.



*Za ves konec tedna smo se podali v zeleno naravo.*

Z vlakom smo se odpeljali do Bohinja, od koder smo pot nadaljevali z avtobusom do hotela Zlatorog. Tu smo vzeli pot pod noge in se povzpeli do slapa Savica, nato do kočice pod Bogatinom, kjer smo se nastanili. Po kosilu smo odšli na planino Govnjač. Učenci so bili očarani nad okolico in cvetjem, ki ga v dolini ne srečamo. Videli smo encijan, murko, svišč. Opazovali smo kozoroga, občudovali smo žabe, srečali smo se s kravami na paši.

V soboto smo odšli h Krnskim jezerom. Po poti smo se ustavili na Sedlu, ogledali smo si kaverne ter ruševine iz prve svetovne vojne. Popoldne smo počivali.

V nedeljo smo se zgodaj zjutraj povzpeli na Lanževca (2003 m). Po kosilu smo sobe pospravili in se odpravili v dolino. Z avtobusom smo se peljali do železniške postaje Bohinjska Bistrica in z vlakom domov.



*Pod vedrim nebom smo spoznavali vse lepo, kar nas obdaja.*

Izlet je bil pomemben z več vidikov. Otroci so spoznavali rastlinje sredogorja in visokogorja. Videli so, kako se vreme v hribih hitro spreminja in moraš biti pripravljen na različne vremenske nevšečnosti. Srečali so se z zgodovinskimi ostanki bunkerjev, postojank, bolnišnice iz prve svetovne vojne. Videli so, kje je potekala meja med Avstro-ogrsko in Kraljevino SHS. Najpomembnejši je bil socialni vidik. Medsebojna komunikacija, strpnost, povezanost, premagovanje samega sebe, vztrajnost, pomoč drug drugemu, skrb za dobro počutje vseh, skupne igre in ne nazadnje upoštevanje reda in discipline tako pri hoji kot tudi v koči.



*Mladi planinci smo ubrali pot pod noge.*

Kljub velikemu naporu za posameznika ostaja vprašanje: »Kdaj bomo spet šli?«

Hermina Liče in Lilijana Sulič

## OSNOVNOŠOLCI PROSTOVOLJCI

Z željo, da bi se učenci in dijaki učili drug od drugega, da bi lažje reševali težave in stiske ter si delili veselje in zadovoljstvo ob skupnih dosežkih, smo v šolskem letu 1998/99 odprli vrata dijakom prostovoljcem. Na šolo je prihajalo devet prostovoljcev. Njihova prioriteta naloga ni bila nudenje učne pomoči, ampak druženje, pogovori, iskanje skupnih rešitev in prijateljstvo. Dijaki so svoje delo vzeli resno in prihajali redno.

Glede na dobre izkušnje s srednješolci smo naslednje šolsko leto začeli s projektom Prostovoljno socialno delo osnovnošolcev. V vseh teh letih smo zaposleni na šoli ugotovili, da takšna oblika dela učencev na šoli pozitivno vpliva na medsebojne odnose, saj zmanjšuje nestrpnost, posameznikom daje večji pomen lastne vrednosti in odpira pot sprejemanju drugačnosti.

Učenci se za prostovoljno delo odločijo prostovoljno. Svojo odločitev potrdijo z izpolnitvijo prijavnice in s podpisom staršev. Izberejo svoje področje dela, ki ga lahko čez leto zamenjajo ali pa delujejo na več področjih.

Pomoč učencem iz drugih kulturnih okolij (pogovor, pisanje, branje, druženje, spoznavanje mesta, seznanitev s knjižnico, pomoč pri odjavi kosil, urejanju šolskih omaric ...).



*Druženje v Domu upokojencev Nova Gorica.*



*Druženje z vrstniki (družba, svetovanje ...).*



*Sodelovanje pri humanitarnih akcijah (zbiranje šolskih potrebščin, oblek, papirja, EKO BAZAR za šolski sklad ...).*



*Sodelovanje na festivalih: Festival prostovoljstva mladih, april 2011.*



*Prostovoljci imajo veliko dobre volje.*

Še kaj se najde (izdelovanje plakatov, zloženek, pomoč pri izpeljavi dneva odprtih vrat, srečanja treh generacij, posaditev drevesa miru, nastopi v igricah ...). Pri opravljanju del se vsi skupaj trudimo, da nam je lepo.

Vsi prostovoljci sodelujejo pri programu samopomoči, ki zajema: uvodni razgovor, srečanja, ki se časovno različno izvajajo. Učenci 8. in 9. razreda se udeležijo delavnic, ki jih organizira Center za socialno delo v sodelovanju z delovnim odborom »Nova Gorica otrokom prijazno Unicefovo mesto«.

Veliko učencev, ki prejema pomoč prostovoljca v nižjih razredih, tudi sami postanejo prostovoljci. Kar nekaj je takih, ki hkrati prejemajo in nudijo pomoč. Ni pravilo, da so to odlični in pridni učenci.

38

V vseh teh letih smo zaposleni na šoli ugotovili, da takšna oblika dela učencev na šoli, pozitivno vpliva na medsebojne odnose, saj zmanjšuje nestrpnost, posameznikom daje večji pomen lastne vrednosti in odpira pot sprejemanju drugačnosti.

Število prostovoljcev, ki so delovali na šoli od šolskega leta 1998/99 do 2009/2010

Šolsko leto	Srednješolci	Osnovnošolci	Študentje, zaposleni
98/99	4	0	
99/00	8	13	
00/01	6	19	1
01/02	6	6	
02/03	7	2	
03/04	8	2	
04/05	2	6	
05/06	1	3	
06/07	5	7	
07/08	3	6	1
08/09	1	26	
09/10	3	30	
10/11	2	39	

Ko zavejejo nežni pomladni vetrovi, se otrdelost sprosti in elementi, ki so bili razpršeni v ledenih ploščah, se znova združijo. Nebo se razkrije v vsej svoji svetlobi, zemlja se odpre za sprejemanje, semena, ki so padla na zemljo, se v mirovanju pripravijo na prehranjevanje novega življenja, prebudijo se življenjske sile in vse stvari nastajajo na novo.

Iz otopelosti se pričnejo prebujati tudi naša telesa. Kako smo se prebujali učenci OŠ Milojke Štrukelj v učilnici biologije in v naravi? Globoko dihanje vsekakor omogoča vitalnost telesa. Najprej smo izvajali preproste jogijske dihalne vaje pri odprtem oknu v učilnici. Učili smo se prsnega in trebušnega dihanja. Tako smo dodobra prezračili telesa in jih obogatili s kisikom. Fizično pretegovanje in prebujanje teles smo izpeljali z razporeditvijo po celem prostoru učilnice. Preproste vaje za otroke so objavljene v številnih priročnikih o jogi in zdravem življenju. Najboljše pa so tiste vaje, ki so pridobljene z dragocenimi izkušnjami lastnega izobraževanja.



*Sproščanje in meditacija z guganjem.*

Zelo pomembno in nujno potrebno je pitje vode. Telo potrebuje vodo, da uravnava telesno temperaturo in da lahko opravlja transport hranil, ki morajo prispeti do vseh organov, prenaša kisik v celice, odstranjuje odpadke in varuje sklepe in organe. Priporočljivo je, da na vsakih 10 kg telesne teže popijemo 2 decilitra vode dnevno. Ko smo telesno aktivni, se količina popite vode na vsakih 10 kg telesne teže poveča na 3 decilitre vode. Čisto, naravno vodo lahko obogatimo z limono in aromatičnimi zelišči. Lahko pripravimo tudi svež sok iz 3 korenčkov, 2 stebelc zelene in treh jabolk – za 1 osebo.

Otrokom omogočimo, da pred vajami in tudi po njih lahko pijejo vodo v učilnici. Sprva bodo mogoče izkoriščali dragoceni čas učne ure, kasneje pa bodo, po mojih izkušnjah, zagotovo zvesto sledili učiteljevim navodilom in uživali v sprostitvenih trenutkih.

Najlepša je izpeljava pomladnega prebujanja telesa v spodbudnem učnem delovnem okolju – v naravi.

Zdrav življenjski slog smo krepili ob sotočju rek Tolminke in Soče. Začeli smo z metanjem kamenčkov v deročo vodo in nadaljevali z iskanjem ploščatih kamenčkov tako, da smo razvili tekmovanje v spretnem metanju le teh. S preskakovanjem ploščatega kamenčka po gladini vode smo uspeli posnemati žabje skoke. Bosih nog naokrog po stezicah med reko Sočo in nižinskim poplavnim gozdom smo spodbujali sproščeno in navdušujoče preživljanje časa. Opazili smo številne užitne cvetove vijolic, marjetic in mrtve koprive in jih tudi zaužili. Tudi užitno divje zelenje čemaža, trpotca, hmeljeve vršičke, regačico, materino dušico smo nabrali. Zakurili smo majhen

ogenjček, pristavili ponev, segreli žlico masla, prepražili seseklano divje zelenje, dodali domačo skuto, vse skupaj dobro premešali in si namazali na kruh. Zdrav obrok je bil pripravljen. Na visečih vrveh z debelih drevesnih vej črnih topolov smo se zagugali in preizkušali lastne zmogljivosti v rokah. S hojo po obrežni vodi smo krepili imunost telesa, z nežno masažo stopal v mivki in po prodnikih pa se brezplačno masirali v naravi. Otrokom so se v glavah rodile številne ideje o možnih zabavah in sproščanju v naravi, ki čim manj obremenjujejo okolje. Otroci so krepili kakovostne medsebojne odnose in razvijali socialne kompetence nenasilja, sodelovanja, strpnosti in spoštovanja.



*Krepitev imunosti telesa z nežno masažo stopal v mivki in na prodnikih.*



*Preizkušanje lastne zmogljivosti v rokah.*

Ljudje se spreminjamo, gibljemo, imamo telesno temperaturo, se prehranjujemo, pijemo in imamo v sebi energijo. Otroci razumejo, da energija ne izgine, temveč se pretaka iz ene oblike v drugo, iz žalostnega razpoloženja v veselo, iz bolnega stanja v zdravo, iz utrujenega v stanje polne radosti in živosti.

Dovolili smo, da so se negativne misli in čustva izrazila, konflikti in krizne situacije razplamtele do sprejemljive meje. Če se negativnim čustvom upiramo, le ta še bolj pritiskajo, zato sem otrokom pomagala, da jih prepoznajo kot negativna, jim pomagala, da jih sprejmejo in jih učila, da se z njimi sporazumejo in odločijo, kaj želijo doseči, izkusiti, kaj želijo biti. Tako tudi otroci vedo, da se bo tisto, čemur so se upirali, razrešilo v neko drugo, prijaznejšo obliko. Take situacije smo reševali z branjem pravljic z metaforično vsebino, z razporeditvijo v krogu. Zatem je sledil pester razgovor(biblioterapija).

Otrokom nudimo podporo, da najdejo poti za ustvarjanje tistega, kar si želijo, prebujanje najboljšega v sebi in odkrivanje skrivnosti življenja. Tako jim pomagamo izboljšati odnose s sošolci, prijatelji, soljudmi in okoljem. Vplivamo tudi na njihovo notranje preoblikovanje.

Doseči harmonijo v telesu, umu in duhu, torej doseči usklajenost narave in človekovega telesa kot sta plesalca na odru, ki pri plesu naredita dva koraka naprej, enega nazaj, potem se zavrtita v levo, nato v desno in zopet vse skupaj ponovita, je dolgotrajen proces. Pri vsem tem gibanju ni pomembna samo smer gibanja, temveč lepota njunega harmoničnega gibanja. Prav to lepoto občudujemo in nagrajujemo z aplavzom. Tudi čar usklajenosti človekovega telesa in narave nagrajuje z notranjim zadovoljstvom, mirom in srečo. In prav to želimo našim otrokom. Stanje ravnovesja in harmonije v telesu in z naravo je potrebno tudi ohranjati: z intenzivnim vdihom in izdihom, s pitjem vode, s fizičnim pretegovanjem telesa, z masažami lasišča telesa, stopal ... Pa poskusite še vi.



## Literatura

- Dr. N. Zupan: Prebudi najboljše v sebi-Kranj: Bisernica, 2010.
- M. Merljak, M. Koman: Zdravje je naša odločitev-Ljubljana: Prešernova družba, 2008.
- B. Baptiste: Moj očka je presta-Kranj: Damodar, 2007.
- D. Cortese: Divja hrana. Ljubljana: Kmečki glas,2008.
- M. Pfister: Mavrična ribica. Ljubljana: Epta,1993.
- M. Pfister: Zaklad skalnih mišk. Ljubljana: Kres, 1997.
- J. Branka Staman: O začarani jelši. Murska Sobota: Ajda, IBO Gomboc, 2005.
- A. Schorno: Špecka. Ljubljana: Kres, 2004.
- I. Abedi: Koza trapasta. Ljubljana: Kres, 2003.

14. maja 2011 je Media Sport Ljubjana že četrtrič zapored po vsej Sloveniji organiziral prireditve ŠPORT ŠPAS – Dan druženja in gibanja vseh generacij.

Na OŠ Mladika Ptuj smo se že tretjič odločili, da bomo tudi mi člani velike družine, ki bo obeležila ta dan.

V šolskem letu 2010/11 smo še več pozornosti namenili spodbujanju in omogočanju pozitivne samopodobe, izražanju čustev, učenju dobre komunikacije, socialnih veščin, mirnemu razreševanju konfliktov ipd. Z različnimi projekti smo učencem pomagali oblikovati odnos do okolja, gibanja, koristno izrabo prostega časa. Organizirali smo različne dejavnosti v katere smo vključili tudi družine učencev. Druženju in razvijanju pozitivnih medsebojnih odnosov smo namenili letošnji dan gibanja.

42

K sodelovanju smo povabili naše učence 1., 2. in 3. razredov, druge otroke, starše, stare starše in prijatelje. Družili smo se v soboto, 7. maja 2011. Ob 8.30 uri smo se zbrali na dvorišču OŠ Mladike Ptuj in razdelili brošure. Ravnateljica šole, gospa Sonja Purgaj, nas je prijazno pozdravila in nam želela prijetno in koristno druženje.

V toplem in sončnem vremenu nas je pot vodila od šolskega dvorišča po mestnem parku ob reki Dravi, preko Puhovega mosta mimo Semenarne. Ustavili smo se na travniku, kjer smo imeli odmor za malico, sproščene igre in druženje. Izbrali smo najmlajšega udeleženca, najstarejšega udeleženca, najštevilčnejšo družino, jim podelili priznanja in priponke. Čestitali smo vsem pohodnikom.

Ko smo se vračali ob Dravi, smo opazovali naravo, izmenjavali izkušnje o gibanju in se spodbujali pri hoji. Z naravnim sokom smo se odžejali pred šolo.

Zaključili smo ob 11.uri. Doživeli smo razgibano sobotno dopoldne.

Sonja Plajnšek

Eno izmed temeljnih načel EU je ohranjanje in spodbujanje večjezičnosti in vsak Evropejec bi naj obvladal svoj materin jezik in dva tuja. Starši se vse bolj zavedajo potrebe po znanju tujih jezikov, pa tudi učenci sami ugotavljajo, da jih le-ti spremljajo na vsakem koraku. Tudi za poklice, za katere je potrebna nižja izobrazba, se pogosto zahteva znanje dveh tujih jezikov. Ne glede na to, je Slovenija v EU na koncu seznama po številu ur namenjenih tujim jezikom v osnovni šoli. Kljub formuli *čim bolj zgodaj, tem bolje*, je v slovenskem šolskem sistemu obvezno učenje prvega tujega jezika v četrtem razredu relativno pozno. Zato starši spodbujajo zgodnje učenje tujih jezikov na različne načine – jezikovne šole, privatne ure tujega jezika, jezikovne počitnice in podobno. Ni pa nujno, da se ta finančni vložek obrestuje, saj je kakovost poučevanja v teh oblikah zelo različna. Otrokom, ki so se jezika že učili, obvezno učenje tujega jezika v četrtem razredu, ne predstavlja kontinuitete. V isti skupini se nahajajo tako popolni začetniki kot učenci z več let učenja tujega jezika.

Otroci ptujskega vrtca so že vpeljeni v integriran pouk tujih jezikov in na OŠ Mladika želimo s tem nadaljevati. V šolskem letu 2010/2011 smo pričeli s projektom *Jezikovna kopalnica*. Projekt smo izvajali v prvem razredu, kjer so se vsi učenci pri rednem pouku eno uro na teden »kopali« v besedah tujega jezika. V projektu so sodelovale učiteljice in vzgojiteljice prvega razreda ter učiteljica angleščine, ki so izvajale timsko in medpredmetno poučevanje s celostnim pristopom k učenju. V šolskem letu 2011/2012 bomo s projektom nadaljevali in ga izvajali v 1. in 2. razredu.

Izraz *jezikovna kopalnica* pomeni poučevanje nejezikovnih vsebin, ki so v skladu z učnim načrtom prvega oz. drugega razreda, v angleškem jeziku. Poučuje se eno uro na teden v vsakem oddelku, in ker gre za nejezikovne vsebine, se takšna oblika pouka izvaja pri vzgojnih predmetih (športna, likovna in glasbena vzgoja) ter pri urah spoznavanja okolja in matematiki. Učiteljice načrtujejo tedensko in sprti evalvirajo vsako izvedeno uro. To pomeni, da morajo učiteljice tesno sodelovati, tako na letni kot na tedenski ravni in skupaj pripraviti vsako uro posebej in jo nato vzajemno izvesti. Takšna oblika sodelovanja omogoča pester nabor idej in inovativnosti za izvedbo pouka ter izmenjavo izkušenj.

Ta metoda poučevanja pomeni, da od trenutka, ko anglistka stopi v razred, govori samo angleško. Vse dejavnosti (igre, navodila za delo, delavnice, pripovedovanje pravljic itd.) potekajo v angleščini, kar otroku omogoča, da postopoma, brez obremenjenosti in napora, sprejme nov način komunikacije. Skozi animacijo učiteljice angleščine in lastno aktivnost bo otrok dogajanje globalno razumel. Učiteljica nove besede in fraze razlaga s slikovnim gradivom in igranjem vlog. Tako otroci zelo pozorno spremljajo pouk, posnemajo, ugotavljajo in sklepajo, kaj določene besedne zveze ali fraze pomenijo, nato jih sami ponavljajo in preizkušajo v različnih okoliščinah. To zanje ni nič novega, saj to počnejo vsak dan, ko ugotavljajo in poskušajo razumeti strukture materinščine. Velik

poudarek je tudi na gibanju, saj otrok z gibanjem spoznava svoje telo in vzpostavi odnos do okolice, kar pa je predpogoj za učenje.

Pri takšni obliki pouka se lahko zgodi, da otrok doživi zadrege, a je v razredu poleg profesorice angleščine še razredna učiteljica, ki prevede težje besede ali fraze v slovenščino, vendar šele takrat, ko jih nobeden od otrok ne zna. Spodbujati je potrebno medsebojno učenje med vrstniki, saj so v razredu otroci, ki imajo že nekaj predznanja.

Osrednji cilj je razumevanje govorenega. Preko *jezikovne kopeli* otrok širi svoj besedni zaklad, ki pa je najprej pasiven. Aktivno ga uporablja kadar poje oz. govori s skupino in se ne izpostavlja kot posameznik. Otrok globalno razume dogajanje, posamezne besede ga posebej ne zanimajo oz. si zapomni tiste, ki ga čustveno prevzamejo. Počasi se otrokov pasivni besedni zaklad spreminja v aktivnega. Kdaj bo otrok spregovoril v tujem jeziku je odvisno od tega, kako suvereno se počuti v le-tem jeziku.

Drugi cilji integriranega pouka tujega jezika so: spodbujanje multikulturnega zavedanja, izboljšanje slušne percepcije in izgovorjave ter mehkejši prehod k učenju jezika z rabo tujega jezika v vsakdanjih situacijah.

Prednost poučevanja v ciljnem jeziku je, da otroci jezik doživijo v realnih okoliščinah, zato osvojene fraze lahko hitro prenesejo v druge podobne situacije, poleg tega se učijo komunikacijskih vzorcev, ki jih v učbenikih ni. Pri zgodnjem učenju jezika je pomembno, da otroci vzljubijo jezik in se ne ustrašijo neznanega. Druge prednosti so:

- mlajši otroci radi in dobro posnemajo
- neobremenjenost pri izgovorjavi
- vsak »vzame« kolikor želi in zmore
- neobremenjenost z ocenami
- ni dodatne obremenitve (delovni zvezek, učni listi)
- obogatitev aktualnega učnega načrta
- skupno načrtovanje – več novih idej in predlogov za izvedbo
- omogočeno učenje tujega jezika vsem učencem

Zakaj se naj otrok uči tujega jezika v zgodnjem otroštvu? Otrokov razvoj poteka integrirano na različnih področjih hkrati in je najbolj aktiven v predšolskem obdobju. Človeški možgani so razdeljeni na levo in desno hemisfero in vsaka je zadolžena za določene procese. Leva služi logično-analitičnim procesom, desna pa je odgovorna za domišljijo in ustvarjanje. V zgodnjem otroštvu pa diferenciacija možganskih funkcij še ni dokončana, zato učenje in dojetje okolja pri otrocih poteka celostno in na vseh področjih (umetnostnem, športnem, jezikovnem, logično-matematičnem itd.) po istem principu. To pomeni, da se je otrok sposoben učiti tujega jezika enako kot materinega. Če poteka učenje, s pomočjo otroku primernih metod, na nezavedni ravni, je le-ta bolj dojemljiv za dražljaje iz okolja. Otrok se je sposoben učiti tudi dveh ali več jezikov hkrati z materinim. Zgodnje obdobje je torej pomembno za osvajanje tujega jezika, predvsem posluha za jezik oziroma glasov, ki jih v materinem jeziku ni.

Metoda poučevanja integriranega tujega jezika oziroma *jezikovne kopeli* pristopa k poučevanju celostno, saj združuje vsebine glasbe (petje, ritem), angleščine, športa, matematike itd. ter stremi h kognitivnemu, emocionalnemu in efektivnemu učenju.

Integriran pouk tujega jezika v prvem razredu oziroma prvem triletju izvajajo na mnogih šolah v Sloveniji že nekaj let (OŠ Trnovo, OŠ Vransko-Tabor, OŠ Janka Padežnika, OŠ Majšperk itd.), in povsod imajo dobre izkušnje, tako s strani staršev kot otrok. Poročajo, da so učenci brez težav sprejeli nov način poučevanja, razumejo navodila in vprašanja učitelja ter nanje ustrezno reagirajo (gestika, mimika, sodelovanje v igrah, petje, reševanje delovnih listov itd.). Veselijo se srečanj in se brez zadržkov pustijo »potopiti« v svet tujega jezika.

Adela Nakičević

V okviru šolskega projekta Zdrave šole smo med ponujenimi temami letos posvečali veliko pozornost Odgovornosti do sebe in drugih. Odgovornost pomeni zmožnost odzivanja, prevzemanja zadolžitev in nalog. Na naši šoli so učenci, katerim odgovornost pomeni nekaj več. Tako se je učenka 5. b Ajda Jakomini, pod mentorstvom učiteljice Karmen Plavec, odločila ob razpisu natečaja SAFE. SI – STRIP NATEČAJ, da prikaže, kako so druženje s prijatelji in preživeti trenutki z družino pomembnejši kot sedenje pred računalnikom. S tem je želela prikazati na vezi, ki se tkejo med prijatelji – medosebni odnosi in ljudmi, ki so ti blizu.

Glavni namen tekmovanja je bil spodbuditi kreativen in poglobljen razmislek otrok in mladine o tem, kako jim internet in druge informacijske tehnologije oblikujejo vsakdanje življenje in hkrati sprožiti pogovor in učenje o varnem in odgovornem načinu rabe novih tehnologij v šoli in zunaj nje.

Otroci so zmožni nositi veliko odgovornosti. So veliko bolj iznajdljivi in vzdržljivi, kot si upa misliti večina odraslih. S stalnim videzom nebolgljenosti pa nas ovijejo okoli prsta. Kako se nam zasmili, če toži otrok, da je utrujen, ko mora zvečer delati za šolo. Če pa bi mu ponudili igranje računalniških igric, pa bi zdržal tudi pozno v noč. S svojim tarnanjem nad večernim učenjem pa bo kmalu dosegel, da mu bomo dovolili, da gre spat, čeprav ni naredil vseh šolskih obveznosti. Iz dolgoletne prakse razrednika v osnovni šoli lahko povem, da so starši v takem primeru sposobni celo napisati lažno opravičilo in dovoliti otroku, da naslednji dan ostane doma. Ali bolj po domače povedano: da »šprica« pouk. Otrok se pri tem ne počuti krivega. Saj ni on sam dolžan dajati odgovora, čemu se ni naučil in zakaj ga ni bilo v šolo. Starši so ga pri tem podprli in odgovornost za to dejanje je zdaj na njihovih ramenih.

Otrok sam je odgovoren za to, da izpolni vse šolske obveznosti. Če jih bo izpolnil, se bo sam dobro počutil, razveselil bo tudi učiteljico in starše. Če pa obveznosti ne bo izpolnil, bo dobil slabo oceno. Če bo »šprical«, bo dobil neopravičene ure. Starši ne smejo in ne morejo prevzeti te njegove odgovornosti. Odločitev je njegova in posledice svoje odločitve bo moral sprejeti sam.

Čim več odgovornosti za dejanja prepustimo otrokom, tem uspešnejši bodo pri prevzemanju odgovornosti. To pomeni, da jih ves čas soočamo s tem, da sami odločajo o svojih dejanjih in sprejemajo tisto, kar se jim glede na njihovo odločitev posledično zgodi.

Poglejmo bolj konkretno: vsak človek, tako tudi otroci, se v življenju znajde na križišču: naj naredi to ali ono? Preden gredo v akcijo, se morajo odločiti, kaj bodo naredili. Starši in učitelji se ne smemo odločati namesto njih. Odločitev je na njihovi strani. Lahko pa jim pri odločitvah pomagamo tako, da jim predstavimo alternativne izbire in jim razložimo tudi posledice posameznih izborov. »Če boš zdaj naredil nalogo, boš potem lahko gledal priljubljeno TV

nanizanko. Če boš zdaj, namesto da bi naredil nalogo, igral računalniške igrice, nanizanke kasneje ne boš gledal. Ti izbiraš, kaj boš počel zdaj, toda s tem izborom si se tudi že odločil, ali boš nanizanko gledal ali ne.«

Našo pomoč potrebujejo ravno zato, ker njihov pogled ne seže dovolj daleč in se pogosto ne znajo ali pa tudi nočejo zavedati posledic, ki jih odločitev nosi s seboj.

Na nekatere posledice ne moremo vplivati, saj izvirajo že iz dejanj samih, kot npr.: »Če se boš igral z likalnikom, se boš opekel.« Za nekatere posledice pa poskrbimo vzgojitelji: »Če ne boš prenehal s klepetanjem, si ne boš s sošolci ogledal lutkovne igrice do konca.«

Preden otroku podamo različne možnosti odločitev in posledice, se moramo prepričati, da so sprejemljive in da jih bomo lahko, ne glede na to, za katero se bo otrok odločil, tudi izvedli. Ko se enkrat odločimo za posledice, jih ne smemo več spreminjati. Naj bodo blage, a jih dosledno izpeljemo. Zakaj blage? Iz blagih posledic se otroci lažje učijo, ker ne povzročajo toliko negativnih čustev. Cilj učenja je, da otrok spozna, da sam odloča o posledicah in to je že korak k zmagi. Ali je posledica napačnih odločitev kazen? Ali je torej prepoved gledanja lutkovne predstave do konca kazen? Ne! To je posledica njegove odločitve, da bo še naprej, kljub opozorilu, klepetal.

In zakaj je učenka izbrala naslov Računalnik ali prijateljica?

Zaveda se, da je prijateljstvo pomembno za otroke, da odnosi s prijatelji omogočajo doživljanje pripadnosti, enakopravnosti, potrditev interesov, intimnosti, pogajanja, kontrole, sodelovanja in obzirnosti do drugih. Otroci se naučijo razumevanja in uporabe humorja. Prijateljstvo vpliva tudi na samopodobo, predvsem na razvoj pozitivne samopodobe.

Ronja vse več časa preživi pred računalnikom. Kmalu se izkaže, da je zaradi tega izgubila zaupanje staršev in še nekaj veliko pomembnejšega ... prijatelje!

*ČEZ DVA TEDNA V SOBOTO. Mami, lahko povabim na izlet tudi Ajdo in Andrejo? Seveda lahko. Všeč mi je, da se družite.*



*Čez nekaj časa je Ronja spoznala, da ji družina in prijateljice pomenijo več kot računalnik. Na izletu je bilo krasno!*



*Ajdin strip v skrajšani obliki: (Ronja je njena sestra, Andreja pa Ronjina prijateljica).*



## RAZISKOVANJE RAZLIČNIH VRST VREČK

Na šoli veliko pozornosti namenjamo ločenemu zbiranju odpadkov. Da bi ločevanje potekalo čim bolj pravilno smo na naši šoli s pomočjo raziskovalne naloge v letošnjem letu proučevali različne vrste vrečk. Raziskovalno nalogo sta izdelala Katja Bezjak in Jan Bezjak pod mentorstvom Majde Kramberger Belšak in somentorstvom Nataše Belšak. Naloga je prejela na Državnem srečanju mladih raziskovalcev zlato priznanje na področju ekologije z varstvom okolja.



Mlada raziskovalca Katja in Jan Bezjak.

Povzetek naloge z naslovom Obnašanje različnih vrst vrečk v kompostu, v vodi, na zraku in v zemlji:

48

Dandanes nas že skoraj na vsakem koraku spremljajo vrečke, če kupimo čevlje ali hlebec kruha. To udobje je postalo razvada in navada in nekaj čisto samoumevnega. Preprosta plastična vrečka je skoraj povsod že zastoj še posebno, če je potiskana z reklamnim logotipom proizvajalca. Namen raziskovalne naloge je bil raziskati razpad plastičnih (polietilenskih), papirnatih in biološko razgradljivih vrečk. Tako smo osem mesecev spremljali razpad teh vrečk na zraku, v vodi, v zemlji in v kompostu. Za boljše poznavanje nastanka plastičnih vrečk smo si ogledali proizvodnjo le teh. Zanimalo nas je tudi, kako vestno ljudje odlagajo vrečke v pravilne zabojnike, v ta namen smo obiskali deponijo Čisto mesto, kjer smo to tudi preverili. Kot alternativa plastičnim vrečkam se vse bolj uveljavljajo vrečke za večkratno uporabo iz različnih materialov. Ker nas je zanimalo, v kolikšni meri potrošniki te vrečke že uporabljajo, smo opazovali potrošnike v treh večjih trgovinah na Ptuj. Po osmih mesecih raziskovalnega dela smo ugotovili, da na zraku in v vodi ni bilo vidnega razpada vrečk, razen pri papirnatih vrečkah, kjer je bil viden delni razpad. Med kompostiranjem so v celoti razpadle samo papirnate vrečke, medtem ko biološko razgradljive vrečke v obdobju osmih mesecev niso razpadle.

Majda Kramberger Belšak



V letošnjem letu se je na naši šoli pričel izvajati program Zdrav življenjski slog. V okviru tega programa so otroci med drugim imeli tudi možnost poskusnega jahanja zraven hipodroma v Stožicah (Konjeniški klub Ljubljana). Tam je gospa Mojca najprej povedala nekaj o konjih, njihovi oskrbi, prehrani in opremi, ki jo potrebujemo za jahanje.



Otroci so s posebnimi krtačami očistili konja.



Zatem ga je gospa Mojca osedlala in konj je bil pripravljen za jahanje.



Seveda pa brez zaščitne čelade ni šlo.

Konj je bil privezan na vrh, tako da je bilo za varnost otrok dobro poskrbljeno, kajti konj je nepredvidljiva žival, ki se lahko hitro vznemiri.

Po jahanju je sledila še predstavitev policijskih konjev in razlaga njihovih posebnosti.





Jahanja se je udeležilo kar 105 učencev (7 skupin). Med njimi so bili tudi najmlajši (1. razred) in učenci do 5. razreda.



Otroci so bili zelo veseli, zadovoljni in so v jahanju uživali, saj je bilo to za njih nekaj novega in vznemirljivega. Jahanje je bilo brezplačno.

Kristina Lesar

Lansko leto se je naša šola – OŠ Poljane – vključila v projekt Zdrav življenjski slog. Namen te dejavnosti je, da je vsak učenec do 5 ur tedensko športno aktiven. V program je vključenih 168 otrok, ki so razdeljeni v 10 skupin.

Športne aktivnosti (elementarne igre, igre z žogo – nogomet, košarka, odbojka, rokomet, med dvema ognjema, badminton, namizni tenis itd.) potekajo v popoldanskem času 2 krat tedensko. Sledi nekaj utrinkov z vadbe.



*Nekaj utrinkov z vadbe.*

Organizirane so bile različne dejavnosti tudi ob sobotah (z najmlajšimi smo drsali v Tivoliju, s starejšimi pa na drsališču Alea mladih pri BTC-ju) in med počitnicami.

V okviru programa smo se udeležili 15. Poključkega maratona, kjer so učenci šli na pohod na planino Javornik, nekateri so na omenjeno planino odšli s tekaškimi smučmi, drugi pa smo smučali na Viševniku.

Sodelovali smo tudi na različnih tekmovanjih (v odbojki, krosu, orientacijskem teku, floorballu – dvoranski).





*...in na nekaterih bili tudi zelo uspešni. Z ekipo smo v floorballu zasedli odlično 3. mesto.*

V mesecu maju smo se udeležili teka trojk.



*Vsi udeleženci pred odhodom na štart.*



*...in na samem prizorišču.*

Učenci radi obiskujejo vse te dejavnosti, saj se ob njih razgibajo in sprostijo. Program je brezplačen. Vanj se učenci vključujejo prostovoljno.

Kristina Lesar

## GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH

Naša šola se je letos prvič vključila v vseslovensko prireditev ŠPORT ŠPAS, saj želimo prispevati k ozaveščanju mladih in starejših za kvalitetnejše življenje, kamor spadajo vrednote zdravja, zdrave prehrane, športa, ekologije in medsebojnega razumevanja. Zato smo pod okriljem organizacije ŠPORT ŠPAS, ki ga organizira MEDIA ŠPORT in poteka po vsej Sloveniji, 14. maja 2010, organizirali celostni naravoslovni dan – GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH. Sodelovala so društva v občini, člani lokalne skupnosti in strokovni delavci na področju zdravstva.

Program prireditve:

Ob 8.00 so se zbrali učenci in starši na zbirnih mestih okrog šole. Nato smo izvedli pohode v več smeri (5 smeri) po domačem okolju. Na vsaki poti je bilo možno vseživljenjsko učenje na izobraževalnih točkah. Gasilci so predstavili pravilno ravnanje ob elementarnih nesrečah.



Četica koraka varno ob planinskih vodnikih.



Gasilci so predstavili defibrilator.



Ogled gasilskega avtomobila je bil nadvse zanimiv.

Udeleženci so lahko spoznali osnove prve pomoči in orientacije, preverili vitalne funkcije in se osvestili o nevarnostih sončnih žarkov in zaščiti pred klopi. Prav tako so spoznavali medvedka ZDRAVKA, ki ima posebno mesto na naši šoli kot naš prijatelj, zdravnik in tolažnik. Nekateri udeleženci so se seznanili z osnovami tenisa, balinanja in lokostrelstva, obudili spomin na stare družabne igre, na igrišču pa se pomerili v elementarnih, štafetnih igrah in igrah z žogo. Spoznali so lahko naravne, kulturne in zgodovinske znamenitosti našega kraja in uživali ob ljudski glasbi, likovnih stvaritvah umetnikov in naših učencev. Osrednja skrb bila namenjena čistemu okolju in prometni varnosti.



*Igre z žogo so vedno zanimive.*



*Prvošolčki so zaplesli ob zvokih harmonike.*

O koli 12. ure so se vsi učenci skupaj s starši in učitelji vrnili na zbirno mesto – igrišče. Vse udeležence je pozdravila ravnateljica OŠ Polzela, gospa Valerija Pukl, v kulturnem programu pa so se predstavili plesalci ter športniki in glasbeniki. Podelili so tudi Šport špas priznanja.

Priznanje za najmlajšega udeleženca je prejela 6-mesečna Pia Štiglic, priznanje za najstarejšega udeleženca pa 73-letni Peter Hrastnik. Priznanje za najštevilčnejšo družino so podelili družini Štiglic. Ob parkirišču za šolo so se predstavila nekatera društva, in sicer čebelarstvo, gobarsko, hortikulturno in konjeniško. Udeleženci so se lahko seznanili, kaj je biološko pridelana hrana in poskusili biološko pridelano sadje in mlečne izdelke. Naše kuharice pa so nas razvajale s pečenim krompirjem in kolicami.



*Podelitev priznanja najstarejšemu udeležencu.*



*Podelitev priznanja najštevilčnejši družini.*



*Ob stojnicah se je splečalo ustaviti.*



*Razstava mladih likovnikov.*

V govoru je gospa ravnateljica dejala: »Na ta dan je Polzela zares zaživela, napolnila sta jo pozitivna energija in fantastično vzdušje. Polzela je združena, zato iskrena HVALA vsem strokovnim in drugim delavcem šole, staršem, društvom in številnim zunanjim sodelavcem. Izjemno sem zadovoljna z današnjo prireditvijo, ki pomeni vključitev občine Polzela v slovenski prostor. Tako smo prvič v zgodovino osnovne šole Polzela združili skoraj celotno Polzelo, poleg šolarjev in najmlajših iz vrtca, še društva ter dobavitelje z BIO prehrano. Zato sem zelo vesela, da je bila udeležba tako velika.«

Polona Turnšek iz 8.b in Gal Pilk iz 8.c sta na radiu Goldi predstavila nadvse odmeven dan. Med drugim sta povedala:

»Prireditve je obiskalo čez 1400 udeležencev, naklonjeno pa nam je bilo tudi prijetno toplo in sončno vreme. Medgeneracijsko druženje je res tisto ta pravo! Ogromno pridobiš na področju znanja in izkušenj od starejših, pridobljeno znanje pa potem prenašaš v vsakdanje življenje in na mlajše generacije. Učiš se ob dobri volji in družbi, ne da bi se tega sploh zavedal. Od starejših se naučiš veliko modrih in globokih misli, ki jih lahko potem objavljaš na facebooku. Učenci 1 in 2. razreda so s starši in drugimi udeleženci ter seveda učitelji odšli v Šenek in Ovčjo jamo. Učenci 3. in 4. razreda so odšli do lovske kočice, peto- in šestošolci pa so se povzpeli na Vimperk. Sedmošolci so odšli do Novega kloštra, osmošolci pa do domačije Neže

Maurer. Učenci 9. razreda so šli do igrišča Ločica. Toda to ni bil le pohod, na vseh teh točkah so udeležence čakali člani različnih društev, ki so poskrbeli za številne aktivnosti. Ponekod so bili gasilci, drugje člani malteške konjenice, lokostrelci ali športniki. Na vseh točkah so bili učenci in drugi udeleženci aktivni, igrali so različne športne igre ter se do 12. ure vrnili na športno igrišče. Tam so jih pričakali člani različnih društev ter stojnice z zdravo hrano. Lahko so degustirali, kupili zdravo hrano, se pogovorili z gobarji in člani drugih društev, nato pa prisluhnili kratkemu kulturnemu programu. Učenci novinarskega krožka so imeli svojo stojnico, kjer so udeležencem ŠPORT ŠPASA delili zloženke s programom prireditve.«

Športno kulturni program ob zaključku prireditve z raznimi aktivnostmi.



*Karate je bil prava atrakcija.*



*Hodulje in monocikel-poskusi, če si upaš.*



*Dekleta znajo poskrbeti za vitko postavo.*

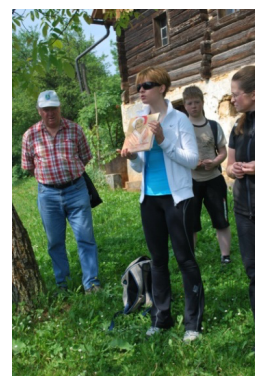


*Folklorna skupina je navdušila.*

Za nekaj izjav smo povprašali nekaj različno starih udeležencev prireditve.

Andraž Štok, 8.b:

Današnji dan se mi zdi v redu, odšli smo do rojstne hiše Neže Maurer. Tam nam je gospa Karmen predstavila brošurico novinarskega krožka, ki je posvečena 80-letnici naše rojakinje, pesnice Neže Maurer. Na poti so nas pričakali tudi gasilci in nam pokazali prvo pomoč. Najbolj sem si zapomnil, kako obrneš ponesrečenca na bok, če mu je slabo.



*Na domačiji Neže Maurer.*

Matevž Kunst, 7.b:

Danes smo sedmi razredi lahko božali konje in se usedli na njihovo sedlo. Zelo veliko smo tudi prehodili.



*Malteška konjenica je poskrbela za popestritev dne.*

Veronika Zupan, 7.b:

Šesti razredi smo najprej odšli v muzej traktorjev, kjer smo si ogledali stare traktorje. Nato smo odšli v grad Komenda, kjer so nam pripovedovali o zgodovini gradu Komenda. Za konec pa so nam gasilci prikazali, kako se rešuje z višine. Najbolj vseč mi je bil obisk Komende.



*V muzeju traktorjev.*



Tretješolka Nuša Alja Kralj pa je rekla, da so bili na lovski koči. Tam so srečali gasilca, ki je pokazal, kako se gasi požar, nato so škropili z vodo ter se igrali. Zelo fajn je na prireditvenem prostoru, ker so stojnice in lahko dobiš kokice zastonj. Lahko pa tudi poslušas harmoniko in celo zapplešeš.

Drugošolko Mašo Medvešek smo na prireditvenem prostoru srečali z medvedkom Zdravkom v roki. Povedala je, da so bili v Ovčji jami in Komendi in da ji je lepo kljub temu, da je morala v soboto v šolo.

Jana Gulin, 9.b: Fantje so igrali nogomet, ostali pa smo igrali tenis, sama sem zgrešila nekaj žogic. Všeč pa mi je bilo vse.



*Na zaključku prireditve sta nas zabavala in nasmejala naša devetošolca.*

Nevenka Jerin

### Avtorji

Nives Lužar, 9.a, Manca Zorko, 9.b, Nina Kermc, 9.a, Maj Tratar, 5.b, Ana Voglar, 8.a, Luka Kokalj, 1.b, Lana Jeglič, 4.a, Miha Hribar, 8.a, Katja Kermc, 9.b

### Mentor

Jože Novak

V projektno-turistični nalogi smo raziskali obstoječe stanje in predstavili naš način razmišljanja o tem, kako bi čebelarstvo in čebelje pridelke bolj vključili v občinski turizem, da bi bili le-ti med občani čim bolj sprejeti in bi jim nudili možnost samozaposlitve ali dodatnega vira dohodka. Nakazali smo številne možnosti, kako bi lahko v vse pore dosedanje turistične ponudbe vključili naše ideje in si hkrati zadali nalogo, da bi bilo čebelarstvo eden od paradnih konj, ki bo skupaj z ostalimi vlekel kočijo turizma, v kateri se bodo peljali: zdravje, čisto okolje, kulturna dediščina, arheološki dokazi bogate preteklosti in vodni zakladi.

58

Večina vsakdanjega nakupa se opravi v velecetrih, toda ljudje hočejo tudi kaj več in se vse pogosteje vračajo po izdelke na kmetije in tržnice, kjer kupijo domače proizvode in si lahko ogledajo, v kakšnih razmerah so bili izdelki pridelani. Kmetijstvu se tako ponuja razširjanje dejavnosti še na predelavo in na turizem na kmetiji. Več imamo ponuditi, boljši bo obisk. Čebelarstvo in čebelji pridelki so zato prav idealna možnost za popestritev ponudbe.

Slovenci imamo bogato čebelarsko tradicijo in smo v marsičem edinstveni na svetu (panjske končnice, čebelnjaki itn.). Zakaj tega ne bi izkoristili v svoj prid tudi pri nas? Čebelarjenje je izredno zanimiva dejavnost, tudi za tiste, ki se s tem ne ukvarjajo. Marsikdo še ni stal v čebelnjaku, videl panja s čebelami in kako čebelar pride do medu, cvetnega prahu, matičnega mlečka, propolisa ... Poleg tega lahko čebelar predstavi tudi zgodovino čebelarjenja in marsikatero zgodbo, ki bo obiskovalce zagotovo navdušila.

Čebelje proizvode lahko ponudimo v krajevno originalnih darilnih embalažah (bekovo, slamno ali ličkano pletenje, zabožki iz avtohtonega lesa v povezavi z vrsto medu – lipa, kostanj, akacija) in tako damo kupcu možnost, da svojim domačim odnese manjšo pozornost – pristno krajevno. Poleg tega lahko iz medu pripravimo kakovostne medene pijače. Marljive čebele in vesten čebelar so jamstvo za izredno bogato ponudbo medenih pijač najrazličnejših okusov in arom. Večja kot je izbira, večja je verjetnost, da bo obiskovalec ali kupec tudi kaj kupil. K boljši prodaji pa bo še dodatno pripomogel naš osebni stik s kupcem in možnost neposrednega svetovanja pri uporabi čebeljih proizvodov.

Razmišljali smo, kako bi lahko popestrili kulinarično, zdraviliško, rekreativno, kozmetično, etnološko, sejensko, kmečko-turistično, spominkarsko ponudbo kraja. Pripravili smo kar nekaj predlogov, ki jih lahko preberete v nalogi na spletni strani naše šole. Naredili smo nekaj enkratnega za promocijo turizma v našem kraju. Izdelujemo unikatne panjske končnice, na katere slikamo tradicionalne slovenske motive, znamenitosti našega kraja, vključili smo tudi bogastvo slovenskega ornamenta, ki ga je z ljubeznijo in srčnostjo zbiral in slikal naš rojak Jože Karlovšek. Motiv naslikane končnice je povabilo na odkrivanje bogate turistične ponudbe našega kraja. V lično izdelano embalažo s panjsko končnico smo priložili zgibanko o medeno-čebelarski ponudbi naše občine.

Ob zaključku projekta smo odkrili, da bo prihodnje leto (2011) preteklo 100 let, odkar je naš krajan Franc Gregorčič, med prvimi na Slovenskem, ustanovil čebelarsko društvo. Torej smo kraj s tradicijo in prihodnostjo.

### **O občini Šmarješke Toplice**

Ko vstopate v Občino Šmarješke Toplice, vstopate v svet vinogradov, sadovnjakov, travnikov, gozdov, neokrnjene narave, v svet legend, predvsem pa v sproščujoč objem termalne vode. Občina leži na področju, kjer se dinarska podolja, travniki in planote stikajo s panonskim gričevjem in ravninami. Stik se odraža v termalnih vrelih, raznolikosti kamnin, razgibanosti površja, vodovju, raznolikosti prsti in rastja, v podnebni značilnosti, rabi tal pa tudi v kulturnem pogledu. Temelji turističnega razvoja kraja so bili postavljeni leta 1922, ko je družina Gregorič uredila lesen bazen s termalno vodo. Seveda se je hkrati s kopališko dejavnostjo razvijal tudi zdraviliški in gostinski turizem, ki danes zadovoljuje potrebe najbolj zahtevnih turistov.

### **Otroci so povedali**

Kdor z rokami med meša, prste liže. Besede so kot čebele, ki pikajo ali prinašajo med. Pazite, kam boste namakali svoje prste, da ne boste na koncu lizali pelin. Le prijateljstvo, ljubezen in spoštovanje, nam bodo prinesli medene dni. Kupujte pri nas.

### **Prehrambene navade učencev OŠ Veržej**

Prehranjevanje je osnovna življenjska potreba, ki spremlja vsakega človeka od spočetja pa do zadnjega trenutka življenja. Skupaj s telesno dejavnostjo vpliva na počutje in zdravje posameznika. Primerna hrana zagotavlja otroku rast in razvoj, krepi zdravje ter zmanjšuje nastanek akutnih pa tudi kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen tipa 2).

Šolska prehrana postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov. Za nekatere zelo zaposlene starše pa pomeni tudi razbremenitev. Šolska prehrana pa ima tudi pomembno vlogo pri prehrambeni vzgoji otrok, pravilnega odnosa do hrane in pravilnega oblikovanja prehrambenih navad.

Šolska prehrana na naši šoli upošteva pri načrtovanju prehranske smernice s prehranskimi priporočili. Prehrano načrtujemo z zdravstvenega, ekonomskega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko kulinaričnega stališča, zato imamo tim za načrtovanje prehrane v katerega smo vključeni različni člani (medicinska sestra, kuharica, ekonom, vodja prehrane, starši ...). Še tako skrbno pripravljen, polnovreden in zdrav obrok hrane pa ne izpolni svojega namena, če ga otrok ne zaužije z užitkom ali pa ga celo odklanja. Pomen zdrave prehrane, pravilno uživanje ... so pogosta

tema razrednih ur, tudi pouka predvsem pri predmetih, kjer obstaja možnost korelacije te vrste (npr. biologija, gospodinjstvo, kemija, šport, SPH, NPH ...), pa tudi pri prostih razgovorih v odmorih, med malico. Velik poudarek dajemo tudi pravilnemu zaužitju hrane, ki poteka v jedilnici ali v matični učilnici. Otrok zaužije hrano sede, v mirnem, sproščenem in prijetnem okolju. Za uživanje hrane ima dovolj časa da uživa v njej, da hrano je počasi in jo dobro prežveči. Pri sestavljanju jedilnika smo pozorni, da je prehrana raznovrstna, energijska in hranilna vrednost pa prilagojena potrebam učencev. Pri pripravi prehrane se kuharice trudijo, da pripravijo okusno hrano, z veliko količino zaščitnih snovi, z zmanjšano količino soli in nasičenih maščob. Pripravljajo se jedi, ki so idealen kompromis med priporočili prehranskih smernic ter željami učencev.

In kakšne so prehrabene navade naših učencev?

Odgovore smo poiskali s pomočjo anketnega vprašalnika.

Na vprašanje: »Ali hrano dodatno soliš?« je 79,39 % anketiranih učencev je odgovorilo da *NE*, 4,58 % da le včasih, 16,03 % pa hrano dodatno soli.

80,15 % anketiranih učencev zajtrkuje. Šolsko malico vedno zaužije 56,49 %, ponavadi 35,11 % učencev, redko pa le 8,39 %.

Povprašali smo jih tudi po vrsti kruha, ki ga imajo najraje. Na žalost smo ugotovili, da kar 83,2 % učencev ima še vedno najraje beli kruh, 38,93 % polbeli kruh, nato sledi koruzni kruh s 35,11 %, rženi kruh 33,58 %, šele nato polnozrnat s 24,42 %. Ostale vrste kruha je izbral le manjši procenta anketiranih.

Otroci še vedno najraje pijejo sokove v tetrapaku, saj jih je izbralo kot najljubšo pijačo kar 83,96 % učencev, nato sledi čokoladno mleko v tetrapaku 58,02 % in čaj 54,19 %. Ostale napitke kot so kakav, toplo ali hladno mleko, bela kava, je izbralo manj učencev.

Pri izbiri sadja je učencem najljubša lubenica (63,35 %), jabolka, mandarine in grozdje je izbralo 56,49 %. Po priljubljenosti sledijo banane, pomaranče, hruške, kivi, slive, suho sadje in orehi.

Pri izbiri mesa se učenci najraje odločajo za perutnino (79,39 %), za ribe (72,52 %), manj pa za svinjsko (47,33 %) in goveje meso (46,56 %). Le en učenec ne je mesa.

Pitje zadostne količine vode oziroma tekočine je bistveno za umsko in telesno dejavnost ter tudi za zdravje. Učenci naše šole lahko pijejo pitno vodo iz avtomatov za ali iz pipe. Z odločitvijo da v našo šolo ne spadajo avtomati s sladkimi pijačami in prigrizki, nismo ustregli ponudnikom le-teh in tudi nekaterim zahtevam otrok in staršev, vendar pa smo pri učencih razvili dobre navade, da vse pogosteje segajo po kozarcu pitne vode in vse redkeje po gaziranih pijačah, žal pa tega ne morem trditi za sladke pijače (npr. sadni sokovi z dodanim sladkorjem, ledeni čaji, drugi sladki napitki).

Ogromno dela na področju prehrabene vzgoje, pravilnega odnosa do hrane in pravilnega oblikovanja prehrabnih navad nas čaka tudi v bodoče.

Po dogodkih na Japonskem po 11. marcu smo z učenci 1. razreda sestavili pismo prijateljstva in na odrske deske postavili predstavo, glavna nit katere je bila razvijanje medsebojnih odnosov in odnosa do drugega.

Dragi prijatelji, otroci Japonske

Smo učenci 1. razreda OŠ Tabor 1 iz Maribora v državi Sloveniji. Čeprav smo majhni, nas je zelo užalostilo, ko smo izvedeli za nesrečo, ki je prizadela vašo deželo.

Živimo na čudovitem planetu in zdi se nam samoumevno, da nas obdaruje s toliko naravnih lepot in dobrin, pa vendar je človeštvo v nenehnem boju za preživetje.

Veliko je naravnih katastrof, a na nastanek nekaterih ljudje s svojim ravnanjem nimajo vpliva. Ena izmed takih elementarnih nesreč je potres – uničuje vse, kar je človek ustvaril, ruši domove, uničuje družine, jemlje življenja.

S poseganjem v naravo ljudje vse pogosteje vplivamo tudi na pojav nesreč, ki letno prizadenejo na tisoče in tisoče ljudi po vsem svetu. S krčenjem gozdov povzročamo poplave, suše in požare, a vse to vodi v lakoto, umiranje. Z industrijskim razvojem onesnažujemo vodo in zrak ter zastrupljamo živali in rastlinje, pa tudi sami sebe. Izumirajo živali in rastlinske vrste in skrajni čas je že, da se prebudimo in se vprašamo, kako dolgo bo naš čudoviti planet vzdržal te zlorabe.

Ob potresu na Japonskem smo se z otroki pogovarjali o ljudeh, ki jih je prizadel potres. Ugotovili smo, kako so se spremenila njihova življenja in kaj vse so izgubili. Pogovarjali smo se o vlogi raznih dobrodelnih organizacij in o oblikah humanitarnih pomoči. Ugotovili smo, da lahko pomagamo prav vsi, tudi otroci. Denar ni edina oblika pomoči. Razumevanje in toplo srce, polno najlepših želja ter tolažilna beseda so ljudem, ki trpijo, velikokrat še nujnejše. Iz naših src izžareva misel, da se bo vse slabo čim prej končalo in da boste ponovno zaživelili srečno. Radi bi vam povedali:

Nuša: »Želim si, da bi bili vsi otroci srečni, kot sem jaz.«

Tim: »Rad bi, da bi na Japonskem zgradili takšne stavbe, da jih potres ne bi poškodoval.«

David: »Rad bi, da bi reševalci našli vse pogrešane.«

Realda: »Rada bi dala otrokom pitno vodo.«

Lin: »Lačnim otrokom bi dala hrano.«

Tai: »Dal bi jim odeje, da jih ne bi zeblo.«

Lara: »Želim si, da jih ne bi prizadele eksplozije iz elektrarne.«

Enes: »Nikoli več ne sme biti cunamijev na Japonskem.«

Nadja: »Vsi otroci Japonske naj imajo starše.«

Tina: »Vsi bolni naj dobijo zdravila in toplo posteljo.«

Emanuel: »Rad bi bil na Japonskem in pomagal reševati ljudi.«

Miha: »Ko bom velik, bom gasilec in bom pomagal vsem ljudem.«

Luka: »Vozil bi rešilni avto in peljal poškodovane ljudi v bolnišnico.«

Blažka: »Rada bi, da bi se otroci Japonske vrnili v šole, vrtce.«

Elvis: »Rad bi, da bi imeli otroci Japonske veliko igrac in prijateljev.«

Lan: »Želim si, da otrok ne bi bilo strah potresov.«

Marisa: »Če bi bil kateri od otrok sam, bi ga vzela v svoj dom.«

Želimo si, da otroci Japonske nikoli več ne bi preživljali takih dogodkov in da bi v svoji prelepi deželi ponovno zaživel. Ptica žerjav je v simboličnem pomenu na Japonskem ptica, ki prinaša srečo in varnost. V znamenju dobrih želja smo na šoli izdelali tisoč žerjavov s tehniko gubanja papirja ter jih razstavili v avli naše šole. Z učenci 1. razreda pa smo izdelali žerjava s tehniko kaširanja in ga razstavili v knjižnici.



Učenci in predstavniki naše šole so obiskali tudi Japonsko veleposlaništvo v Ljubljani, kjer so pripravili razstavo papirnatih žerjavov pod naslovom Tisoč žerjavov, tisoč upanj. Učenci naše šole so pripravili tudi recital pesmi, ki so jih ob tragičnem dogodku za ta namen napisali sami. Recitalu so prisluhnili zaposleni na veleposlaništvu in gospod veleposlanik, ki je obljubil, da nas bodo obiskali na naši šoli in nam predstavili japonsko kulturo. Veselimo se njihovega obiska in japonskih prijateljstev.

Veržej in njegovo okolico še vedno bogatijo različne rokodelske dejavnosti. Pri ohranjanju le-teh ima pomembno vlogo Center Duo v Veržeju, ki že dve leti razpisuje projekt »Mladi posvojijo rokodelca«. Meni kot mentorici se je ta projekt zdel zanimiv zaradi tega, da ugotovim, kakšen odnos imajo mladi do te dejavnosti.

Učenci OŠ Veržej smo se tudi v šolskem letu 2010/2011 odločili, da bomo sodelovali v projektu Mladi posvojijo rokodelca. Nekaj izkušenj smo si nabrali že v prejšnjem šolskem letu, ko se je ta projekt začel. V lanskem šolskem letu smo izvedli popis rokodelskih dejavnosti v občini Veržej, zaradi česar letos nismo imeli težav pri izbiri rokodelca. V projektu so sodelovali učenci celotnega 8.a razreda.

Rokodelska dejavnost je del naše kulturne dediščine. Zdi se, da je mladim tuja. Ne poznajo je dovolj, pa tudi novejši stvari so jim zanimivejše, zato le-te prevesijo tehtnico na svojo stran. Prav zaradi tega je naloga starejših ne le da ohranjajo kulturno dediščino, ampak predvsem, da navdušijo in privabijo mlade. Projekt Mladi posvojijo rokodelca je lepa priložnost za prenašanje tega znanja na mlade.

Učenci 8.a razreda so se skupaj z mentorico Mileno Sabotin odločili, da tokrat posvojijo družino Klemenčič iz Bunčan. Obiskali smo jih že v lanskem šolskem letu. Že takrat so nas navdušili, ne samo zaradi svojih rokodelskih spretnosti in znanja, temveč tudi zaradi odprtosti, pripravljenosti za sodelovanje ter spoštovanje do te vrste dejavnosti.

Sicer je OŠ Veržej temu področju v tem šolskem letu namenila precej pozornosti. Kar nekaj dni dejavnosti so učenci naše šole preživeli v Zavodu Marianum Veržej, kjer nam je ta-isti zavod organiziral delavnice: lončarske, izdelovanje šopkov iz krep papirja, pletenje iz ličja, od zrna do kruha, medicinarstvo. V čebelarstvu muzeju na Krapju so izdelovali izdelke iz voska. Gospod Rožman je z učenci prvega razreda pekel parklje, žemlje, kajzerice in pletenice.

Da si pridobimo nekaj teoretičnega znanja, smo v mesecu novembru na šolo povabili gospoda Ivana Kuharja in strokovno sodelavko Pokrajinskega muzeja Murska Sobota gospo Matejo Huber. Učence 8.a razreda sta podučila o strokovni terminologiji, predvsem pa o pomenu ohranjanja kulturne dediščine in prenašanja tega znanja in vrednot na mlajše rodove.

Desetega decembra smo na šolo povabili gospo Alojzijo in gospoda Jožefa Klemenčiča. Odločili smo se namreč, da z njuno pomočjo izvedemo naravoslovni dan. Seveda so se priprave pričele že prej: predstavitev družine Klemenčič in njene rokodelske dejavnosti, nabava potrebnega materiala ter predstavitev poteka naravoslovnega dne. Učenci so se razdelili v dve skupini, ki sta se pozneje zamenjali. Ena skupina je v šolski kuhinji ob navodilih gospe Klemenčič spekla »pletence«. Naučila

jih je celotnega postopka: od kvašenega testa do zlato zapečenih pletenic. V drugem prostoru je gospod Klemenčič pokazal pletenje »korbačev« iz »pintovca«. Ker je pletenje zapleteno in zahteva kar nekaj ročnih spretnosti, so najprej poskusili plesti iz vrvi in nato svoje spretnosti preizkusili s pletenjem iz »pintovca«. Ob pomoči gospoda Klemenčiča je prav vsakemu uspelo narediti končni izdelek. Ob delu sta mentorja učence seznanjala s svojo rokodelsko dejavnostjo, s prilikami, ko to dejavnost izvajata, s potrebnim orodjem ter narečnimi besedami, ki se pojavljajo ob teh dejavnostih. Vzdušje sta popestrila s pripovedovanjem ljudskih običajev ter z zanimivimi zgodbicami.

Ker je ob tej dejavnosti nastalo precej fotografij, so učenci izdelali zanimiv plakat, ki so ga lahko občudovali vsi učenci šole. Precej dela je učencem in mentorici vzela naloga, kjer so z besedo in sliko predstavili družino Klemenčič, potek naravoslovnega dne in ostale aktivnosti tega projekta. Za družino Klemenčič so izdelali zloženko. V občinskem glasilu Fünkešnica so prav tako objavili članek o tem projektu. Projekt se je končal 10. junija, ko smo ob otvoritvi Ekomuzeja v Veržehu uredili razstavni prostor, ki govori o izvedbi projekta na naši šoli. Ker so bile tovrstne aktivnosti na šolah v preteklosti zapostavljene, smo zato toliko bolj zadovoljni, da se ponovno obujajo in s tem ohranjajo.

Milena Sabotin



## Besedilo

Eva Udovič in Špela Prašnikar, 3. b

»Bodi prostovoljec, spreminjaj svet!« se glasi slogan leta.

Svet Evropske unije je 24. novembra 2009 razglasil leto 2011 za Evropsko leto prostovoljnih dejavnosti za spodbujanje aktivnega državljanstva ali kratko Evropsko leto prostovoljstva. S tem so se potrdila prizadevanja evropskih in nacionalnih prostovoljskih centrov, mrež, tudi slovenske, da bi Evropska unija z razglasitvijo prikazala pomembnost prostovoljskega dela in intenzivnejše skrbela za njegov razvoj.

Evropsko leto prostovoljstva je praznovanje in izziv hkrati. Je praznovanje 100 milijonov Evropejcev, ki svoj čas in znanje namenjajo ljudem v stiski in tako prispevajo k skupnosti: upokojen učitelj umetnosti nudi predavanja o evropskih mojstrovinah tujim obiskovalcem v muzeju, dijak bere zgodbe bolnim otrokom v bolnišnici, nekdanji igralec nogometa v državni ligi vodi treninge v lokalnem nogometnem klubu. Pomoč lahko nudimo na tisoče načinov. Svet bi bil mnogo slabši brez prostovoljcev!

Kot drugod po Evropi (*Skupina prostovoljcev bo tekom leta obiskala vse države EU in ljudem predstavila delo, ki ga opravljajo. Med desetdnevnim bivanjem v vsaki državi EU bodo o tem govorili tudi z domačimi snovalci politike*) in Sloveniji (*Starejši za starejše s sodelovanjem mladih za višjo kakovost življenja, Festival prostovoljstva mladih, Teden mladih, Poveži generacije ...*) smo si tudi na naši šoli v okviru prostovoljnega krožka v tem letu zastavili nekaj projektov:

- Za boljšo in lažjo orientacijo po šoli bomo na vrata učilnic namestili tablice z imenom učilnice. Le-te bomo tudi sami izdelali.
- Za lepši izgled knjižnice in prijetnejše počutje v njej bomo le-to popestrili z nekaj barve in spremembo postavitve pohištva.
- Nekateri izmed prostovoljcev so se odločili, da bodo sodelovali v organizaciji »Rdeči noski« in tako nasmejali otroke v bolnišnicah.
- Na šoli bomo organizirali akcijo zbiranja rabljenih slikanic, knjig ... in jih podarili otrokom.

Za zdaj so projekti v fazi načrtovanja in dogovarjanja z ravnateljico. Veselimo pa se izvedbenega dela, ko bomo svoje ideje realizirali, s svojimi dejanji in aktivnostjo pa prispevali k spreminjanju podobe naše šole, našemu osebnemu zadovoljstvu in popestrili življenja posameznikov.

Prostovoljstvo ni le nudenje pomoči drugim, ampak tudi dodajanje moči sebi in drugim.

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše (GSKŠ Ruše) se je v šolskem letu 2010/2011 priključila aktivnostim v okviru Dneva za spremembe v občini Ruše. 37 dijakov prostovoljcev se je odločilo, da v tem šolskem letu pomagajo ljudem, ki potrebujejo pomoč.



*Vselej aktivni dijaki.*

Povezali smo se z Dnevnim centrom Centra za socialno delo Ruše, ki deluje ob torkih in četrtek v neposredni bližini naše šole. Dijaki sodelujejo s starejšimi ljudmi, se z njimi družijo, pogovarjajo, igrajo družabne igre in hodijo na sprehode.

Dijaki prvega letnika, program farmacevtski tehnik, so se povezali z VDC Polž, kjer pomagajo pri izdelovanju različnih izdelkov ter se vključujejo v družabne igre.

Sodelujemo z Območno organizacijo Rdečega križa Ruše. Pripravili smo plakate za predavanje o krvodajalstvu. Pomagali smo pri promociji krvodajalstva, na dan krvodajalske akcije pa bomo bodoče prostovoljce popeljali med samo dogajanje.



*Delali smo načrte za prihodnost.*

Dijaki prostovoljci so se odločili, da bodo nudili starejšim občanom individualne ure računalništva. V soboto 26. 3. 2011 smo pobirali prijave, odzvalo se je pet starejših občanov, ki so z individualnimi učnimi urami pričeli v začetku meseca maja.

Pod mojim mentorstvom so se dijaki aktivno vključili kot prostovoljci v občini Ruše, naša želja pa je, da bi lahko na različne načine pomagali. Začeli smo s skromnimi potezami, vendar bodo naše akcije iz tedna v teden učinkovitejše.

Odločili smo se, da bomo ponudili roko vsem, ki pomoč potrebujejo. Tisti, ki so pomoči potrebni, pa bodo našo roko z veseljem sprejeli. Občanom Ruš smo predstavili naše aktivnosti in jih pozvali, naj nas poiščejo, ko bodo pripravljene sprejeti našo pomoč.

V občini so spoznali, da je naše delo zelo pozitivno in se hitro širi po kraju, občani Ruš pa so se na naše ponudbe udeležili ter začeli sodelovati z nami.

Ravno zato nam je v čast, da smo 21. junija, na občinski praznik Občine Ruše, dobili županovo pohvalo pred vsemi občani. 11 dijakov, ki se je zelo aktivno vključilo v prostovoljstvo, je dobilo nagrade ter pohvale.

Ker živimo v majhnem mestu, ki se šele razvija, nam je omogočeno, da vzpostavljamo stike z različnimi institucijami v kraju.

Aktivni smo tudi na drugih področjih, predvsem na športnih, saj nam igrišča in športni park tik ob naši šoli omogočajo, da se aktivno vključujemo tudi v popoldanske dejavnosti.

Kot Zdrava šola moramo poskrbeti tudi za promocijo naše dejavnosti, to počnemo na več načinov:

- predstavitev dejavnosti Zdrave šole na spletni strani naše šole,
- predstavitev naše šole pred vsemi društvi v Občini Ruš,
- predstavitev naše šole s prispevkom na Kabelski TV (BKTV iz Selnice),
- predstavitev v članku o Zdravi šoli za časopis Večer,
- predstavitev prostovoljstva v kratkem članku za spletni portal Prostovoljstvo.org.

V naši šoli trenutno delujeta dve aktivni skupini dijakov Zdrave šole: dijaki 1. letnika, program farmacevtski tehnik (7 dijakov), in dijaki 1. letnika, program gimnazija (7 dijakov), ki aktivno sodelujejo pri izvedbi in pripravi dejavnosti v okviru Zdrave šole.

Na šoli imamo urejeno vitrino, kjer so predstavljene aktivnosti Zdrave šole (Kotiček Zdrave šole) in kjer je shranjena tudi zastava Zdrave šole. Na ta način sproti obveščamo dijake o dogajanju Zdrave šole na šoli.

Šola leži v prijetnem okolju, obdana je z zelenjem. Za šolo imamo urejen amfiteater (učilnica v naravi), ki ga uporabljamo za učenje v naravi. Na ta prostor vabimo tudi starejše občane, ki radi spregovorijo in debatirajo z dijaki o marsičem. Na ta način tkemo vezi med starejšimi občani, jih vračamo nazaj v njihovo mladost in se trudimo, da bi z našimi majhnimi deli zapolnili srca tistih, ki imajo težave in potrebujejo pomoč.

Veseli smo, da smo del življenja v Občini Ruše in da nam krajani omogočajo, da vzpostavljamo stike z njimi in smo del njih.

Klavdija Podlesnik

V letošnjem šolskem letu smo v okviru Zdrave šole na šoli začeli s projektom Bodi ERGO! Projekt vam želim predstaviti ne toliko iz vsebinskega vidika, ampak bolj iz organizacijskega vidika, saj se zavedam, da se verjetno vsi na šolah soočamo s podobnimi težavami, ko se želimo lotiti kakšnega bolj kompleksnega projekta.

Sedeče delo je v mnogih raziskavah eden od glavnih vzrokov za pojav bolečin v vratu, zgornjem delu hrbta in spodnjem delu hrbta. S projektom želimo dijake in dijakinje osveščati o pomenu razteznih vaj za preprečevanje zdravstvenih težav, ki pa se najpogosteje pojavijo šele v kasnejših starostnih obdobjih. Prav zato mislimo, da je v tem primeru vložen trud v projekt dejansko naložba v prihodnost, predvsem za zdravje naših dijakov in dijakinj. Hkrati pa pomeni tudi nek nov pristop, ki bi lahko Srednjo upravno administrativno šolo naredil »posebno«.

Ideja o projektu se je porajala že v preteklem šolskem letu, jasna slika kako naj bi projekt potekal, pa je začela nastajati v mesecu septembru 2010. Pobudnici sva bili moja kolegica Tatjana Prevodnik, ki poučuje strokovne predmete in jaz, ki sicer poučujem športno vzgojo. Projekt je bil zastavljen zelo kompleksno, zato je bilo med predmetno povezovanje z ostalimi kolegi neizogibno. Vseskozi smo sodelovali s kolegico Saško Grušovnik, ki poučuje računalništvo v oblikovnem smislu izdelave logotipa in vseh plakatov, ki so bili končni cilj projekta. Skupaj s profesorico slovenščine smo izbrali naslov projekta, in sicer Bodi ERGO!, pri čemer je ERGO kratica za elastičen, razbremenjen, gibljiv, okrepljen.

Na samem začetku smo projekt razdelili v štiri faze:

**1. Faza: predstavitev delovnega prostora, predstavitev ergonomskih zahtev stolov, predstavitev razteznih vaj za računalnikom in delovno mizo**

Predstavitev posameznih sklopov bo potekala istočasno. S pomočjo dijakov bomo zbrali osnovne informacije kako naj bi izgledal nek delovni prostor, da bi zadostil nekim osnovnim ergonomskim navodilom.

Pregledali bomo tržišče stolov, ki imajo oznako ergonomske ustreznosti.

Z dijaki in dijakinjami bomo pregledali najpomembnejše raztezne vaje za računalnikom in pisalno mizo. Oblikovali bomo 2 do 3 različne komplekse tovrstnih vaj, pri čemer se bomo osredotočili na raztezanje vratu, zgornjega dela hrbta in spodnjega dela hrbta (glede na nekatere raziskave se bolečine najpogosteje pojavljajo ravno v teh predelih). Za vsako vajo bomo opredelil namen in pravilno izvedbo. Izvedba enega kompleksa ne bi trajala več kot 5 minut.

Za strokovno podlago, bomo skušali pridobiti ustrezna strokovna predavanja s strani Inštituta za varovanje zdravja in Inštituta za medicino dela, prometa in športa.

## **2. Faza: fotografiranje obeh sklopov**

Na podlagi zbranih informacij bo sledilo fotografiranje vseh treh sklopov: delovnega prostora, ergonomije stola in izbranih razteznih vaj.

## **3. Faza: izdelava plakata, brošure ali spletne knjižice**

- Dijaki in dijakinje bodo pod mentorstvom profesorjev za informacijsko komunikacijsko tehnologijo ustrezno oblikovali vse gradivo, ki smo ga fotografirali. S pridobljenim materialom bomo oblikovali plakate:
  - delovnega prostora z najpomembnejšimi navodili glede pravilnega sedenja in postavitve celotnega prostora
  - komplekse razteznih vaj z navodili pravilne izvedbe
- Oblikovale se bodo lahko tudi brošure z zgoraj omenjenimi navodili in slikovnimi prikazi ali spletna knjižica. Ta faza projekta bo potekala v obliki natečaja ali kako drugače glede na predlog profesorjev informacijsko komunikacijske tehnologije.
- Za izvedbo te faze projekta (predvsem tiskanje plakatov in brošur) bomo skušali pridobiti podporo s strani različnih organizacij – Inštituta za varovanje zdravja, Inštituta za medicino dela, prometa in športa.

## **4. Faza: izvajanje nalog v času učnih podjetij**

Zadnja faza projekta je seveda izvajanje vseh zgoraj omenjenih sklopov. V času učnega podjetja bodo bili tako profesor in dijaki pozorni, da so v času, ko delajo za računalnikom, pozorni predvsem na pravilen sedeči položaj in na vse ostale potrebne dejavnike, ki so pogoj, da je nek delovni prostor ergonomsko ustrezen. V času učnega podjetja bo profesor z dijaki in dijakinjami vsaj enkrat opravil kompleks razteznih vaj za računalnikom (na primer po blok uri), za kar ne bo potreboval več kot 5 minut.

Ta faza projekta bo, glede na časovni potek vseh predhodnih faz, verjetno potekala šele v naslednjem šolskem letu.

Ker smo se zavedali, da določenih stvari dijakom ne bomo mogli strokovno dovolj dobro posredovati, smo želeli k sodelovanju povabiti tudi zunanje sodelavce. Obrnila sem se na gospo Branko Đukić, ki mi je svetovala naj se obrnem na Klinični inštitut za medicino dela prometa in športa. Sledil je sestanek z ravnateljem, na katerem sem mu projekt predstavila in seveda izrazila željo po sodelovanju z zunanjimi sodelavci. Pri tem me je podprl, zato smo oblikovali dopis v imenu šole z natančnim opisom projekta, ter željo po sodelovanju. Dopis smo poslali na Klinični inštitut za medicino dela prometa in športa, kot tudi na Inštitut za varovanje zdravja. Moram povedati, da sem bila nad odzivom prijetno presenečena. S strani Inštituta za varovanje zdravja sem dobila nekaj informacij o strokovnjakih, ki na tem področju aktivno delajo, gospa. Branka Đukić pa mi je posredovala nekaj spletnih povezav, ki so prav tako uporabne. S strani Kliničnega inštituta za medicino dela prometa in športa sem dobila vabilo na sestanek, na katerem bi se še bolj natančno pogovorili o samem projektu. Decembra 2011 smo se sestali z gospo. Tanjo Urdih Lazar, predstavnico za stike z javnostjo, ter predstojnico inštituta, gospo. Metodo Dodič - Fikfak. Klinični inštitut je na moje presenečenje pokazal zelo veliko zanimanje za aktivno sodelovanje v projektu,

zato smo se dogovorili, da izdelamo časovnico v kateri smo natančno opredelili na katerih točkah oziroma fazah pričakujemo njihovo pomoč.

V času vseh dogovarjanj smo z dijaki že iskali informacije o ergonomiji, ter razteznih vajah, ki se lahko izvajajo v sedečem položaju, za pisalno mizo. Dijaki so izbrali posamezne vaje, katere so se jim zdele najbolj primerne. Tako sta nastala dva različna sklopa razteznih vaj, ki zajameta najbolj obremenjene mišične skupine. Sledilo je fotografiranje delovnega prostora in razteznih vaj, ki so jih izbrali dijaki in jih tudi sami izvajali. Gradivo smo pregledali, ustrezno uredili in ga posredovali kolegici, ki je oblikovala plakate, enega za delovni prostor ter enega za raztezne vaje.

Januarja 2011 je sledila prva delavnica, pri kateri smo sodelovali s Kliničnim inštitutom za medicino dela prometa in športa. Dijaki, ki so pri projektu sodelovali, so pred samo delavnico dobili nalogo, da doma poslikajo svojo pisalno mizo, oziroma svoj kotiček v katerem pišejo domače naloge, se učijo. Na prvi delavnici je dijakom predavala predstojnica inštituta, gospa. Dodič - Fikfak, nato pa so se dijaki razdelili v skupine in skupaj z ostalimi sodelavci inštituta pregledali fotografije, jih komentirali, in jih opozorili na bistvene napake z vidika ergonomije in urejenosti pisalne mize. Dijaki so dobili novo nalogo. Dejansko stanje so morali popraviti tako, da so se skušali čim bolj



*Prva delavnica – delo v skupinah.*

približati ergonomsko pravilno urejenemu delovnemu mestu. Nove fotografije so prinesli na drugo delavnico, ki smo jo izvedli čez 14 dni. Celoten proces je bil izpeljan v obliki natečaja. Zunanji sodelavci so nove fotografije ocenili pri čemer so bili pozorni na to, kako so dijaki upoštevali navodila, kako so bili pri tem izvirni in koliko so se približali ergonomsko urejenemu delovnemu mestu. Za najboljše tri dijake smo pripravili tudi lepe nagrade.

Sočasno z delavnicami, smo zunanjim sodelavcem z inštituta dali vpogled tudi prvo verzijo izdelanih plakatov, predvsem z namenom, da jih strokovno pregledajo. Zelo kmalu smo dobili prve popravke in sledilo je drugo fotografiranje, na katerem smo popravili bistvene napake, kmalu zatem pa še tretje fotografiranje s katerim se je 2. faza projekta zaključila. Tako so bili konec maja 2011 izdelani tudi plakati, eden za ergonomijo delovnega mesta in drugi z dvema sklopoma razteznih vaj. S tem je bila delno zaključena tudi tretja faza projekta. Oblikovanje in izdelavo načrtovanih brošur oziroma zgibank smo namreč prenesli na začetek naslednjega šolskega leta. Za ta del faze ne predvidevamo veliko časa, saj imamo vso potrebno gradivo že zbrano.

V letošnjem šolskem letu smo skupaj s Kliničnim inštitutom za medicino dela prometa in športa poleg dveh delavnic načrtovali tudi ogled prodajalne z ergonomskimi stoli, ter obisk fizioterapevta, vendar nas je konec šolskega leta prehitel. Vsekakor pa načrtujemo ti dve aktivnosti za naslednje šolsko leto. Še pred tem se dogovarjamo tudi za izvedbo predavanja oziroma delavnice za profesorje in upamo, da jo bomo izpeljali v mesecu avgustu.



*Druga delavnica – najboljše tri nagrajenke natečaja.*

V naslednjem šolskem letu je naš glavni cilj izvedba četrte faze projekta. Vse delovne plakate delovnega prostora in razteznih vaj bomo obesili v učilnice z računalniki, in kjer se odvija pouk učnega podjetja. V času pouka v teh učilnicah, bodo profesorji skušali dijake opozarjati predvsem na pravilen položaj sedenja, položaj rok, nog. V času pouka pa bi se tudi večkrat raztegnili oziroma razgibali, kar pa jim ne bo vzelo več kot 5 minut časa.

Skupaj z vsemi sodelavci, ki pri projektu aktivno sodelujemo, menimo, da je projekt dobro zastavljen. Na trenutke smo imeli nekaj težav z motivacijo dijakov, vendar smo vse načrtovane aktivnosti v glavnem izpeljali. Glede na to, da gre za zelo kompleksen projekt, v katerem smo sodelovali z zunanjo organizacijo, je potrebnih več dejavnikov, da je stvar tekla tako kot je:

- Podpora vodstva šole oziroma ravnatelja (Brez podpore vodstva je lahko še tako ambiciozen projekt obsojen na propad. V vseh fazah projekta smo imeli veliko svobode, pri čemer nas je g. ravnatelj podpiral. Šola je priskrbela nagrade za natečaj, prav tako pa bomo poskrbeli za tisk vsega potrebnega gradiva.)
- Motivirani kolegi, pripravljeni na sodelovanje, sprejemanje kompromisov, poslušanje drug drugega (V vseh fazah projekta smo s kolegicami, ki pri projektu sodelujemo, aktivno sodelovale. Potrebni je bilo ogromno dogovarjanj, usklajevanj. Ob tem, da je imela vsako svojo nalogo, smo se morali večkrat skupaj sestati, pregledati gradivo, sproti popravljati napake – samo fotografiranje slik je potekalo 3-krat, da smo na koncu dobili strokovno primerno gradivo za plakate in zgibanke.)
- Natančna časovnica oziroma potek projekta (Zelo pomembno je, da na začetku vemo kaj želimo s projektom doseči. V okviru tega določimo naloge, ki se bodo v okviru projekta izvajale in kdo jih bo izvajal. Pomembno je tudi časovni termin, kdaj naj bi se kaj izvajalo. Skratka, bolje je, da napišemo več, kot pa manj. Nič ni narobe, če na koncu kakšne naloge ne realiziramo, slabše je, če kakšno pomembno izpustimo. Prav tako v vsakem trenutku vemo kako daleč smo s projektom.)
- Pripravljenost zunanjih organizacij po sodelovanju s šolami (Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa je na naše presenečenje pokazal zelo veliko zanimanje za aktivno sodelovanje v projektu. Predvsem so bili veseli našega razmišljanja, da je potrebno že sedaj mlade navajati in opozarjati na negativne vplive pretiranega sedenja in kako jih lahko ublažimo. Ker ima inštitut prioritarno drugo vlogo in je s tega vidika zelo obremenjen, smo uspeli uskladiti termine za dve delavnici, za ostale aktivnosti pa nam je zmanjkalo časa. Upamo, da jih bomo realizirali v naslednjem šolskem letu.)

Za uspešen potek tako kompleksnega projekta je potrebno, da so upoštevani vsi zgoraj naštetih dejavniki. Dejstvo je, da se marsikaterega projekta ne lotimo, ker že v samem začetku predpostavljamo, da ne bo uspel iz takšnih in drugačnih razlogov. Tudi s kolegico Tatjano Prevodnik sva imeli v začetku ogromno pomislekov. Kar nekaj časa je trajalo, da sva sploh oblikovale jasno sliko, kaj natančno želimo pri projektu. Ko pa sva to enkrat spravile na papir, je stvar stekla in počasi so se začele odpirati nove poti, katere v samem štartu sploh nisva pričakovali. Dejstvo je, da smo morda pri nekaterih stvareh premalo vztrajni oziroma odločni. Tako je bilo z dopisom, ki sem ga poslala na Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa. Napisala sem ga bolj v motu »saj izgubiti nimam kaj«, iz tega pa je nastal kompleksen projekt na katerega smo ponosni vsi, ki v njem sodelujemo.

## KAKOVOST PREHRANE IN PREHRANSKE NAVADE DIJAKOV

### Uvod

Pravilna prehrana je za človeka še posebno za dijaka izredno pomembna, pravilno prehranjevanje v adolescenci omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj. Dijaku varuje in krepi zdravje. Organizem oskrbuje s hranilnimi snovmi in energijo.

Namen in cilj:

- Namen ankete je bil zbiranje podatkov o prehranskih navadah srednješolcev naše šole.
- Ugotavljanje problemov prehrane dijakov.
- Ugotavljanje izbire med kakovostno, zdravo in nezdravo prehrano.
- Ugotavljanje pogostosti uživanja šolske malice kot toplega obroka.

### Metoda

Uporabljali smo metodo anketiranja s pomočjo vprašalnika (ZZV Nova Gorica) na osnovi anonimne udeležbe dijakov. Anketirani so bili celi razredi. Vprašalnik je obsegal 10 vprašanj zaprtega tipa.

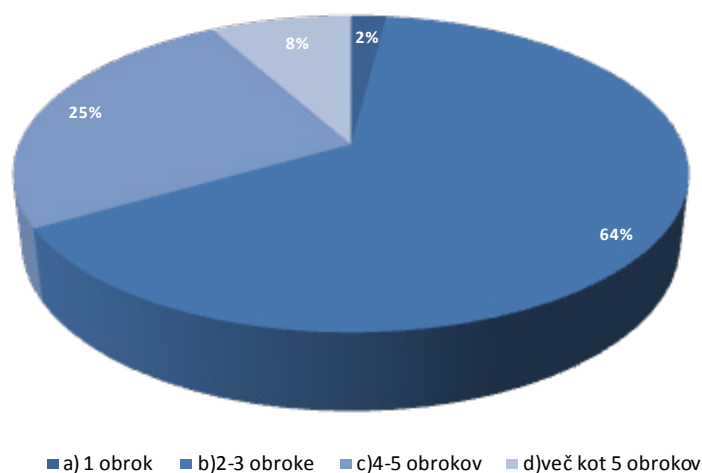
72

### Vzorec

V izbor vzorca so bili vključeni dijaki Biotehniške šole, skupno 180 dijakov kar predstavlja 60 % populacije dijakov. Izbor oddelkov je bil naključen. Anketiranje dijakov je potekalo med rednim poukom v maju 2010.

### Rezultati

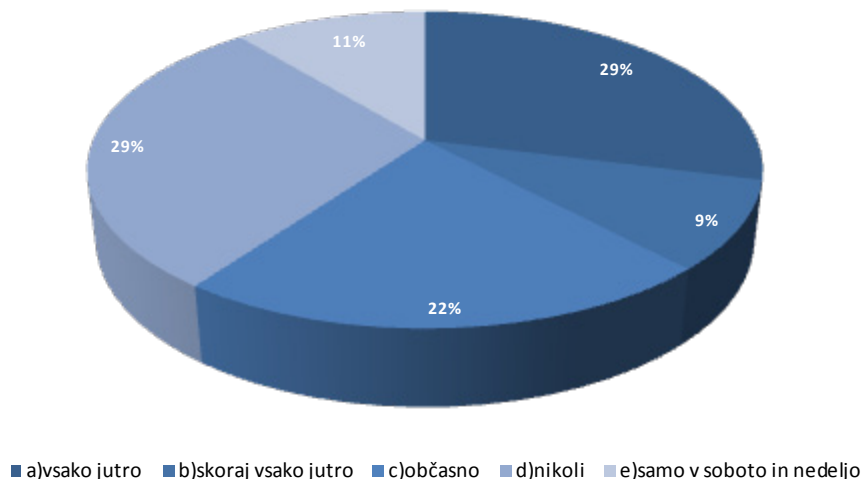
1. Koliko obrokov hrane zaužiješ na dan?





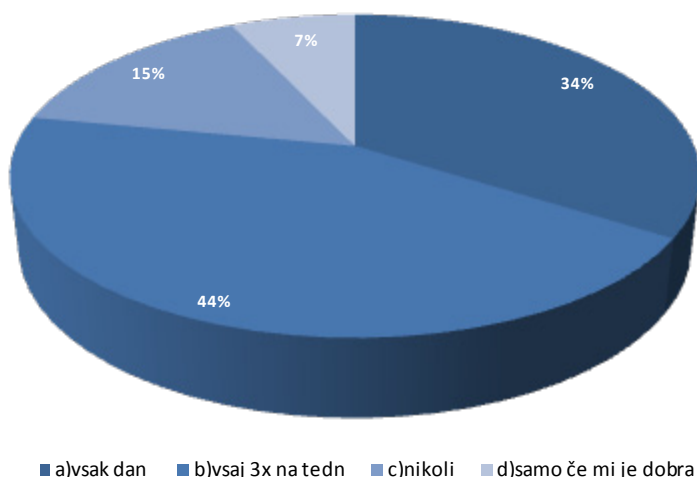
Dijaki zaužijejo povprečno 2-3 obroke na dan kar je 65%. Pomembno pa je vedeti, da kar 25 % dijakov zaužije 4-5 obrokov dnevno. Vnos in količina hrane naj bosta prilagojena dnevni dejavnosti, energijo naj bi telesu zagotovili takrat, ko jo potrebujemo in jo lahko porabimo.

### 2. Kako pogosto zaužiješ ZAJTRK?



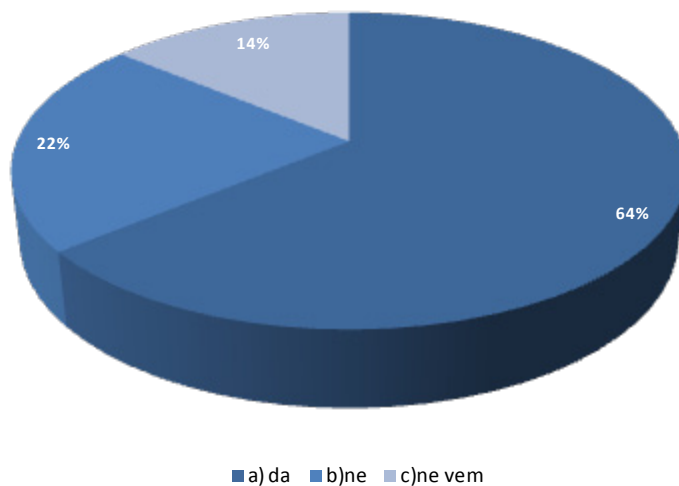
29 % dijakov zajtrkuje vsako jutro, je pa tudi zelo zaskrbljujoče dejstvo, da kar 29 % dijakov nikoli ne zajtrkuje in 22 % občasno kar pomeni, da najbrž skoraj nikoli ne zajtrkuje. Najbrž je razlog v tem, da teh navad si niso pridobili že v otroštvu in seveda kasneje v osnovni šoli.

### 3. Kako pogosto zaužiješ šolsko malico?



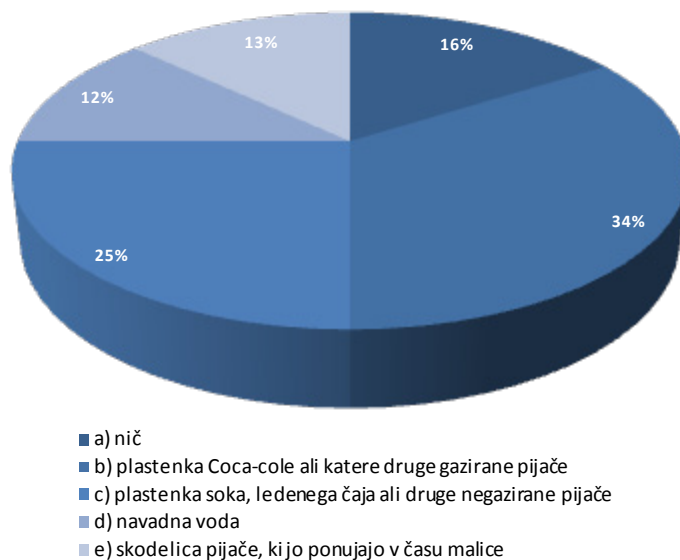
34 % dijakov uči malico vsak dan, 44 % pa 3x na teden kar tudi ni zanemarljivo. Najbrž je razlog, da dijaki uživajo šolsko malico tudi v tem, da je bila brezplačna vendar tega nismo preverjali.

#### 4. Ali si zadovoljen s ponudbo šolske malice?



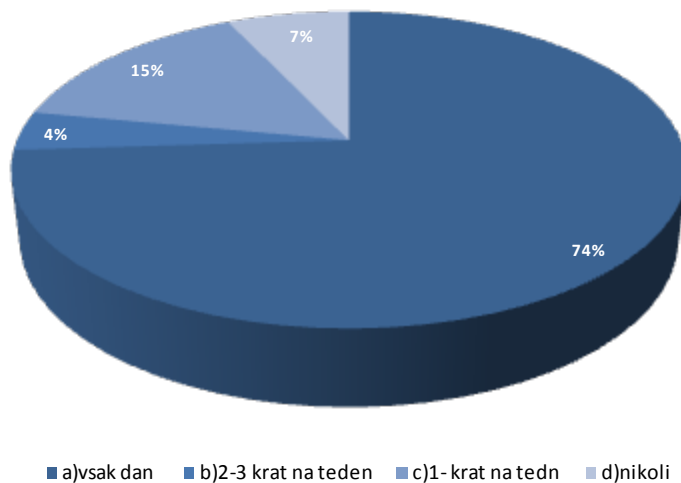
Kar 64 % dijakov je zadovoljnih z šolsko malico, kar je za nas zelo pomembno. Pri tem je potrebno poudariti, da pri sestavi jedilnikov upoštevamo tudi mnenja dijakov. Dijaki imajo tudi možnost izbire med dvema menijema.

#### 5. Katere pijače in koliko tekočine zaužiješ dnevno v času, ko si v šoli?



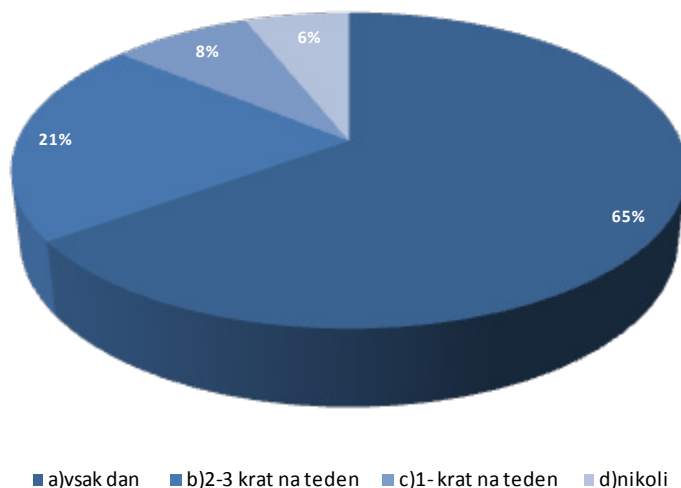
Dijaki še vedno veliko posegajo po gaziranih in sladkanih pijačah, kar predstavlja 34 %. Zelo zaskrbljujoče pa je to, da jih kar 16 % nič ne pije. Mogoče bi morali začeti razmišljati tudi v tej smeri, da se jim dovoli piti tudi med poukom in ne samo med odmori.

#### 6. Kako pogosto uživaš mleko in mlečne izdelke?



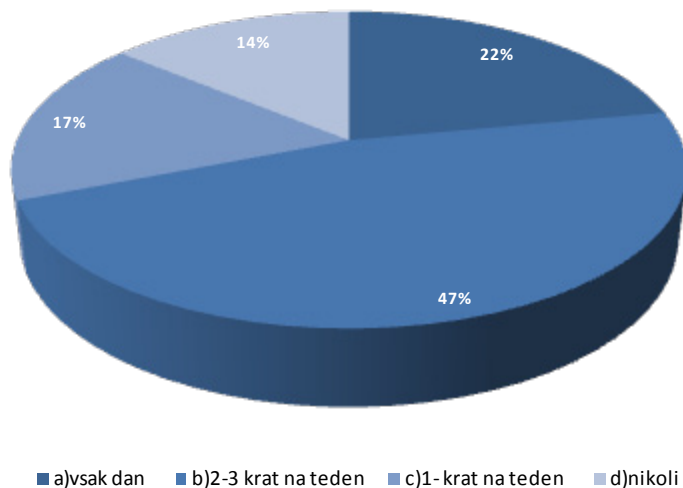
Dijaki mleko in mlečne izdelke še vedno zelo veliko uživajo. Beljakovine v obdobju rasti so velikega pomena, zato je ta podatek zelo pozitiven.

#### 7. Kako pogosto uživaš sadje in zelenjavo?



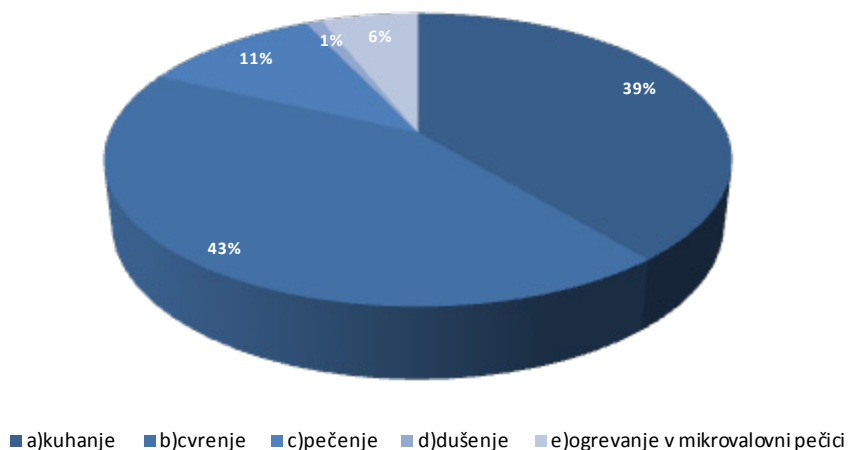
Rezultat je presenetljivo zelo dober. Anketa je pokazala, da kar 65 % dijakov uživa sadje in zelenjavo vsak dan. Še vedno pa je zelo velik procent tistih, ki sadja in zelenjave nikoli ne uživajo in sicer 6 %. Pomemben pa je tudi podatek, da pri vseh obrokih na šoli ponudimo tudi sadje.

#### 8. Kako pogosto uživaš prigrizke (čips, smoki, ...)?



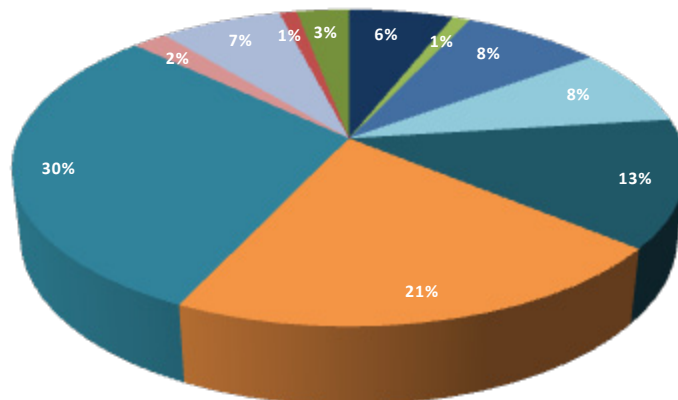
Dijaki uživajo različne prigrizke 2-3 na teden. Najbrž bi bil odstotek še večji, če bi imeli v šoli avtomat s prigrizki. Je pa zelo velik odstotek 22 % dijakov, ki uživa prigrizke vsak dan.

#### 9. Kateri toplotni postopek živil je najpogostejši pri pripravi hrane pri vas doma ?



Pri pripravi hrane se še vedno veliko uporablja cvrenje, ki predstavlja kar 43 %. Po pogovoru z dijaki jim to predstavlja zelo hiter način priprave hrane.

#### 10. Katere prehranske navade opaziš pri sebi?



- a) prehitro uživanje hrane
- b) pregrizki med obroki
- c) izpiščanje glavnih obrokov
- d) pogosto uživanje mastne hrane
- e) opuščanje zelenjave pri kosilu
- f) pogosto se prenajem
- g) sadje nadomestim s sladkarijo
- h) pretežno jem sendviče
- i) pozno večerjam tik pred spanjem
- j) basanje s hrano
- k) samo en zelo obilne obrok
- l) pozabim jesti sem cel dan brez hrane

Zelo veliko dijakov se prehranjuje s sendviči in sicer 30 % in kar 21 % dijakov sadje nadomešča s sladkarijami. 1 % dijakov uživa samo en obrok na dan, ker je v tem obdobju odraščanja absolutno premalo. Kar 3 % dijakov pa se cel dan ne prehranjuje.

#### Zaključek

Prehranske navade dijakov Biotehniške šole niso preveč zadovoljive. Podatki si nekako nasprotujejo, kar potrjuje zadnje vprašanje. Domače in šolsko okolje, ki podpirata dijaka pri izbiri zdrave hrane zelo vplivata na način prehranjevanja. Na šoli imamo živilske programe, ki se veliko ukvarjajo z ozaveščanjem o zdravi prehrani, zato bi bili rezultati lahko nekoliko boljši. Spodbudnejši rezultati se kažejo pri rednem uživanju šolske malice, kar pa tudi ni zanemarljivo. Razlog je najbrž tudi v tem, da so imeli dijaki šolsko malico brezplačno. Na prehranske navade dijakov po našem mnenju vpliva tudi socialni status in seveda okolje v katerem živijo.

Alenka Mavrič Čefarin in Karmen Goljevšček Čargo

Še preden so nam šolarji OŠ Deskle in OŠ Kanal pobegnili na zaslužene počitnice, je ZZV Nova Gorica v okviru projekta Več zdravja v občini Kanal ob Soči 2010/11, organiziral 1. junija zaključno podelitev nagrad nagrajnega natečaja ODNOS-SI na temo rdeče niti Slovenske mreže Zdravih šol. Srečanja na Občini Kanal ob Soči so se udeležili poleg učencev in mentorjev tudi straži, župan in predstavnica Regijskega odbora za javno zdravje – ROJZ Občine Kanal ob Soči.

Glavni namen natečaja je bil spodbuditi kreativen in poglobljen razmislek učencev o odnosih do sebe, drugih in do okolja, s poudarkom na zdravem življenjskem slogu.

V dogovorjenem roku smo na zavod prejeli 60 literarnih in likovnih izdelkov učencev 1., 2. in 3. triade, ki so izpolnjevali vse pogoje. OŠ Kanal je sodelovala s 17 izdelki in OŠ Deskle s 43 izdelki. Učenci so pod vodstvom mentorjev pripravili veliko različnih izdelkov: plakate, risbe, stripe, monotipije, poezije, skulpture iz papirja, maketo in družabno igro.

78

Sedemčlansko strokovno komisijo so sestavljali predstavniki šolstva, občine in zdravstva: vodji Zdravih šol OŠ Deskle in OŠ Kanal, predstavnica Regijskega odbora za javno zdravje – ROJZ Občine Kanal ob Soči, predstavnica ZVC Nova Gorica in predstavniki ZZV Nova Gorica. Komisija je soglasno izbrala naslednje nagrajence:

#### **Iz OŠ Kanal**

1. Izdelek: Skulptura in poezija »Tri banane«  
Avtorji: Maša Mrak, Nina Jakopič, Manca Šuligoj  
Mentorica: Andreja Krpan
2. Izdelek: Poezija »Jesti ali ne jesti – to ni vprašanje«  
Avtorji: Neža Medvešček, Klementina Medvešček  
Mentorica: Suzana Kavčič
3. Izdelek: Strip »Jesti ali ne jesti«  
Avtorica: Nika Kralj  
Mentorica: Anka Jug

#### **Iz OŠ Deskle**

1. Izdelek: Poezija »Prijateljstvo«  
Avtorica: Ellen Kaluža  
Mentorica: Ana Košuta Skok
2. Izdelek: Igrica »Mmm, kako dobro je to jabolko«  
Avtorica: Petra Ivančič  
Mentorica: Alenka Farina
3. Izdelek: Risba »Odnos do sebe, do drugih«  
Avtorica: Hana Gabrijelčič  
Mentorica: Alda Zimic - Ozebek

Po glasbenem nastopu učencev in nagovoru organizatorke natečaja ter župana, je župan nagrajencem izročil potrdila o sodelovanju in majčke z logotipom ODNOS-SI oblikovalke Petre Mozetič ter set za badminton, kjer morata igrati vsaj dva... in z druženjem, gibanjem, zabavo

gradita dobre odnose ... Učenci so ob prijazni in spodbudni besedi župana navdušeno sprejeli nagrade.

Poleg nagrajenih učencev so priznanja in majice prejeli vsi učenci, ki so sodelovali na nagradnem natečaju, mentorji in vodje Zdravih šol.

Fotografije nagrajenih izdelkov so razstavljene v stavbi Občine Kanal ob Soči. Natečaj je objavljen na spletnih straneh Zavoda, obeh osnovnih šol in občine; v regionalnem časopisu Primorske novice ter na Radiu Robin.

Nagradni natečaj za učence je ob strokovnem sodelovanju šol in finančni podpori občine, zelo dober primer aktivnega vključevanja večjega števila otrok in mladostnikov v tematiko rdeče niti Zdravih šol ter kontinuiranega mreženja regijskega ZZV z Zdravimi šolami, zdravstvom, občino in sredstvi javnega obveščanja.

ZZV Nova Gorica bo tudi v bodoče razvijal tovrstni pristop za spodbujanje zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov v šolskem okolju – na temo rdeče niti Slovenske mreže zdravih šol – v povezavi z lokalno skupnostjo.

### TRI BANANE

Tri banane so se zbrale,  
da bi se okrog podale.  
ena pa se je zgubila,  
in se ni vrnila.  
Banani sta takoj obstali,  
in se odločili  
da jo bosta poiskali.  
Za prvi ovinek sta prišli  
in tam zagledali miši tri.  
Vprašali sta jih,  
če banana je pri njih.  
Miši pa so odgovorile,  
da je niso opazile.  
Pa sta šli lepo naprej.  
Srečali sta mačko-Tačko,  
in ji rekli :»Dej, povej!  
Ali si videla najino banano »zdej«?»  
»Ne, pa me tudi ne briga,  
ampak vseeno bom opazovala,  
če kaj okoli mene miga.«  
Šli sta še na eni kraj,  
ampak kmalu je napočil maj.  
Zagledali sta psa dva  
in ga vprašali,  
če je banana pri njih doma.  
»Nisva videla banane ,  
lahko pa vaju peljeva  
v vozičku polnem slame«.

*Zabavna zgodba o bananah.*



**INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE**

**Dostopno na spletni strani**

**[www.ivz.si](http://www.ivz.si)**

**November, 2011**

