

KRAJ, DATUM, URA	10. 06. 2021, začetek ob 12.30	LOKACIJA	ZOOM (na daljavo)
NAMEN SESTANKA	6. regijsko srečanje vodi timov ZŠ		
PRISOTNI ¹	Priloga zapisnika		
ODSOTNI			

AGENDA	
1.	Uvodni pozdrav – mag. Branka Đukić, reg. koord. Zdravih šol (NIJZ - OE Ljubljana)
2.	EU Kodeks 12 priporočil proti raku in aplikacija za mlade WASABY – Katja Jarm, dr. med, spec., (OI Ljubljana)
3.	Posledice omejevanja gibanja otrok na njihov telesni in gibalni razvoj: Izziv sedanjosti in prihodnosti – dr. Gregor Starc (Fakulteta za šport, UL)
4.	SARS-CoV-2 in debelost ali kaj je kura in kaj je jajce? – dr. Evgen Benedik (Pediatrična klinika, UKC Ljubljana)
5.	Priporočila za dobro spanje šolarjev in mladostnikov – Marjeta Peperko, dipl. san. inž. (NIJZ - OE Celje)
6.	Aktualne informacije, predstavitev primerov iz prakse

KOMENTAR/SKLEP

AD2:

Predstavljenih je bilo 12 priporočil za boj proti raku in mobilna aplikacija WASABY za mlade, preko katere je možno na poučen interaktiven način spoznati nasvete za zdravo življenje brez raka. Aplikacija je namenjena najstnikom med 14 in 19 let. Je brezplačna in dostopna tudi v slovenskem jeziku. Do aplikacije lahko dostopate v spletnih trgovinah [Google Play Store](#) in [Apple store](#).

Več informacij o aplikaciji si lahko preberete na <https://www.onko-i.si/onkoloski-institut/medijsko-sredisce/novice/novica/mobilna-aplikacija-wasaby-za-najstnike-z-nasveti-za-zdravo-zivljenje-brez-raka>

Če bi posameznik upošteval priporočila zdravega življenjskega sloga, bi po ocenah strokovnjakov bilo mogoče preprečiti več smrtnih izidov obolelih za rakom. Za osveščanje ljudi je pripravljen zanimiv posnetek z naslovom »Kodeks proti raku«, ki se nahaja na spletnem naslovu

<https://www.youtube.com/watch?v=U5Cle0CstDI>

Plakat 12 priporočil proti raku se nahaja v prilogi zapisnika.

Ad3:

Dr. Gregor Starc s Fakultete za šport je predstavil podatke, ki kažejo posledice epidemije Covid-19 na telesni pripravljenosti in ITM otrok. Glede na omenjene podatke je stanje alarmantno in so potrebni takojšnji ukrepi, da se bo stanje otrok postopoma začelo izboljševati.

Ad4:

Že vsaj dve desetletji se v razvitih državah borimo tudi proti epidemiji debelosti. Vpliv prehrane in najnovejše znanstvene izsledke na področju prehranoslovja je predstavil dr. Evgen Benedik s Pediatrične klinike v UKC Ljubljana.

Ad5:

Marjeta Peperko z NIJZ je predstavila pomembnost spanja pri šolarjih in 10 priporočil dobrega spanja. Urejeno spanje otrok je eden izmed temeljev zdravja. Izpostavljene so bile pozitivne plati urejenega spanja in negativne posledice motenj spanja. Priporočila dobrega spanja (za otroke in odrasle) so napisana tudi na plakatih, ki jih lahko obesite po šoli. Dostopna so na <https://zdaj.net/strokovna-javnost/>.

Ad6:**a) Predstavitev primerov iz prakse:**

»Pogledi na medvrstniško nasilje v okolju osnovnih šol« – Lorin Möscha, OŠ Ledina

»Šolski vrt kot medpredmetna učilnica na prostem« – Doroteja Bokavšek, OŠ Šmartno pod Šmarno goro

»Varno s soncem na OŠ Ivana Cankarja Vrhnika« – Tjaša Žnidaršič, OŠ Ivana Cankarja Vrhnika

b) Informacije za vodje timov Zdravih šol:**- Evalvacija nalog za šolsko leto 2020/2021:**

Poročanje o izvedenih aktivnostih v programu SMZŠ v aktualnem šol. letu poteka preko spletnega vprašalnika v 1ka na povezavi: <https://anketa.nijz.si/evalvacija2021>

Vodja tima vstopa v spletni vprašalnik s pomočjo šifre, ki jo je prejel lani po e-pošti od Anje Petrič z NIJZ. V isti vprašalnik za evalvacijo nalog v 1ka vodja tima vpiše tudi predloge za potrdila za aktivne člane v programu SMZŠ (sodelavci na Zdravi šoli, ki so opravili aktivnosti v obsegu vsaj 8 ur). Spletni vprašalnik za poročanje Zdravih šol bo aktiven do 10. 7. 2021, ko je dokončni rok za oddajo poročila. S pomočjo evalvacijskih poročil z Zdravih šol na NIJZ pripravimo nacionalno poročilo, kjer so izpostavljeni bistveni podatki o izvajanju programa SMZŠ. Za leto 2019/20 je bil kratek povzetek poročila pripravljen tudi v obliki plakata in infografike (se nahaja na spletni povezavi: <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>).

- Lepo prosimo, da sporočite **morebitno menjavo vodje tima** na Zdravi šoli **do 1. septembra 2021** na e-naslov: branka.dukic@nijz.si
- V nasl. šol. letu se bomo posvetili **krepitevi duševnega zdravja**, zlasti preprečevanje **vrstniškega nasilja**. Načrtujemo nacionalni posvet; v pripravi vsebine s tega področja za uporabo v šolski praksi (tudi ozaveščanje **o spolnem nasilju**). **Vsebinska rdeča nit za 2021/22** se glasi: **"Mi vsi za lepši (boljši) jutri."**
Ostale redne vsebine s področja zdravja in zdravega življenjskega sloga so še vedno del šolskega vsakdana Zdravih šol in so redno prisotne (prehrana, gibanje, duševno zdravje, COVID in higiena, preprečevanje zasvojenosti, varnost ...).
- SMZŠ se je vključila v 3-letni projekt Erasmus+ (poleg Islandije, Francije, Portugalske in Danske). Vsaka država sodeluje s 3 šolami; v praksi bomo preizkušali vsebino priročnika (smernice za celostno PZ), potekala bodo izobraževanja za učitelje, medsebojna izmenjava izkušenj.
- **Evropska mreža zdravih šol:**
Slovenija je na mednarodnem dogodku SHE Assembly meeting -2. in 3. 6. 2021 (Capacity building workshop na temo duševnega zdravja v šoli) sodelovala z 2 predstavivima: program TO sem jaz in prispevek dijaka z Gimnazije Vič o pogledu mladih na krepitev duševnega zdravja v šolskem okolju.

Vse v zapisniku **omenjene predstavitve, ki so bile predstavljene na 6. regijskem srečanju Zdravih šol**, se nahajajo na spletni NIJZ-OE Ljubljana: regijska koordinacija SMZŠ/izobraževanje junij 2021:

<https://www.nijz.si/sl/regijska-koordinacija-slovenske-mreze-zdravih-sol-smzs>

Vabljeni k ogledu in širjenju informacij.

ZAKLJUČEK SESTANKA: ob 16.30 uri

POSLANO V VEDNOST:	Zapisal/a:	Dne
prisotnim na srečanju in nacionalni koordinatorki SMZŠ	Branka Đukić, Anja Petrič	24. 06. 2021