

KRAJ, DATUM, URA	Ljubljana, 14.06.2019 ob 9.00	LOKACIJA	OE Ljubljana, Zaloška 29
NAMEN SESTANKA	3. srečanje vodij timov Zdravih šol v ljubljanski zdravstveni regiji v šolskem letu 2018/19 (izobraževanje in sestanek) – 3.skupina		
PRISOTNI ¹	Seznam prisotnih		
ODSOTNI			

AGENDA	
1.	Zmanjševanje teže šolske torbe: ponovitev priporočil (Manca Jereb, dipl. fiziot., Zdravstveni dom Domžale – Zdravstveno vzgojni center) 30 min Zmanjševanje teže šolske torbe: priprava akcijskega načrta (mag. Branka Đukić, Anja Petrič – obe NIJZ, Manca Jereb) 90 min
2.	»Kako krepiti duševno zdravje v vsakodnevnih situacijah« - delavnica (Jelena Milić, mag. psih. - Zdravstveni dom Logatec, Center za krepitev zdravja) 90 min
3.	Projekt "šolska torba" - predstavitev delavnice (mag. Zorana Sicherl, dipl. del. terap. – Zdravstvena fakulteta v Ljubljani) 20 min
4.	"Pilates z elastičnim trakom" –primer dobre prakse (Maja Šuštaršič-Oš Vič) 15 min
5.	Redni sestanek vodji timov ZŠ

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
<p>Ad1: Zmanjševanje teže šolske torbe: ponovitev priporočil in priprava akcijskega načrta – delo v skupinah</p> <p>Temi šolske torbice smo se obširneje posvetili že pred dvema letoma na regijskem izobraževanju za vodje timov Zdravih šol (predavanje Andreje Juričan Backovič). Tokrat smo s pomočjo fizioterapevtke iz ZD Domžale v 30-ih minutah le ponovili</p>			

¹ Za zapis večjega št. udeležencev uporabi **OB Lista prisotnih**

<p>glavna priporočila. Nadaljevali smo z delavnico, na kateri smo Branka Đukić, Anja Petrič in omenjena fizioterapevtka udeležence spodbudile in jih usmerjale, kako pripraviti AN na to temo. Pri tem smo izbrale 5 različnih ciljnih populacij, za katere so udeleženci izobraževanja pripravili ukrepe: učence, učitelje, starše, šolo (vodstvo, ves kolektiv) in odločevalce (država, ministrstvo). Izsledke skupin na delavnici vam bomo poslali naknadno, ko jih bomo pridobili od vseh skupin.</p>	<p>Zbrani izsledki po skupinah delavnice</p>	<p>Anja Petrič</p>	
<p>Ad2: Kako krepiti duševno zdravje v vsakodnevnih situacijah »Kaj je duševno zdravje, kako obvladovati stres oz. se odzivati v stresnih situacijah« so bile glavne teme, o katerih so razglabljali udeleženci v 1,5-urni delavnici pod vodstvom psihologinje iz ZD Logatec. Izvedli smo tehniko vizualizacije in reševali stresne situacije iz šolskega vsakdana.</p>	<p>Ppt predstavitve na spletni strani NIJZ-OE Ljubljana</p>	<p>Anja Petrič</p>	
<p>Ad3: Projekt "šolska torba" - predstavitev delavnice Na Zdravstveni fakulteti vodijo projekt v okviru katerega študentje pod vodstvom profesorjev (delovni terapevti) prispevajo k osveščanju o zmanjševanju teže šolske torbice. Projekt se izvaja na osnovnih šolah skupaj z učenci na razredni stopnji. Za sodelovanje otrok morajo starši otrok oddati pisno soglasje (študentje ga posredujejo zainteresirani šoli). Študentje (in ponekod tudi mentorji-delovni terapevti) vsakega učenca in šolsko torbo v posameznem razredu stehtajo in skupaj pregledajo vsebino šolske torbe. Nato se na podlagi meritev pogovorijo, kako težka je lahko torba in kakšni so možni ukrepi za zmanjšanje njene teže. V projekt Zdravstvene fakultete se lahko priključijo zainteresirane Zdrave šole, ki se obrnejo neposredno na: mag. Zorana Sicherl, dipl. del. ter.: zorana.sicherl@zf.uni-lj.si</p>	<p>Ppt predstavitve na spletni strani NIJZ-OE Ljubljana</p>	<p>Anja Petrič</p>	
<p>Ad4: "Pilates z elastičnim trakom" Učiteljica Maja Šuštaršič iz OŠ Vič nam je predstavila vaje, ki jih kar se da pogosto izvaja s svojimi učenci. Gre za vaje za krepitev mišic in vaje za pravilno držo. Tudi udeleženci srečanja so na sebi preizkusili, kako učinkovite so vaje z elastičnim trakom.</p>	<p>Ppt predstavitve na spletni strani NIJZ-OE Ljubljana</p>	<p>Anja Petrič</p>	
<p>Ad5: Aktualne informacije</p>			

Ker se bliža konec šolskega leta, je potrebno pripraviti **poročila o izvedenih aktivnostih** in jih poslati na NIJZ.

Aplikacija 1/-ka za vnos načrtovanj in evalvacij Zdravih šol (**poročanje o izvedenih aktivnostih v okviru programa Slovenska mreža zdravih šol 2018/19**) **bo aktivna do 10.07.2019**. Povezava do 1ka:
<https://anketa.nijz.si/evalvacija2019>

(obvestilo o tem ste prejeli v sporočilu z dne 6. junij 2019).

Do 10.07.2019 je potrebno **oddati tudi vlogo za izdajo potrdil za aktivne člane in vodjo tima Zdrave šole** (običajno spleti obrazec za svoje sodelavce na šoli izpolni vodja tima Zdrave šole).

Bodite pozorni: **aktivni član je v tekočem šolskem letu izvedel vsaj eno nalogo v obsegu 8 ur (samo izvedba brez priprav)**. Potrdilo za vodjo tima dobi v tekočem šolskem letu le 1 oseba. Povezava do spletnega obrazca, kamor vnesete podatke za aktivne člane Zdravih šol v 1ka:
<https://anketa.nijz.si/a/124431>

Potrdila bomo pripravili in jih poslali poslali na ime vodje tima na Zdrave šole do 1. oktobra 2019. V kolikor potrdila 2 tedna kasneje še vedno ne boste prejeli, nas prosim kontaktirajte na naslov: anja.petric@nijz.si.

Rdeča nit v 2019/20:

Zdrave šole spodbujamo, da se še naprej posvečate **dosedanjim temam: zdrava prehrana** (vključujemo tudi pomen uživanja vode, hidracijo), **več gibanja v šoli** (minuta za zdravje, rekreativni odmor, poučevanje z gibanjem, gibanje v prostem času, počitek in regeneracija, akcijski načrt za zmanjšanje teže šolske torbe, vaje za dobro držo, pešačenje v šolo in iz nje-Pešbus in Bicivlak...), **duševno zdravje**.

Novi temi v prihajajočem šol. Letu pa bosta:

*** Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu ter**

<p>* <u>Kako šola pristopi pri preprečevanju zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi.</u></p> <p>Širitev SMZŠ v 2019: Kot smo vas že obveščali, je v letošnjem letu potekla nova (6.) širitev mreže Zdravih šol. V ljubljanski regiji se nam je pridružilo 11 novih članic (vse skupaj 102 Zdrave šole).</p> <p>Ponovno vas lepo prosimo, da se redno prijavljate na regijska srečanja.</p>			
--	--	--	--

ZAKLJUČEK SESTANKA	13.30 uri
--------------------	-----------

POSLANO V VEDNOST	Zapisa/a	Dne
Vsem predstavnikom v SMZŠ-po seznamu, nacionalni koordinatorici SMZŠ, predstojnici KNNB OE Ljubljana	Branka Đukić, Anja Petrič	25. 06. 2019