

KRAJ, DATUM, URA	Ljubljana, 4.06.2019 ob 9.00	LOKACIJA	Biotehniški izobraževalni center Ljubljana (BIC)-Gimnazija in veterinarska šola, (Cesta v Mestni log 47, 1000 Ljubljana).
NAMEN SESTANKA	3. srečanje vodij timov Zdravih šol v ljubljanski zdravstveni regiji v šolskem letu 2018/19 (izobraževanje in sestanek) – 2. skupina		
PRISOTNI <sup>1</sup>	Seznam prisotnih		
ODSOTNI			

AGENDA	
1.	»Kako krepiti duševno zdravje v vsakodnevni situaciji« - delavnica (Jelena Milić, mag. psih. - Zdravstveni dom Logatec, Center za krepitev zdravja) 90 min
2.	Kako lahko poskrbimo za zdravo hrbtenico srednješolcev? (Jahnavi Vaishnav, dipl. fiziot. - Zdravstveni dom Ljubljana, Zdravstveno vzgojni center) 40 min
3.	Predstavitve aktivnosti na BIC v okviru programa SMZŠ (Darja Rizmal, profesorica) 30 min
4.	Redni sestanek vodij timov ZŠ

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
<b>Ad1: Kako krepiti duševno zdravje v vsakodnevni situaciji</b> »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.	Ppt predstavitve na spletni strani NIJZ-OE Ljubljana	Anja Petrič	

<sup>1</sup> Za zapis večjega št. udeležencev uporabi **OB Lista prisotnih**

<p><b>Ad2: Kako lahko poskrbimo za zdravo hrbtenico srednješolcev?</b>  Fizioterapevtka iz ZD Ljubljana-Vič je opredelila pomembnost zdrave hrbtenice, pravilne drže in kaj lahko sami naredimo v skrbi za zdravje hrbtenice. Izpostavila je tudi pomembnost primerne opreme v učilnicah (mize in stoli), ter nam predstavila vaje, ki se lahko izvajamo v šoli med poukom.  Prikaz vaj za pravilno držo in zdravo hrbtenico se nahaja na spletni strani NIJZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vaje_za_zdrav_hrbet.pdf">https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vaje_za_zdrav_hrbet.pdf</a></li> <li>• <a href="https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf">https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf</a></li> </ul>	Ppt predstavitve na spletni strani NIJZ-OE Ljubljana	Anja Petrič	
<p><b>Ad3: Predstavitev aktivnosti na BIC v okviru programa SMZŠ</b>  Darja Rizmal je predstavila večje in uspešnejše aktivnosti, ki so jih v preteklem letu izvedli na šoli.  »Tek 2019« (2019 krogov v celem letu, sodelovala je cela šola, tudi učitelji - zastavljen cilj je bil dosežen v dveh mesecih): je presegel vsa pričakovanja in zaradi tega nameravajo naslednje leto nadaljevati v podobnem stilu. Več in bolj podrobno pa si lahko pogledate v ppt-ju.  Aktivnost, ki se je navezovala na prepovedane droge: dijakom so bili postopki, učinki in posledice uporabe prepovedanih drog zelo nazorno predstavljeni. Pri tem je s šolo sodeloval policist specialec na področju drog.</p>	Ppt predstavitve na spletni strani NIJZ-OE Ljubljana	Anja Petrič	
<p><b>Ad4: Aktualne informacije</b></p> <p>Ker se bliža konec šolskega leta, je potrebno pripraviti <b>poročila o izvedenih aktivnostih</b> in jih poslati na NIJZ.  Aplikacija 1/-ka za vnos načrtovanj in evalvacij Zdravih šol (<b>poročanje o izvedenih aktivnostih v okviru programa Slovenska mreža zdravih šol 2018/19</b>) <b>bo aktivna do 10.07.2019</b>. Povezava do 1ka: <a href="https://anketa.nijz.si/evalvacija2019">https://anketa.nijz.si/evalvacija2019</a></p> <p>(obvestilo o tem ste prejeli v sporočilu z dne 6. junij 2019).</p>			

**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](mailto: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**
- \* **Kako šola pristopi pri preprečevanju zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi.**

#### **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).

**Ponovno vas lepo prosimo, da se redno prijavljate na regijska srečanja.**

ZAKLJUČEK SESTANKA	13.00 uri
--------------------	-----------

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