

Projekt zdrave šole SGGOŠ

„Na kolo za zdravo telo“



Uvod

- ▶ UPAD GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN POVEČANO PODKOŽNO MAŠČEVJE MED EPIDEMIJO
- ▶ Srednja gradbena, geodetska in okoljevarstvena šola v Ljubljani (SGGOŠ) ZŠ-POUDAREK NA GIBANJU.
- ▶ Zaščita pred širjenjem virusa
- ▶ Projekt „Na kolo za zdravo telo“

Situacija po spomladanskem valu

- ▶ Sem učiteljica ŠVZ- kako situacijo dodatno izboljšati
- ▶ Sem tudi mentorica zdrave šole z zelo aktivno skupino dijakov, vključenih v to dejavnost. Zato smo s pričetkom šole v septembru sedli za mizo in naredili načrt.

Plakat

- ▶ Plakat: PREDNOSTI KOLESARJENJA
- ▶ Slika: Kolesarski vozni park SGGOŠ na prvi šolski dan (1.9.2020)



Nekaj prednosti, ki jih prinaša kolo:

- ▶ Kolesarji so neodvisni od drugih prevozov
- ▶ Je poceni
- ▶ Je zdravo
- ▶ Je ekološko
- ▶ Lahko se izognemo prometnim zastojem
- ▶ Prinaša sprostitev v prostem času
- ▶ Manjša nevarnost za okužbo v množici ljudi
- ▶ Primerno za vse starosti in vse nivoje pripravljenosti,...

Cestno in gorsko kolesarjenje je primerno za mlade in stare



Kolesarjenje in učinki na organizem

- ▶ Povišanje vzdržljivosti in moči,
- ▶ Zniževanje stresa,
- ▶ Izgorevanje telesne maščobe,
- ▶ Zaščita sklepov,
- ▶ Splošno zadovoljstvo v življenju.

Slovenski kolesarji so uspešni v svetovnem merilu

- ▶ **Primož Roglič** in **Tadej Pogačar** sta trenutno v svetovnem vrhu kolesarstva

NAŠI BIVŠI DIJAKI KOLESARJI

- ▶ Naš bivši dijak **Luka Pibernik** je uspešen tekmovalec v ekipi Bahrain- Merida
- ▶ Naša bivša dijakinja **Tanja Elsner** je bila 6. na državnem prvenstvu in leta 2015 zmagovalka maratona Alpe (na sliki v sredini).
- ▶ Naš dijak **Vidian Šalehar**, okoljevarstveni tehnik, je zasedel 2. mesto med mladinci na prvi dirki serije Unior Downhill Cup v Bike parku Pohorje.

Kolo je ekološko prevozno sredstvo in Ljubljana ima dobre kolesarske steze in odličen sistem skoraj brezplačne uporabe mestnih koles.

Bicikelj je na voljo 60 postajališč, ki so med seboj oddaljena približno 300 do 500 metrov. Postajališča so lahko dostopna ter idealna za premagovanje kratkih razdalj.

Za samo 3 € si lahko eno leto izposojate kolesa



Slovenija je raj za kolesarje vseh nivojev
Slika: Dijaki SGGOŠ na športnem taboru v
Planici.

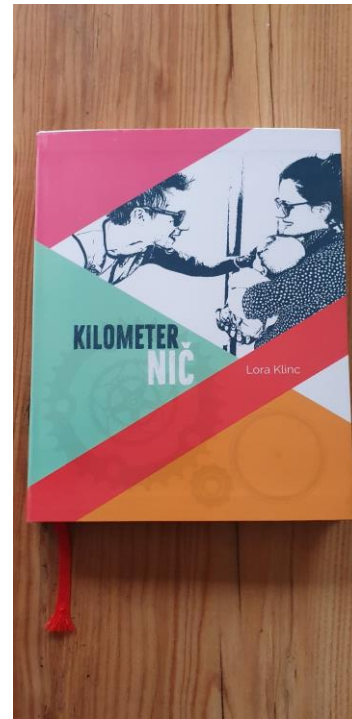


Slika: Dijaki SGGOŠ na športnem taboru v Portorožu.



Nakup knjige o kolesarjenju za šolsko knjižnico

Za šolsko knjižnico smo ob podpori ravnatelja naročili knjigo o kolesarstvu in uspehah Primoža Rogliča, ki jo je napisala njegova življenjska sopotnica Lora Klinc. Dijake smo vzpodbudili k temu, da si jo v knjižnici izposodijo in preberejo



Predstavitev kolesarjev SGGOŠ

- ▶ K objavam, smo povabili dijake in učitelje, ki radi kolesarijo, da predstavijo svoje zgodbe, slike in razloge zakaj kolesarijo. Zgodbe smo objavili na družbenih omrežjih šole in spletni strani šole.



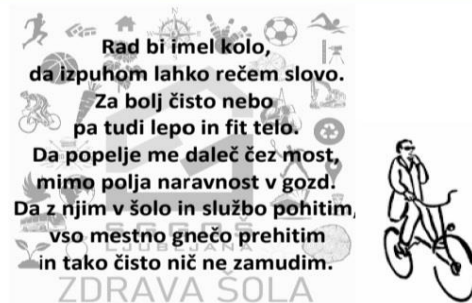
Dan športa- 23.september

- ▶ Veliko se gibajte v naravi in bodite pozorni na njene lepote. Peš ali s kolesom.
- ▶ Uživajte v miru in svežini gozdov in travnikov.
- ▶ Poslušajte glasbo, ki vas pomirja.
- ▶ V prostem času si vzemite čas za dejavnosti, ki vas veselijo.
- ▶ Potrudite se za lastno zdravje in telo, ter ostanite v dobri kondiciji.
- ▶ Vzemite si čas za obisk prijateljev.
- ▶ Jejte veliko sadja in zelenjave.
- ▶ Pijte veliko vode.
- ▶ Jejte sezonsko hrano, pridelano v bližini.
- ▶ Naučite se tehnik sproščanja.
- ▶ Imejte pozitivne misli do sebe in drugih.
- ▶ Potujte, da vidite kako ljudje živijo drugje.
- ▶ Spoštujte druge ljudi.
- ▶ Skrbite za lastno higieno.
- ▶ Skrbite za čisto okolico.
- ▶ Pokažite moč tako, da pomagate šibkejšim.
- ▶ Recite NE škodljivim razvadam (cigarete, »trava«, droge, alkohol, hira prehrana, preveč sladkorja) in na dovolite si, da kdorkoli negativno vpliva na vas. Vi mislite s svojo glavo.

Natečaj za najboljšo fotografijo s kolesom

- ▶ Za dijake smo pripravili tudi **natečaj za najboljšo fotografijo na kolesu**, ki so jo z glasovanjem preko spletnih učilnic izbirali dijaki sami. Dijak ali učitelj je lahko poslal fotografijo na kateri je slikan na ali ob kolesu. Najboljše fotografije so bile nagrajene. Slike smo objavljali na šolskih družbenih omrežjih in spletni strani šole.

NATEČAJ ZA NAJBOLJŠO FOTOGRAFIJO S KOLESOM – za dijake in profesorje



Predstavniki zdrave šole SGGOŠ spodbujamo zdravo življenje.

Vabimo vas, da v trenutnih razmerah storite nekaj koristnega za vaše telo, se usedete na kolo in ob priložnosti v naravi posnamete še izvirno fotografijo sebe s kolesom. In tako je večina naloge že opravljena.

Dragi dijaki in tokrat tudi profesorji! Vabimo vas, da sodelujete na nagradnem natečaju projekta *zdrave šole SGGOŠ za*

najboljšo fotografijo s kolesom.

S sodelovanjem se potegujete za čudovite nagrade, ki bodo podarjene najboljšim trem izglasovanim fotografijam.

Izberite sliko sebe s kolesom, nekje med lepotami Slovenije in jo pošljite na elektronski naslov:

sggoszdravasola@gmail.com

Slika naj bo primerna za objavo na facebooku in instagramu šole. Celotno obdobje zbiranja fotografij bodo le te vidne tudi vsem obiskovalcem na spletni strani šole.

Zbiranje fotografij bo potekalo od 12.10. do 30.11. 2020.

Vsak, ki bi želel sodelovati, naj pošlje eno svojo izvirno fotografijo s kolesom in priloži svoje ime, priimek in razred- za dijake.

V začetku decembra boste vsi dijaki lahko glasovali za najlepšo fotografijo in najboljše tri fotografije po vašem mnenju bodo nagrajene.

Glasovanje bo potekalo od 7. – 11. 12. 2020 preko spletnih učilnic v zavihku INFO ZA DIJAKE – Najboljša fotografija s kolesom

Do spletnih učilnic lahko dostopate z svojim uporabniškim imenom, ki ga uporabljate tudi za opravljanje nekaterih šolskih nalog preko spleta in smo jih dodobra spoznali ter preizkusili v nesrečnem obdobju karantene in dela na daljavo.

V upanju na množičen odziv vsi vljudno vabljeni k sodelovanju!

Dijaki in mentorica zdrave šole

Slike z natečaja



Anketa

- ▶ Postavila sem naslednja vprašanja:
- ▶ Ali ste opazili naše plakate?
- ▶ Ali so vam bile naše predstavitve všeč?
- ▶ Ali ste zaradi naših predstavitev kdaj pomislili, da bi se pogosteje peljali s kolesom?
- ▶
- ▶ Rezultati- glasovalo 93 dijakov
- ▶ 1. DA 72%; NE 28%
- ▶ 2. DA 88%; NE 12%
- ▶ 3. DA 57% ; NE 43%

Zaključek

- ▶ Upamo, da smo s svojimi aktivnostmi vsaj kakšnega dijaka več vzpodbudili, da je odšel na izlet s kolesom.
- ▶ HVALA ZA POZORNOST