

# NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# BILTEN

POMURSKIH ZDRAVIH ŠOL  
OB 30. LETNICI PROGRAMA



## KAZALO

UVOD .....	1
VKLJUČITEV POMURSKIH ZDRAVIH ŠOL V PROGRAM PO LETIH .....	2
DOŠ DOBROVNIK .....	6
DOŠ GENTEROVCI .....	7
DOŠ I LENDAVALA .....	8
DOŠ II LENDAVALA .....	10
DOŠ PROSENJAKOVCI .....	13
EKONOMSKA ŠOLA MURSKA SOBOTA .....	15
GIMNAZIJA FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER .....	16
OŠ APAČE .....	17
OŠ BAKOVCI .....	18
OŠ BELTINCI .....	19
OŠ CVETKA GOLARJA LJUTOMER .....	21
OŠ DR. ANTONA TRSTENJAKA NEGOVA .....	23
OŠ GORNJA RADGONA .....	25
OŠ GORNJI PETROVCI .....	27
OŠ I MURSKA SOBOTA .....	29
OŠ II MURSKA SOBOTA .....	31
OŠ III MURSKA SOBOTA .....	33
OŠ IV MURSKA SOBOTA .....	35
OŠ IVANA CANKARJA LJUTOMER .....	36
OŠ JANEZA KUCHARJA RAZKRIŽJE .....	38
OŠ JANKA RIBIČA CEZANJEVCI .....	39
OŠ KAJETANA KOVIČA RADENCI .....	41
OŠ KAPELA .....	42
OŠ KOBILJE .....	45
OŠ KUZMA .....	47
OŠ MALA NEDELJA .....	49
OŠ MIŠKA KRANJCA VELIKA POLANA .....	51
OŠ ODRANCI .....	54

OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA BISTRICA.....	56
OŠ PUCONCI .....	57
OŠ ŠALOVCI.....	59
OŠ STROČJA VAS.....	60
OŠ SVETI JURIJ .....	62
OŠ SVETI JURIJ OB ŠČAVNICI.....	64
OŠ TIŠINA.....	66
OŠ TURNIŠČE .....	67
OŠ VERŽEJ .....	69
SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA MURSKA SOBOTA .....	71
ZAKLJUČEK .....	72

## UVOD

*Pred vami je bilten, ki smo ga pripravili v okviru obeležitve 30. letnice programa Slovenske mreže zdravih šol. Oblikovali smo ga z namenom, da se vsaka šola spomni, kaj je v letih svoje vključenosti počela kot Zdrava šola in to deli tudi z drugimi. Šole so pripravile svoje unikatne prispevke, zato vam prebiranje biltena gotovo ne bo monotono ali dolgočasno.*

*Zdrava šola ni samo to, da učenci/dijaki dobijo za malico zdrav uravnotežen obrok in so med odmori telesno aktivni. Zdrava šola je veliko več.*

*V Zdravo šolo se zjutraj učenci/dijaki odpravijo z veseljem, saj vedo, da se bodo srečali s sošolci oz. prijatelji s katerimi se dobro razumejo. Prav tako jih tam čakajo prijazni, a ravno prav strogi in razumevajoči učitelji, ki jim pomagajo vsak dan pridobiti čim več znanja in jih vzgajajo v samostojne posameznike, ki znajo živeti v skupnosti in jim je mar za sočloveka.*

*V šolski kuhinji se kuharji in kuharski pomočniki vsak dan trudijo, da pripravijo tople, uravnotežene obroke, iz čim več lokalnih in ekoloških sestavin.*

*Učilnice so lepe, svetle, zračne, v njih ni neprijetnega vonja ali hrupa iz okolice. Učilnice in WC-ji so urejeni, prav tako hodniki, jedilnica in telovadnica. Na dvorišču šole je možnost za gibanje in igranje. Kolesa in skiroji se lahko varno parkirajo na za to določeno mesto ob šoli.*

*Ravnatelj-ica daje poudarek zdravstvenim vsebinam in strokovnim delavcem omogoča udeležbo na izobraževanjih.*

*Šolski kolektiv se med seboj razume. Zaposleni krepijo svoje zdravje na teambildingih, skupni vadbi ali različnih delavnicah za krepitev zdravja.*

*Starši so o zdravstvenih vsebinah obveščeni in jih podpirajo.*

*Zdrava šola je povezana z lokalno skupnostjo, sodeluje z različnimi društvi, občino, domom za ostarele, zdravstveni domom...*

*Zdrava šola ni samo eden od programov, ki se izvaja na šoli, **Zdravo šolo je potrebno živeti.***

*Kako živijo in delajo Pomurske Zdrave šole je predstavljeno v nadaljevanju tega biltena. Še pred tem, pa je predstavljena časovnica vključitve posameznih šol v mrežo in trije prispevki mojih sodelavcev, ki so (oziroma so bili) vsak na svoj način povezani s programom Zdravih šol.*

**Špela Kisilak**, regijska koordinatorica programa



# VKLJUČITEV POMURSKIH ZDRAVIH ŠOL V PROGRAM PO LETIH

## 1993 – 1. krog

OŠ Veržej

## 1998 – 2. krog

OŠ II Murska Sobota  
OŠ Gornja Radgona  
OŠ Ivana Cankarja Ljutomer  
OŠ Kapela  
OŠ Sveti Jurij

## 2011 – 4. krog

DOŠ Genterovci  
OŠ Križevci  
DOŠ Prosenjakovci  
OŠ Puconci  
OŠ Stročja vas  
OŠ Sveti Jurij ob Ščavnici  
OŠ Tišina  
Srednja šola za gostinstvo in turizem  
Radenci

## 2019 – 6. krog

DOŠ II Lendava  
DOŠ Dobrovnik  
OŠ IV Murska Sobota  
OŠ Kobilje  
OŠ Cvetka Golarja Ljutomer

## 2008 – 3. krog

OŠ I Murska Sobota  
OŠ Beltinci  
OŠ Dr. Antona Trstenjaka Negova  
DOŠ I Lendava  
OŠ Fokovci  
OŠ Franceta Prešerna Črenšovci  
OŠ Gornji Petrovci  
OŠ Mala Nedelja  
OŠ in vrtec Apače  
OŠ Miška Kranjca Velika Polana  
OŠ Odranci  
OŠ Prežihovega Voranca Bistrica  
OŠ Kajetana Koviča Radenci  
OŠ Šalovci  
OŠ Turnišče  
Ekonomska šola Murska Sobota  
Srenja zdravstvena šola Murska Sobota

## 2016 – 5. krog

OŠ III Murska Sobota  
OŠ Bakovci  
OŠ Janeza Kuharja Razkrižje  
OŠ Janeza Ribiča Cezanjevci  
OŠ Kuzma  
Gimnazija Franca Miklošiča  
Ljutomer

## 2023 – 7. krog

OŠ Grad

V program je  
vključenih **43**  
Pomurskih  
šol.

*Učinkovitega in uspešnega dela na področju javnega zdravja si ne moremo predstavljati brez tesnega sodelovanja z različnimi deležniki iz lokalnega okolja. Skupnostni pristop je v pomurski regiji že več desetletij prepoznan in uspešen pristop k aktivnostim ohranjanja in krepitve zdravja. V tem okviru je vključenost šol izrednega pomena. Znanja, veščine in navade, ki jih posameznik pridobi in osvoji v zgodnejših letih svojega življenja ostanejo bolj zasidrana v posameznikovo zavest. Tako jih je lažje ohraniti tudi skozi izzive vsakdana kasneje v življenju. Neobhodno je torej, da otrokom in mladostnikom ta znanja podajamo in privzgajamo znotraj učnih načrtov in procesov. Šolarji in dijaki ob tem preživijo pomemben del dneva v šolskem okolju, zato je pomembno, da je to okolje tudi preko zgloda podporno v ohranjanju in krepitvi zdravja. Sodelovanja s šolami si sedaj več ne moremo predstavljati brez mreže zdravih šol, kot enega izmed nosilcev koncepta zdravih okolij. Vključene šole poleg posredovanja in učenja rednih zdravstvenih vsebin, ki so del učnega načrta tudi celovito in organizirano izvajajo aktivnosti namenjene promociji zdravja. Veseli me, da se v ta sicer prostovoljni program pomurske šole odzivajo v tako velikem številu in tako uspešno. Poleg izvajanja zastavljenih nalog v okviru slovenske mreže zdravih šol smo v tem času spletli tudi pomembne medosebne odnose za sodelovanje. V različnih drugih aktivnostih javnega zdravja tako lahko v članicah pomurske mreže zdravih šol najdemo odlične soorganizatorje in partnerje, ki so vedno pripravljeni priskočiti k sodelovanju v izvedbi aktivnosti.*

*V prehojenih skupnih treh desetletjih, ko so v mrežo vključene skoraj vse šole, lahko z nasmehom in optimizmom zremo v prihodnje sodelovanje. Seveda si želimo, da bi sodelovanje v mreži, kot pomembno prepoznale vse naše šole. Na eni strani se kot območna enota zavezujemo, da bomo tudi v prihodnje pomurskim šolam nudili vso možno podporo pri izvajanju aktivnosti promocije zdravja.*

**Martin Ranfl**, dr. dent. med., spec. javnega zdravja, predstojnik NIJZ OE Murska Sobota

Šola je edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj mladostniki v ključnem življenjskem obdobju od otroštva do adolescence v njej preživijo večino časa. V sodelovanju s starši in širšo družbeno skupnostjo lahko šola razvije dolgoročne, usklajene in razvojno usmerjene programe promocije zdravja. S tem, da mladim pomagajo razviti sposobnosti za reševanje problemov v življenju, jim ti programi ponudijo več kot samo posredovanje informacij o zdravju. Naučijo jih sposobnosti in spretnosti reševanja problemov povezanih z zdravim življenjskim slogom. Ko govorimo o povezavah in odnosih med življenjskim slogom in zdravjem je še posebej pri šolarjih potrebno upoštevati model družbenih vplivov na posameznikovo vedenje in odnos do zdravja.

Na primeru nezdravega prehranjevanja staršev, učiteljev in drugih odraslih lahko vidimo da ti dejavniki prispevajo k oblikovanju vrednot, mišljenja in vedenja otrok in mladostnikov v zvezi s prehranjevanjem. Tako dobi šolar prve informacije o zdravju v času socializacije, ki poteka v družini, šoli ali v širšem okolju. To je temeljni okvir, v katerega posameznik umešča novo znanje in v katerem ga vrednoti. Poudariti je torej treba, da šolarji na področju zdravja ne pridobijo izkušnje le v šoli, temveč tudi v družinskem in širšem družbene okolju in da nanje močno vplivajo tudi sodobni mediji.

Zdravje se torej izgrajuje v najrazličnejših okoljih, kjer ljudje živijo, delajo in preživljajo prosti čas. In prav šola je ključno okolje za promocijo zdravja. Program »Slovenska mreža zdravih šol« je primer dobre prakse organiziranega delovanja za boljše zdravje učencev, učiteljev, staršev in prebivalcev nasploh.

Zdravstvena vzgoja ali vzgoja za zdravje ni le stvar rednega učnega programa, ki poteka v razredu. Koncept šole, ki promovira zdravje temelji na dejstvu, da se ob podpori šole, družine in družbene skupnosti poveča učinkovitost pouka v razredu. Tukaj govorimo o »skritem učnem programu«. Kadar snov, ki jo obravnavamo v razredu ne najde svoje potrditve v praksi in vrednostnem sistemu šole, družine in družbenega okolja, je v očeh šolarja, ki so dovzetni za zunanje vplive, njena sporočilna vrednost močno zmanjšana. Kako pa lahko ustvarimo spodbudno šolsko okolje, klimo, ki promovira zdravje:

- Z vrednotami in idejami, na katerih temeljijo organizacija, program in kader v šolah ( šolska prehrana, odnosi med učenci in učiteljem in med samimi učitelji in enako vrednotenje za enake prispevke, ne glede na intelektualne sposobnosti ali učni uspeh posameznega učenca,...)
- S tesnejšim povezovanjem s starši in družino. Te stike lahko spodbujamo na različne načine, npr. z razvojem in uporabo skupnih gradiv za šolo in družino. Tako v dejavnosti vključimo tudi starše in jih tesneje povežemo s prizadevanji njihovih otrok in šole na področju promocije zdravja.
- S tesnejšimi vezmi in sodelovanje med šolo in družbeno skupnostjo.
- S podporo političnega in zakonodajnega »okolja«.

Srce šole, ki promovira zdravje pa je učitelj in njegovo strokovno delo. Podariti je treba pomen pragmatičnega pristopa, saj z majhnimi koraki lahko pridemo do pomembnih sprememb. Vztrajnost naj bo glavno vodilo učitelja-inovatorja v vzgoji za zdravje.

**Zdenka Verban Buzeti**, prof. zdravstvene vzgoje, koordinatorica programa Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov

*Kot dolgoletna regijska koordinatorica Zdravih šol Pomurja, želim podati nekaj svojih misli in občutkov ob 30. obletnici delovanja Slovenske mreže Zdravih šol.*

*Najprej moram poudariti, da sem svoje delo v okviru Zdravih šol z veseljem opravljala. Z vodji timov smo v teh letih ustvarili lepo obojestransko sodelovanje ter si vzajemno pomagali z namenom krepitve zdravja učencev in zaposlenih v šoli.*

*Prav tako smo zelo lepo sodelovali vsi regijski koordinatorji skupaj z nacionalno koordinatorico, ki nam je bila vedno v pomoč in podporo.*

*Trudila sem se, seveda s pomočjo nacionalne koordinacije, pripraviti zanimiva srečanja, z raznolikimi vsebinami, ki so jih obogatile predstavitve primerov dobrih praks.*

*Še posebej sem bila vesela srečanj ob koncih šolskega leta, ko smo se vedno zbrali na kateri izmed Zdravih šol, ki so srečanje popestrile s predstavitvijo svojih aktivnosti in z nastopi učencev. Ta srečanja so bila priložnost, da se medsebojno bolje spoznamo, da se sprostimo v naravi in spoznamo lokalne znamenitosti. Obenem smo imeli priložnost za sproščeno izmenjavo mnenj, izkušenj in praktičnih nasvetov.*

*Enkratna je bila predstavitev ob 25. obletnici mreže Zdravih šol, ko ste šole pripravile regijsko predstavitev in bogate stojnice, ki so pritegnile poglede udeležencev. Ob tem se spominjam, kako smo reševali transport nekaterih večjih izdelkov na stojnice in nazaj v šole in se pri tem iskreno nasmejali.*

*Vesela sem bila vseh pozitivnih komentarjev, pohval in spodbud ter tudi konstruktivnih kritik, ki ste jih nam namenili v vsakoletni evalvaciji vašega dela.*

*Nikoli nisem imela problema, da se vodje timov ne bi odzvali na mojo prošnjo za sodelovanje, bodisi na srečanjih, predstavitvah na nacionalnih obeležitvah ali pri pošiljanju poročil. Vedno smo prisluhnili en drugemu in si pomagali z različnih zornih kotov.*

*Vsem vodjem timov in sodelavcem, ki poleg svojega pedagoškega dela opravljate še dodatno poslanstvo za dobrobit učencev, želim, da še naprej najdete dovolj motivacije in moči za delo.*

*Slovenski mreži Zdravih šol čestitam ob 30. obletnici, želim, da še naprej usmerja in podpira šole v delovanju na vseh področjih promocije zdravja ter tako bogati tako pomembno vzgojno izobraževalno delo.*

**Cecilija Sušec**, regijska koordinatorica programa od leta 2014 do leta 2021

## DOŠ DOBROVNIK

### *Klaudija Varga Magdič*

Z učenci višjih razredov, ki se prostovoljno vključujejo k aktivnosti »Aktivne sobote«, se ob sobotah zberemo pred šolo in gremo na pohod. Po predhodnem skupnem dogovoru izberemo in določimo čas ter lokacijo pohoda. Cilji pohoda so aktivno preživljanje prostega časa v naravi, »nabiranje kilometrov« in druženje z vrstniki. Pohodi minevajo v dobrem in veselem vzdušju, k čemur pripomorejo tudi naravne lepote občine Dobrovnik.





## DOŠ GENTEROVCI

### *Anita Barat*

DOŠ Genterovci si kot članica Mreže slovenskih zdravih šol, vsako leto zastavlja cilje tudi iz smernic, ki jih poda Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Na šoli izvajamo dejavnosti, ki spodbujajo učence k zdravim prehranskim navadam, spodbujamo telesno aktivnost učencev, krepimo zdrav življenjski slog nasploh, si prizadevamo za varovanje okolja in skrbimo za medgeneracijsko sodelovanje.

Dejavnosti, ki se navezujejo na našete teme, potekajo skozi celo šolsko leto.

Učencem v šoli nudimo vsak dan sadje ali zelenjavo in jih spodbujamo k pitju zadostne količine vode.

Na šoli spodbujamo telesne aktivnosti, zato imamo rekreativne odmore.

Za krepitev medgeneracijskega sodelovanja izvajamo športni dan katerega se udeležijo učitelji in učenci ter njihovi starši in stari starši.

V prednovoletnem času učenci naše šole obiščejo in obdarijo starejše občane.

Starejše občane so učenci naše šole obiskali tudi v domu starejših.

Vsako leto organiziramo dogodek tudi na svetovni dan zdravja (7. april).





## DOŠ I LENDAVA

### *Ingrid Laslo Sabo*

DOŠ I Lendava že več kot 12 let nosi naziv ZDRAVA ŠOLA. Sprva je tim vodila učiteljica Anita Gašpar, nato pa je le to prevzela učiteljica Ingrid Laslo Sabo.

Kot vse šole, vključene v slovensko mrežo zdravih šol, tudi na naši šoli skušamo čim boljše promovirati zdravje v najširšem pomenu.

Trudimo se učence čim boljše poučiti o zdravi prehrani. Tako smo že nemalokrat med nas povabili medicinsko sestro Zdravstvenega doma Lendava, ki nas je poučila o tem, da marsikatera nam zelo dobra hrana in pijača vsebuje veliko sladkorja, čeprav tega v njih sploh ne občutimo.

Sodelujemo tudi s Čebelarškim društvom Lendava, ki se vsakokrat zelo razveseli naše pomoči. Z njihovo pomočjo skrbimo za šolski učni čebelnjak, junija, ob dnevu odprtih vrat Čebelarskega društva Lendava pa nam vsakič odstopijo katero od stojnic. Tako smo se že preizkusili v vlogi predavatelja o čebelah, v vlogi umetnikov, ki ustvarjajo panjske končnice, na zadnje pa smo jim pomagali pri razstavi 3D čebele.

Zdravošolci imamo zelo radi živali. Skoraj vsakdo izmed nas ima vsaj enega hišnega ljubljence. Nemalokateremu zdravošolcu so prav oni najboljši prijatelji. Ker si tudi oni zaslužijo lepo in dostojno življenje, se zavedamo, da moramo za njih skrbeti. Med nas smo povabili tudi predstavnike Društva za zaščito živali Pomurja, ki so nas poučili o pomenu ustrezne in odgovorne skrbi za naše ljubljence.

Najbolj veseli pa smo takrat, kadar lahko v enem dopoldnevu poskrbimo za zdravje vseh naših učencev. Na naši šoli obeležujemo dva taka dneva, eden je ob 7. aprila ob svetovnem dnevu zdravja. Tradicionalno začnemo ta dan z jutranjo telovadbo, v kateri sodelujejo prav vsi učenci naše šole. Vsako leto pripravimo tudi razstavo na temo zdravje in povabimo strokovno osebje iz Zdravstvenega doma Lendava. Letos smo povabili diplomirani medicinski sestri, ki sta učencem in zaposlenim merili krvni tlak in mišično moč, ter srčni utrip. Fizioterapevtka pa



nam je pokazala nekaj vaj za pravilno držo. Medicinski sestri sta nato poskrbeli tudi za naše zaposlene. Zainteresirane učitelje sta poučili o raku dojke, raku prostate, o pljučnem raku in o raku prebavil, ter o pravilnem načinu življenja, kjer sta poudarek dali na pravilni prehrani in čim manj stresnem načinu življenja.



Zavedamo se tudi pomena duševnega zdravja. Tako smo zdravošolci decembra z obiskom presenetili učence DOŠ II, kjer smo jim zapeli božične pesmi in jim predali darila.

V okviru projekta Viljem-Julijan smo z lepimi mislimi in pikapolonicami poskušali razveseliti otroke s hudimi prirojenimi boleznimi.

Zdravošolci smo »ta glavni« tudi pri izvedbi slovenskega zajtrka. Ta dan smo zgodaj zjutraj prvi na šoli in kuharicam pomagamo pripraviti jedilnico za zajtrk. V veliko veselje nam je, ko lahko pomagamo pri strežbi zajtrka. Na koncu se še mi posladkamo.

Pomembna je tudi skrb za naše zdravje, zato se že nekaj let v okviru Zdrave šole udeležujemo projekta Otroci za varnost v prometu. V sodelovanju s policisti Policijske postaje Lendava se trudimo naključne voznike poučiti o pomenu varne vožnje, predvsem o nevarnosti vožnje pod vplivom alkohola.

K zdravju spadata tudi počitek in spanje. Tako ob svetovnem dnevu spanja v šolo prišli v pižamah. S seboj smo prinesli svojo najljubšo odejo, nekateri celo vzglavnik in svojo najljubšo plišasto igračo. Tako smo se tudi učili. Učiteljica nam je prinesla piškote in skuhala okusni čaj. Bilo je zelo zanimivo.





## DOŠ II LENDAVA

### Árpád Fodor

Dvojezična Osnovna Šola II Lendava že vrsto let sodeluje v mrež zdravih šol Slovenije. Preko načrtovanih programov projekta Zdrava šola, smo zagrabili priložnost še bolj celostnega udejanjanja mota našega zavoda, ki se glasi: Učence z znanjem in odgovornostjo skupaj s starši učimo in vzgajamo za življenje. Ko smo razmišljali o tem, kako, na kakšen način bi vsebine temo vezane na temo zdravja udejanjali v našem zavodu, smo se oprijeli definicije zdravja, kot ga pojmuje WHO, po katerem zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje, oziroma blagostanje. Tako smo si predstavljali snovanje programov, ki bodo čim bolj celostno zaobsegli to predstavo o samem zdravju, seveda s poudarkom na preventivi, prenašanju praktičnega, uporabnega znanja in trajnih koristnih navad, na način, da bi v to bile vpletene po možnosti vse generacije.

Iz vidika telesnega zdravja, smo snovali dva programa z namenom krepitev aerobnih kapacitet učencev in tudi učiteljev. Tako sta nastala iz tega dva zanimiva programa, imenovana Pohodniki smo in Telovadi na nenavadnem mestu.



Program pohodniki smo, se je osredotočal na trajno ohranjanje in razvoj aerobnih kapacitet naših učencev in učiteljev s poudarkom na vsebinah pohodništva, organiziranimi v neposredni bližini našega zavoda. Otrokom smo tako nudili niz pohodniško obarvanih vsebin tako s hojo po ravnici in hojo navkreber, pretežno v čudovitem naravnem okolju občine Lendava. Dejavnost pa smo dodatno razširili in ji podali dodaten motivacijski pridih, ko smo vsebine povezali tudi z likovno dejavnostjo. Tako so nastale doma narejene šolske pohodniške knjižice za vse učence, šolski pohodniški pečat in pohodniški plakat. S temi vsebinami smo dodatno okrepili zanimanje učencev za vsebine pohodništva na sploh.



Ob razmišljanju, kako bi učencem naredili pogosto naporno in suhoparno anaerobno vadbo s poudarkom na razvoju moči bolj zanimivo, smo se domislili tega, da bo vse to sigurno boljše sprejeto. Če bomo učence same pod vodstvom učiteljev vključili v snovanje vaj, hkrati pa smo si domislili, da bi lahko te vaje izvajali v urbani okolici mesta Lendave in s tem popestrili izvedbo. S tem smo seveda naredili ne le korak k popularizaciji vadbe z moč, temveč smo vpletli tudi spoznavanje kotičkov Lendave in tudi skrb za prometno varnost. Motivacijo glede izvajanja vsebin smo podkrepili s skupno izdelavo videofilmčkov, katerih junaki so postali naši učenci, ki so svojo kreativnost izkazali v iskanju priložnosti telovadbe na prostem v urbanem okolju.



Ko smo razmišljali o več gibanja, smo si domislili vsebino, kjer bi naši otroci lahko na zdrav, neškodljiv način lahko izživel svoje agresivne težnje, se znebili telesnih in duševnih napetosti, se naučili spoštovanja in skrbi za soljudi. Tako smo se jim odločili ponuditi borilni šport, judo. V sodelovanju z Judo Klubom Lendava smo snovali program inkluzivnega Juda, ki se pri nas izvaja že vrsto let in je zelo popularen med našimi učenci. Svoja znanja in izkušnje s teh področij smo v preteklih letih delili tudi z drugimi v obliki hospitacij in predavanj interesentom tako doma, kot tudi v tujini.



Ob razmisleku o še več gibanja, s poudarkom na krepitvi sposobnosti gibljivosti in duševnega zdravja, smo se odločili tudi ponuditi pravljичno jogo, z namenom, da bi ustvarili za naše učence vsebine, kjer bi se lahko sprostiti in učili uporabnih načinov telesne in duševne razbremenitve. To vsebino smo poleg tega ponudili kot medgeneracijsko vsebino, kjer so lahko sodelovali tudi odrasli, učitelji, starši, stari starši in starejši občani.





Podobno medgeneracijsko smo zasnovali tudi program Ohranjanja kulinarčne kulturne dediščine. Za to zadevo smo si vzeli več časa z namenom ustvarjenja trajnostnega učinka. Ta so nekateri učitelji zasnovali program na podlagi katerega smo v celoletnem trudu ustvarili šolsko krušno peč po tradicionalni metodi iz gline, slame in peska. Vse učence našega zavoda smo vključili v skoraj vse postopke izdelave, preko česar smo poskrbeli za to, da so se naši učenci identificirali z nastalim produktom, saj je bil plod njihovega dela. Sledilo je medgeneracijsko eksperimentiranje uporabe šolske krušne peči, kar je tudi potekalo medgeneracijsko. Povabili smo starejše gospe, babice, večje v uporabi krušne peči in spretno v pripravi kulinarčnih specialitet, značilnih za naše kraje. Tako smo vlili nekaj dodatnega smisla v medgeneracijsko deljenje znanja in izkušenj, ter omogočili pristna, povezana druženja starih in mladih. Vse to pas smo zasnovali na tak način, da nismo ustvarjali le tisto, kar je fino, temveč smo veliko poudarka dali tudi na tisto kar je v smislu prehrane tudi zdravo.



Skrb za prometno varnost smo na nek način tudi prešteli k zdravju, saj lahko znanje in izkušnje varnega gibanja v prometu tudi prispevajo k ohranjanju zdravja, poleg tega pa vsebine, ki smo jih načrtovali imenitno krepijo telesno zdravje v smislu aerobne vadbe, in duševno zdravje v smislu čustvene razbremenitve.



# DOŠ PROSENJAKOVCI

**Gordana Koša Časar**

## 1, 2, 3! Zdrav si!

Zdravje dajmo vedno na prvo mesto,  
da telo bo služilo nam zvesto.  
A vitamin, C vitamin, B vitamin in D vitamin,  
da ne opeša nam spomin.

Vsak dan je pomembno jesti zdravo hrano,  
zajtrk, malico, kosilo in večerjo ta pravo.  
Kolesarim, skačem, tečem ali plavam,  
ob skrbi za športni duh se res zabavam.

Pogovor, knjiga ali glasba  
za duševno zdravje odlična preobrazba.  
Plešem, pojem, se vrtim,  
zvečer za čistočo zob poskrbim.

Nasvete dobre na spletu dobim  
in včasih tudi kakšne strahove pretrpim.  
Za zdravje poskrbeti res se naučim,  
ko z zdravo šolo skupaj slonim.

Ana Jeneš, 6. razred  
mentor: Lavra Černela

## Zdrava šola

Mi na zdravi šoli smo,  
jemo tudi meso,  
mleko, sadje ...  
in seveda zelenjavo.

Vsak RaP,  
gremo na zrak,  
saj Gibalnico  
ima rad prav vsak.

Naša šola znak ima,  
ker zdravje podpira.  
To od nas prav vsak vé,  
da se na naši šoli lepo živé.

Rok Hladen, 5. razred  
mentor: Bronja Sabotin





## EGÉSZSÉGES ISKOLA

Egészséges iskola  
vagyunk mi már régóta.  
Valamikor volt nagy kertünk,  
benne mindent megtermeltünk.  
Nem járt abban vegyszer,  
mint szorgalmas gyermekek keze nem is egyszer.  
Örömmel vetettünk, ültettünk,  
sok szép palántát neveltünk.  
Lett is bő termés,  
megtelt vele sok befőttes üveg is.  
Ragyogó, mosolygós lett arcunk,  
amikor belőle tányérunkra kaptunk.  
Ma már minden megváltozott,  
kert helyett maradtak a magas ágyások.  
Továbbra is egészséges iskola maradunk,  
sokat mozgunk, egészségesen táplálkozunk.

Suzana Kovač



# EKONOMSKA ŠOLA MURSKA SOBOTA

**Evelin Tivadar**

Na Ekonomski šoli Murska Sobota že vrsto let sodelujemo pri projektu Zdrava šola, ker se zavedamo, da je razumevanje zdravja temeljno za zdrav razvoj mladostnikov, uspešno odraščanje in razvijanje njihovih potencialov. Svoje vizije in cilje smo dosegali s sodelovanjem s starši in specializiranimi službami v skupnosti, ki so nam lahko svetovali pri zdravstveni vzgoji. Za splošno zdravo klimo na šoli smo pozornost namenili tudi delavnicam za strokovni kolektiv. V nadaljevanju predstavljamo nekaj aktivnosti, ki smo jih izvajali v sklopu projekta.

V okviru projekta smo:

- obeležili svetovne dneve: duševnega zdravja, hrane, boja proti AIDS-u, knjige, podnebnih sprememb, vode, Zemlje, ...
- se posvetili prostovoljstvu in medgeneracijskemu sodelovanju (obisk in obdarovanje starejših v decembrskem času, računalniško opismenjevanje starejših, delavnice v tednu vseživljenjskega učenja, ...);
- ozaveščali o zdravi prehrani in dobrih prehranjevalnih navadah (obisk NIJZ Murska Sobota, tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni, predavanja o zdravi prehrani, skrbi za zdravje, higieno in zobe, ...);
- obeležili tradicionalni slovenski zajtrk na dan slovenske hrane;
- pripravili delavnice za osnovnošolce;
- opravili dopolnilne športne in rekreativne dejavnosti;
- se posvetili ekologiji in okoljskemu ozaveščanju;
- pripravili delavnice za krepitev duševnega zdravja dijakov in strokovnih delavcev;
- opravljali različne aktivnosti in predavanja pri razrednih urah in še bi lahko naštevali.



Pri sodelovanju v mreži zdravih šol smo opazili številne pozitivne učinke na dijake in zaposlene ter zdravo, dobro in pozitivno klimo na naši šoli. Še naprej se bomo ustrezno izobraževali, da v največji meri zdrav način življenja približamo svojim dijakom, njihovim staršem in strokovnim delavcem.



# GIMNAZIJA FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER

**Liljana Fajdiga in Jasna Vogrinec**

Področje dela: socialno, čustveno in duševno zdravje

Vključeni dijaki in učitelji: 1. letniki in njihovi razredniki

Tema dejavnosti: Spoznavni dnevi za dijake 1. letnikov v Zavodu Marianum Veržej

Cilji dejavnosti:

- medsebojno spoznavanje in povezovanje razredne skupnosti,
- graditev razrednih pravil in določevanje razrednih vrednot,
- spodbujanje spoštljive medsebojne komunikacije in reševanja konfliktov.



Že vrsto let organiziramo za dijake 1. letnikov na začetku šolskega leta spoznavne dneve v Zavodu Marianum Veržej. Dijakom želimo z različnimi aktivnostmi v okviru spoznavnih dni omogočiti čim lažji prehod iz osnovne v srednjo šolo.

Letos so se v sredo, 6. 9., in četrtek, 7. 9. 2023, v Veržēju družili in spoznavali dijaki 1. a, 1. b in 1. u razreda, v četrtek popoldan in petek dopoldan pa dijaki 1. c, 1. m in 1. v razreda, ki so uvodne ure spoznavnega dne izpeljali v šoli.

Dijaki so se ob vodenju šolskih svetovalnih delavk, profesorice in razrednikov srečali s štirimi sklopi dejavnosti: medsebojno spoznavanje, oblikovanje odnosov v razredni skupnosti, učenje učenja in področje samopodobe. Socializacijske igre so potekale v prijetnem vzdušju in po nasmejanih obrazih sodeč, so se dijaki res dobro počutili. Dijaki prvih letnikov so se srečali tudi s tutorji – dijaki višjih letnikov, ki so se jim iz prve roke pripovedovali o lastnem doživljanju šolanja na Gimnaziji Franca Miklošiča Ljutomer.

Dijaki so bili vključeni tudi v tri različne rokodelske delavnice (oblikovanje izdelkov iz gline, izdelava zapestnic prijateljstva, izdelovanje izdelkov iz slame), v večernem času pa so se lahko odpravili na sprehod, se igrali različne družabne igre ali pa preprosto peli in plesali v disko. Oba večera so se po opravljeni večerji predstavili dijaki vsakega razreda posebej s svojo zabavno točko.

Dijaki so bili po končanih spoznavnih dneh izjemno zadovoljni in hvaležni, da jim je bilo omogočeno tovrstno druženje in spoznavanje novih sošolcev ter razrednikov.



## OŠ APAČE

*Emanuela Šlebinger*

Pred 30. leti se ideja o Zdravih šolah je rodila,  
Leta 2008 se je tudi naša šola mreži pridružila.  
Sredi zelene apaške doline naša šola in podružnica stojita,  
obe vestno za psihično in fizično zdravje skrbita.  
Poleg polj in gozdov imamo tudi nekaj šolskih vrtov.  
Lopate, grablje in motike nam niso tuje,  
na vrtu nič ne zraste brez muje.  
Tam pridno zelišča in vrtnine gojimo,  
včasih več, včasih manj pridelka dobimo.  
Zelo radi slovenski tradicionalni zajtrk slavimo,  
takrat vso hrano od domačinov dobimo.  
Med in maslo se cedita, kruh in pecivo zadišita.  
Tudi v kuhinji se dobro znajdemo.  
Recepte babic in prababic radi preizkusimo.  
Šolska igrišča so polna otroškega smeha,  
akcija med rekreacijskim odmorom, da kdo ne zazeha.  
V šolo pa najraje peš ali s kolesi,  
da nad Apačami se siv dim ne obesi.  
Seveda za varnost pri tem poskrbimo,  
da kakšnih bušk ne dobimo.  
Vsak razred za čisto šolsko okolje skrbi,  
ko v vrečke nabiramo smeti.  
Vemo, da narava nam bo hvaležna,  
če bo dobre nege deležna.  
Zavedamo se, da tudi živali potrebujejo oskrbo primerno,  
zato se dobro poučimo kaj vse za to je potrebno.  
Za nabirko hrane zanje poskrbimo,  
v zameno njihovo družbo dobimo.  
Družimo se z babicami in dedki, ki nam radi povedo,  
kako je nekoč v šoli bilo.  
Včasih v šoli ali doma stresno postane,  
takrat z medsebojno pomočjo poskrbimo, da nihče sam ne ostane.  
Vzpodbudna beseda ali dve, objem ali dva  
pa sta srečna že učenca dva.  
Učenci in učitelji skupaj sodelujemo, se potolažimo in vzpodbujamo.  
Našo mrežo Zdrave šole dalje bomo tkali,  
ponosni, da še naprej bomo skupaj sodelovali.

# OŠ BAKOVCI

## *Uroš Kavčič*

Osnovna šola Bakovci se od leta 2016 zavzema za zdrav način življenja in dobro počutje svojih učencev. Program Zdrava šola je postal nepogrešljiv del naše vzgoje in izobraževanja.

Zdrav način življenja je temelj za uspeh in srečo, zato se na OŠ Bakovci trudimo, da bi ga čim bolj približali svojim učencem. Učimo jih o pomenu uravnotežene prehrane, rednega gibanja ter o skrbi za svoje čustveno in duševno zdravje.

Naša kuhinja ponuja okusne in zdrave obroke, polne svežega sadja in zelenjave, ki učence spodbujajo k izbiri zdrave hrane. Učenci tudi sami sodelujejo pri pripravi obrokov in se učijo o pomenu pravilne prehrane.

Poleg tega na šoli redno organiziramo športne dejavnosti in tekmovanja, ki spodbujajo gibanje in ekipno delo. Učenci se učijo, da je šport pomemben del vsakdanjega življenja.

V šoli potekajo tudi številne delavnice o čustvenem in duševnem zdravju, kjer se učenci učijo obvladovati stres, skrbeti zase in za svoje prijatelje. Šola se trudi ustvariti prijazno in podporno okolje za vse svoje učence.

Program Zdrava šola na OŠ Bakovci je tako več kot le niz ukrepov. Je način življenja, ki učencem omogoča, da zrastejo v zdrave, odgovorne in srečne posameznike. Svoje dosežke in dejavnosti šola z veseljem deli tudi s širšo javnostjo, saj želimo navdihniti druge šole in skupnosti, da sledijo našemu zgledu.

## OŠ BELTINCI

### *Nives Horvat*

Projekt Zdrava šola je na Osnovni šoli Beltinci že stalnica vrsto let. Lahko bi rekli, da je projekt na šoli umeščen kot način življenja, ki ga sprejemajo tako učenci kot zaposleni.

Na šoli imamo ustanovljen tim, ki deluje znotraj projekta šole in s tem uresničuje zadane cilje tako po vertikali kot horizontali. V tem šolskem letu 2023/2024 se rdeča nit imenuje Lepa beseda, lepe odnose najde.

Vsi, ki delujemo pod okriljem zdrave šole skušamo vplivati na zdrav način vseh, ki hodijo v šolo. Tako učence kot zaposlene. Spodbujati skušamo njihovo pozitivno naravnost do celostnega zdravja (telesnega, psihofizičnega, duševnega, socialnega in okoljskega).

V okviru rdeče niti skušamo zadane naloge izvajati v konkretnih situacijah med učenci, ter jih vzbodbujati k zdravim vzgojno-izobraževalnim dejavnostim.

V zadnjih dveh letih, po izpadu Covid 19 se prednostno ukvarjamo s programi za izboljšanje duševnega zdravja, več gibanja, zdrave prehrane ter z vzgojo in izobraževanjem v realnem in digitalnem svetu.

Trudimo se, da v sklopu projekta Zdrava šola niso deležniki le učenci, temveč tudi starši, lokalna skupnost in ostali delavci šole. Tako v sklopu medgeneracijskega sodelovanja vsako leto prirejamo pod okriljem Zdrave šole in Šport špasa, prireditev druženja in gibanja vseh generacij.



V mesecu maju organiziramo športno prireditev za učence razredne stopnje, njihove družine, prijatelje, sosede in zaposlene na šoli. V okviru projekta izvedemo kratek kulturni program, čemur sledi skupinska vadba. Po opravljeni malici ter okrepčilu se prvi razredi odpravijo na pohod v Športni park Beltinci, kjer opravijo različne štafetno-zabavne igre, učenci četrtih razredov opravijo pohod do Športnega igrišča Lipovci, kjer jim člani hokejskega kluba predstavijo osnove hokeja na travi, učenci petih razredov pa se peš odpravijo do Gančan, kjer jim člani strelskega društva predstavijo osnove streljanja z zračno puško. Za učence drugih in tretjih razredov organiziramo na šoli različne delavnice od rokoborbe, ženskega nogometa, odbojke, twirlinga, tenisa, plesne delavnice ter gimnastike. Vseskozi si obiskovalci ter učenci lahko ogledajo stojnice, ki jih pripravili člani Zrirapa iz Beltincev, članice TD iz Gančan ter člani iz ZD Murska Sobota. Poudarek prireditve je predvsem na sodelovanju, gibanju in zdravem načinu življenja. Cilj projekta pa je izboljšanje medgeneracijskega sodelovanja, s poudarkom na prenosu znanja iz generacije v generacijo ter celostnem spodbujanju ukvarjanja s športom.



Trudimo se, da sta nam gibanje in zdravje prioriteta, tista, ki se vnašata v naš vsakdanjik. Ob tem pa želimo, da se naš mladi rod razvija v pokončne in celostno razvite osebnosti, zaposleni in vsi odrasli pa s tem stremimo k boljšemu in učinkovitejšemu psihofizičnem počutju.

# OŠ CVETKA GOLARJA LJUTOMER

## Simona Prša

V mrežo Zdrave šole smo bili vključeni že pod okriljem matične šole Osnovne šole Ivana Cankarja Ljutomer. Na samostojno pot pa smo stopili meseca septembra 2020.

V tem času smo naredili veliko stvari, vpeljali prakse, ki učencem bogatijo vsakdan in jih navajajo na zdrav življenjski slog.

Najbolj ponosni smo na naslednje ...

Pri šoli imamo ekološko certificirane vrtove. Šolski vrtovi so učno okolje, kjer učence navajamo na domačo, lokalno pridelano hrano, učimo jih dela na vrtu. Učenci na konkreten način spoznavajo razvoj rastline od semena do ploda. Na vrtu imamo zelišča, jagodičevje in različne enoletnice. Učenci so vrtove opremili z glinenimi napisi, da vsak lahko prebere, katera rastlina raste na določenem delu vrta. Vrtove obdaja sadovnjak. Iz pridelanega sadja učenci pripravljajo marmelado in sok. Zelišča pa posušimo in shranimo, da si lahko v hladnih dneh pripravimo čaj.



Učence ozaveščamo tudi o ohranjanju avtohtonih vrst. V ta namen smo v sodelovanju z društvom Rast izdelali SEMENKO – škatlo z domačimi semeni zelenjave in okrasnih rastlin, katere si lahko izposodi vsak. Semena namenjena izmenjavi pakiramo v ročno izdelane zavojčke in na njih napišemo podatke o rastlini. V avli šole imamo tudi »setveni koledar«, da učenci lahko sami spremljajo, kaj in kdaj se seje. Vsakodnevno skrbimo za naš planet. Šolo smo opremili s piktogrami, ki nas opozarjajo na varčevanje z vodo, elektriko in svrjajo pred odvečnimi zavržki hrane. Učence učimo ločevanja odpadkov.



Veliko pozornost posvečamo gibanju. Učenci imajo vsak teden gibalni odmor, ki ga imenujemo CVETKO MIGA, kjer se ob četrtkih zberemo v telovadnici ali glasbeni učilnici. Ob ritmičnih glasbah se učenci gibajo ali sproščajo. Skrbimo, da imajo vsi učenci možnost samoodločanja in izražanja lastnih želja, zato vsak teden dejavnosti pripravil en oddelek.



Učence navajamo na aktivno preživljanje prostega časa. Po učilnicah imamo urejene koticke za branje, reševanje kvizov, športne igre ... Na zunanjih površinah so učenci s pomočjo učitelja naredili talne igre – twister, šah, ristanc. Učenci zelo radi ustvarjajo z glino in lesom. Imamo linijo izdelkov GoArt, ki jih izdelujemo tudi za lokalna društva in podjetja. Trudimo se, da učenci pridobljeno znanje in navade prenesejo v domače okolje ter tako razvijajo svoja močna področja. Navajamo jih na varno in smotrno rabo elektronskih naprav.

Pri vseh dejavnostih pa skrbimo za dobre medosebne odnose. Vizija šole pravi, da se moč skriva v edinstvenosti. Naša edinstvenost pa dobi moč ob dobrem vodenju in prijateljskih odnosih.



# OŠ DR. ANTONA TRSTENJAKA NEGOVA

## Vesna Pintarič

OŠ dr. Antona Trstenjaka Negova je od šolskega leta 2008-09 članica slovenske mreže zdravih šol. Svojo vključitev in svečano razvitje zastave Zdrava šola, smo obeležili na prav poseben dan »Dan šole«.

Tedanja ravnateljica šole, go. Slavica Trstenjak, je med drugim dejala: »Pozdravilo nas je sončno jutro. Sonce je vir energije, ki se dotakne vsakega delčka v naravi. Sonce je vir toplote. Tako kot koklja skrrije svoja piščeta pod svoje perutničke, ptiči obložijo gnezda s mehkim perjem in čebele se stisnejo v gručo, tako tudi rastline potrebujejo božajočo toplino sončnih žarkov, da požgečkajo trda semena in jih prebudijo kaljenju. Kaj pa mi ljudje? Tudi mi. Tudi mi potrebujem sonce, energijo in toplino. Morda si bomo upali podariti tudi objem. Ob glasbi in plesu si bomo napolnili energijo srca, jo z zastavo ZDRAVA ŠOLA delček poslali do sonca, šli na pohod, obiskali Zdravo veselico in se pomerili v svojem poznavanju zdravega načina življenja, se učili, zabavali v športnih igrah in veliko klepetali.«

V šoli in njeni okolici je bilo ta dan res veselo, zabavno in sproščeno tako za otroke, njihove starše in številne druge obiskovalce. Kaj pa Zdrava veselica? To je bila najbolj odmevna prireditve tega dne, ki se je odvijala v organizaciji študentov medicine Medicinske fakultete v Mariboru. Delavnice za zdravo prehrano, Delavnica za šport in rekreacijo, Delavnica za diagnostiko in Delavnica za osveščanje je vodilo in upravljalo 20 študentov medicinske fakultete. Poleg teh, so se zvrstile še številne delavnice v katerih so se predstavila različna društva iz kraja in izven. V vseh letih delovanja smo skupaj s klubom zdravošolcev izvedli nekaj večjih šolskih projektov iz humanitarnega, okoljskega in socialnega področja ter področja telesnega in duševnega zdravja. Tako nas besede, ki jih je takrat spregovorila ravnateljica, v delovanju Zdrave šole, spremljajo vsa ta leta.

V okviru projekta »Modri planet nas opozarja« je nastala pesem naših učencev.

### VODA, NAŠA ZLATA STVAR

Voda pride in odide.  
Živa pride, mrtva gre.  
Krivi smo mi za to gorje.  
Ne bi je smeli uničevati.  
Saj je naša glavna stvar.

Narava nam bogato daje,  
mi pa revno njej nazaj.  
Zato pri sebi se zamisli,  
kako obnašal se boš zdaj.  
Voda, naša zlata stvar.

Ž. Š., N. M., M. S.





Himna Zdrave šole je bila napisana ob 10 letnici delovanja Zdrave šole. Učenec jo je »odrepal« na zaključni na šolski prireditvi.

### HIMNA ZDRAVE ŠOLE

Naša šola ma polno nazivov,  
je čisto brez konzervansov in aditivov.  
Med drugim tudi Zdrava šola,  
zato na našem jedilniku ni nikoli Coca –Cola.

Sovražimo alkohol in mamila,  
mislimo, da ta roba nič ni fina.  
Sovražimo nezdravo hrano  
in jemo posebej izbrano.

Gibljem se vsak dan,  
po tem sem znan.  
Vem, da ni zaman.

Giblji se še ti,  
zato, da kul bomo vsi.

Bodi zdaj še ti kul,  
daj svoje zdravje na ful.

Zdaj pa še skrivnost.  
Naša temna modrost.  
Ko je žur,  
jemo pa cukra ful.

T. N. T.



# OŠ GORNJA RADGONA

## *Andreja Herzog*

Osnovna šola Gornja Radgona je vključena v slovensko mrežo zdravih šol, ki jo koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Vsi želimo, da mladi odraščajo na način, ki vodi v kakovostno življenje. Na šoli si prizadevamo, da prek različnih dejavnosti uresničujemo cilje Zdrave šole. V okviru projekta spodbujamo zdrav način življenja, ponujamo preventivne delavnice, različne oblike sodelovanja s starši, skrbimo za zdravo in kakovostno prehrano. Pri učencih razvijamo in krepimo skrb in odgovornost za lastno zdravje. Vsebine s področja zdravja vključujemo pri urah oddelčnih skupnosti, dnevih dejavnosti in v okviru rednega pouka. Želimo, da bi skrb za zdravje postala in ostala naša skupna.

### **Dogodki in aktivnosti v okviru projekta**

Preventivne delavnice na temo: Ne drogam in drugim odvisnostim, Psihološka prva pomoč, Ne nasilju, Preventiva na področju duševnega zdravja, O nasilju malo drugače, Izražanje čustev ...

Debatna delavnica "Kaj zmorem – zakaj in zatoji"

Predavanja in delavnice: Ekologija in okoljsko osveščanje, Naše zdravje, Zdrava prehrana, Zdravje in dobro počutje...



Učenci so v sproščnem in ustvarjalnem okolju pridobili številne veščine in znanja, ki jim bodo v pomoč v vsakdanjem življenju.





## Obeležitev svetovnega dne duševnega zdravja, 10. oktober 2023

Naravoslovni dan na temo "Duševno zdravje otrok in mladih"

Učenci so si v sodelovanju s Kinodvorom Ljubljana ogledali v Gledališču Park Murska Sobota kratke filme "V moji koži: prikrito življenje razreda", ki so vsebinsko pokrivali različna področja duševnega zdravja otrok in mladih. V nadaljevanju naravoslovnega dne so se učenci na ploščadi pred knjižnico v Gornji Radgoni udeležili dogodka v izvedbi NIJZ. Predstavili so jim različne aktivnosti in informativna gradiva za krepitev duševnega in telesnega zdravja ter različne službe in organizacije, ki delujejo na tem področju v Pomurju.



# OŠ GORNJI PETROVCI

## *Tadeja Bencak Kerčmar*

Ker smo na naši šoli želeli narediti spremembe za izboljšanje (duševnega) zdravja učencev, učiteljev in staršev smo se v šolskem letu 2008/09 vključili v projekt ŠIRIMO SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL - šol, ki promovirajo zdravje.

V teh letih smo vedno sledili dogovorjeni rdeči niti (Odnosi, Zdravi pod soncem, Vrednote, Medgeneracijsko sodelovanje, Duševno zdravje, Mi vsi za boljši, lepši jutri...)

V vseh 15 letih poleg zdravstveno-vzgojnih vsebin, ki jih vključujemo v učne načrte, skrbimo tudi za uresničevanje t. i. skritega učnega načrta (medsebojni odnosi, pravila, klima v šoli, ponudba interesnih dejavnosti), razvijamo sodelovanje s starši, lokalno skupnostjo, zdravstvenim sektorjem ter drugimi institucijami.

Ponosno lahko danes trdimo, da smo uspešno izpeljali že več kot 200 dejavnosti. Izpeljani so bili naravoslovni dnevi, tehniški dnevi, predavanja, dnevi odprtih vrat, medgeneracijska srečanja, športni dnevi... .

Za uspešno izvajanje nalog nam je v oporo 12 ciljev evropske mreže zdravih šol. Šola s promoviranjem zdravja, izboljšuje zdravje in blagostanje vse šolske skupnosti.

Nekatere projekte in naloge iz leta v leto nadaljujemo in nadgrajujemo tako, da jih izvajamo bolj celostno in jih poskušamo vključiti v širšo skupnost, nekatere naloge pa izvajamo le letno.

Zdravje je zelo pomemben in hkrati širok pojem. Vsako leto si želimo doseči nove pozitivne spremembe na telesnem, duševnem in socialnem področju. Prizadevamo si za napredek pri učencih, zato jih ozaveščamo o zdravju in nudimo temu primerne vsebine in aktivnosti.

### **ŠOLSKI TIM**

V samem začetku smo ustanovili šolski tim, ki se je z leti že večkrat preoblikoval. V šolski tim so vključeni vodja tima, predstavnik vodstva, predstavniki učiteljev, učencev, staršev, lokalne skupnosti in zdravstvene službe.

Naloge tima so načrtovanja in organizacija dejavnosti, evalvacije, organizacija in udeležba na izobraževanjih.

Tim je na začetku delovanja razpisal likovni natečaj za znak zdrave šole OŠ Gornji Petrovci. Izbran in nagrajen znak se vedno uporablja poleg uradnega znaka.

Ponosni smo, da sodelujemo v takem projektu. S skrbno načrtovanimi in uspešno izpeljanimi dejavnostmi si vsako leto prizadevamo ohraniti zastavo in tako ostati del te velike mreže.

V vsem tem času smo dokazali, da ZŠ ni več projekt kot samo in zgolj projekt. To je postal način življenja naših učiteljev, delavcev šole, učencev, staršev, .... To je postala praksa, dih šole.

Vsaka zgodba se enkrat konča in druga začne. Pogumno in motivirano stopamo naprej. Vemo, da vse še ni postorjeno in da je na različnih področjih odprtih še veliko vrat. Nikakor jih ne smemo prezreti. Soočiti se moramo z njimi danes in zdaj, da ne bo jutri prepozno!

## **VIZIJA ZDRAVE ŠOLE**

Imeti vizijo, pomeni imeti podobo želene prihodnosti, imeti cilj, ki ga lahko dosežeš, če se zanj dovolj potrudiš. Vedeli smo, da bo pot težka in počasna, ampak smo vedeli, da nam bo skupaj uspelo.

## OŠ I MURSKA SOBOTA

### *Martina Felkar Omladič*

Zdrava šola niso le polnozrnatni kruh, tunin namaz, paradižnik in redkvice, cvetačna juha, pečen piščanec, mlinci in solata,  
vmes pa jabolko, breskev, lubenica ali banana.

V šoli jemo tudi viki kremo, hrenovko, cmoke in kompote, mini pico, marmeladne palačinke,  
čokoladne pudinge in sadne lučke.

V šolski kuhinji se torej pripravljajo raznoliki in uravnoteženi obroki,  
da bi bili vsi učenci zdravi, srečni, učno uspešni in odporni na bolezni.

Pa tudi da bi imeli energijo za šport,  
ki zmanjšuje tveganje za debelost.  
Zato pri športni vzgoji veliki telovadimo,  
s čimer si povečujemo kondicijo in koncentracijo.

Sladke napitke zamenjajmo z vodo,  
pa bo manj kalorij in zobobolov.  
Zlasti pred jedjo in po uporabi stranišča ne pozabimo na umivanje rok,  
saj to je ključno za zdravje odraslih in otrok.  
Tako odstranimo bakterije in viruse,  
ki lahko okužijo nas in naše najbližje.

Da bi varni v prometu bili,  
že v prvem razredu za to rumena rutica poskrbi.

Potem se učimo še prometne znake in pravila,  
spoznamo čisto pravega policista,  
naredimo kolesarski izpit,  
in se zavemo, da telefoniranja med vožnjo ni.

Zdravstveni pregledi nam ne delajo skrbi,  
cepljenj pa se bojimo bolj kot zvezkov in knjig.

Zdrava šola spodbuja tudi strpnost, spoštovanje,  
pogovor in sodelovanje.  
Zato si med seboj pomagajmo,  
če imamo čustvene izzive ali težave.



Kadar pa so stres in duševni konflikti preveliki,  
že hitijo na pomoč svetovalni delavci.

Če v šoli ne gre vse gladko,  
se obrnimo na sošolce, vrstnike.  
S skupnim trudom lahko rešimo domače naloge  
in razvijamo prijateljske odnose.  
Družimo se v šoli, v naravi,  
kot nekoč, ko še ni bilo računalnikov in tablic,  
s čim manj nasilja in grdih besed,  
pa bo srečna naša šola in cel naš planet.

Hana Merica, 7. c

## OŠ II MURSKA SOBOTA

### *Hedviga Kovač*

Projekt Slovenska mreža zdravih šol je sestavni del mednarodnega projekta Evropske mreže zdravih šol, ki je nastala na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije. Vanj je Slovenija vključena že od leta 1993. Članice mreže smo se zavezale, da bomo spodbujale, krepile in širile iniciative na različnih področjih zdravja v svojih okoljih. Šole sledimo evropskim ciljem in znotraj teh načrtujemo, izvajamo in evalviramo zastavljene naloge. Poleg tega, da si šole same zastavljamo interne naloge glede na možnosti in potrebe, se vključujemo tudi v skupno »rdečo nit«, ki je vsako leto vezana na drugo tematiko. Šola je tisto okolje, ki ima poleg družine ključno vlogo pri otrokovem razvoju.

**Zdravje** je pojem oz. stanje, ki nas spremlja od rojstva do smrti in lahko bistveno vpliva na kakovost našega življenja, blaginjo skupnosti, razvoj države in usodo planeta.

Zdravje torej JE pomembno in VPLIVA na naše življenje, pa naj si to priznamo ali ne.

Kaj lahko kot posamezniki naredimo za svoje zdravje? Kako lahko družba spodbuja, krepi in izboljša naše zdravje? Kaj lahko damo za popotnico v zdravo življenje našim otrokom?

Svetovna zdravstvena organizacija (v nadaljevanju SZO) je zdravje že pred 60 leti opredelila kot pozitiven koncept: »**Zdravje je stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti.**« (definicija SZO, 1947).

Tudi v okviru projekta Zdrava šola pojmujeemo **zdravje** celostno. Enakovredna skrb je potrebna za telesno, duševno, socialno in okoljsko zdravje. Zdravje pojmujeemo kot vir življenja in dobrega počutja. Pri tem se ne osredotočamo le na posameznikovo vedenje v zvezi z zdravjem oz. na njegov življenjski slog, ampak se zavedamo, da na zdravje pomembno vpliva tudi njegovo fizično okolje, socialno ekonomski položaj, vrednote, običaji, navade, medsebojni odnosi in drugi dejavniki.

Učencem pomaga doseči znanja, prevzemati stališča in razviti veščine, ki jih potrebujejo kasneje v odraslem življenju kot dejavni posamezniki.

Smo šola, ki je že do sedaj sodelovala in izvajala številne projekte. Učitelji uvajamo drugačne načine in metode dela z namenom, dati šoli drugačno, prijaznejšo podobo. Pri tem sodelujemo vsi: zaposleni, učenci, starši, lokalna skupnost, okolje ...

Prizadevamo si za zdrave medsebojne odnose, vrednote, sodelovanje ter kvalitetno in ustvarjalno delo. Vsako novo šolsko leto naj bo v bogastvu znanja, prijazno in sproščeno ter uspešno. Pri svojem delu upoštevamo kriterije ZDRAVE ŠOLE, nadaljevali bomo dejavnosti na področju zdravja, gibanja, zdrave prehrane, prijetnega bivalnega okolja, varnosti, pozitivne naravnosti, humanega odnosa, posvečali se bomo vrednotam, šoli za življenje ...

Naša šola tudi v letošnjem šolskem letu ostaja vključena v Slovensko mrežo zdravih šol pod okriljem Evropske mreže zdravih šol.

Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, zaposlene in starše.

## Cilji:

- Spodbujamo pozitivno samopodobo vseh učencev - s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k zdravemu življenju v šoli.
- Skrbimo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
- Iščemo poti za izboljšanje šolskega okolja.
- Skrbimo za dobro komunikacijo med šolo, domom in skupnostjo.
- Utiramo poti med osnovno in srednjo šolo.
- Aktivno podpiramo zdravje in blaginjo vseh zaposlenih.
- Upošteevamo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu.
- Sodelujemo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
- Učencem pomagamo doseči znanja, prevzeti stališča in razviti veščine, ki jih potrebujejo kasneje v odraslem življenju kot dejavni posamezniki.
- Smo šola, ki je že do sedaj sodelovala in izvajala številne projekte. Učitelji uvajamo drugačne načine in metode dela z namenom dati šoli drugačno, prijaznejšo podobo. Pri tem sodelujemo vsi: delavci šole, učenci, starši, lokalna skupnost, okolje ...

## ISKRICE:

Vsak dan življenja je dragocen in zato recimo hvala za vse. Beseda hvala je mala, a velika, da gore premika, ruši bregove, zida mostove, gradi prijaznost...

**Imamo kar nekaj stvari:**

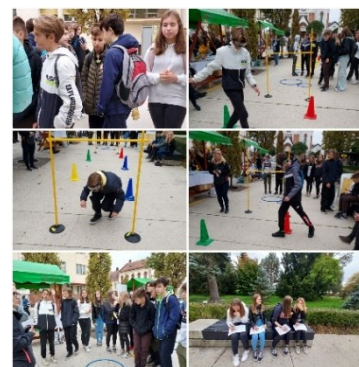
**Obraz**, s katerim lahko dajemo nasmeh.

**Usta**, s katerimi lahko dajemo modrost in podporo drugim.

**Srce**, ki ga lahko odpremo za druge.

**Oči**, ki lahko vidijo dobro v drugih.

**Telo**, ki ga lahko uporabimo, da pomagamo drugim



## OŠ III MURSKA SOBOTA

### *Simona Prša*

Naša šola OŠ III Murska Sobota se je v mesecu maju 2016 priključila Slovenski mreži Zdravih šol. Z vključitvijo v Slovensko mrežo Zdravih šol smo se zavezali, da bomo promovirali zdrav način življenja pri učencih, starših in zaposlenih, skušali doseči večjo ozaveščenost o pomenu zdravega življenjskega sloga (duševno zdravje, zdrava prehrana, šport, rekreacija ...) ter v načrtovane dejavnosti vključili čim večje število učencev, staršev in zaposlenih.

Prav tako smo sledili ciljem Zdrave šole in vsako leto izvajali aktivnosti, povezane z rdečo nitjo Zdrave šole.

Aktivnosti so bile skrbno načrtovane, vključevale so zunanje deležnike – od predstavnikov Zdravstvenega doma Murska Sobota, CKZ Murska Sobota, NIJZ Murska Sobota, zunanje sodelavce, učitelje, starše in učence.

Načrtovane aktivnosti skozi leta:

#### **PROJEKTNI TEDNI**

- DAN ZDRAVJA
- ČAS ZA ZDRAVJE JE ČAS ZA NAS
- MI VSI ZA LEPŠI (BOLJŠI) JUTRI
- LEPA BESEDA LEPE ODNOSE  
NAJDE/NARAVNO JE MODERNO

#### **NARAVOSLOVNI DNEVI**

- AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE IN SREČO
- ZDRAVO ŽIVIM, DA STRES PREHITIM
- STRES »FORE«
- DAN ZDRAVE ŠOLE
- SE POUČIM, DA NE „ODFRČIM“

#### **INTERNI ŠOLSKI PROJEKTI**

- NI ME STRAH
- FIT NAJSTNIK
- ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA  
ZAPOSLENE

#### **VZGOJA ZA ZDRAVJE – CKZ M. SOBOTA**

- ZDRAVA SPOLNOST
- OSNOVE PRVE POMOČI
- NAJSTNIŠTVU SEM KOS
- ZASVOJENOST S TEHNOLOGIJO

#### **IZOBRAŽEVANJA ZA UČITELJE/STARŠE**

- POKONČNA DRŽA, DOBRA DRŽA
- »UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV IN  
POMEN SPANJA ZA ZDRAVJE OTROK IN  
MLADOSTNIKOV«
- DOBRO SPANJE OTROK IN  
MLADOSTNIKOV
- PSIHOLOŠKA PRVA POMOČ

#### **ZORENJE SKOZI TO SEM JAZ**

- RAZVIJANJE SOCIALNIH IN  
ČUSTVENIH VEŠČIN TER ZDRAVE  
SAMOPODOBE



## PRIMER DOBRE PRAKSE

Kot primer dobre prakse je bila predstavljena dejavnost Aktivnosti za zdravje in srečo na Nacionalnem srečanju ob 25. obletnici Slovenske mreže Zdravih šol. Festival dobrih praks je potekal 7. novembra 2018 v Zrečah.





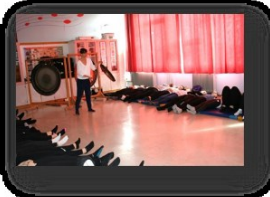







Sama dejavnost je bila medpredmetno načrtovana, organizirana in izvedena na nekoliko drugačen način. Namenjena je bil vsem učencem, njihovim staršem, učiteljem in ostalim zaposlenim na šoli.

Pri izvedbi delavnic so sodelovali učitelji, zunanji sodelavci in tudi ZD Murska Sobota.

Udeleženci so se lahko vključili v različne športne aktivnosti, sprostitvene dejavnosti ter predavanju z aktivnimi delavnicami.

Med samo dejavnostjo so bili ponujeni zdravi prigrizki in napitki, ki so jih pripravili učenci z mentorico.

## NAČRTOVANE DEJAVNOSTI

<p><b>ŠPORTNE AKTIVNOSTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Florball, dodgeball,</li><li>- med dvema ognjema,</li><li>- fit igrice, test hoje.</li></ul>   	<p><b>SPROSTITVENE AKTIVNOSTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pravljična joga, joga,</li><li>- zvočna kopel z gongi,</li><li>- metoda EFT.</li></ul>   
<p><b>PREDAVANJA Z AKTIVNIMI DELAVNICAMI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pot k sebi.</li><li>- Osebnostna rast.</li></ul>  	<p><b>OZAVEŠČANJE O ZDRAVIJU</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Predstava Živ Žav,</li><li>- ZD Murska Sobota,</li><li>- Vita test.</li></ul>  
<p><b>OKREPČILO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zdravi prigrizki in napitki.</li></ul>	 

S programom Zdrave šole smo zelo zadovoljni, saj učenci in delavci šole na ta način pridobivajo vseživljenjska znanja in veščine. Program bomo izvajali tudi v prihodnje.

## OŠ IV MURSKA SOBOTA

*Sara Kramar*

Da jabolko odžene zdravnika stran,  
ve pri nas že vsak ciciban.

Pripravljamo obroke zdrave,  
da naberemo vitamine prave.

Skrbimo za našo kondicijo,  
na teku zasedemo vodilno pozicijo.

V odmoru opravimo gibalne vaje,  
med poukom imamo jih še raje.

Spoznamo vse mladostniške težave,  
še preden te težijo naše glave.

Skrbimo tudi za našo psiho,  
čeprav zato na hodnikih ni vedno tiho.

Pomagajo učitelji z nasvetom,  
modrosti ne gre pripisati le letom.  
Prisluhnili so mnogim strokovnjakom,  
da lahko svetujejo nam, korenjakom.

Ponosni, da lahko na glas povemo,  
srečni, to skrivati ne smemo,  
naj vsem bo to poziv,  
da Zdrava šola pridobijo si naziv.





# OŠ IVANA CANKARJA LJUTOMER

## *Katja Jug*

Na Osnovni šoli Ivana Cankarja v Ljutomer se že več kot 20 let posvečamo promociji zdravega življenjskega sloga. Pri nas si prizadevamo za celotno zdravje otrok, zato vključujemo različna področja, kot so gibanje, zdrava prehrana, varnost, duševno zdravje, medgeneracijsko druženje, trajnostni razvoj in preprečevanje zasvojenosti. V nadaljevanju predstavljam nekaj ključnih nalog.

Gibanje je ena ključnih dejavnosti, ki se izvaja na šoli. Poleg rednih športnih aktivnosti smo učitelji izvajali tudi minute za zdravje, in sicer po nekaj minut med poukom, da so se učenci malce razgibali in potem lažje nadaljevali z delom. V času epidemije je potekal rekreativni odmor. Izvajali so ga učitelji športa. Učenci in učitelji smo tako prek računalnikov spremljali telovadbo in sodelovali. Sodelovali smo tudi pri teku podnebne solidarnosti. Ustvarili smo t. i. Virtualno trim stezo (gibalne naloge v okolici šole s pomočjo IKT-ja). Učenci 6. razreda so v času dela na daljavo izpolnjevali dnevnik o telesni aktivnosti v prostem času. V sodelovanju z ZD Ljutomer smo strokovni delavci sodelovali pri hoji po hipodromu. Ob koncu so nam izmerili krvni tlak in srčni utrip.



Veliko pozornosti namenjamo tudi zdravi prehrani. Vsako leto obeležimo tradicionalni slovenski zajtrk in svetovni dan hrane. V okviru šolske sheme (ŠSH) skozi vse leto delimo sadje in zelenjavo lokalnih pridelovalcev. V zadnjih letih smo dali poudarek na zmanjšanju glasnosti v jedilnici in zmanjšanju zavržkov hrane.

Medgeneracijskemu druženju se še posebej posvečajo na naši podružnični šoli na Cvenu. Tam deluje otroška folklorna skupina pod vodstvom učiteljice in vodje podružnice Tanje Trstenjak. Vsako leto večkrat obišejo Dom starejših občanov Ljutomer. Tam se predstavijo s plesom, izvedejo razne delavnice s starejšimi občani in jih peljejo tudi na sprehod. Starejši učenci občasno obišejo vrtec in mlajšim pripovedujejo pravljice. Pred božično-novoletnimi prazniki pa pri nas potekajo božično-novoletne delavnice z babicami in dedki.



V zadnjih letih se je treba več posvečati tudi duševnemu zdravju učencev. Lani in letos je to tudi tema šolskega parlamenta. Učitelji in izvajalke dodatne strokovne pomoči smo izvajali delavnice za krepitev duševnega zdravja učencev na različne teme (tehnike dihanja za umirjanje, sproščanje, spanje, strpnost, spopadanje s stresom, pozitivna samopodoba, odraščanje, medsebojna povezanost, vrstniško nasilje, Brain Gym, čustvovanje, pozornost, vrstniška mediacija, sprejemanje drugačnosti, depresija in anksioznost ...)

Razredne učiteljice so z učenci sodelovale pri projektu Varno s soncem. V okviru varnosti v prometu so učence seznanjale s kolesarskimi prepisi v prometu in varno vožnjo s kolesi na kolesarskem poligonu. Učenci, ki sodelujejo pri planinskem krožku, so bili seznanjeni z varno hojo po hribih. Spoznali so markacijo ter se naučili sami napolniti nahrbtnik s planinsko opremo in hrano. Učenci so spoznavali osnove varne rabe interneta. Za učence 8. in 9. razreda ter za starše smo organizirali tudi predavanje z naslovom *Pasti sodobnih tehnologij*. Predaval je terapevt, g. Miha Kramli.

Skrbeli smo za trajnostni razvoj. Šolski vrt in okolico smo uredili po perma-kulturnih načelih. Ob gozdu smo postavili čarobne šotore in uredili učilnico na prostem. Učenci pomagajo pri skrbi za šolski vrt in pomagajo pri čiščenju okolice. Vsako leto z različnimi dejavnostmi obeležimo dan Zemlje.





# OŠ JANEZA KUCHARJA RAZKRIŽJE

*Petra Jerič*



## NARAVOSLOVNI DAN »ŽIVIM ZDRAVO« 2022/2023

### Mi vsi za lepši (boljši) jutri

V sredo, 19. aprila 2023, smo imeli učenci od 1. do 9. razreda že tradicionalni naravoslovni dan »**Živim zdravo**«. Rdeča nit letošnje Zdrave šole ostaja enaka kot lani - **Mi vsi za lepši (boljši) jutri**.

Na naši šoli v okviru projekta Zdrave šole dajemo poudarek na preventivi telesnega zdravja, skrbimo pa tudi za duševno zdravje.

V ta namen smo letos za ta dan pripravili teoretičen in praktičen del za učence od 6. do 9. razreda s sodelovanjem Tosame, na temo Za zdravje žensk.

Učenci od 1. do 5. razreda smo prve tri šolske ure z razredničarkami izvajali socialne igre, spoznavali vrednote in ustvarili zanimive in srčne izdelke.

Četrto in peto šolsko uro smo se zbrali v avli in sledil je krajši kulturni program.

Pevski zbor se nam je predstavil z dvema pesmicama, ki so ju zapeli na reviji otroških pevskih zborov, tretješolci pa so predstavili krajšo dramatizacijo »Začni dan z nasmehom«.

Nato so učenci skupaj z razredniki pripravili vse potrebno za boljši sejem, imenovan Dan za spremembe.

Izmenjali so predmete (pripomočke za prostočasne aktivnosti, družabne in druge igre, knjige, oblačila, čevlje ...). Zadovoljstvo je bilo veliko, predvsem pri mlajših učencih. Učenci in zaposleni smo bili enkratni donatorji.

Smeh nič ne stane, a čudežno deluje!

Zato: **DELITE NASMEHE, DOBROTO IN DOBRO VOLJO sleherni dan!**

# OŠ JANKA RIBIČA CEZANJEVCI

**Nataša Pušenjak**

## V SOŽITJU Z OKOLJEM NAM ZNANJE BOGATI DOMAČI PROSTOR IN ODPIRA OKNO V SVET

*Kako biti zgled pri ustvarjanju otrokovega odnosa do okolja, v katerem odrasčajo in v katerega se bodo vračali, ko odrastejo?*

V mrežo zdravih šol je Osnovna šola Janka Ribiča stopila leta 2016/17. Močno področje naše majhne podeželske šole je v povezovanju različnih skupnosti v lokalnem okolju. Naše dejavnosti so zastavljene medprojektno, medpredmetno, medgeneracijsko in v sobivanju s skupnostjo. Ker je kolektiv majhen, je potrebno načrtno in premišljeno izbirati dejavnosti, se povezovati in dejavnosti podkrepiti z učnimi cilji. V nadaljevanju vam bomo predstavili dva primera dobre prakse iz zadnjih let.

### Mi vsi za boljši jutri in boljšo skupnost

V dveletni pokoronski temi zdravih šol, **Mi vsi za lepši (boljši) jutri**, smo delovanje posvetili spoznavanju različnih združenj, organizacij in društev na prostovoljni ali neprostovoljni

ravni, ki se ukvarjajo z družbeno-koristnim delom, pomočjo ali humanitarnostjo. To so na primer lokalni Rdeči križ, policisti in gasilska društva, zdravstveni dom in Civilna zaščita.

V šolskem letu 2021/22 smo tako pripravili projektni teden **Teden prostovoljstva**. V tednu smo zbirali odpadni papir za šolski sklad, pripravili oddajo in spoznali naj prostovoljca g. Zvonka Polaniča. Nagovorila nas je tudi županja, **mag. Olga Karba**, saj je bilo leto 2021 občinsko leto prostovoljstva in gasilstva. Osrednji dogodek v tednu je bil dan dejavnosti na temo **Junaki našega časa**. Učenci so spoznali naloge policistov, gasilcev, zdravstvenih delavcev in prostovoljcev Rdečega križa. V sodelovanju z gasilci PGD Cezanjevci je nastal tudi poseben koledar z likovnimi izdelki, ki so nastajali v internem šolskem likovnem natečaju.

V šolskem letu 2022/23 so nam gasilci v tehniškem dnevu **Pomoč v nesreči** prikazali reševanje ponesrečenca iz prevrnjenega vozila. Učenci in otroci so si lahko ogledali različna vozila in opremo, spoznali razne organizacije in njihovo tehnično opremo in se preizkusili v gasilskem poligonu. Tehniški dan je postal središče deljenja znanj ne samo za učence in zaposlene, temveč tudi za izvajalce.

V istem letu smo dejavnost razširili in pripravili tudi **Dan za spremembe**, kjer smo dali poudarek na odnosu z živalmi. Obiskali smo zavetišče Mala hiša v Lukačevcih in zbirali hrano za živali. Na veterinarski postaji Nabergoj so nas seznanili z njihovim dolgoletnim poslanstvom: s skrbjo za prostoživeče živali. Učence smo seznanili z dolgoletno tradicijo vzreje kasačev, ki so prleška znamenitost, tako, da smo jih v občinskem letu prleških vrednot 2022 odpeljali v Kasaški muzej Ljutomer.



Omenjene dejavnosti so bile pot do cilja, ki smo si ga zastavili na začetku: učence motivirati za vključevanje v prostovoljne dejavnosti in biti dozeten za stisko sočloveka ali živali. Cilj nam je v dveh letih uspelo doseči, saj se je število otrok v gasilski mladini povečalo za eno društvo, ponovno je zaživela ekipa prve pomoči na šoli, učenci so se izkazali kot prostovoljci v poplavih ali drugače izven šole. Hkrati smo pridobili tudi naziv prostovoljna šola. Hvaležni smo za sodelovanje sokrajanov, ki za kakšno našo dejavnost brez težav koristijo svoj prosti čas ali tudi svoj dopust. Otroci, ki se zavedajo pomena medsebojne pomoči, bodo kot odrasli ustvarjali kvalitetno skupnost za svoje otroke in jim svoje vrednote podajali naprej.

### **Vabljeni na medeno tržnico**

Priložnost za spoznavanje tradicionalne in lokalne prehrane poleg Tradicionalnega slovenskega zajtrka učencem ponujamo s projektnim tednom Medena tržnica, ki ga obeležimo ob svetovnem dnevu čebel. Zasnovana je izrazito medpredmetno, saj povezujemo knjižnično informacijska znanja, spodbujamo bralno pismenost, naravoslovne veščine, ustvarjanje in kuhanje. Najraje pa v šolski okolici obiščemo stoletne čebelnjake. Čebelarji nam predstavijo svoje delo, pokažejo pripomočke in nam razkažejo čebelnjake. Menimo, da je vračanje k tradiciji tudi vračanje k trajnostnemu načinu življenja, saj so naši predniki znali z okoljem živeti v večjem sožitju kot mi.

Delo Zdravih šol je zastavljeno zelo široko in kot dolgoletna vodja sem hvaležna nacionalnim in regionalnim koordinatorjem, da so teme zastavljene tako, da jih lahko brez težav umestimo v prostor in problematiko šole. Obenem je delovanje NIJZ gibljivo, saj se poleg stalne strokovne podpore hitro odziva na aktualno problematiko v družbi.



# OŠ KAJETANA KOVIČA RADENCI

## *Mina Mozouzi*

Osnovna šola Kajetana Koviča v Radencih že vrsto let aktivno sodeluje v Nacionalnem Projektu Zdrava Šola (<https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>), katerega cilj je spodbujati telesno in duševno zdravje ter zdrave medsebojne odnose med učenci, starši ter zaposlenimi na šoli.

Naša šola je uspešno pridobila certifikat Zdrave Šole, kar je dokaz našega predanega dela in zaveze k zagotavljanju najboljših pogojev za učenje in razvoj naših učencev. Certifikat predstavlja priznanje za dosedanje prizadevanje in hkrati motivacijo za nadaljnje delo v tej smeri.

Vsako leto dosledno sledimo smernicam, ki jih prejmemo iz Nacionalnega Inštituta za Javno Zdravje (NIJZ). Te smernice so nam v veliko pomoč pri oblikovanju programa in aktivnosti za naše učence ter starše. Skrbno izvajamo preventivne ukrepe in programe, ki prispevajo k ohranjanju in izboljšanju telesnega in duševnega zdravja naše šolske skupnosti.

Še posebej ponosni smo na našo aktivno udeležbo v likovnih in literarnih natečajih. Učenci redno sodelujejo in prispevajo svoje stvaritve na temo odnosa do telesnega in duševnega zdravja ter odvisnosti z različnimi prispevki in dejavnostmi. S tem spodbujamo kreativnost, izražanje in ozaveščanje naših učencev o pomembnosti tem s področja zdravega življenja in skrbi za lastno zdravje.

Kot del našega sodelovanja v projektu Zdrava Šola, se redno udeležujemo strokovnih predavanj in izobraževanj s področja duševnega in telesnega zdravja. Tovrstna predavanja so nam v veliko pomoč pri pridobivanju novih znanj in veščin ter ozaveščanju naših učencev o temah s področja zdravja.

Osrednje teme, s katerimi se ukvarjamo v okviru projekta Zdrava Šola, vključujejo:

1. Odnos do telesnega in duševnega zdravja: Spodbujamo zdrave življenjske navade med učenci, vključno s pravilno prehrano in redno telesno aktivnostjo.
2. Medsebojni odnosi: Skozi različne aktivnosti spodbujamo pozitivne medsebojne odnose, strpnost in empatijo med učenci ter vzgojitelji.
3. Preprečevanje odvisnosti: Aktivno se zavzemamo za ozaveščanje o škodljivih učinkih različnih oblik odvisnosti ter zagotavljanje podpore učencem, ki se soočajo s temi težavami.

Sodelovanje OŠ Kajetana Koviča Radenci v Nacionalnem Projektu Zdrava Šola je ključnega pomena za zagotavljanje zdravega okolja in dobrega počutja naših učencev. Z zavezo k izboljšanju telesnega in duševnega zdravja ter kakovosti medsebojnih odnosov nenehno napredujemo. V prihodnosti bomo še naprej sledili smernicam NIJZ in si prizadevali za še boljše odnose v naši šolski skupnosti.





## OŠ KAPELA

### *Tina Klemenčič*

Na Osnovni šoli Kapela je projekt Zdrava šola že leta utečen in domač, saj smo vanj vključeni že 25 let. V tem času se je na mestu šolskega koordinatorja izmenjalo kar nekaj strokovnih delavcev šole, ki so idejo projekta dopolnjevali in nadgrajevali po lastnih zamislih, ob tem se je način izvajanja projekta spreminjal in prilagajal smernicam Zdrave šole, prav tako pa tudi značilnostim naše šole in okolja. Vselej smo v ospredje postavljali vsebine in cilje, za katere smo čutili, da jih moramo pri učencih, zaposlenih šole in tudi starših ozaveščati in razvijati. Pri načrtovanju dosledno upoštevamo navodila in smernice NIJZ, v dejavnosti pa skrbno vključimo tudi vsakoletno rdečo nit Zdravih šol.

V zadnjih sedmih letih smo projektu Zdrava šola načrtno posvetili skupni dan dejavnosti za vse razrede naše šole. Poimenovali smo ga »Sijem od zdravja«. Izvajamo ga bodisi ob svetovnem dnevu duševnega zdravja v mesecu oktobru ali pa ob svetovnem dnevu zdravja v mesecu aprilu. Kadar je le mogoče, vanj vključujemo tudi zdravstvene in druge ustanove iz lokalnega okolja (gasilce, policijo, čebelarje, gozdarje, lokalne kmete ...) ter seveda starše, v ospredje pa zadnjih nekaj let postavljamo izbranih 5 področij, ki jih na začetku šolskega leta skrbno načrtujemo v okviru tima Zdrave šole ter projektne tima šole. Teh pet področij je: skrb za gibanje in zdravo odraščanje, skrb za zdravo in varno prehrano, skrb za duševno zdravje in dobro počutje, skrb za solidarnost in medsebojno pomoč ter skrb za zdravo, varno in čisto okolje. Zaradi specifik in majhnosti naše šole se dva- do trikrat letno sestanejo vodje projektov, ki potekajo na šoli, da poiščejo skupni imenovalac in povežejo dejavnosti, kjer je to mogoče.

V letošnjem letu smo na področju gibanja in zdravega odraščanja pozornost posvetili predvsem motivaciji za gibanje, minutkam za gibanje med poukom ter dinamičnim oblikam poučevanja. Z zavedanjem, da je gibanje še kako pomembno, se strokovni delavci že nekaj let zaporedoma aktivno izobražujemo za vključevanje FIT4KID pedagogike v učni proces, pri čemer je poudarek na učenju in utrjevanju znanja z gibanjem, igro in predvsem večjo aktivnostjo otrok. Zadnja leta dosledno izvajamo tudi rekreativni odmor za učence, za vse učence šole pa na skupnem dnevu dejavnosti organiziramo medrazredne tekme v športnih igrah. Pogosto ozaveščamo tudi pomen pregovora, da delo krepí človeka, kar udejanjamo skozi urejanje šolske okolice, pomoč hišniku ipd.

Za področje zdravega odraščanja se trudimo izbirati teme, ki so aktualne in za katere opažamo, da imajo naši učenci z njimi težave. Na voljo imamo oglasno desko za potrebe Zdrave šole, na kateri objavljamo aktualne novice, kvalitetna lastna gradiva ter gradiva, ki jih za otroke in starše pripravlja NIJZ v obliki publikacij ali plakatov. V zadnjih letih smo v ospredje postavljali zlasti odvisnost od digitalnih medijev ter kulturno, varno in strpno uporabo spleta, prav tako pozornost posvečamo vse večjemu poseganju otrok in mladostnikov po energijskih pijačah in vseh oblikah kajenja. Ob vseh tematskih gradivih se trudimo načrtno, zanimivo in kar se da privlačno obeležiti tudi mednarodno pomembne dni z različnih področij zdravja (dan prijaznosti, dan pozdrava, svetovni dan hrane, svetovni dan voda, svetovni dan Zemlje idr.).

Na področju zdrave prehrane učence seznanjamo s prenovljeno piramido zdrave prehrane ter jih ozaveščamo o pomenu lokalno pridelane hrane. Skozi delavnice jih učimo pripravljati hitre zdrave prigrizke, hkrati pa jih na različne načine spodbujamo k najpomembnejšemu obroku dneva – zajtrku in njegovemu pomenu za uspešno delo v šoli. Starejši učenci občasno raziskujejo, koliko sladkorja vsebujejo mladostnikom priljubljena živila in pijače, ter podatke nazorno predstavijo na hodniku šole. V povezavi s svetovnim dnevom hrane in svetovnim dnevom boja proti revščini pri učencih razvijamo empatijo in se z njimi pogovarjamo o revščini in lakoti, ki ju je tudi v Sloveniji vedno več in jo zaznavamo

že tudi v našem lokalnem okolju. Kadar je le mogoče se zato vključujemo tudi v dobrodelne akcije, kot je na primer akcija Podari zvezek. V zadnjih nekaj letih se ukvarjamo tudi z iskanjem načinov, kako bi lahko vsi skupaj prispevali k zmanjšanju količine zavržene hrane.

Tretje področje, ki smo ga izbrali, je skrb za duševno zdravje. Po obdobju zaprtja šol smo začutili, da je treba nekako ublažiti posledice, ki jih je dolgotrajno zaprtje in omejevanje družbe pustilo na učencih. V ta namen na dnevih dejavnosti, pri urah oddelčne skupnosti ali občasno tudi med poukom z učenci načrtno izvajamo sprostilne in dihalne vaje, čuječnost, različne vizualizacije, jogo in še kaj ter se skozi pogovor in delavnice lotevamo tegob odraščanja, s katerimi se spopadajo naši učenci. Učence in tudi njihove starše pogosto spomnimo na pomen zadostne količine spanja, ki ga izpostavljamo kot temelj za dobro in učinkovito delo v šoli. Iz povratne informacije učencev smo kot posebno občutljivo področje zaznali porast fizičnega in predvsem besednega nasilja, zato smo v letošnjem šolskem letu temu področju dali še poseben poudarek v obliki delavnic za učence, prav tako to področje sovpada tudi z rdečo nitjo letošnjega šolskega leta, ki se glasi: »Lepa beseda lepe odnose najde.« V luči razvijanja pozitivnih odnosov veliko pozornosti namenjamo tudi pomenu sodelovanja in pomenu druženja otrok v živo – brez digitalnih naprav in družbenih omrežij, temveč tukaj in zdaj in z ljudmi, ki me (hote ali nehote) obdajajo.

Četrto področje, ki smo ga načrtno vpeljali v svoj program udejanjanja projekta Zdrava šola, je skrb za solidarnost in medsebojno pomoč. Na šoli je zaživela učna pomoč znotraj oddelkov, prav tako že nekaj let izvajamo dejavnost, da so starejši učenci skrbniki oz. nekakšni varuhi mlajšim učencem. Dejavnosti, na kateri smo še posebej ponosni, sta gregorjev poštar, ko vsi učenci pišejo prijazna sporočila in čisto vsak učenec tudi prejme pisma s pozitivnimi mislimi, ter medrazredno obdarovanje ob novem letu, ko učenci pripravijo simbolična darilca za razred, ki so ga izžrebali. Sodelujemo tudi z Društvom za zaščito živali Pomurja, za katerega ob svetovnem dnevu živali zbiramo hrano za živali, predstavniki društva pa pripravijo predavanje za učence, s katerim ozaveščajo, da tudi živali čutijo in potrebujejo pomoč.

Na šoli skušamo čas posvetiti tudi najstarejšim članom naše družbe, zato vsaj enkrat letno v šolo na druženje povabimo upokojene delavce šole, dobro pa sodelujemo tudi z lokalnim domom za starejše občane in tako starostnike iz doma bodisi povabimo v šolo ali jih s skupino učencev obiščemo v domu v Radencih, da jim popestrimo dan in skupaj z našimi učenci preživijo čas. Letos smo se priključili tudi akciji Pokloni čas – polepšaj dan, s katero smo želeli polepšati dan osamljenim starostnikom v lokalnem okolju, ki ne bivajo v domu za starejše občane.

Kot nekdanja EKO šola nikakor ne smemo pozabiti tudi na skrb za zdravo, varno in čisto okolje. Z učenci izdelujemo prijazne opomnike za varčevanje z energijo in za ločevanje odpadkov, izvajamo očiščevalne akcije v okolici šole in kraju ter skrbimo za prijeten videz šole zunaj in znotraj. Pohvalimo se lahko s šolskim zelenjavnim vrtičkom ter z visokimi gredami, za katere skrbijo učenci in prispevajo k prijetnejšemu videzu učnega okolja. Učenci so skozi vse šolsko leto po razredih zadolženi za urejanje določenih oglasnih desk na hodnikih ter pripravo dekoracije določenih šolskih prostorov in miz v jedilnici. Vsako leto izvedemo tudi dobrodelni bazar, na katerega povabimo starše, učenci pa izdelujejo izdelke iz naravnih ali odpadnih materialov, s čimer jih ozaveščamo o pomenu varčne rabe materialov, zmanjševanja stroškov ter ponovne uporabe odpadnega materiala. Pri tem nam na pomoč prijazno priskočijo starši otrok, ki nam odpadni material dostavijo. Aktivno se vključujemo tudi v zbiralne akcije starega papirja in zamaškov, v preteklih letih smo zbirali tudi odpadne baterije in med razredi tekmovali, kdo bo zbral največ ter si s tem priboril privlačno nagrado. V lanskem šolskem letu smo na šoli ponovno obudili delovanje zelene straže, v okviru katere v posameznem oddelku aktivnejšo vlogo spodbujanja k ustreznemu ločevanju odpadkov prevzmeta izvoljena predstavnika oddelka. V ta namen smo izdelali tudi lastne nalepke, s katerimi smo enotno označili koše za ločevanje odpadkov po celotni šolski zgradbi.

Osnovna šola Kapela je ponosna članica Slovenske mreže Zdravih šol, že vrsto let se trudimo, da projekt živi in da ga čutijo tako učenci in starši, kakor tudi zaposleni na šoli. Pri pripravi delavnic in predavanj za učence se pogosto poslužujemo številnih priročnikov, katere nam ponujajo NIJZ in druge institucije, občasno vključujemo tudi zunanje sodelavce in predavatelje, v ospredje pa predvsem postavljamo strokovnost in izkušnje naših strokovnih delavcev, ki imajo z učenci vsakodnevni stik in jih seveda najboljše poznajo.

## OŠ KOBILJE

### Danijela Belovič

Na OŠ Kobilje smo k mreži Zdravih šol pristopili leta 2019. Ker smo cilje Zdrave šole uresničevali že prej, nismo imeli težav z oblikovanjem akcijskega načrta. Šolska svetovalna delavka in učitelji so kar sami predlagali aktivnosti vezane na rdečo nit ali druge vsebine, ki so vezane na cilje zdrave šole.

V teh nekaj letih smo se veliko posvečali tudi vsebinam s področja duševnega zdravja. Bili smo vključeni v različne projekte kot je **Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo** (izobraževalnega centra Eksena) ter izvajali različne preventivne programe kot sta **Dobro sem** (Zveze prijateljev mladine Moste-Polje) in **To sem jaz** (NIJZ). V delavnicah so si učenci skozi pogovor, branje zgodb in različne igre razvijali socialne veščine, se učili reševati konflikte, si krepili zdravo in pozitivno samopodobo ter tako skrbeli za svoje dobro počutje. V delavnicah ob obeležitvi svetovnega dne duševnega zdravja pa smo se z učenci usmerili v krepitev dobrih medsebojnih odnosov in sicer tako, da smo se trudili pri posamezniku osredotočati na njegove dobre lastnosti ter ga hkrati sprejemati v njegovi drugačnosti. Če namreč zmoremo najti dobro v drugem, se tudi razumemo bolje. Prav tako smo iskali različne načine kako si v stiskah lahko pomagamo sami oz. kje poiščemo pomoč, ko jo potrebujemo.



Učenci so se radi udeleževali kuharskega krožka, kjer je učiteljica poudarjala pomen lokalno pridelane hrane iz katere so pripravljali jedi značilne za Kobilje in Prekmurje. Nastala je knjižica receptov, ki jo z veseljem večkrat pregledamo.

Z učiteljem računalništva so učenci spoznavali varno rabo interneta.

Že večkrat smo izvedli medgeneracijski pohod Športšpas, kjer so se nam poleg staršev in starih staršev pridružila društva, ki delujejo v občini.

Uvedli smo tudi jutranje **Migalnice**, kar pomeni, da se 5 minut pred začetkom pouka razgibamo ali vsaj razmigamo.

Učenci prve triade pa so se poimenovali kar **Zdravošolci**. To so učenci, ki obiskujejo istoimenski krožek, kjer izvajamo dejavnosti vezane na zdravo prehrano, pomenu gibanja in varne rabe interneta in zmerni rabi digitalne tehnologije. Tako pripravljamo preproste zdrave jedi, vključujemo vožnjo s skirojem, rolanje, računalniško opismenjemo učence in jih poučujemo o nevarnosti svetovnega spleta. Ne pozabimo pa tudi na starejše občane. Ob praznikih jih presenetimo z voščilnico ali izdelki, ki jih izdelamo. Nekaj najlepšega pa je, ko učenci te izdelke predajo starejšim - objemi in včasih tudi solze starejših osamljenih oseb so nekaj, kar gane in osrečuje vse.





## SREČANJA Z DEDKI IN BABICAMI – MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

Že kar nekaj let se na naši šoli ohranjajo medgeneracijska srečanja. Učenci od 1. do 5. razreda povabijo svoje stare starše v predbožičnem času. Zanje pripravimo kulturni program in delavnice ter družabni zaključek. Namen je druženje in skupno ustvarjanje dekorativnih božično-novoletnih izdelkov, predvsem pa, da drug drugemu posvetimo svoj čas. V preteklem šolskem letu 2022/23 smo, po nekaj letih premora zaradi korona virusa, izvedli jesensko druženje s starimi starši. Razdelili smo se v dve skupini. V eni skupini so vnukinje z babicami pripravile bučne retaše z makom in koruzno pogačo. Učenci pa so skupaj z dedki postavili šotor iz koruznih stebel in spoznali, kako so luščili koruzo nekoč. Hkrati je iz koruznih stebel na šolskem dvorišču nastajala tudi »Botra jesen«. V drugem delu druženja so potekale še delavnice, kjer so učenci skupaj s starimi starši ustvarjali čudovite jesenske izdelke. Ob koncu delavnic smo se posladkali s pripravljenimi dobrotami.

V tem šolskem letu 2023/24 bomo z babicami in dedki izvedli predbožično druženje.

Na naši šoli z veseljem sodelujemo v projektu **Zdrava šola**. Želimo si, da se program še naprej razvija in opozarja na problematiko mladih ter izobražuje mentorje o zaznanih težavah med mladimi, da bomo vsi skupaj lahko prispevali h kvalitetnemu razvoju naših učencev, ki so naša prihodnost. **Zdravi učenci, zdrava družba.**



# OŠ KUZMA

## Suzana Farič

**SREČEN SEM, KO NOTRANJE BOGATIM SEBE IN DRUGE** - tako se glasi slogan, s katerim v ospredje postavljamo medgeneracijsko sodelovanje na OŠ Kuzma

Ljubezen, spoštovanje, medsebojno razumevanje in zaupanje so prav gotovo vrednote, ki v današnjem času veliko pomenijo. S svojim delom dokazujemo, da so vrednote kotso prijateljstvo, poštenost, ljubezen, prijaznost, v življenju ključnega pomena. Prireditve, ki jo imamo na šoli so obogatene z medgeneracijskim pridihom. Starejši so namreč stalni spremljevalci aktivnosti in dejavnosti na šoli in tudi v širšem lokalnem prostoru. Prav tako se vključujejo v različne projekte, ki jih izvajamo (dan odprtih vrat-Dan medgeneracijskega povezovanja, Dan zdrave šole, Sobivanje, Junaki našega časa, Simbioza skupnost). Za odlično izvedene prostovoljske aktivnosti in medgeneracijskopovezovanje na različnih ravneh smo v preteklosti prejeli med drugim tudi naziv Naj Simbioza šola in že nekaj let zapored dobili tudi naziv Junaki našega časa.

Z našimi aktivnostmi tako nadgrajujemo medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje ter skrb za sočloveka. Tako imamo še danes priložnost obiskovati občanko Terezijo, ki nas zmeraj sprejme z odprtim srcem in nasmeškom na obrazu. Mladim prostovoljcem želimo privzgojiti vrednote, kot so spoštovanje, ljubezen, sočutje, pomoč. Učenci pa ob tem razvijajo pozitivno samopodobo in z njo osebnostno rastejo.



Z Domom Kuzma gojimo zelo tesno medsebojno sodelovanje, zaupanje in dobre odnose že vrsto let. Učenci prostovoljci tekom šolskega leta obiskujejo stanovalce Doma Kuzma in tako nadgrajujejo medgeneracijsko sodelovanje ter povezanost z njimi ob najrazličnejših priložnostih. Poleg tedenskih srečanj s stanovalci, s svojimi obiski, nastopi in majhnimi pozornostmi razveseljujejo stanovalce ob različnih dogodkih, kot so božično-novoletni prazniki, materinski dan in velika noč. Zelo ponosni smo tudi na strokovne delavce doma in njihovostanovalce, ki popestrijo domala vsako prireditev naše šole s svojo prisotnostjo v taki ali drugačni meri.

Učenci se ob skupnih srečanjih in druženjih s stanovalci Doma skupaj z njimi sprostitjo in uživajo ob družabnih igrah, v raznih ročnih delih urijo ročne spretnosti, poskrbijo za dobro počutje ter ob pogovorih tkejo in poglobljajo prijateljstvo.

Prostovoljci pa se vključujejo tudi k nekaterim drugim dejavnostim na šoli. Tako tedensko obiskujejo vrtec pri naši šoli, kjer s svojimi dejavnostmi bogatijo prosti čas naših bodočih učencev (se z njimi igrajo, ustvarjajo, berejo pravljice, se pogovarjajo ...). S svojim obiskom predšolskim otrokom že privzgojajo duh prostovoljnosti.



Obogatitev vsega tudi zgoraj omenjenega pa nam je prav gotovo pripomogla tudi vključitev v mrežo Zdravih šol, ob kateri promoviramo zdravje v širšem pomenu besede in tako dajemo poudarek zdravju kot temeljni vrednoti vsakega posameznika na različnih ravneh in v okviru različnih generacij.

Zdrava šola nas je obogatila z vsebinami, ob katerih tkemo nove nepozabne zgodbe.

Prepričana sem, da ob tem, da znamo prisluhniti eden drugemu, da ponudimo toplo dlan in iskren pogled sočloveku, lahko postanemo drug drugemu to, kar bi v bistvu najbili, človek človeku človek.



# OŠ MALA NEDELJA

## Nina Škraban

Osnovno šolo Mala Nedelja obiskuje 143 učencev. Nahaja se v prekrasnem naravnem okolju, obkrožena s travniki, njivami in gozdovi. Šola in lokalna skupnost se tesno povezujeta, kar ponuja veliko priložnosti za druženje, izmenjavo izkušenj in znanj med različnimi generacijami. K projektu Zdrava šola smo se priključili leta 2008. V tem času smo izvedli veliko raznolikih, zanimivih in poučnih dejavnosti – pri načrtovanju vsako leto izhajamo iz »rdeče niti« ter priporočil in smernic, ki jih dobimo od NIJZ ter različnih strokovnjakov na srečanjih vodij timov.

Ena izmed naših pomembnih nalog je vsekakor promocija projekta ZDRAVA ŠOLA. V ta namen izdelujemo različne plakate, pripravljamo razstave, stojnice, informiramo starše o dejavnostih na roditeljskih sestankih ipd. Predstavnike medijev vabimo na različne dogodke v šoli ter pripravljamo članke za lokalne časopise in spletne strani. V mesecu aprilu posebej obeležujemo DAN ZDRAVJA. Šolski tim izdelava brošurico, ki jo delimo učencem, staršem ter ostalim obiskovalcem šolskih prireditev in prireditev v lokalnem okolju.

### Ko si zelo zaskrbljen ali te kdo razjezi:

#### VAJA 5 4 3 2 1

- 5 OSREDOTOČI SE NA 5 PREDMETOV
- 4 OTIPAJ 4 POVRŠINE V SVOJI BLIŽINI
- 3 PREPOZNAJ 3 ZVOKE, KI JIH TRENUTNO SLIŠIŠ
- 2 SKUŠAJ ZAZNATI 2 VONJAVI
- 1 OKUSI 1 OKUS V SVOJIH USTIH



#### STOP TEHNIKA

- S** – stop, **ustavi se**
- T** – trenutek za **sproščeno dihanje** (10 počasnih vdihov in izdihov)
- O** – **opazuj** svoj odziv telesa, svoje misli, čustva ...
- P** – pojdi naprej, **razmisli** o dogodku in **po potrebi poišči pomoč**

#### HVALEŽNA MISEL

**Pomisli na eno stvar, za katero si danes zelo hvaležen.** Hvaležno misel lahko tudi zapišeš in prebereš, če boš kdaj spet zaskrbljen ali jezen.



Osnovna šola Mala Nedelja  
**ZDRAVA ŠOLA**  
... od leta 2008 ...

### MI VSI ZA LEPSI (BOLJŠI) JUTRI



Svit Malek, Larisa Kšela (5. r.)  
Anej Dolamič, Martina Novak (6. r.)  
Tia Tomanič, Neja Tratnjek (7. r.)  
Zoja Megla, Valentina Klemenčič (8. r.)  
Tilen Voršič, Aneja Meznarič (9. r.)


**Skrbimo za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju.**




**Poznaš TOM TELEFON?**  
To je **BREZPLAČEN** telefon za OTROKE in MLADOSTNIKE v stiski.

**Poznaš spletno stran SAFE.SI?**  
Na tej strani najdeš koristne informacije glede varne rabe interneta. Ogledaš si lahko tudi poučne risanke!

**Poznaš spletno stran TOSEMJAZ.NET?**  
Anonimna spletna SVETOVALNICA za vsakogar, ki se znajde v stiski ali želi prebrati kak nasvet v zvezi z odraščanjem, šolo, odnosi, samopodobo ...




Lepe besede vedno delim naprej, žaljive presilišim.  
Energijo uporabljam za koristne stvari, nikoli za jezo.  
Pohvalim prijaznost in uspehe drugih.  
Širim dobro voljo, opravljam dobra dela.  
In vsak dan se zahvalim za vse, kar mi je dano.



Brez zajtrka nikoli ne grem od doma.  
Omejujem sladke in slane prigrizke.  
Le redko pijem sladke pijače, najbolj me odžeja voda.  
Jem veliko zelenjave, sadja in upoštevam prehransko piramido.  
Ščetkanja zob nikoli ne pozabim, vsak dan se skrbno umijem.  
Imam urejene nohte in čista oblačila.

Jutra so zame prijetna, saj grem vedno pravočasno spat.  
Ušesa zaščitim pred glasnim hrupom, oči in kožo pa pred soncem.  
Torbo nosim na obeh ramenih in pazim na pravilno telesno držo.  
Rad se veliko gibam, še posebej zunaj na svežem zraku.  
Izvajam vaje za sproščanje, uspešno premagujem stres.



Vsebine projekta Zdrava šola načrtno vključujemo v pouk in dneve dejavnosti, predvsem področje duševnega zdravja, dobrih medosebnih odnosov in gibanja.

Še posebej ponosni smo na poučno DRUŽABNO IGRO »MI VSI ZA LEPŠI (BOLJŠI) JUTRI«, ki smo jo izdelali z namenom spodbujanja zdravega načina življenja in utrjevanja smernic, ki smo jih vsa ta leta pridobivali v okviru projekta Zdrava šola (higiena, zdrava prehrana, koristno preživljanje prostega časa, pravilna telesna drža, omejevanje uporabe elektronskih naprav, hidracija, zaščita pred soncem itd.). V kotičku pred knjižnico se jo učenci z veseljem igrajo prav vsak dan. Pri tem razpravljajo o svojih navadah in drug drugega spodbujajo k pozitivnim spremembam.

Projekt Zdrava šola je vsekakor neprecenljiv vir znanj, brez katerega si šolskega prostora več ne predstavljamo.



# OŠ MIŠKA KRANJCA VELIKA POLANA

## **Andreja Kavaš**

»To je pravljica o malih, a dobrih ljudeh, ki so živeli morda pred davnim, morda pred nedavnim v tistem čudovitem kraju pri Muri, kjer je toliko močvirnatih jarkov kakor nikjer na svetu.« Tako opisuje Miško Kranjec naš kraj v svojem delu *Povest o dobrih ljudeh*. Še zmeraj smo tukaj. Mali, a dobri ljudje. Vsi skupaj živimo na tej polanski ravnici in smo del nje. Na desnem bregu potoka Črnca, v neposredni bližini Kranjčeve domačije, tam pa stoji ena zdrava šola, ki ji vsi pravimo OŠ Miška Kranjca Velika Polana. Ni naključje, da nosi ime ravno po pisatelju Kranjcu, čigar zgodbe še zmeraj živijo med nami in smo nanje zelo ponosni.

Ponosni smo tudi na »Palčka Polanskoga«, ki simbolizira našo Zdravo šolo in nas pri uresničevanju našega poslanstva podpira. Morda še ne veste? Palček Polanski je energija, ki jo najmočneje začutimo, ko se sprehajamo po gozdu črne jelše. Skrbi za zdravje narave in nas ljudi. Poleg tega pa tudi za prekmurski jezik, »ka bi ga lidje gučali na veke«.

Skrb za duševno in telesno zdravje, dan brez IKT, skrb za šolski vrt, kuharski krožek, zeleni turizem, From Palček Polanski, zdravilne hišice za palčke, Polanska voda-moja voda, Zeleni teden, sodelovanje z domom starejših, dan Zdrave šole, Joušof želod, #samopravin. To je le nekaj ključnih namigov, ki vas pripeljejo k nam.

Morda ste že slišali za našo blagovno znamko **From Palček Polanski**?

Zamislili in oblikovali smo jo s turističnimi podmladkarji naše šole. Vse zelene, zdravilne in zanimive zgodbe, ki smo jih na šoli ustvarili, smo združili pod blagovno znamko FPP. Skozi zdrave turistične produkte, ki predstavljajo našo šolo in kraj, tako zdrav način življenja tudi promoviramo. Ob tej priložnosti vam jih ponujamo le nekaj.

**Klačimo po poti Palčka Polanskoga** je kolesarska pot, ki vas pelje skozi gozd, med travniki in njivami, vse do Copekovega mlina. Tradicionalno povabimo vse občane na »klačenje« ob zaključku Zelenega tedna v mesecu aprilu. Z nami kolesarijo tudi strici Pücki s svojimi starodobnimi »biciklinami«. Leta 2016 smo se s predstavniki Zdravih šol Pomurja Po poti Palčka Polanskoga odpravili peš. Pridružite se nam kdaj tudi vi!

**Moč pravljice v Deželi štorkelej** je popotovanje na katerega se po polanski ravnici odpravimo peš. Popotniki se ustavijo na postojankah sredi narave, naši učenci pa jim preberejo pravljice iz zbirke Pod Miškovim klobukom. Takšen naslov nosi zbirka pravljic, ki so jo napisali, ilustrirali in oblikovali učenci sami. Prepustite se energijam narave, potopite se v svet pravljic... Razgibajte telo in si spočijte dušo!

**Šolski vrt** je učilnica v naravi. Na prav poseben način vas pozdravi pred našo Zdravo šolo. To je čisto zaresna učilnica z mizami in stoli, ki niso bili primerni za uporabo v šoli. Pohišstvo smo reciklirali in ga uporabili na zelo inovativen način. Sejemo, sadimo, občudujemo in pobiramo plodove rastlin, ki rastejo na mizah in stolih v učilnici. Razlog in cilj, da smo se lotili tega projekta, je eden in isti. Dejavnost združuje načela trajnostnega razvoja, za katerega si prizadevamo, da bi skrb za naš planet privzgojili

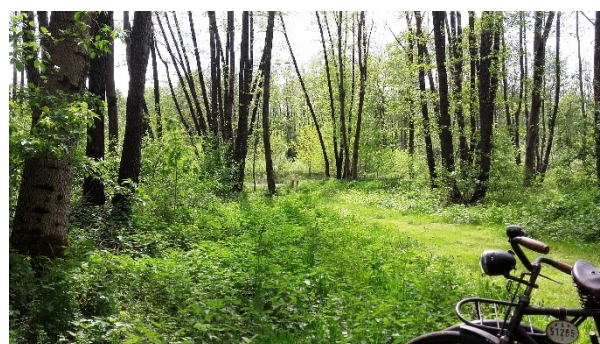
najmlajšim. Dejavnosti potekajo skozi pravljичnost s Palčkom Polanskim. Za rastline na vrtu skrbijo vrtni palčki v okviru razširjenega programa. Rezultat je viden in tudi okusen. V tesnem sodelovanju s kuharskim krožkom (Mali kuharji, Veliki kuharji, Mini Masteršef) ustvarjamo zdrave in slastne jedi, ki se jim zagotovo tudi vi ne bi mogli upreti. Ena takih je **Joušof želod**. Je kulinarična izpeljanka zgodbe, ki zaznamuje naš kraj. Čokoladni praline namreč spominja na jelšev storžek, ki ga lahko najdete pod jelšo (jouso). Pomelajevi keksi, Passero čokolada pa domača polanska marmelada. In seveda skrivnost Palčka Polanskoga. To je Joušof želod. Ponujamo ga kot slaščico v povezavi s pravljico O jousi, ki je izšla v naši zbirki pravljic Pod Miškovim klobukom. Izdelali smo tudi lično embalažo, v kateri lahko kulinarični spominek prejmete kot protokolarno darilo naše občine.

Ko ti življenje ponudi limone, si naredi limonado. Nam je življenje ponudilo »Corona time«, mi pa smo organizirali **Natečaj za kùharaj**. Za mnoge učence je bilo šolanje na daljavo mučno, pretežko, dolgočasno... Tudi starši so bili zaradi tega preobremenjeni. Želeli smo si, da bo Natečaj za kùharaj, kljub neugodnim razmeram, pustil v ljudeh prijeten pečat. Učenci, ki so se na natečaj prijavili, so ustvarjali Joušof želod in svoje kreiranje tudi posneli. Skenirajte QR kodo in si oglejte, kako nam/jim je uspelo.

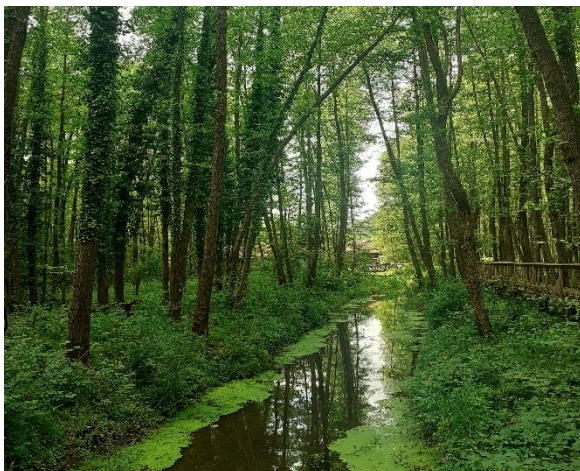


**Zeleni teden** tradicionalno organiziramo skupaj z občino Velika Polana. Letos smo v tem tednu aktivno obeležili 30 let Zdrave šole. Začeli smo ga z zbiralno akcijo oblačil in igrač, raziskovali smo, kako lahko v šoli zmanjšamo porabo energije, na razredni stopnji pa so se učenci učili ob pravljicah na temo trajnostnega razvoja. Izvedli smo tek podnebne solidarnosti (več gibanja za boljši svet), izdelovali smo izdelke iz odpadne embalaže, urejali šolski vrt in pisali zelene novice. Prizadevali smo si, da bi po obrokih zavrgli čim manj hrane. Vsi učenci so lahko sodelovali v literarnem, likovnem in multimedijem natečaju na temo »Zeleni domači kraj«. Kot šola se vsako leto pridružimo sobotni očiščevalni akciji naše občine (skrb za naravo). Vsako leto kakšen dan preživimo pri Copekovem mlinu. Sprehodimo se po tematski učni poti skozi gozd črne jelše, sadimo drevesa, skrbimo za domače in divje živali, spoznavamo različna biosferna območja, se igramo na travniku in se okrepimo s pastirsko malico.

Naša Zdrava šola niso le posamezne dejavnosti, ki jih opravimo in odključamo, temveč je to naša filozofija, je zdrav način življenja, ki se začne s prvim šolskim dnevom. Sodobne Mankice in Pücki s posebnim FPP programom sprejmejo prvošolce v skupnost učencev šole. Tako se že prvošolci spoznajo z našo filozofijo. Vsak prejme Palčka Polanskoga, ki učenca spremlja na poti šolanja vseh devet let, zaznamuje pa za zmeraj.









## OŠ ODRANCI

### *Mojca Cimerman*

V začetku preteklega šolskega leta, je učiteljica biologije in kemije na naši šoli ga. Barbara Ščavničar učence 6. razreda vprašala, ali bi želeli sodelovati v projektu »V sodelovanju z naravo sam pridelam hrano«. Učenci so se z idejo strinjali.

V projektu so sodelovali učenci od 1. in 6. razreda. Časovno so ga zastavili od jeseni do konca šolskega leta.

Z učenci so pri interesni dejavnosti, urah gospodinjstva ter naravoslovja, urejali šolski vrt. Jeseni so pospravili pridelke, pognojili in prezračili zemljo. Na gredico so posejali motovilec za pomlad.



V pomladanskem času, se je začelo delo na vrtu. Zemljo so prezračili in pognojili ter uredili gredice za sejanje ter zasaditev. Posejali so korenček in redkvice. Na eni gredici so posejali medovito rastlino Facelijo. Učenci prvega razreda so posadili sadike pora, peteršilja, drobnjaka in solate.

Uredili so tudi zeliščni vrt in pomladili meto, ki je bila že zaraščena in stara. Pobrali so liste melise in jih dali sušiti za melisin sirup in čaj.

Pri urah naravoslovja so presadili sobne rastline. Z učenci so se učili o nespolnem razmnoževanju in kloniranju. Dobili so idejo, da učenci presadijo in razmnožijo eno rastlino, katero bodo do konca 9. razreda razmnožili tako, da dobi vsak učenec gensko enako rastlino, katero si odnese domov. V učilnici so v kalilniku kalili semena rastlin in opazovali njihovo rast. Kalilnik so uporabili pri gospodinjstvu, ko so kalili semena in jih uporabili pri pripravi jedi v gospodinjski učilnici.



V lepem vremenu so pobirali še kamilice za čaj in kamilično kremo. Posadili so še papriko in bučko.

V mesecu oktobru, se je na šoli obeležil svetovni dan hrane, s poudarkom na zdravem načinu prehranjevanja. Pripravljali so se zdravi obroki iz sadja in zelenjave, v pouk vključevali teme o pridelovanju in predelovanju hrane, prehranjevanju ter s tem povezanim ravnanjem z okoljem. Vsak razred je izdelal tudi mini plakat, katere so izobesili na vrata učilnic.

Projekt se nadaljuje in učenci komaj čakajo, da začnejo znova z urejanjem šolskega vrta.

V projektu so sodelovale učiteljice: Barbara Ščavničar, Viktorija Ozmec in Andreja Raduha.



# OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA BISTRICA

## *Klementina Weis*

Leta 2008 se je naša šola, OŠ Prežihovega Voranca Bistrica, vključila v slovensko mrežo zdravih šol. V vseh letih vključenosti smo si učitelji prizadevali, da smo ozaveščali, spodbujali, poučevali, vzgajali, opozarjali, organizirali oz. kakorkoli vplivali na krepitev zdravega življenjskega sloga učencev in staršev. Na začetku smo si postavili jasne in dosegljive cilje, naredili analizo stanja, izpostavili tiste dejavnike, ki so bili najbolj moteči tako za učitelje, učence in starše, izdelali program ter nato začeli odpravljati najšibkejše dejavnike na šoli. Velik poudarek smo namenjali in še namenimo gradnji učenčeve pozitivne samopodobe, razvijanju veččin dobrih medsebojnih odnosov med učenci, učitelji in starši. Trudili smo se, da so socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem. Vse učence smo spodbujali k različnim dejavnostim na način, da so oblikovali raznovrstne pobude. Izkoristili smo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja. Skrbeli smo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo. Skrbeli smo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave skladnega učnega načrta vzgoje za zdravje. Aktivno smo podprli zdravje in blaginjo učencev. Upoštevali smo dejstvo, da smo učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje. Upoštevali smo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje. Sodelovali smo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo ter pomagajo pri zdravstveni vzgoji. Vzpostavili smo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da nas je dejavno podprla pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.

Vsa leta vključenosti smo si v okviru rdeče niti zadali različne naloge, s katerimi smo učence vzpodbudili k vzgojno-izobraževalnim dejavnostim, ki smo jih pripravljali tekom šolskega leta. Prednostno smo se ukvarjali s programi izboljšanja duševnega zdravja, gibanja, zdrave prehrane in izobraževanja v realnem in digitalnem svetu. Pripravljali smo tematske dneve na različne teme. Izpeljali smo program Varuhi, v katerem učenci devetošolci pomagajo učencem prvega razreda in jih spremljajo od vstopa v šolo pa vse do konca šolskega leta. Pri učencih prve triade smo razvili nalogo s ciljem učenja in ozaveščanja učencev o pomenu sadja in zelenjave, o pomenu ozimnice in postopkov obdelave sadja in zelenjave, priprave pogrinjka in zelenjavnih solat in namazov. Organizirali smo delavnice, kjer so učenci razmišljali o sebi, spoznavali kdo jim lahko pomaga pri učenju in razvoju. Zdrav življenjski slog smo učitelji med učenci razvijali s ciljem, da z gibanjem, prehrano, z dobrimi medsebojnimi odnosi in spanjem vplivamo na zdravega in veselega mladostnika. Navdih za izvedbo olimpijade so bile olimpijske igre in slabše gibalno stanje učencev. Učenci so sodelovali v skupinskih, posameznih in miselnih igrah.

V vseh letih vključenosti v projekt je bilo takih nalog nešteto. Pri tem smo in dajemo velik poudarek delu v razredu z raznolikimi in aktivnimi oblikami dela, npr. igri vlog, projektnemu, timskega in raziskovalnemu delu, rabi digitalne tehnologije, formativnemu spremljanju, prizadevamo si za trajnostni razvoj. Vsi učitelji šole smo smernice Zdrave šole vzeli za svoje, postale so del našega vsakdana in projekt ni samo zgolj projekt, temveč je to postalo naše življenje.

# OŠ PUCONCI

*Helena Škerget Rakar*

V ZDRAVO ŠOLO POHITIMO,  
TUKAJ RADI SE UČIMO.  
VČASIH DOSTI ZNANJA IMAMO  
VČASIH S PRISILO SE »MANTRAMO«.  
KROŽNIK NAŠ NAM ZDRAVJE OBETA,  
S CVETA NA CVETA ŠOLSKA ČEBELICA LETA.  
V EKO HIŠKI JE ZABAVA,  
SAJ OKROG JE VSA NARAVA:  
VRT, ZELIŠČA, TRAVA, SADOVNJAK  
IN POSLIKAN ČEBELNJAK.  
TU ZA ŽUŽELKE SO HOTELI,  
PTIČJE HVALE SLAVOSPEVI.  
VSE OKOLI JE ZELENO  
ALI PA Z NAMENOM SPREMENJENO,  
DA V GIBANJE SE SPRAVIMO,  
IN VSAJ MALO POTELOVADIMO.  
IN TAKO ZUNANJI FITNES FANTE URI,  
DA DEKLETA NE GREDO K URI,  
KO PREHITRO ZVONEC ZAZVONI  
IN UČITELJ V RAZRED ODHITI,  
O LJUBEZNI, SPOŠTOVANJU SPREGOVORI.  
BREZ PREDSDOKOV SMO MOČNEJŠI,  
ČE TRENIRAMO V DVORANI PA HITREJŠI!  
PO HODNIKU RES DIVJAMO,  
DA OHRANIMO ZBAVO.  
IN TAKOLE ZDRAVA ŠOLA NAŠA  
VČASIH ČUDNO SKUHANA JE KAŠA,  
KAR PA HITRO POZABIMO,



KO SE PO ZNANJE V NJO ODPRAVIMO.



# OŠ ŠALOVCI

## Mira Serec

V šolskem letu 2022/23 je OŠ Šalovci sodelovala v projektu Zdrava šola in izvedla naslednje aktivnosti:

- Dnevni 15 minutni odmori namenjeni rekreaciji učencev.
- Zbirali smo kilometre kolesarjenja.
- Sodelovali smo pri Zgeni se v pomlad.
- V sodelovanju z Občino Šalovci, NIJZ in policisti smo izvedli športni dan.
- Zbirali smo minute gibanja učencev in njihovih družinskih članov (zbirnik po razredih).
- Izvedli smo različne dneve dejavnosti. V okviru naravoslovnega dneva smo pripravljali zdrave obroke iz lokalnega okolja in izvedli degustacijo.
- V okviru tehniškega dneva smo izdelovali pripomočke za aktivno preživljanje prostega časa – gibalno kolo, gibalna kocka, ristanc z rimskimi številkami, gumitvist, didaktična namizna družabna igra v povezavi z zdravim življenjskim slogom – dejavnosti so na voljo učencem v času rekreacije ob slabem vremenu.
- Sodelovali smo s šolsko skupnostjo, kjer smo se po razredih pripravljali na šolski parlament na temo Duševnega zdravja otrok in mladostnikov.
- Sodelovali smo z zunanjimi sodelavci šole, kjer se je izvedlo predavanje na temo najstništva, odraščanja in samopodobe.
- Sodelovanje s predstavnico NIJZ v obliki predavanja za starše in učitelje na temo Preventivno preprečevanje zasvojenosti s psihoaktivnimi sredstvi.
- Spodbujanje ne kajenja – zapis pozitivne in prijazne spodbude kadilce za opustitev kajenja.



# OŠ STROČJA VAS

## **Alenka Antolič**

Naša šola je že kar nekaj let vključena v slovensko mrežo Zdravih šol. Z vključitvijo želimo načrtno in sistematično vplivati na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh. Vplivati želimo na vsestranski razvoj medsebojnih odnosov vseh deležnikov na šoli. Z aktualno rdečo nitjo želimo pridobiti nova znanja na področjih duševnega znanja, komunikacije, mediacije, čuječnosti, zdrave prehrane, primerne telesne aktivnosti in higienskih priporočil ... Spremembe so se dogajale z majhnimi koraki, vezanimi na spreminjanje navad, prepričanj ...

Na osnovi projekta smo tekom let izvajali različne dejavnosti. Obeleževali smo pomembne dni v sklopu ur oddelčne skupnosti in na dnevih dejavnosti, izvajali smo šolsko in vrstniško mediacijo, ozaveščali o skrbi za zdravje na različnih področjih in skrbi za okolje.

Na šoli smo se vključevali v različne projekte, ki so na različne načine dopolnjevali ideje zdrave šole na različnih področjih.

### **KOTIČEK ZDRAVE ŠOLE**

Učenci s pomočjo razrednikov in učiteljev na različne načine obeležujejo pomembne teme, ki se dotikajo različnih področij zdrave šole. Izdelajo plakate ali druge izdelke, ki jih izobesijo na oglasno desko ali v spletne učilnice. V šoli pa so po ozvočenju na kratko o svoji temi seznanjali še ostale učence in učitelje na šoli.

### **ŠOLSKA IN VRSTNIŠKA MEDIACIJA**

Učenci so s pomočjo mediacije odpravljali konflikte in posledično izboljšali sodelovanje med učenci. Učenci so prav tako okrepili svoje odnose in se naučili strpnosti in poslušnosti.

Tekom let je bilo na naši šoli večkrat izvedeno usposabljanje učencev za mediatorje. Izvedeni so bili tudi TABORI MEDIATORJEV. Letos spomladi je bila na naši šoli usposobljena že četrta generacija vrstniških mediatorjev. Na izobraževanje se je prijavilo 16 učencev od 5. do 8. razreda. Z delavnicami so začeli v začetku maja 2023, zaključili pa s taborom konec maja 2023.

Učenci so zavzeto sodelovali ter uspešno pridobivali znanje, potrebno za vodenje mediacije, kar so dokazali tudi na zadnji delavnici, ko so pred ostalimi učenci izpeljali primer vodenja vrstniške mediacije.

### **TUTORJI**

Učenci 8. in 9. razreda so se prostovoljno odločili za tutorstvo prvošolčkom. Nudili so jim pomoč in podporo pri domačih nalogah, pri branju ter drugih dejavnostih oziroma so z njimi preživeli del prostega časa. Načrt in dogovor o sodelovanju so sprejeli z razredničarko 1. razreda. Z izvajanjem tutorstva se je spodbujalo sodelovanje različnih generacij učencev, razvijanje pripadnosti, nesebičnega sodelovanja, prostovoljstva, pomoči, odgovornosti in prijateljstva.

## **EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI**

Učenci so se vključili v evropski teden mobilnosti. En dan so v šolo prišli peš, s kolesom ali avtobusom ter posledično zmanjšali potrebo po uporabi avtomobilov. V sklopu športnega dne so učenci aktivno preživeli dan v naravi. Učenci 1. triade so izvedli pohod, ostali učenci pa orientacijski pohod. V petek, 15. 9. 2023, smo izvedli akcijo PEŠBUS – učitelji so učence v šolo pospremili peš, lahko pa so se pripeljali tudi s kolesom.

## **SKRB ZA ZDRAVJE**

**AKTIVNI ODMOR:** Čas odmora za malico so učenci preživljali zunaj pred šolo.

**ŠPORTNI DUH:** Učence smo spodbujali k telesni aktivnosti, sodelovali so pri različnih nacionalnih gibalnih izzivih (Zgeni se – zbiranje gibalnih minut ..., kilometri za življenje).

**SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK:** Učenci so spoznavali pomen vzdrževanja zdravega življenjskega sloga in duševnega zdravja.

Spoznavali so različne oblike sproščanja in s tem obvladovati stres ali preobremenjenost ter pozitivne učinke spodbujanja medsebojnega odobravanja in pomoči.

## **SKRB ZA OKOLJE**

Učenci so s pomočjo delavnic in pogovora okrepili znanje in zavedanje o pomembnosti čistoče, narave in aktivno sodelovali pri zbiranju starega papirja, zamaškov, baterij in kartuš. V okviru podaljšanega bivanja je bilo izvedeno pobiranje odpadkov v bližnji okolici šole.

## **ALKOHOL IN NJEGOV VPLIV NA ZDRAVJE**

Z učenci so bile izvedene delavnice o škodljivem vplivu alkohola na zdravje. Zajeli so tudi posledice, ki jih prinaša alkohol v družbeno okolje. Igrali so igre vlog – kako reči ne. Pogovarjali so se o možnih načinih zabavanja – sprostitve.

## **SODELOVANJE Z DSO**

Učenci 3. razreda so obiskali stanovalce Bivalne enote v Stročji vasi ter jim pripravili krajši program, s katerim so jim polepšali dan. Ob mednarodnem dnevu starejših pa so učenci 1. razreda obiskali stanovalce v bivalni enoti ter jim podarili risbice, ki so jih narisali.

## **SODELOVANJE S KS STROČJA VAS**

Učenci šole so pripravili kulturni program za starejše občane KS Stročja vas, s katerim so jim popestrili njihov vsakdan. Učenci podaljšanega bivanja pa so za vse pripravili še majhno pozornost.



# OŠ SVETI JURIJ

*Suzana Kuzmič*

## ZDRAVJE - VREDNOTA Z NEŠTETO ODTENKI

Ko smo leta nazaj, na naši šoli šele začeli, z izvajanjem projekta Zdrave šole, smo bili usmerjeni predvsem v privzganje zdravih življenjskih navad, kjer je bila prioriteta telesno zdravje. Našo pozornost smo usmerili predvsem v dejavnosti, kjer smo razvijali zdrav življenjski slog s poudarkom na zdravi prehrani in telesni dejavnosti. Začetki so bili podobni Sizifovemu delu, saj je spreminjanje navad proces, ki traja in spremembe ne pridejo čez noč.

Ukinili smo avtomate s sladkimi pijačami in otrokom ponudili vodo. Namesto belega kruha, smo začeli v šolske jedilnike uvajati polnozrnat izdelke. Koliko kruha je na samem začetki pristalo v odpadku niti ne upam napisati, a bilo je dejstvo, da ga otroci niso bili vajeni. Reakcije nekaterih staršev, ko smo uvedli vodo, so bile zelo burne, saj tudi doma voda ni bila na seznamu pijač. Prevladovala so sladke gazirane pijače in ledeni čaji in podobno je bilo tudi na šolskih ekskurzijah. Imeti v nahrbtniku pločevinko kokakole ali fante je bilo skoraj pravilo, ne izjema. Pohodi dolgi nekaj kilometrov so izzvali vprašanja staršev, koliko kilometrov sme prehoditi en prvošolec in razglabljanje, ali smo v prekršku, če otrok prehodi 5km in več. Z eno besedo spomini, ki pa dokazujejo, da so se spremembe vseeno zgodile.

Danes, po skoraj tridesetih letih vključenosti v projekt Zdravih šol, je situacija glede prej opisanega precej drugačna, saj skoraj ni otroka, ki bi v nahrbtnik ob dnevih dejavnostih, dal gazirano pijačo. Tudi polnozrnat kruh ni več problem, starši pa čedalje bolj tudi sami opažajo, da je hoja zelo zmerna in poceni telesna dejavnost in da je generacije današnjih otrok potrebno spodbujati k telesnim dejavnostim, ker so se skozi obdobje 30 tih pojavili novi izzivi.

Če smo nekoč posvečali veliko pozornost telesnemu zdravju, v zadnjem času postaja čedalje večji izziv ohranjanje duševnega zdravja. Med mladimi se pojavlja veliko novih oblik odvisnosti, zlasti odvisnosti od igranja računalniških iger, gledanja spletnih vsebin in udeleževanja na socialnih omrežjih. V praksi se soočamo z učenci, ki prihajajo v šolo nenaspani, nemotivirani, apatični, depresivni in brez neke jasne vizije o svoji prihodnosti. Veliko je medvrstniškega nasilja in premalo empatije. Še en izziv Zdravih šol in še en proces, preden bodo vidne spremembe.

Na naši šoli smo zato v okviru razrednih ur uvedli delavnice za krepitev duševnega zdravja, kjer skupaj s svetovalno službo, pedagoginjo in psihologinjo, že od vrtca naprej potekajo delavnice, kjer učenci spregovorijo o svojih čustvih, strahovih, stiskah. Učiteljice vključujemo v svoje ure zgodbe, ki se dotikajo omenjenih tem. Izvajali smo tudi ure joge in plesne delavnice. V šolo pa večkrat povabimo tudi zunanje sodelavce, ki pripravijo predavanja in delavnice na temo čustev in duševnega zdravja. Izziv nam predstavljajo tudi nevarne vsebine na spletu, ki so jim mladi danes izpostavljeni. Za starše smo že na začetku leta pripravili strokovno predavanje z zunanjimi sodelavci o nevarnostih spleta na duševno zdravje otrok. Učenci pa so en cel dan preživeli v družbi mladega predavatelja, ki se je znal približati učencem, da so mu zaupali, v kakšne namene uporabljajo splet in koliko časa dnevno preživijo na računalnikih in telefonih. Rezultati niso spodbudni.

Ugotavljamo, da so nekatere bolezni in zasvojenosti, ki so bile izziv pred 30timi leti v upadu, a se pojavljajo nove. Zato je toliko bolj pomembno, da projekt Zdravih šol traja in spremlja dogajanja v družbi ter se pravočasno odzove na nove izzive današnjega časa.

Zdravje je med ljudmi ena najpomembnejših vrednot, a tudi ena najbolj zapostavljena do trenutka, ko zbolimo. Zdravje ima nešteto odtenkov in vsi so pomembni, ali kot govori pesmica, ki je nastala v eni od šolskih ur na naši šoli:

### KAJ JE ZDRAVJE?

Zdravje res je čudna reč.

Če ga ni, si čisto preč.

Ko si zdrav, lepo živiš,  
pticam, soncu se smejiš.

Telovadiš, zdravo ješ,  
mastne hrane pa ne smeš.

Računalnik te tam vabi,  
a na prijatelja, punco, fanta, ne pozabi.

Pojdi raje ti v naravo

in poišči si zabavo,

da bo smeha res obilo,

dobra volja pa gonilo.

Če vse zmešaš to v en lonec,

zdravja nikdar ne bo konec.



# OŠ SVETI JURIJ OB ŠČAVNICI

**Maja Martinuzzi**

Zdrava šola, to smo mi,  
učenci in učitelji z OŠ pri Jüriji.  
Za naše zdravje nam je mar,  
zato aktivnosti redno vnašamo v svoj šolski koledar.  
Če nismo OK, povemo naprej,  
če smo OK, delimo dobro voljo naprej.  
Dobro počutje, sodelovanje,  
povezovanje in sočustvovanje,  
skrb za telesno in zdravo aktivnost namesto pasivnost  
so naša prihodnost.  
Vztrajamo sedaj že kar nekaj let,  
računamo, da se javimo drugo leto spet.



**SPodbujanje telesne  
aktivnosti**

- aktivni odmori med učenjem ✓
- vaje za raztezanje, m oč in kondicijo ✓
- vaje za zdravo telesno držo ✓
- vsakodnevna gibalna aktivnost ✓
- športni dnevi, RaP, izbirni predmeti ✓

**SKRB ZA ZDRAVO  
PREHRANO**

- Tradicionalni slovenski zajtrk ✓
- uravnotežena prehrana ✓
- pomen lokalno pridelane hrane ✓
- kultura prehranjevanja ✓
- ustrezna hidracija telesa ✓

**SKRB ZA TELESNO  
ZDRAVJE**

- preprečevanje različnih zasvojenosti ✓
- ustrezna telesna samopodoba ✓
- pomen spanja ✓
- preprečevanje nalezljivih bolezni ✓
- spolna vzgoja ✓

### SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

- zdravi medsebojni odnosi ✓
- uspešna komunikacija in reševanje konfliktov ✓
- prevzemanje odgovornosti in kritično mišljenje ✓
- varna in odgovorna raba spleta ✓
- načini sproščanja (joga, tehnike dihanja, ...)

### KDAJ?

- razredne ure ✓
- dnevi dejavnosti ✓
- izbirni predmeti ✓
- OPB in RaP ✓
- redni pouk ✓

### POVEZAVA Z:

- projektom Varno in spodbudno učno okolje ✓
- projektom UNESCO ✓
- projektom SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO ✓
- projektom EKO ŠOLA ✓
- projektom Trajnostna mobilnost ✓

### V SODELOVANJU Z:

- CKZ GORNJA RADGONA ✓
- SAFE.SI ✓
- LOGOUT ✓
- ZDRAVSTVENI DOM GR ✓
- CSD in policijo ✓



# OŠ TIŠINA

Aleksandra Bačič



**Zdrava šola to je kraj,  
kjer vsem za zdravje res je mar.  
Skupaj vsi za to skrbimo,  
zdravo jemo in dosti spimo.**

**Na zdravi šoli vsi se trudimo,  
da drugemu lepo besedo nudimo.  
Prijaznost, nasmeh in lepa hvala,  
vredni so več od Instagrama.**

**Že 30 let se z Zdravo šolo mi učimo,  
kako boljši svet naj naredimo.  
Zdravo življenje, zdrav odnos,  
A bomo v prihodnje tudi temu kos?**

**Ko človeški razum umetno inteligenco  
premaga,  
se pokaže naša zmaga!  
Zdrava šola to smo mi,  
OŠ Tišina in Podružnica Gederovci!**



# OŠ TURNIŠČE

## Bojan Jandrašič

V program Varno s soncem smo bili vključeni prvič, tokrat s po dvema oddelkoma na predmetni in razredni stopnji. Predhodne dejavnosti v učilnicah smo povezali pri dnevu dejavnosti, kjer so se mlajši učenci na prostem srečali s starejšimi. Tu so se priključili delavnicam o Soncu in sencah.

Učenci tretjih razredov so se pripravili, tako da so:

- ob primerni strokovni literaturi izpostavili nevarnosti izpostavljanja soncu,
- se osredotočili na zaščito in ugotavljali načine zaščite pred soncem,
- v parih ustvarili plakate, na katere so narisali, kako se lahko zaščitijo pred nevarnim soncem,
- plakate izobesili po šoli,
- ob gibalni deklamaciji Varno s soncem z želvico Evo ugotovili, da se morajo pred soncem še posebej zaščititi, ko je njihova senca krajša od njihove višine.

V 8. razredu smo vsebine programa vključili v pouk fizike ter jih povezali z učnimi vsebinami o svetlobi in energiji. Pri fiziki izvajamo pouk in dneve dejavnosti vedno več na prostem in nam vključitev v program VSS pomeni podporo za kvaliteten, predvsem pa varen pouk.

Dobrodošlo je, da učenci poznajo ozadje o širjenju svetlobe in UV žarkih, ker tako tudi bolj resno razumejo posledice in upoštevajo navodila. Tudi starejši so se najprej seznanili s škodljivimi učinki delovanja sončnih žarkov in z osnovnimi samozaščitnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja. Nato so izobesili preventivno gradivo, ponujeno v programu. Ker plakati na šolskih hodnikih velikokrat ostanejo prezrti, so se odločili za šolski park, kjer so jih opazili tudi ostali učenci. Na ta način je njihova aktivnost dobila širši pomen.

V praktičnem delu so na šolskem igrišču starejši narisali različne sončne ure, merili razdalje, kote in čas ter sprejeli mlajše učence. Ti so se pridružili opazovanju sonca z zaščitnimi očali, preizkusili sončne ure in merili ter opazovali spreminjanje sence.

Ob zaključku smo ponovno opozorili na pomen upoštevanja načel zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov pri vseh dejavnostih na prostem, v šoli in v domačem okolju.







# OŠ VERŽEJ

## Sašo Hladen

### ZDRAVA ŠOLA – ZDRAVI PRIGRIZKI

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Na Osnovni šoli Veržej se tega zavedamo, zato zagotavljamo učencem zdravo, kakovostno in raznoliko prehrano. Na pomen zdrave prehrane opozarjamo učence in javnost preko različnih projektov in dejavnosti.

Dan slovenske hrane obeležujemo vsak tretji petek v novembru. Tudi v letošnjem letu se je naša šola priključila vseslovenskemu projektu Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim smo obeležili že 13. dan slovenske hrane.

Petkov pouk smo tako v celoti namenili kulinarično obarvanim dejavnostim, ki so se zvrstile po razredih. Učenci razredne stopnje so pekli palačinke in preizkusili svoje spretnosti v ustvarjalnih delavnicah. Obiskali so našo lokalno znamenitost Babičev mlin na Muri, kjer so si ogledali postopek pridelave moke.

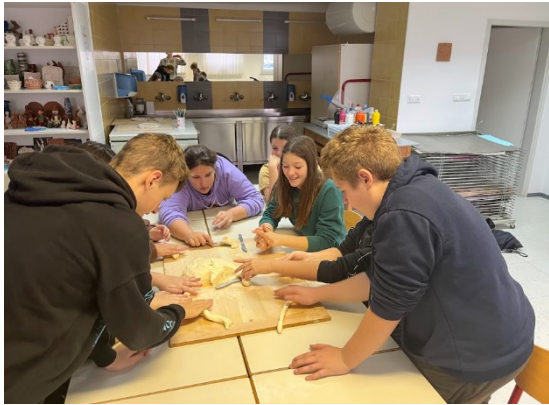
Učenci na predmetni stopnji so bili vključeni v tematske delavnice. V 6. razredu je bila glavna tema »Od cveta do meda«. Učenci so skozi različne dejavnosti spoznavali pomen čebele za naše življenje, opazovali so njeno zgradbo pod mikroskopom in se pogovarjali o vlogi medu v naši prehrani. V učni kuhinji so si pripravili slastne medenjake.



Sedmošolci so se podali na pot raziskovanja »Od zrna do kruha«. Prepoznavali so različne vrste žit, ki uspevajo pretežno na naših poljih, in ugotavljali, katere prehranske izdelke pridobivamo iz določene vrste. V ustvarjalni delavnici so pripravili slano testo iz moke in izdelovali različne pletenice. V kulinaričnem delu so iz listnatega testa pripravljali rogljičke. Dan so zaključili z obiskom na Ekološki kmetiji Topolovec iz Veržeja, kjer so si ogledali delovanje mlina na kamen ter se seznanili s postopkom pridelave različnih vrst mok in testenin.



Osmošolce je skozi dan dejavnosti spremljala tema »Od mleka do mlečnih izdelkov«. Učenci so spoznavali različne načine tehnološke obdelave mleka ter postopke pridobivanja mlečnih izdelkov. Ugotavljali so, kaj pomenijo označbe na embalaži mleka, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. V praktični delavnici so pripravili domačo skuto in sirotko, sveže maslo in pinjenec, na koncu pa še okusen bananin in bučni namaz. Vse mlečne izdelke so tudi z veseljem degustirali in primerjali, kateri jim je bil ljubši.



Učenci 9. razredov so spoznavali pomen lokalne in sezonske hrane, kako zagotoviti čim večjo samooskrbo, kolikšno pot prepotuje določeno živilo iz bolj oddaljenih držav preden doseže naše trgovske police in kakšen vpliv ima to na naše okolje. Učenci so samostojno sestavljali zdrav in uravnotežen jedilnik, ki bi ga lahko uporabili tudi v šoli. Na koncu so iz svežega, lokalno pridelanega sadja in zelenjave pripravili smuti.

Vse končne produkte tematskih delavnic smo zbrali in razstavili na bogato obloženi mizi. Tako smo tradicionalnemu dali pridih sodobnega. Dan je bil vsekakor uspešen, naši želodčki pa zadovoljni.



# SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA MURSKA SOBOTA

**Silvo Kociper**

Srednja zdravstvena šola Murska Sobota je članica pomurskih Zdravih šol že vse od začetka delovanja. V tem času smo se aktivno vključevali v promocijo zdravega načina življenja, ozaveščanje mladih o škodljivih posledicah nezdravih razvad, predvsem škodljivih posledicah kajenja, uživanja alkohola in zlorabe raznih drog. Svoje delovanje na vseh področjih smo širili tudi navzven, v lokalno okolje. Obiskovali smo osnovne šole, domove starejših občanov, kjer smo aktivno prikazali naše udejstvovanje na področju preprečevanja škodljivih razvad. Na raznih prireditvah širom Pomurja, kjer merimo predvsem krvni tlak in hkrati promoviramo zdrav način življenja. Izvajamo številne delavnice, kjer tudi z masažo rok in s poslušanjem življenjskih modrosti udeležencev dobimo dragoceno, sprostitveno vez pri razumevanju telesnega in duševnega zdravja.

Vključenost Zdravih šol v program NIJZ daje še dodatno motivacijo promociji zdravega načina življenja, hkrati pa nam s svojimi programi daje vedno nove ideje, kako spodbuditi mlade k bolj zdravemu načinu življenja.



## ZAKLJUČEK

*Pomurske šole so do sedaj razvile številne aktivnosti, s katerimi krepijo zdravje učencev, učiteljev in staršev, ter jih uspešno vpeljale v šolski vsakdan. Nekatere med njimi so naredile še korak naprej in ustvarile svojo lastno zgodbo Zdrave šole s svojim junakom, ki jo potem učenci spoznavajo skozi leta šolanja.*

*Zgodbe posameznih šol naj bodo navdih za druge, da dobijo kakšno idejo in se v prihodnjih letih tudi sami lotijo podobnih izzivov, v kolikor zaznajo potrebo po tem na lastni šoli.*

*Prehodili smo že 30 letno pot. Sedaj smo tako rekoč v tistih »najboljših letih« - nismo premladi, da se ne bi do sedaj že marsikaj naučili, pa spet ne prestari, da bi nam zmanjkalo idej in energije. Sedaj smo ravno prav stari, da imamo veliko energije, obenem pa tudi izkušanj in znanja za nadaljnje delo.*

*Kako dobro bo deloval nacionalni program Zdravih šol je odvisno od vseh vključenih, kako dobro bo program deloval na posamezni šoli, pa je odvisno od šole same. Vendar verjamemo, da se vse vključene šole (vsaka na svoj način) trudijo živeti poslanstvo Zdrave šole.*

*Torej gremo v naslednje desetletje!*

