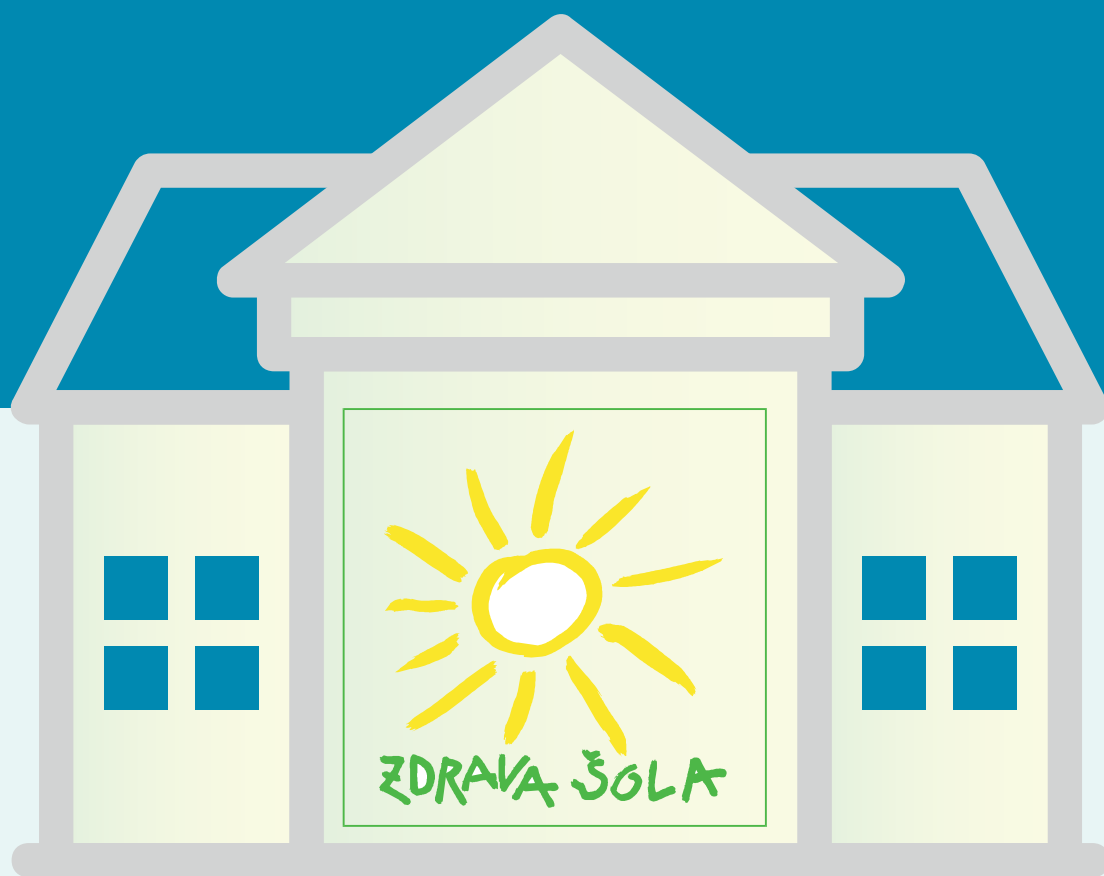


NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Bilten Slovenske mreže zdravih šol 2027



BILTEN SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL, številka 1/2027



Urednice: *Vesna Pucelj, Lucija Furman, Nina Scagnetti*

Jezikovni pregled: *Mihaela Törnar*

Oblikovanje: *Andreja Frič*

Izdajatelj: *Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Elektronska izdaja

Spletni naslov: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>

ISSN: 3024-0255

KAZALO

Ko internet vzgaja namesto nas: spolnost skozi prizmo pornografije	12
Preventiva motenj hranjenja v šoli	18
Ali zdravje v naši zdravi šoli živimo ali ga samo izvajamo?	25
Zbirka za učenje o čustvih kaj lahko naredim, da mi bo lažje?	29
ABC duševnega zdravja	33
IZKUŠNJE IN DEJAVNOSTI ŠOL	36
Umeščanje varnega in spodbudnega učnega okolja v šolsko prakso skozi krovni okvir načel zdrave šole	37
Tematski petki kot priložnost za krepitev šolske skupnosti	45
Svetovni dan spanja in evropski dan pižam/ Alvás világnapja és európai pizsamanap	48
Za varen in spoštljiv razred	50
Narava – učilnica brez zidov	52
Vodna učna pot Ilirske Bistrice	57
Iz šolske kuhinje v kuharsko knjigo – skupaj do zdravih navad	59

Prijaznost, ki pušča sledi	62
Vrt zdravja – učilnica med listi in cvetovi	64
Zdravje živimo vsak dan	67

Spoštovani bralci, bralke, drage učiteljice, učitelji, strokovne delavke in delavci, ravnatelji, ravnateljice ter vsi ostali člani in članice skupnosti zdravih šol!

V šolskem vsakdanu o zdravju pogosto govorimo, ga načrtujemo in preverjamo. Vendar pa se ob tem velja vprašati: Ali zdravje v naši zdravi šoli res živimo ali ga samo izvajamo? Kot ugotavlja avtorica enega od prispevkov, je to pomembno vprašanje, ki odpira širši razmislek o vlogi zdravja v šolskem okolju. Zdravje ni le program na papirju ali občasna učna ura; zdravje je način delovanja šole, vzdušje v šolskem prostoru in kakovost odnosov med vsemi, ki v njem sodelujejo.

Pričujoči bilten prikazuje, kako se skrb za zdravje in dobrobit otrok ter mladostnikov uresničuje v slovenskih zdravih šolah. V njem predstavljamo šest strokovnih prispevkov in enajst primerov dobrih praks, ki obravnavajo različne vidike zdravja ter se odzivajo na izzive sodobnega časa.

Ena od pomembnih zdravstvenih tem v biltenu je spanje. Kakovosten spanec pomembno vpliva na počutje, zdravje in sposobnost učenja otrok in mladostnikov. V Dvojezični osnovni šoli Prosenjakovci so učenci pomen in koristi spanja spoznavali na igriv in poučen način. Pomen upoštevanja cirkadianega ritma ter povezavo med spanjem, dobrim počutjem in učenjem potrjujejo tudi domače in mednarodne raziskave spalnih navad.

Na vsakdan otrok in mladostnikov pomembno vpliva tudi digitalno okolje. V biltenu je zato predstavljen prispevek o spolnosti skozi prizmo pornografije. Njegove avtorice ugotavljajo, da je vloga šole in stroke pri razbijanju tabujev ter ponujanju varnih, kritičnih pogovorov o tej občutljivi in zahtevni temi nepogrešljiva.

Duševno zdravje predstavlja temelj kakovostnega življenja, socialne vključenosti ter uspešnega učenja in dela, zato mu pričujoči bilten namenja tri poglobljene strokovne prispevke. V njih je izpostavljena vloga šole pri krepitvi varovalnih dejavnikov, preprečevanju stigmatizacije in spodbujanju pozitivnega odnosa do lastnega telesa, tudi v okviru preventive motenj hranjenja. Za celostno podporo duševnemu blagostanju v slovenskem prostoru v šolsko okolje preko evropskega projekta JA PRISM poskusno uvajamo avstralski ABC pristop, ki spodbuja aktivacijo, povezovanje in smiselno delovanje.

Pristop se prek mreže zdravih šol in rdeče niti »Skrb zase« tesno prepleta z vsakodnevno skrbjo za dobro počutje otrok, mladostnikov in zaposlenih. Obravnavano področje dopolnjujejo predstavitve priročnikov, ki se posvečajo odraščanju, razumevanju čustev in opolnomočenju mladih.

Pomemben del biltena so primeri, v katerih so strokovna spoznanja povezana z vsakdanjo šolsko prakso. Prispevki prikazujejo različne načine izvajanja dejavnosti v učilnicah, naravi in lokalnem okolju. Šola se pri tem ne omejuje zgolj na prostor za štirimi stenami, temveč učencem omogoča učenje skozi neposredno izkušnjo in raziskovanje okolja. Na OŠ Lesično učilnico širijo v naravno in lokalno okolje. Učenci OŠ Dragotina Ketteja ob vodni učni poti v Ilirski Bistrici spoznavajo naravno in kulturno dediščino, na OŠ Hajdina pa učenci skrbijo za svoj Vrt zdravja. Takšni primeri kažejo, kako je mogoče vsebine, povezane z zdravjem, vključevati v različna področja šolskega dela.

Zdravje je mogoče spoznavati tudi skozi pripravo hrane in razvijanje zdravega prehranjevanja. Učence na OŠ Janka Ribiča Cezanjevci so k pripravi kosila spodbudili pogovori o televizijski oddaji MasterChef. Na OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec pa so učenci ob spoznavanju pomena uravnotežene prehrane, načrtovanja obrokov in izbire kakovostnih sestavin pripravili lastno kuharsko knjigo.

Pomemben vidik zdravega šolskega okolja so tudi medsebojni odnosi in občutek varnosti. V biltenu so predstavljeni različni pristopi: ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja (OŠ Dekani), tematski petki za vključevanje otrok s posebnimi potrebami (CIRIUS Ljubljana), projekti za varen in spoštljiv razred (OŠ Črni Vrh) ter dejavnosti v okviru Tedna prijaznosti in strpnosti (OŠ Dragotina Ketteja). Vse zgodbe o zdravju v šolskem okolju nosijo skupni imenovalec, ki ga povzema misel avtorice prispevka iz OŠ Selnica ob Dravi: Zdrava šola je skupna zgodba.

Naj bo bilten vir informacij in predvsem uporabnih idej za nadaljnje delo. Vsem zdravim šolam želimo uspešno nadaljevanje skupnih prizadevanj za zdravje in dobrobit otrok, mladostnikov ter zaposlenih.

*Nacionalni tim zdravih šol – Vesna Pucelj, Lucija Furman
in Nina Scagnetti*

SPANJE – TEMELJ ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA IN UČENJA

Marjeta Peperko

Nacionalni inštitut za javno zdravje, območna enota Celje

Spanje kot spregledan steber zdravja

Ko govorimo o zdravem odraščanju, najprej pomislimo na zdravo prehrano in telesno dejavnost. Spanje je pri tem pogosto spregledano, čeprav je enako pomembno za zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov.

Spanje je eden od treh pomembnih vidikov 24-urnega gibalnega vedenja, skupaj s telesno dejavnostjo in sedečim vedenjem. V času spanja se telo in možgani obnavljajo, urejajo številne fiziološke procese ter utrjujejo znanje in spretnosti, ki smo jih pridobili čez dan.

Slovenski mladostniki v povprečju ne spijo dovolj in imajo neredne urnike spanja. Pomanjkanje spanja se pri učencu ali dijaku lahko pokaže že naslednji dan kot slabša zbranost, utrujenost, razdražljivost, pomanjkanje motivacije, težje sledenje pouku ali manjša sposobnost pomnjenja. Nezdostno spanje v otroštvu in mladostništvu ni povezano le s kratkoročnimi težavami pri vsakodnevnem delovanju, temveč tudi z dolgoročnejšimi neugodnimi izidi za telesno in duševno zdravje, vključno z večjim tveganjem za čezmerno telesno maso in težave v duševnem zdravju.

Čeprav učitelji sami ne morejo odpraviti težav s spanjem pri mladostnikih, pa lahko z razumevanjem pomena spanja, zgledom in ponavljajočim se ozaveščanjem pomembno prispevajo k spremembi na bolje. Dovolj spanja je eden od pogojev za dobro delovanje naslednji dan.



Slika 1: Urejeno spanje je osnovna človekova potreba (vir: NIJZ).

Zakaj je spanje pri mladostnikih posebej pomembno?

Otroštvo in mladostništvo sta obdobji intenzivnega telesnega, miselnega, čustvenega in socialnega razvoja. Zato je v tem obdobju spanje še posebej pomembno. Učinki nezadostnega spanja se kažejo na več področjih.

- **Učenje in spomin.** Med spanjem potekajo procesi, ki pomagajo utrjevati na novo pridobljeno znanje in spretnosti. Nenaspani učenci oz. dijaki imajo lahko zato težave pri pomnjenju, čeprav so pri pouku snov razumeli.
- **Pozornost in vedenje.** Pomanjkanje spanja lahko vpliva na pozornost, zbranost, odločanje, načrtovanje in nadzor vedenja. Pri otrocih se lahko utrujenost pokaže tudi kot nemirnost, impulzivnost ali težje sodelovanje pri pouku.

- **Telesno zdravje.** Dolgotrajno nezadostno in neredno spanje je povezano z večjim tveganjem za različne zdravstvene težave, med drugim za čezmerno telesno težo in presnovne motnje. Spanje je zato pomemben del celostne skrbi za zdravje.
- **Duševno zdravje.** Spanje je pomembno za čustveno ravnovesje in vsakodnevno soočanje z obremenitvami. Pri mladostnikih je nezadostno spanje povezano z večjim tveganjem za težave v duševnem zdravju, vključno s tesnobo in depresivnim razpoloženjem.



Slika 2: Urejeno spanje (vir: NIJZ).

Biološka posebnost adolescence, ki jo je vredno poznati

Ob nastopu pubertete se zgodi t. i. fazni zamik dnevno-nočnega ritma. Notranja biološka ura se pomakne proti poznejšemu času, zato mladostniki zvečer pogosto postanejo zaspani pozneje kot otroci. To pomeni, da mladostnik težje zaspi ob zgodnejši uri, tudi če mora naslednje jutro zgodaj vstati. Poznejšemu uspavanju se praviloma pridruži zgodnji začetek pouka, zato lahko nastane pomemben primanjkljaj spanja.

Koliko spanja otroci in mladostniki dejansko potrebujejo?

Priporočena količina spanja je odvisna od starosti. Za otroke in mladostnike veljajo naslednja priporočila:



Za zdravo spanje so pomembni tudi reden ritem spanja, ustrezen časovna umeščenost spanja in dobra kakovost spanja.

Kaj kažejo podatki?

Podatki raziskave *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju* (angl. *Health Behaviour in School-Aged Children – HBSC*) kažejo, da slovenski otroci in mladostniki pogosto ne spijo dovolj. V letu 2022 je skladno s priporočili spalo 54 % 11-letnikov in le 24 % 13-letnikov. Delež se torej z vstopom v puberteto izrazito zmanjša.

Na lokalni ravni je raziskava NASPAN.si, ki je potekala med osmošolci v Mestni občini Celje (MOC), pokazala podobno sliko. Osmošolci so pogosto spali premalo, imeli nedosleden urnik spanja in pozno uro uspavanja, ob koncih tedna pa so spanec pogosto podaljševali za več kot dve uri, kar kaže na izrazit primanjkljaj spanja. Večina sodelujočih je bila premalo telesno aktivnih in so tik pred spanjem pogosto uporabljali zaslone.

Tabela 1: Ugotovitve raziskave NASPAN.si v mestni občini Celje

Ugotovitve raziskave NASPAN.si (osmošolci, MOC, 2024, n = 369)	Delež (%)
Nezadosten oz. močno nezadosten čas za spanje med šolskim tednom	66,5
Nedosledna ura uspavanja	91,8
Nedosledna ura zbujanja	87,6
Pozna oz. zelo pozna ura uspavanja med šolskim tednom	68,0
Podaljšano spanje čez vikend (več kot 2 uri)	39,3
Ne pozna priporočila o dolžini spanja	32,6
Uporaba zaslonov tik pred spanjem	97,5
Nezadostna telesna dejavnost	70,7

Poleg tega je raziskava NASPAN.si pokazala, da imajo anketirani osmošolci sicer pozitiven odnos do zdravega spanja in zaznavajo starševsko spodbudo za pravočasno uro uspavanja, vendar starši redko postavljajo pravila o primerni uri uspavanja. To kaže na vrzel med vrednotami in dejanskim vedenjem, ki je značilna tudi za druga področja zdravega življenjskega sloga v mladostništvu. Pri spreminjanju spalnih navad so zato pomembni okolje, rutina, zgled odraslih in doslednost.



NASPAN.si
BOLJ ZBRAN!

Slika 3: Logoti razvojno raziskovalnega projekta (vir: NIJZ).

Kaj lahko učitelj opazi v razredu?

Učitelji so pogosto prvi, ki opazijo posledice pomanjkanja spanja pri učencih:

- težave z ohranjanjem pozornosti,
- utrujenost, zaspanost ali dremanje med poukom,
- razdražljivost in nihanje razpoloženja,
- impulzivnost ali nemirnost,
- manjšo motivacijo za delo,

- težave pri pomnjenju in učenju,
- upad učne uspešnosti,
- pogosto izostajanje ali zamujanje.

Tovrstni znaki, zlasti kadar se pojavljajo pogosto, imajo lahko tudi vzrok drugje, lahko pa so povod za pogovor z učencem oz. dijakom ali s starši o spalnih navadah.

Kaj lahko naredi šola oz. učitelj?

Šola in učitelji lahko prispevajo k izboljšanju spalnih navad učencev in dijakov na več ravneh:

- **Ozaveščanje učencev.** Kratka, ponavljajoča se sporočila o pomenu spanja in higieni spanja (npr. pri urah biologije, športa ali razrednih urah) so učinkovitejša od enkratnih predavanj.
- **Obeležitev tematskih dni,** npr. svetovni dan spanja, Dan pižam ...
- **Domače naloge in obremenitev zvečer.** Paziti je potrebno, da naloge in ocenjevanja ne silijo učencev v prezgodnje jutranje ali pozno večerno delo, kar dodatno krajša spanje.
- **Razumevanje biologije najstniškega spanja.** Zavedanje, da je pozno uspanje pri mladostnikih pogosto biološko pogojeno, lahko spremeni način, kako učitelj govori o utrujenosti ali zamujanju predvsem na prve ure.
- **Učenje tehnik upravljanja s stresom in upravljanja s časom.** Ob učinkovitem upravljanju s časom in razbremenitvi pred spanjem bi mladostniki lažje dovolj časa namenjali spanju.
- **Ozaveščanje staršev.** Ker imajo mladostniki po podatkih NASPAN.si sicer pozitiven odnos do spanja, a doma le redko jasna pravila, je lahko šola pomemben posrednik sporočil staršem, npr. prek roditeljskih sestankov ali gradiv.
- **Sodelovanje pri sistemskih razpravah.** Čas začetka pouka je eno od vprašanj, ki jih je pri načrtovanju šolskega okolja smiselno obravnavati tudi z vidika zdravja in spanja. Mednarodna strokovna priporočila za mladostnike podpirajo začetek pouka ob 8.30 ali pozneje, saj lahko poznejši začetek omogoči več spanja.

Gradiva za šole

NIJZ je pripravil več gradiv s področja zdravega spanja, ki jih lahko šole uporabijo pri delu z učenci, mladostniki, starši in zaposlenimi, med drugim interaktivne letake [Urejeno spanje za vse](#), [Z več spanja do več znanja](#), [Priporočila za dobro spanje](#) in druga gradiva.

Več informacij je dostopnih na [spletni strani NIJZ](#).

Zaključek

Podatki raziskave NASPAN.si in raziskave HBSC potrjujejo, da je pomanjkanje in neredno spanje med slovenskimi mladostniki pogosto. Ker spanje neposredno vpliva na pozornost, spomin, čustveno stabilnost in učni uspeh, je smiselno, da spanje postane del prizadevanj za zdrav življenjski slog v šoli, kot sta to že prehrana in gibanje. Ukrep kasnejšega začetka pouka narekuje prilagoditve na več nivojih, ki so zahtevne, a niso neizvedljive. Učitelj sam ne more urediti spalnih navad učencev, lahko pa pomaga ustvariti okolje, v katerem je spanje razumljeno kot pogoj za zdravje, dobro počutje in učenje.

Viri

- Bartel, K. A., Gradisar M., & Williamson P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 72-85. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.08.002>
- Delfmann, L. R., Verloigne, M., Deforche, B., Hunter, S. C., Cardon, G., de Boer, J., & Vandendriessche, A. (2024). Psychosocial Determinants of Sleep Behavior and Healthy Sleep Among Adolescents: A Two-Wave Panel Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 360-373. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01866-8>
- Garipey, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., Janssen, I., Kalman, M., Villeruša, A., Husarova, D., Brooks, F., Elgar, F. J., Klavina-Makrecka, S., Šmigelskas, K., Gaspar, T., & Schnohr, C. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *The Journal of Adolescent Health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(6S), S81-S88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Jeriček Klanšček, H., Furman L., Roškar M., Drev A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. & Korošec, A. (2023). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. https://nizj.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_obl_2023.pdf
- Lunsford-Avery, J. R., Wang, K. W., Kollins, S. H., Chung, R. J., Keller, C., & Engelhard, M. M. (2022). Regularity and Timing of Sleep Patterns and Behavioral Health Among Adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 43(4), 188-196. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001013>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9, 151-161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785-786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Peperko M. (2025). Spalne navade in psihosocialni dejavniki spalnih navad mladostnikov v Mestni občini Celje [magistrsko delo]. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=171678&lang=slv>
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 17(10), 2115-2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>

KO INTERNET VZGAJA NAMESTO NAS: spolnost skozi prizmo pornografije

Alenka Hafner, Nastja Salmič Tisovec, Kristina Jerovšek
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Otroci se lahko s spletno pornografijo srečajo nenamerno ali namenoma. Raziskave kažejo, da je pri večini otrok prva izkušnja nenamerna – prek družbenih omrežij, oglasov ali če jim kdo posreduje vsebine brez njihove privolitve. Ko vstopijo v obdobje adolescence, pa pogosto aktivno iščejo pornografijo iz različnih razlogov, na primer zaradi radovednosti, spolnega vznburjenja, z namenom, da bi izvedeli, kaj se od njih v spolnosti pričakuje, zaradi pritiska vrstnikov, zabave, dolgočasje in spolnega raziskovanja.

Pornografija pomeni vse gradivo, ki prikazuje ljudi v spolnih prizorih – pravih ali igranih – pogosto z goloto in različnimi spolnimi dejanji.

Dobičkonosna industrija

Pornografija ni le zasebna spolna radovednost – gre za izjemno dobičkonosno globalno industrijo, ki je z razvojem digitalnih in spletnih tehnologij pridobila izjemno ekonomsko, družbeno in politično moč ter vpliv. Pornografija posega v številna občutljiva področja, kjer obstajajo močna in različna stališča – na primer glede: spola in moči, stereotipov, nasilja (zlasti nad ženskami), etničnosti, svobode izražanja, morale, izkoriščanja.

Pornografske spletne strani sodijo med najbolj obiskana spletišča. Po podatkih platforme Similarweb, ki spremlja obisk spletnih strani na svetovni ravni, so bile julija 2026 tri pornografske spletne strani uvrščene na 25., 26. in 35. mesto med najbolj obiskanimi spletnimi stranmi na svetu.

Zakaj je potrebna zaščita otrok pred pornografijo?

Pornografija ni primerna za otroke. Kljub temu je razvoj digitalnih in spletnih tehnologij zelo povečal izpostavljenost otrok tem vsebinam. Pornografija še nikoli ni bila tako razširjena in dostopna. Spletne pornografske vsebine so zlahka, brezplačno in anonimno dostopne prek mobilnih naprav, ki jih uporabljajo tudi otroci.

Po podatkih raziskave Safe.si se v Sloveniji večina otrok s spletno pornografijo prvič sreča med 12. in 14. letom starosti, več kot tretjina pa že med 9. in 11. letom. Dekleta prihajajo v stik s spletno pornografijo mlajša v primerjavi s fanti, pornografijo pa pogosteje gledajo fantje.

Za številne otroke je pornografija ob pomanjkanju ali odsotnosti drugih virov informacij postala najpomembnejši vir spolne vzgoje. Namesto da bi se učili o jasno izraženem soglasju obeh oseb za spolni odnos, vzajemnosti in spoštovanju kot temelju zdravih odnosov, jih algoritmi in boti v sistemu pornografske industrije vodijo k agresivnim, pogosto nasilnim in spolno stereotipnim prikazom spolnosti in odnosov.

Pornografija prikazuje vrsto zaskrbljujočih tem



NASILJE NA PODLAGI SPOLA

Udarjanje po zadnjici, dušenje, davljenje, klofutanje, pljuvanje, vlečenje za lase in verbalno nasilje. Agresija je večinoma usmerjena proti ženskam, ki so pogosto prikazane, kot da v nasilju uživajo ali so do njega ravnodušne.



SPOLNI STEREOTIPI IN NEENAKOST

Moški so prikazani kot dominantni, nadzorni in agresivni, ženske pa kot podrejene njihovim željam.



POSILSTVO ALI ODSOTNOST PRIVOLITVE

Prikazi običajno nimajo nikakršne pogajalske dinamike, pogosto prikazujejo nesoglasna vedenja, v nekaterih primerih pa je prav odsotnost privolitve osrednja tema vsebine.



OTROŠKE TEMATIKE

Prikazi spolnih odnosov z osebami, ki so zelo mlade ali tako delujejo zaradi stilizacije (npr. šolske uniforme, otroške pižame) ali igre vlog (npr. varuška, šolarka).



RASIZEM

Večina nastopajočih je belopolnih, pripadniki drugih ras pa so pogosto prikazani skozi rasistične stereotipe, na primer kot agresivni temnopolti moški ali podredljive in prestrašene Azijke.



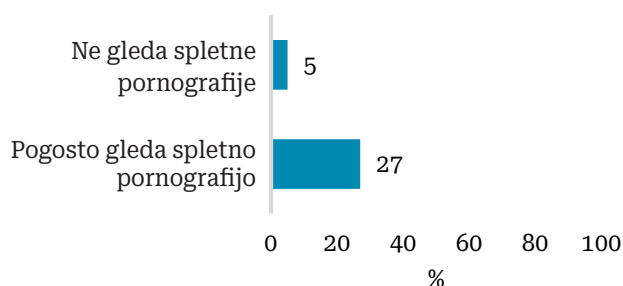
INCEST ALI DRUŽINSKE TEMATIKE

Pogosti so scenariji spolnih odnosov med družinskimi člani, na primer med starši in otroki ali med sorojenci.

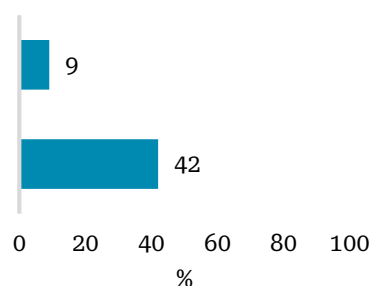
Vpliv pornografije na otroke

Uporaba pornografije lahko povzroči različne fizične, psihološke, socialne in čustvene posledice pri otrocih. Pri mlajših na primer povzroča zmedenost in stisko. Povezana je z neželenimi vedenji pri mladostnikih (nezaščitenimi spolnimi odnosi) in lahko vodi do tega, da se mladostniki začnejo dojemati kot spolni objekti, kar prispeva k nezadovoljstvu s telesom in tesnobi. Prav tako lahko poveča tveganje za razvoj kompulzivne uporabe pornografije. Pornografija utrjuje škodljive spolne stereotipe, kar ima še posebej škodljive posledice za dekleta in mlade ženske, saj utrjuje njihovo podrejenost in idejo, da je primarna naloga žensk v spolnosti zadovoljevanje moških. Obenem lahko krepi nezdravo prevladujočo predstavo, da so fantje in mladi moški spolno nadrejeni in da imajo pravico do spolnega izkoriščanja drugih. Ti vplivi na stališča in vrednote posameznikov pa posredno oblikujejo tudi vrednote ter odnose med spoloma pri prihajajočih generacijah mladih odraslih ter širši družbi nasploh.

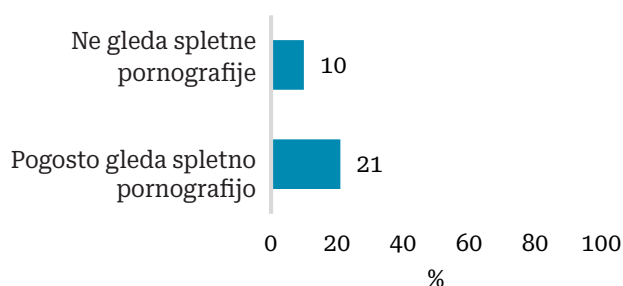
Kako uporaba pornografije vpliva na stališča do spolnosti je vidno tudi iz raziskave Safe.si. Na spodnjih štirih slikah prikazujemo razlike v stališčih tistih dijakov ali osnovnošolcev, ki so pornografijo gledali pogosto in tistimi, ki je niso gledali.



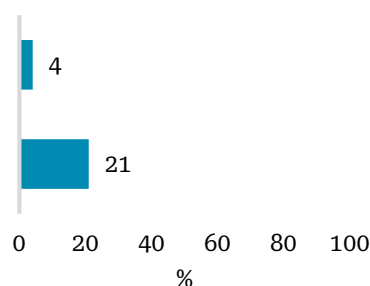
Slika 1: Razlike v stališču »Moški mora biti v spolnosti dominanten in nasilen, ženska pa mora v tem uživati« med tistimi dijaki, ki ne gledajo pornografije in tistimi, ki jo gledajo pogosto (vir: Safe.si).



Slika 2: Razlike v stališču »Ženska mora vedno zadovoljiti moškega v spolnosti« med tistimi dijaki, ki ne gledajo pornografije in tistimi, ki jo gledajo pogosto (vir: Safe.si).



Slika 3: Razlike v stališču »Moški mora imeti mišičasto telo in biti vedno pripravljen na spolni odnos« med tistimi dijaki, ki ne gledajo pornografije in tistimi, ki jo gledajo pogosto (vir: Safe.si).



Slika 4: Razlike v stališču »Nasilje je normalen del spolnosti« med tistimi osnovnošolci, ki ne gledajo pornografije in tistimi, ki jo gledajo pogosto (vir: Safe.si).

Kaj lahko naredi šola

Izobraževanje o vplivu pornografije mora potekati kot del celostnega šolskega pristopa, kjer izvajanje učnega načrta podpirajo formalne šolske politike in prakse, podporna šolska kultura ter odnosi med šolo, domom in skupnostjo. Viri in podpora morajo biti vključujoči in dostopni ter morajo otrokom in njihovim družinam brezplačno zagotavljati potrebno izobraževanje in strokovno pomoč.

Šole so v edinstvenem položaju, da podprejo otroke pri razvoju znanja, stališč in veščin, ki lahko zmanjšajo škodljive učinke pornografije nanje — na primer prek izobraževanja o spletni varnosti, medijski pismenosti, enakosti spolov, spolnosti in medosebnih odnosih.

Izobraževanje otrokom pomaga pri razvijanju kompetenc, ki lahko pripomorejo k zmanjševanju škode, ki jo povzroča pornografija.

- Pri mlajših otrocih lahko s temeljnim učnim pristopom, pri katerem se pornografija ne omenja neposredno, podpremo razvoj splošnih, sorodnih kompetenc na področjih kritičnega mišljenja, digitalne pismenosti, medijske pismenosti, spoštljivega odnosa, enakosti spolov, spolnosti, spletne varnosti in iskanja pomoči.
- Pri starejših otrocih in mladostnikih pa lahko izobraževanje podpre uporabo teh temeljnih kompetenc pri vplivu seksualiziranih medijev in pornografskih vsebin. Pomembno je, da takšno izobraževanje ne vključuje izpostavljanja otrok pornografiji, pač pa pogovore in dejavnosti, ki temeljijo na razpravah.

Šole so odgovorne za sprejetje ukrepov za preprečevanje izpostavljenosti učencev pornografskim vsebinam v šolskem okolju, na primer z uvedbo spletnih filtrov.

Pogosto se morajo tudi odzivati na incidente, povezane s pornografskimi vsebinami, na primer kadar učenci gledajo pornografijo na šolskih napravah, dostopajo do nje ali jo delijo v šoli, ali kadar razkrijejo izkušnje s spolnimi zlorabami, povezane s pornografijo. Šolsko osebje lahko nekatere incidente obravnava samo, prav tako pa lahko otroke, ki potrebujejo dodatno pomoč, poveže z zdravstvenimi in svetovalnimi službami.

Šole imajo tudi pomembno vlogo pri podpiranju in opolnomočenju staršev, da bi se ti lažje spoprijeli z izzivi starševstva v digitalni dobi, vključno s tveganji, ki jih predstavlja izpostavljenost otrok spletni pornografiji.

Vpliv pornografije je treba obravnavati kot sestavni del celovite spolne vzgoje, primerne za posamezno starost, in ga podpirati z izobraževanjem na drugih ustreznih področjih učnega načrta, kot so digitalna tehnologija, humanistika in družboslovje. Mednarodne smernice za spolno vzgojo in učni standardi spolne vzgoje v različnih državah zdaj vključujejo sklicevanja na temeljna znanja in veščine, povezane z vplivi izpostavljenosti otrok spolno eksplicitnim medijskim vsebinam.

Kako govoriti o spolnosti?

Osnovnošolci se v okviru rednega kurikulumuma pri različnih predmetih srečajo s temami, vezanimi na telo in spolno vzgojo. V okviru vzgoje za zdravje diplomirane medicinske sestre temo predstavljajo v zadnjih štirih razredih. Učitelji pa lahko pogovor o spolnosti odprejo tudi priložnostno kot odziv na aktualne dogodke ali vsebine, lahko pa se teme lotijo načrtovano in bolj strukturirano. V raziskavi Safe.si je 34 % osnovnošolcev in 41 % dijakov navedlo, da se v šoli premalo pogovarjajo o spolnosti in pornografiji, kar nakazuje potrebo po več priložnostih za odprt, strokoven in starosti primeren pogovor.

Pri pogovoru z mladimi o spolnosti je pomembno, da to počnemo na primeren, nemoralizirajoč in odprt način, brez kritiziranja ali sramotenja, v varnem prostoru, kjer si mladostniki upajo postavljati vprašanja. Določimo jasne meje, kaj in kako se bomo pogovarjali, kar ustvarja občutek varnosti in spoštovanja. Nekateri strokovnjaki priporočajo, da se na začetku pogovora sklene dogovor, da se ne poroča o osebnih izkušnjah, saj to omogoča mladim, da se svobodno vključijo brez strahu pred razkritjem ali sramom in ščiti zasebnost posameznikov, hkrati pa tudi varuje pred možnostjo, da bi kak priljubljen posameznik uporabil priložnost za hvaljenje z domnevnimi dosežki in na tak način ustvaril nasproten učinek od želenega.

Namen pogovora je, da mladim omogočimo pridobitev znanja, ki jim bo pomagalo varno odrasti in sprejemati dobre odločitve zase in za druge. Pomembno je, da se naučijo ločevati prave informacije od napačnih ali zavajajočih in da poleg negativnih vidikov (tveganja, pritiski, zasvojenosti), ki jih odrasli vse prepogosto poudarjamo in izpostavljamo, spoznajo tudi pozitivne izkušnje spolnosti, kot so prijetni občutki ob zaljubljenosti, vznemirjenje ob prvem poljubu ali čustvena bližina. Pri tem uporabljamo ustrezno in strokovno terminologijo za dele telesa in spolne pojave (npr. penis, moda, nožnica, klitoris, izliv, semenska tekočina, orgazem, menstruacija), kar prispeva k jasnosti, zrelosti in zanesljivosti informacij.

Ključnega pomena je, da mlade čim bolj aktiviramo in resno jemljemo njihov prispevek. Učence/dijake spodbujamo, da povedo svoje mnenje, hkrati pa pokažemo pristen interes za njihova stališča. Če ne poznamo odgovora na vprašanje, to priznamo in ga posredujemo naknadno ali poiščemo skupaj z njimi, kar utrjuje zaupanje in spodbuja radovednost.

Gradiva za šole

Delavnica Neprimerna vsebina na spletu je namenjena učencem od 1. do 6. razreda osnovne šole. S pomočjo praktičnih primerov, ki prikazujejo, kako lahko otroci nenamerno naletijo na neprimerne spletne vsebine, in različnih interaktivnih aktivnosti učitelji z učenci razpravljajo o ustreznih odzivih ter varnem ravnanju v takšnih situacijah.

Praktični napotki za pogovor o pornografiji so namenjeni učiteljem kot podpora pri načrtovanju in izvedbi pogovorov o pornografiji z učenci od 7. do 9. razreda osnovne šole ter dijaki srednjih šol.

Za ozaveščanje staršev je na voljo gradivo [Zaščita otrok pred spletno pornografijo](#). Ponuja informacije o vplivih spletne pornografije na otroke in mladostnike ter praktične napotke, kako z otroki spregovoriti o tej temi in jih podpreti pri varni rabi interneta.

V pomoč pri obravnavi teme zdrava spolnost v šolskem okolju sta na voljo tudi priročnika [Zdravje skozi umetnost](#) in [Skozi umetnost o zdravju](#).

[Safe.si](#) je nacionalna točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav. Izvaja delavnice za učitelje in učence, ki naslavljajo seksualizirane vsebine, spletne pritiske in kritično presojo medijev.

Pedagoškim delavcem so na voljo tudi viri in izobraževanja iz tujine. Novozelandska kampanja [Keep It Real Online](#) ponuja spletno stran z viri za starše, učitelje in mladostnike o temah spletne varnosti, kot so spletno osvajanje otrok, pornografija in ustrahovanje. Avstralija ima več pobud, ki strokovnjakom pomagajo pri obravnavi vpliva pornografije na otroke in družine. Med temi pobudami sta [eSafety Commissioner](#), [Our Watch](#) in program [It's time we talked](#), ki nudijo vire in usposabljanja za pedagoške delavce in druge.

Viri

Usmerjevalni odbor za otrokove pravice (CDENF). Zaščita otrok pred tveganji, ki jih prinaša dostop do spletnih pornografskih vsebin. Tematske smernice. 2025. Dostopno na: <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zascita-otrok-pred-tveganji-ki-jih-prinasa-dostop-do-spletnih-pornografskih-vsebin/>

Similarweb. Top Websites Ranking - Most Visited Websites In The World. Dostopno na: <https://www.similarweb.com/top-websites/>

Petek A, Čehovin G. Safe.si anketa SID 2023: Vpliv spletne pornografije na najstnike. Center za družboslovno informatiko, Fakulteta za družbene vede Univerza v Ljubljani; 2023. Dostopno na: https://safe.si/sites/default/files/vpliv_spletne_pornografije_na_najstnike_-_safe.si_anketa_sid_2023.pdf

Hafner A, Primožič A, Zelko S. Kaj slovenski osnovnošolci izvedo o spolnosti? In: Javno zdravje – most med raziskavami in prakso: zbornik 3. nacionalne Konference javnega zdravja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2025. str. 433. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/09/Zbornik_Javno-zdravje-Most_2025.pdf?

PREVENTIVA MOTENJ HRANJENJA V ŠOLI

Maruša Bertoncelj

Nacionalni inštitut za javno zdravje, območna enota Ljubljana

Motnje hranjenja (v nadaljevanju MH) se večinoma prvič pojavijo v obdobju mladostništva, vse pogosteje pa tudi že v zgodnjem otroštvu. Šola je zato okolje, kjer je populacija mladih, dovzetnih za pojav motnje hranjenja ali motenega prehranjevanja, zelo visoka. Seveda ni naloga šole, da se ukvarja z zdravljenjem MH, niti le-teh ne more preprečiti v celoti, lahko pa občutno prispeva k njihovi preventivi – s tem, kako živi pozitivne vrednote, povezane s celostnim zdravjem, in česa ne dopušča.

Preventiva – ali promocija zdravja?

Preventiva v zdravju zajema vse tiste aktivnosti, ki pomagajo preprečevati bolezni oz. motnje, pomeni pa tudi zgodnjo zaznavo vedenj in simptomov, ki nakazujejo nastajanje bolezni oz. motnje.

V prispevku *Ali zdravje v naši zdravi šoli živimo ali ga samo izvajamo?* je avtorica lepo povzela, kako je »zdrava šola« tista šola, ki promocijo zdravja živi na vsakem koraku in kjer so v to vpeti vsi v šoli. Aktivnosti in pobude vodje tima in ostalih aktivnih sodelavcev zdravih šol so neprecenljivi gradniki kulture, ki zdravje vseh v šoli postavlja na prvo mesto. To pa seveda ne sme iti kar »na pavzo« med urami matematike ali zgodovine, prav tako ne med odmori, v garderobi in med pogovori, ki jih imajo otroci za mizo v šolski jedilnici.

Potrebujemo oboje. Preventivo, ki naš pogled usmerja na potencialne dejavnike tveganja, prisotnost ali odsotnost znakov bolezni ter učenje veščin, ki zmanjšujejo verjetnost nastanka različnih bolezni.

Potrebujemo pa tudi (ali še bolj) promocijo zdravja, ki se osredotoča na vse, kar zdravje krepi in varuje. V jedru promocije zdravja je salutogeneza: poudarek na mehanizmih, ki zdravje vzdržujejo in ga po možnosti krepijo.

V nadaljevanju bomo tako pogledali, kateri programi preventive na področju motnje hranjenja so dejansko učinkoviti in salutogeni ter zakaj. Sprehodili se bomo skozi vse stopnje kontinuuma od promocije zdravja do indicirane preventive v šolskem okolju, ne bomo pa pozabili pogledati, kaj mora šola narediti tudi za zaposlene, da bodo mladim kar najbolje za zgled in podporo pri vzdrževanju zdravega odnosa do lastnega telesa: ne samo vodje timov zdravih šol, ampak tudi ostali pedagoški in strokovni kader.

Kakovostni programi in pristopi

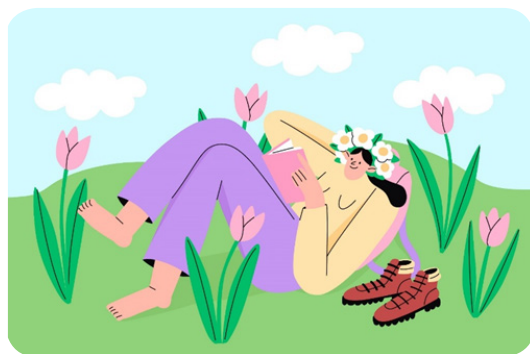
Programi preventive so, povzeto, različne specifične intervencije na ravni populacije in posameznika, s katerimi želimo doseči cilj zmanjševanja verjetnosti pojava bolezni/motenj in z njimi povezanih tveganj.

Kot sem že omenila uvodoma, se večina MH prvič pojavi prav v obdobju najstništva. Žal v zadnjem času starostna meja zelo pada. Že predšolski otroci se danes hitro naučijo, kakšni lepotni ideali vladajo v njihovem okolju in kakšno konotacijo bo imelo njihovo telo, če ne bo v skladu z aktualnimi trendi.

Vsi pa si že od rojstva dalje najbolj želimo samo eno: biti sprejeti in ljubljeni. Ko se zadovoljevanje te temeljne človeške potrebe začne pogojevati z obsegom telesa, smo na dobri poti v nesmiselno, bolečo in pogosto dolgotrajno »vojno« z lastnim telesom. Promocija zdravega življenjskega sloga in pozitivnega odnosa do lastnega telesa ter prehranjevanja se mora tako začeti že v vrtcih.

Preventiva MH zaobjema:

- zmanjševanje vseh tistih tveganj, na katera lahko vplivamo (npr. prehrana s pozitivnimi ali negativnimi predznaki, siljenje s športom/gibanjem, ki nas ne veseli, primerjanje teles med seboj, posmehovanje, nekritično občudovanje določenih teles ...);
- krepitev varovalnih dejavnikov in preprečevanje, da bi posamezniki razvili nezadovoljstvo z lastnim telesom, moteno prehranjevanje in motnje hranjenja (učenje kritičnega razmišljanja ob konzumiranju medijskih vsebin, učenje o raznolikosti teles, razbijanje mitov o debelosti/vitkosti, vključevanje širokega spektra živil ...).



Slika 1: Krepitev varovalnih dejavnikov je najboljša popotnica za zdrav razvoj mladostnikov (vir: Magnific).

Kaj konkretno, kdaj in pri kateri starosti kaj izvajati, pa sledi v naslednjih štirih stopnjah kontinuuma preventive.

PROMOCIJA ZDRAVEGA ODNOSA DO LASTNEGA TELESA, TELES DRUGIH, GIBANJA IN PREHRANE

V šoli mora biti najprej vzpostavljena jasna politika in oblikovane strategije za zagotavljanje okolja, ki podpirajo duševno blagostanje učencev/dijakov – vključno s preventivo, zgodnjo prepoznavo in odzivanjem na negativno telesno samopodobo ter MH.

Šola se mora zavezati za zaščito učencev/dijakov pred izpostavitvijo tistim dejavnikom tveganja, na katere je moč vplivati. Zavezati se mora k promociji in krepitvi takšnih varovalnih dejavnikov, ki krepijo pozitiven odnos do hrane in lastnega telesa.

Kdo v šoli se mora temu zavezati? Vsi, od hišnika, kuharjev in učiteljic telovadbe do ravnatelja!

Kako? Z doslednim izogibanjem:

- antropometričnim meritvam teže in ITM (kilogrami in centimetri, ki mlade umeščajo v »razrede« vitkosti in debelosti);
- poimenovanju različnih vrst hrane kot »dobre« in »slabe« (na ta način običajno konotiramo »zdravo« in »nezdravo« hrano – bolje pa bi bilo govoriti o »bolj zdravi izbiri« ali »manj zdravi izbiri«, s čimer zmanjšamo moraliziranje prehrane);
- stigmatizirajočim izrazom (debela, predebela, suha, močna ...);

- promoviranju hujšanja kot pozitivne strategije za dosego zdravja in lepote (v obdobju odraščanja diete za zmanjševanje teže niso primerne – izjeme lahko določi samo družinski zdravnik v sodelovanju z dietetiki in psihologi);
- komentiranju teles na sploh in dajanju opazk.

Namesto tega usmerjajmo prizadevanja v to, da pri mladih krepimo zdravo pozitivno samopodobo, razumevanje kompleksnosti dejavnikov, ki vplivajo na zdravje/obseg telesa (lastnega in telesa drugih), ter veščin in vedenj, ki podpirajo celostno zdravje in dobre medosebne odnose.

UNIVERZALNA PREVENTIVA

Univerzalna preventiva se usmerja na zmanjševanje tveganj za nastop MH v celotni populaciji, torej nagovarja vse učence oz. dijake v kohorti, to je skupini, ki jih povezuje nekaj skupnega. Prav zato se pri izvajanju aktivnosti preventive v šolah, ko imamo pred sabo celotne razrede ali oddelke, odsvetuje direktno omenjanje in razlaganje motenj hranjenja. Vsebino prilagodimo zgolj glede na starost otrok in mladostnikov:

- **Vrtec in 1. triada osnovne šole (6–8 let):** Usmerjajmo se na medosebne odnose, drugačnost/različnost, strpnost. Odzivajmo se na zaznane zbadanje zaradi telesnega izgleda ali odnosa do hrane.
- **2. triada osnovne šole (9–11 let):** Spodbujajmo kritičen odnos do medijskih sporočil in vsebin na socialnih omrežjih. Pogovarjajmo se o posledicah pubertete in spremembah v telesnem razvoju (pri dekletih, fantih). Posebej občutljivi moramo biti na morebitne zbadljivke v razredu, zato dovolj pozornosti namenimo tudi temu.
- **3. triada osnovne šole (12–14 let):** To je obdobje, ko običajno zaznamo prvi vrh motenj hranjenja, zlasti je v tem starostnem obdobju pogosta anoreksija. Izvajajmo aktivnosti kritičnega razmišljanja: kako nastajajo družbeni standardi, kakšen vpliv imajo na posameznike, na lepotne ideale in družbene norme.
- **Srednja šola (15–18 let):** V tem obdobju so mladi že zmožni bolj poglobljenega razmisleka o normah in idealih, ki ljudem škodujejo. Skupaj z njimi preizprašujmo odnos do telesa in različnih modnih prehranskih stilov (psihološki in sociološki vidik pojava diet, kulta lepote in mladosti, kulta vitkosti, tekmovalnosti in kakšne so lahko posledice skrajnosti ...). Izogibajmo pa se konkretnim predstavitev posameznih motenj hranjenja, tudi če si tega sami želijo s seminarskimi nalogami. Tovrstne aktivnosti dokazano ne zmanjšujejo tveganja za nastanek MH pri mladih, ampak kvečjemu še bolj vzbudijo zanimanje pri tistih, ki morda že imajo prve znake oz. so bolj ranljivi da zbolijo za katero od motenj.

SELEKTIVNA PREVENTIVA

Aktivnosti selektivne preventive so namenjene zmanjševanju verjetnosti pojava MH pri učencih/dijakih, za katere obstaja visoko tveganje. Sočasno s tem še vedno tudi vključujemo vsebine promocije splošnega zdravja in blagostanja.

V to populacijo običajno spadajo vsi, ki se tekmovalno ukvarjajo z določenimi športi ali z oblikami umetnosti, pri katerih veliko nastopajo in se dokazujejo. MH so namreč zelo prepletene s perfekcionizmom, ki ima prav v obdobju najstništva svoj prvi vrh. V tej populaciji se nemalokrat znajdejo tudi učno zelo uspešni in prizadevni.

Zato je pomembno je, da:

- z mladimi govorimo o zdravi tekmovalnosti, dobri skrbi zase, samosočutju;
- jih učimo osnovnih tehnik sproščanja in samoregulacije v stresnih obdobjih;
- jih učimo o zastavljanju realnih ciljev in prilagajanju pričakovanj;
- še naprej krepimo veščine pozitivne samopodobe;
- jih opremimo z informacijami, kako poiskati pomoč/podporo, ko se znajdejo v stiski.

Pri populaciji z višjim tveganjem bodimo pozorni na morebitne znake doživljanja stisk. Aktivnosti selektivne preventive lahko posredno vključimo v aktivnosti univerzalne preventive, sicer pa so bolj primerne za delo z izbranimi skupinami mladih. Ker gre že za bolj specifične oblike dela, je povsem v redu, če se te aktivnosti izvajajo v šolski svetovalni službi, na primer v obliki delavnic, pogovornih skupin ipd.

S starši otrok in mladostnikov – vseh, zlasti pa s starši omenjenih otrok – na roditeljskih ali drugih tematskih sestankih spregovorimo o potencialnih škodljivih posledicah prevelikih pričakovanj in zahtev do mladih oseb. Lahko se pogovarjamo tudi o tem, kako lastno vedenje vpliva na otroke – starši, ki se na lastno pest odločijo za shujševalne diete, pripombe staršev na telesa najstnikov ... Ključno je, da v selektivni preventivi nikogar posebej ne izpostavljamo, saj ne želimo stigmatizirati določenih otrok ali staršev.

INDICIRANA PREVENTIVA

Indicirana preventiva se usmerja v najbolj ogrožene skupine oz. posameznike. Gre za prestrežanje tistih, ki že kažejo znake motenega prehranjevanja in s tem povezanih stisk. Te preventive zato nikoli ne delamo v skupini, ampak izključno individualno. Obstaja verjetnost, da bo mlada oseba potrebovala tudi strokovno pomoč, kot učitelji ali pedagogi, predvsem pa zaposleni v svetovalni službi, še vedno lahko storimo marsikaj. Na primer:

- Mladi osebi prisluhnemo, jo poskušamo razumeti. Ustvarimo zaupno vzdušje, za kar si velja vzeti čas (večkratni, sproščeni pogovori, ko je za to dovolj časa na razpolago, najbolj ob početju česa sproščujočega – npr. sprehod).
- Osebo spodbujamo, da predvsem spregovori o svojih strahovih. Izogibajmo se omenjanja telesne teže in prehrane. Primer ustreznega vprašanja za odprtje pogovora: »Zdi se mi, da si v zadnjem času precej osamljen/-a, ti lahko kako pomagam?«
- Vztrajajmo, tudi če se mladostnik/-ica prvič (drugič in tretjič) ne odpre. Pristopimo večkrat, povprašajmo po počutju ali vsaj morebitni potrebi po pomoči pri kateri od aktivnosti.

- Povejmo, kaj smo opazili (spremembe vedenja, ne videza!). Poudarimo, da to sprašujemo zato, ker nam ni vseeno zanj/-o.
- Izogibajmo se podajanju mnenj, sodb in nasvetov. Osredotočimo se na aktivno poslušanje.
- Uporabimo uradne zloženke/literaturo/vire o motnjah hranjenja, ki nudijo tudi informacije o virih pomoči. Povežimo se s svetovalno delavko, učitelji športne vzgoje in okrepimo sodelovanje s starši.
- Če imamo v razredu osebo, ki ima potrjeno MH in so to opazili tudi drugi v razredu, se z razredom o tem pogovorimo v njeni odsotnosti. Vprašajmo jih, kaj so opazili, kaj že vedo o MH in kakšne občutke jim to vzbuja. Pojasnimo, da je MH dolgotrajna bolezen kot številne druge, da je ozdravljiva, izogibajmo pa se preveč podrobnostim o samih motnjah. Spodbudimo razred, da osebo podprejo po svojih najboljših močeh: da se je ne izogibajo, da jo vključujejo v aktivnosti, da ji ponudijo pomoč pri šolskih obveznostih, povabijo v igro ipd. Njihove skrbi in razmišljanja o temi jim lahko pomagamo izraziti tudi z uporabo katere od likovnih tehnik (kolaži, risanje, slikanje, glina ...).

Če se ne čutimo zmožne nuditi oporo takšni mladi osebi, jo usmerimo h komu, ki to zmore in želi. Pomembno je, da ne ostane sama oz. nepodprta.



Slika 2: Prisluhnimo, podprimo in pomagajmo po svojih močeh (vir: Magnific).

Modelirajmo!

Otroci in mladi so kot gobe. Vidiijo in vpijajo tudi vse tisto, kar sami (še) nimamo dovolj ozaveščeno. Razmislimo o lastnem odnosu do telesa, lepotnih in zdravstvenih idealov:

Kako zdrav/uravnotežen je moj lasten odnos do skrbi zase, skrbi za druge, osebnih dosežkov?

- Kakšen odnos imam sama do svojega telesa, do teles drugih, do hrane?
- Kako sočutna sem sama do sebe?
- Kako skrbim za svoje osebne in strokovne meje?
- Kako znam regulirati lastna čustva in obvladovati stres?

Kaj lahko šola naredi za zaposlene?

Tudi odrasli smo neprekinjeno pod vplivom prepletenih bio-psiho-socio-ekoloških dejavnikov. Za razliko od otrok in mladostnikov pa nosimo tudi breme skrbi, ki pride z odgovornostjo odraslega in poklicnega življenja.

Šola/institucija je dolžna poskrbeti za to, da so zaposleni optimalno opremljeni z znanji in veščinami za ustvarjanje okolja, ki podpira zdravje vseh, in da tudi tako preprečuje nastanek pogojev za razvoj motnje hranjenja pri učencih/dijakih.

Možnosti za to so raznolike:

- Organiziranje izobraževanj za strokovni kader na temo motenj hranjenja, ki naj vključujejo poznavanje dejavnikov tveganja, varovalnih dejavnikov, opozorilnih znakov kot poudarjanje pomena in učinka zgodnjega interveniranja.
- Delitev dobrih praks (med razredi, oddelki, šolami) – poznavanje in širjenje primerov dobrih praks spodbujanja zdrave samopodobe in ustvarjanja podpornega okolja za zdravje.
- Učinkovito komuniciranje – šola mora zaposlene opremiti z osnovnimi informacijami o uporabi jezika z učenci/dijaki, ki podpira zdravo telesno samopodobo – na vseh korakih.

Znotraj že obstoječega kurikulumu se da vedno vključiti tudi dodatne ali okrepiti aktivnosti učinkovite preventive:

- Aktivnosti programa zdravih šol.
- Več vsebin, ki se osredotočajo na salutogenezo in dobre medsebojne odnose.
- Kakovostni, z dokazi podprti programi preventive (npr. To sem jaz – 10 korakov do boljše samopodobe).
- Izkoriščanje možnosti programa Zdaj – Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov.
- Športna vzgoja: več občutljivosti za individualne razlike; omogočanje oblik gibanja, ki so učencem/dijakom všeč; spodbujanje namesto prisile.
- Gospodinjstvo: izogibanje moralnemu ocenjevanju živil/izdelkov/prehranskih stilov.
- Domovinska in državljanska kultura in etika: poudarek na vsebinah o prosocialnih vrednotah, strpnosti, sprejemanju raznolikosti.
- (Zagotovo imate tudi sami še kakšno idejo ...).

Kaj pa lahko (še več) naredijo strokovne službe? Na primer:

- Šolska svetovalna služba naj bo čim bolj prepoznavna in dostopna za individualno svetovanje, pa tudi preko dela s skupinami, dela s starši in učitelji.
- Organizacija prehrane v vzgojno-izobraževalnem zavodu: prednost naj seveda imajo uravnoteženi obroki, a naj ti ne izključujejo tudi »zabavnih jedi« (v okviru uradnih priporočil) – to so tiste jedi, ki jim običajno rečemo »nezdrave«. Ravno za to gre: pretirano demoniziranje manj zdrave hrane ustvarja kategorije, s katerimi se mlada oseba lahko preveč identificira. Nikoli nikogar ne silimo jesti, česar noče (lahko pa ga pri tem mehko spodbujamo), izogibajmo pa se seveda tudi komentiranju prehranjevanja in/ali telesne teže pred sošolci.

- Knjižnica naj večkrat promovira literaturo, ki mladim pomaga razmišljati o zdravi (telesni) samopodobi (preko bralnih kotičkov, bralnih seznamov, bralnih uric, knjižnih klubov ...). Dober primer je uporaba Priročnika za branje kakovostnih mladinskih knjig in priporočilnih seznamov Društva bralna značka (oboje nastaja pod okriljem Pionirske knjižnice).

Za konec pa še povzetek, kaj naj bi mladi čim bolj ponotranjili – za to, da bi vzpostavili in ohranili pozitiven odnos do lastnega telesa za vse življenje:



Slika 3: Ključna sporočila za mlade (vir: Maruša Bertoneclj).

Viri

Hafner, A. (2015). Smernice za obravnavo motenj hranjenja. V H. Jeriček Klanšček, A. Hočevnar Grom, N. Konec Juričič, & S. Roškar (ur.), *Zdravje skozi umetnost: Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce* (str. 56–66). Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/zdravje_skozi_umetnost_update_09_09_2016.pdf

Bajt, M., & Jeriček Klanšček, H. (2017). *Priprava programov promocije zdravja po korakih in evalvacija*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/priprava_programov_pz_junij_2017_zadnja.pdf

National Eating Disorders Collaboration. (2023). *Eating disorders in schools: Prevention, early identification and response*. <https://nedc.com.au/eating-disorder-resources/find-resources/show/eating-disorders-in-schools-prevention-early-identification-and-response>

Jamnik, T. (2023). *Otroški parlamenti 2023: Duševno zdravje otrok in mladih: Dopolnjen seznam knjig*. Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS. <https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/DUSEVNO-ZDRAVJE-OTROSKI-PARLAMENTI-2023.pdf>

ALI ZDRAVJE V NAŠI ZDRAVI ŠOLI ŽIVIMO ALI GA SAMO IZVAJAMO?

(razmislek o celostnem pristopu k zdravju v šolskem okolju)

Mag. Branka Đukić

Nacionalni inštitut za javno zdravje, območna enota Ljubljana

Ko govorimo o zdravih šolah, po več desetletjih delovanja mreže morda ni več na mestu samo, da razmišljamo, kaj vse lahko za zdravje otrok in mladostnikov naredimo. V slovenskih šolah, osnovnih in srednjih, je bilo izvedenih že veliko različnih kakovostnih dejavnosti, projektov in pobud, ki dokazujejo, da imajo zaposleni veliko idej, znanja, ustvarjalnosti in predanosti.

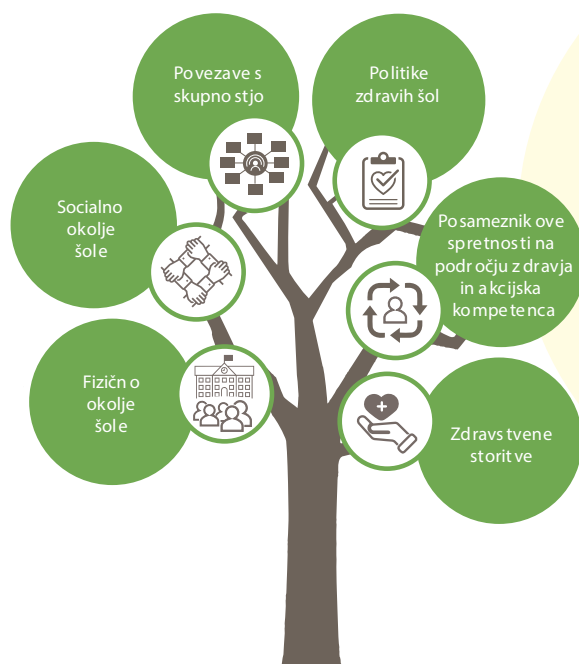
Morda je danes pomembnejše vprašanje: »Kako zdravje v šoli razumemo?«

Ali je zdravje nekaj, kar se načrtuje v letnem delovnem načrtu, izvede nekaj dejavnosti in se nato zaključi? Ali pa je zdravje nekaj, kar se vsak dan kaže skozi kakovost v odnosih, načinu komunikacije, občutku varnosti, organizaciji pouka, vključevanju učencev v odločanje o šoli, in v tem, kako zdrava šola kot skupnost skrbi za dobro počutje vseh članov šolske skupnosti?

Prav ta premik – od posameznih aktivnosti k celostnemu pristopu – je eno ključnih sporočil sodobne promocije zdravja v šolskem okolju. Zdrava šola ni samo prostor, kjer učence učimo o zdravju. Je okolje, v katerem se otroci in mladostniki učijo zdravja skozi vsakodnevne izkušnje – od teoretičnega k izkustvenemu.

Celostni šolski pristop k zdravju poudarja, da se zdravje ne oblikuje samo pri pouku ali v okviru posameznih preventivnih dejavnosti, ampak skozi celotno življenje šole: skozi njeno kulturo, medsebojne odnose, pravila, način vodenja, sodelovanje z družinami in povezovanje z okoljem (SHE Network Foundation, 2021).

Torej, zdravje ni odgovornost zgolj posameznega učitelja ali šolske svetovalne službe, temveč skupna naloga vseh omenjenih deležnikov. Za uspešno promocijo zdravja je nujno sodelovanje celotnega kolektiva, podpora vodstva šole ter tudi povezovanje s strokovnimi institucijami, kot so zdravstveni domovi, centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Nacionalni inštitut za javno zdravje ter druge organizacije v lokalnem okolju.



Slika 1: Celostni pristop (vir: Priročnik za učitelje, Evropska mreža zdravih šol, 2021).

Od vprašanja »Kaj bomo izvedli?« k vprašanju »Kaj naša zdrava šola potrebuje?«

Ena pomembnejših sprememb pri načrtovanju promocije zdravja je premik od iskanja aktivnosti k razumevanju potreb.

Vsaka zdrava šola ima svojo zgodbo. Ima svoje prednosti in izzive, odnose in značilnosti. Ponekod so učenci/dijaki opozorili na potrebo po več priložnostih za gibanje (kot razelektritev ob začetku pouka). Na eni od zdravih šol v ljubljanski regiji so učenci opozorili, da jim po zahtevnih urah primanjkuje možnosti za umiritev ali sprostitvev. Spet na tretji zdravi šoli ste prepoznali, da potrebujete več sistematičnega pristopa k preprečevanju medvrstniškega nasilja ali krepitvi sodelovanja med učenci.

Ne obstaja enoten recept, ki bi bil enako učinkovit za vse zdrave šole. Za vse pa je pomembno, da šola zna poslušati in prepoznati.

Podatki raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC 2022), ki jo v Sloveniji izvajamo na NIJZ, opozarjajo, da so duševno zdravje, stres, kakovost spanja, zadovoljstvo z življenjem in občutek povezanosti s šolo pomembna področja zdravja mladostnikov (NIJZ, 2023). Ti podatki niso le kazalniki na papirju. Za njimi so konkretni otroci in mladostniki, ki vsak dan prihajajo v učilnice.

Za tim zdrave šole to pomeni pomembno strokovno vprašanje: »Ali dovolj dobro poznamo izkušnjo učencev/dijakov v naši zdravi šoli?«

Včasih je najpomembnejši prvi korak zelo preprost: vprašati učence, kako se počutijo, kaj jih obremenjuje, kaj jim pomaga in kaj bi v šoli spremenili. Šele ko šola sistematično prisluhne učencem/dijakom, zaposlenim in staršem ter prepozna dejanske potrebe svoje skupnosti, lahko načrtuje ukrepe, ki bodo učinkoviti in trajnostni.

Zdravje se začne v odnosih

Ko govorimo o zdravju otrok in mladostnikov, pogosto pomislimo na prehrano, gibanje, spanje ali preprečevanje tveganih vedenj. Vendar je ena najpomembnejših osnov zdravja nekaj, kar je prisotno na vsakem koraku – odnosi.

Otrok/mladostnik, ki se v šoli počuti varnega, sprejetega in slišane, ima več možnosti, da razvija samozavest, socialne veščine in učinkovite načine soočanja z izzivi. Šolska klima in občutek pripadnosti šoli sta pomembna varovalna dejavnika duševnega zdravja mladih. Podporni odnosi med učenci/dijaki in zaposlenimi pomembno vplivajo na dobro počutje, učenje in razvoj zdravih življenjskih navad (WHO, 2021).

Promocija zdravja se pogosto skriva v majhnih vsakodnevnih dejanjih: v tem, ali učitelj opazi dijaka, ki se je začel umikati v odnosih; v tem, ali ima učenec odraslega, na katerega se lahko obrne; v tem, kako se na šoli rešujejo konflikti; ali napako razumemo kot del učenja; ali si zaposleni med seboj nudijo podporo.

Zdrava šola se ne ustvarja samo z vsebinami, ampak predvsem z načinom, kako živimo skupnost.

Učenci niso samo udeleženci, ampak soustvarjalci zdravja

Celostni pristop pomeni tudi drugačen pogled na vlogo učencev in dijakov. Mladi niso samo tisti, katerim želimo izboljšati zdravje, ampak so pomembni partnerji pri ustvarjanju bolj zdravega okolja.

Ko učencem/dijakom omogočimo, da izrazijo svoje potrebe in sodelujejo pri iskanju rešitev, jim sporočamo, da so pomemben del skupnosti. Lahko jih povabite, da sodelujejo pri oblikovanju pravil razreda, da predlagajo spremembe šolskega prostora, da sodelujejo pri načrtovanju dejavnosti za dobro počutje, da opozorijo na težave, ki jih odrasli morda ne opazimo. Pri tem je pomembno, da njihovo sodelovanje ni zgolj formalno. Če mlade vprašamo za mnenje, moramo biti pripravljeni njihov glas tudi upoštevati.



Slika 2: Drevo prijaznih besed - izdelki učencev zdrave šole na Sejmu Narava-zdravje 2025 (vir: NIJZ – OE Ljubljana).

Manj aktivnosti, več povezanosti

Ena od nevarnosti promocije zdravja v šolah je, da se enači s seznamom nalog, ki jih je treba opraviti. V želji narediti čim več, lahko izgubimo vprašanje, kaj ima zares največji učinek. Celostni pristop nas spodbuja, da razmišljamo drugače.

Če zaznate, da so učenci pod stresom, rešitev ni nujno samo ena delavnica o sproščanju. Morda je potrebno pogledati širše: kako je organiziran šolski dan, kakšni so odnosi, koliko prostora imajo učenci za gibanje, pogovor in počitek. Če zaznate medvrstniško nasilje, rešitev ni samo enkratno predavanje. Potrebno je graditi kulturo spoštovanja, razvijati socialne veščine in ustvarjati okolje, kjer se nasilje prepozna in obravnava. Če govorimo o pomanjkanju spanja, ne gre le za priporočila o številu ur spanja, ampak za razumevanje življenjskega sloga mladih, digitalnih navad, obremenitev in širšega okolja. Zdravje se ne izboljšuje samo z dodajanjem novih dejavnosti. Pogosto se začne s spremembo vsakodnevnih praks.



Slika 3: Vprašanja za tim zdrave šole (vir: slika ustvarjena s pomočjo UI).

Izkušnje kažejo ...

Kot regijska koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol v ljubljanski zdravstveni regiji vedno znova ugotavljam, da imajo šole veliko znanja, motivacije in dobrih idej. Delitev primerov iz prakse zdravih šol pokaže, da le-te dosežejo največji učinek takrat, ko dejavnosti niso namenjene same sebi, temveč izhajajo iz resničnih potreb otrok, mladostnikov in zaposlenih. Celostni pristop zahteva čas, sodelovanje in odprt dialog, vendar prinaša trajnejše spremembe. Zdrava šola ni tista, ki izvede največ dejavnosti, ampak tista, ki zna prisluhniti svoji skupnosti, skupaj poiskati rešitve in ustvarjati okolje, v katerem se vsak otrok počuti varnega, sprejetega in slišane. Takšna šola postavlja temelje zdravju in dobremu počutju ne le v času šolanja, temveč za vse življenje.

Viri

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji – izsledki raziskave HBSC 2022*: https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf

Evropska mreža zdravih šol. (2021). *Šolski priročnik evropske mreže zdravih šol 2.0: Metodološki vodnik, kako postati šola, ki promovira zdravje*: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/slovenian-she-school-manual-2-0_koncna.pdf

Evropska mreža zdravih šol. (2021). *Priročnik za učitelje: Šole, ki promovirajo zdravje in družbene neenakosti*: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/material-for-teachers-2020_koncna.pdf

Evropska mreža zdravih šol. (2019). *Evropski standardi in kazalniki za šole, ki promovirajo zdravje*: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/european-standards-and-indicators-on-hps-slovenia.pdf>

World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*.

ZBIRKA ZA UČENJE O ČUSTVIH KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?

(Priročniki v podporo med odraščanjem)

Ksenija Lekić, Maruša Naglič Rode,
Nacionalni inštitut za javno zdravje, območna enota Celje

Zbirka treh priročnikov **Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?** je nastala na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), v okviru programa **To sem jaz**, ki je usmerjen v krepitev duševnega zdravja in psihološke odpornosti mladih.¹ V šolsko prakso v letu 2026 prinaša dva nova priročnika – o jezi in tesnobi.² Nastala sta po odzivu na prvi priročnik **Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?** iz leta 2021, ki je bil zasnovan kot gradivo za samopomoč v čustveni stiski v času pandemije covida-19. Ker je bil med mladimi in strokovnjaki izjemno dobro sprejet, mu v nadaljevanju sočasno sledita priročnika, usmerjena v soočanje z neprijetnimi čustvi. Vsi trije psihoedukativni priročniki so brezplačno dostopni in uporabni za preventivno delo v šolah.

Težave z duševnim zdravjem med mladimi naraščajo – to potrjujejo tako raziskave kot izkušnje strokovnjakov. Pogosto slišimo, da so mladi danes »preveč občutljivi«, »se ne znajo soočiti s težavami« ali »ne zmorejo prevzeti odgovornosti za svoje vedenje in življenje«. Pri tem je pomembno, da razumemo tudi kontekst njihovega odraščanja, kajti mladi danes živijo v svetu, v katerem priložnosti za razvijanje določenih socialno-čustvenih veščin resnično primanjkuje. V predšolskem obdobju je manj prostora za igro kot nekoč; kasneje velik del komunikacije z vrstniki ne poteka v živo, temveč preko sodobne tehnologije; socialna omrežja prikazujejo nerearno sliko življenja drugih in spodbujajo neugodno samoprimernost. Otroci in mladostniki, ki pri starših in učiteljih nimajo zdravih vzorov, se pogosto v tem kompleksnem svetu težko znajdejo, saj ne morejo razviti veščin razumevanja, zavedanja in ustreznega uravnavanja lastnih čustev. Tako se mnogi čustev bojijo in od njih bežijo ali jih izražajo na načine, ki so zanje ali za njihove odnose škodljivi. Zbirka **Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?** odgovarja na potrebe mladih pri razvoju teh življenjsko pomembnih veščin.

Zanesljive strokovne podlage in večmedijski pristop

Zbirko družijo pregledna struktura, usmerjena v razumevanje in učenje praktično uporabnih strategij. Temelji na kognitivno-vedenjskem pristopu, vključuje pa tudi različne vaje, ki jih lahko mladostnik s pomočjo posnetkov samostojno izvaja (tehnik sproščanja, vaje čuječnosti, gibalne vaje, vaje likovnega izražanja ...). Raznolike možnosti samopodpore odgovarjajo na različne potrebe posameznika. Gradiva so zasnovana **večmedijsko** in omogočajo prehajanje iz vloge pasivnega bralca v vlogo aktivnega udeleženca – bralec lahko npr. posluša vajo sproščanja ali si ogleda demonstracijo gibalne aktivnosti.

¹ OECD je v letu 2025 program *To sem jaz* uvrstil med enajst mednarodnih primerov dobre prakse na področju duševnega zdravja v Evropi.

² Priročnika sta nastala s sredstvi projekta Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki.

Uporabnik s QR kodami dostopa do dodatnih vsebin, umeščenih na spletišče #Tosemjaz:

Poslušaj – zvočne vaje in vodene razlage.

Poglej – video vaje za sproščanje napetosti.

Preberi – dopolnilna pisna gradiva.

Nova priročnika o jezi in o tesnobi vsebujeta tudi **avtorske ilustracije** (več kot 40 v vsakem priročniku), od katerih so nekatere v digitalni izdaji animirane. Vključujeta like, metafore in izkustvene zgodbe, s katerimi se mladi lahko poistovetijo.

Zastavljena sta kot **pregledna vodnika** po razumevanju jeze in tesnobe ter zbirka praktičnih strategij za samopomoč.

V nadaljevanju predstavljamo oba priročnika kot **gradivo za preventivno delo z mladimi in samostojno čustveno učenje**.

Na zemljevidu svoje jeze

Jeza je neprijetno, a dragoceno čustvo – za vsakogar neizogiben del človeške izkušnje. Aktivira nas, da se postavimo zase, zaščitimo svoje meje in ukrepamo. Lahko jo sprejmemo in spoštljivo izrazimo. Neustrezno izražanje jeze pa zna biti naporno, rušilno za odnose in zdravju škodljivo. S tem čustvom se pedagoški strokovnjaki srečujete pri svojih učencih in dijakih, pri starših, pri sodelavcih, pri sebi – in tudi skozi krizne šolske dogodke, povezane z nasiljem ali nespoštljivo komunikacijo. Priročnik z naslovom *Za krmilom svoje jeze*³ pomaga **jezo ozavestiti – jo razumeti, sprejeti in izraziti** (ne da bi kričali, grozili, uničevali ...). Jeze ne povzročijo neposredno dejanja drugih ljudi ali dogodki, pač pa naša razlaga in pomen, ki ga pripisujemo doživetemu. Za svoje vedenje in način izražanja jeze je odgovoren vsakdo sam – a odraščajoči potrebujejo podporo pri razvijanju drugačnih odzivov.

Priročnik bralca spremlja skozi izkustvene zgodbe treh mladostnikov. Pripovedi likov – Oskarja, Maksa in Ire – delujejo kot izhodišče za prepoznavanje nekaterih nekoristnih vzorcev odzivanja, njihovih posledic in možnosti za spremembo. Naslovna metafora priročnika je povezana s plovbo: mladostnik se uči biti kapitan, navigator in krmar lastnega odzivanja. *Ni nujno, da je izražanje jeze enako intenzivno, kot je visok njen prvi val.*

Priročnik je zasnovan v dveh delih. Prvi del pojasnjuje, zakaj jezo čutimo in kako jo lahko primerno izrazimo. Drugi del ponuja konkretna orodja za spoprijemanje z njo. Posebno mesto ima poglavje o *prvi pomoči ob hudi jezi*. Včasih razumno presojanje in premišljeno odločanje nista mogoča.



Slika 1: Naslovnica priročnika *Za krmilom svoje jeze* (vir: NIJZ).

³ Avtorji besedila v priročniku so dr. Mitja Muršič, Miran Babič, Ksenija Lekić in Julija Pelc, gradivo za samopomoč so prispevali: dr. Bojana Caf, mag. Maja Bajt, Rozalija Dvoršek, Maruša Juvanc, Heliodor Cvetko, mag. Tadeja Batagelj, mag. Alenka Seršen Fras, Martina Kukovec in Irena Valdes. Za glasovno izvedbo dopolnilnega zvočnega in video gradiva sta poskrbeli psihologinji Maruša Naglič in mag. Alenka Tančič Grum.

Takrat je najprej modro pridobiti varnost in čas: ustaviti se, se začasno umakniti, umiriti telo (uporabiti tehniko, ki nam dobro služi) in se šele nato z več preudarnosti odločiti o odzivu.

Telo nas opozori na čustva, še preden jih ozavestimo, zato priročnik mladostnika in mladostnico usmerja tudi v zavedanje telesa in njegove povezanosti s čustvenim odzivanjem. Mlade spodbujamo, da si pripravijo svoj »krizni načrt« (S.O.S.) – praktičen načrt za samoumiritev in samoobvladovanje. Priročnik ponuja **zemljevid za učenje** – od prve pomoči v trenutku preplavljenosti z jezo do dolgoročnejšega razvijanja samozavedanja, čustvenih in komunikacijskih spretnosti (kot npr. asertivnosti).

Tesnoba kot zaskrbljeni čuvaj

Tesnoba je normalno čustvo, s katerim se srečujemo vsi, kadar zaznamo morebitno nevarnost. Mladostništvo je čas številnih sprememb in izzivov – npr. prehod v srednjo šolo, prvi romantični odnosi, iskanje svojega mesta med vrstniki. Ob tem je razumljivo, da tesnoba naraste in je v določeni meri tudi koristna: mladim pomaga, da so v teh situacijah bolj pozorni in se nanje po potrebi pripravijo. Če pa je preveč intenzivna ali pogosta, lahko začne negativno vplivati na njihovo vsakdanje življenje. Moti lahko spanje in telesno počutje, posledično pa tudi šolsko delo, medosebne odnose, prostočasne dejavnosti in pripravljenost na nove izkušnje. Priročnik⁴ z naslovom *Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj* pomaga **tesnobo prepoznati, razumeti in se z njo učinkovito soočiti**.

V priročniku spremljamo zgodbo mladostnika Maja in njegovega psa Runa, ki pooseblja Majevo tesnobo in ga želi zaščititi. Globoko mu je vdan, a v svojih opozorilih (»Pazi, kaj če ...«, »Nevarno je, raje se izogni ...«) pogosto pretirava in sproži lažni alarm. Priročnik spodbuja k sprejemanju tesnobe – cilj ni notranjega čuvaja utišati (nemogoče je, da tesnobe sploh ne bi več čutili), temveč prepoznati, kdaj je njegovo opozorilo koristno in kdaj omejujoče. Metafora notranjega zaščitnika mladim omogoča, da začnejo tesnobo sprejemati kot del sebe – z njim se lahko naučijo sobivati in ga sčasoma pomiriti. Uporabna je tudi kot pedagoški in svetovalni pripomoček.

Priročnik je zasnovan v dveh delih. Prvi del pojasnjuje, zakaj tesnobo čutimo, kaj jo vzdržuje in zakaj jo nekateri doživljajo intenzivneje. Drugi del ponuja konkretna orodja za spoprijemanje z njo: strategije za prvo pomoč ob močni tesnobi, strategije za čustveno samoregulacijo, prepoznavanje miselnih pasti ter priporočila za postopno **soočanje s situacijami, ki se jim mladostnik sicer izogiba**. Kot v strokovni oceni izpostavi dr. Mateja Hudoklin, je priročnik strokovno zanesljiv in hkrati prilagojen mladim ter njihovem razumevanju sveta.

⁴ Avtorica koncepta in soavtorica besedila je Ksenija Lekić, soavtorice priročnika so mag. Tadeja Batagelj, Maruša Naglič Rode in mag. Alenka Tančič Grum. Zvočne, video in pisne dopolnilne vaje so prispevale dr. Bojana Caf, mag. Maja Bajt, Rozalija Dvoršek, Maruša Juvanc in Irena Valdes.



Slika 2: Naslovnica priročnika *Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj* (vir: NIJZ).

Kako gradiva uporabiti v šolskem prostoru

Predstavljena priročnika smiselno dopolnjujeta obstoječe preventivne delavnice programa *To sem jaz* in odpirata raznolike možnosti za podporo mladim pri razvijanju čustvenih veščin. Njuna vrednost se lahko izkaže, ko so vsebine o neprijetnih čustvih umeščene v varen odnos, premišljen pogovor in širšo preventivno mrežo, ki mladim zagotavlja zanesljivo in stalno oporo.

Za pedagoške strokovnjake sta priročnika o jezi in tesnobi uporabna na več ravneh:

- **Za individualno delo:** Priročnika lahko priporočite posameznemu učencu ali dijaku, ki se sooča s tesnobo ali težavami z uravnavanjem jeze. Vsebine so zasnovane za samostojno uporabo od 15. leta naprej, vključujejo pa tudi spodbudo k pogovoru s strokovnjakom.
- **Za skupinsko delo:** Vprašanja za samorefleksijo (*»Razišči pri sebi«*) ob koncu vsakega poglavja so uporabna kot izhodišče za razredne ure, preventivne delavnice (npr. kot dopolnilo delavnicam iz priročnika *Zorenje skozi To sem jaz*⁵) ali svetovalne pogovore. Neposredno uporabne so tudi posamezne vaje (sprostitvene vaje, vaje čuječnosti, gibalne vaje).
- **Za lasten osebni in strokovni razvoj:** Priročnika ponujata okvir razmišljanja o čustvih, ki ga lahko vnesete v lastno profesionalno držo. Način, kako odrasli prepoznavamo in uravnavamo svoja čustva, na mlade vpliva preko odnosa, ki ga imamo do njih, in preko zgleda, ki jim ga ponujamo.

Priporočljivo je, da se s priročnikoma seznanite v celoti (vključno z zvočnim in video gradivom), saj šele to omogoča, da ju mladim priporočite z osebnim razumevanjem.

Dostopnost gradiva

Digitalna izdaja obeh priročnikov je brezplačno dostopna na spletišču *#Tosemjaz*:

- [Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj](#)
- [Za krmilom svoje jeze](#)

Tiskana izdaja priročnika o jezi je bila razposlana v vse slovenske osnovne in srednje šole ter dijaške domove maja 2026 (po dva izvoda za šolsko svetovalno službo, en izvod za knjižnico). Distribucija tiskanega priročnika o tesnobi je predvidena v šolskem letu 2026/27.

Vabljeni k branju, uporabi in tudi samoraziskovanju.

⁵ Priročnik na naslovu: <https://www.tosemjaz.net/prirocniki/zorenje-skozi-to-sem-jaz/>.

ABC DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Vesna Pucelj, Neža Karo, doc. dr. Helena Jeriček Klanšček, Andreja Drev,
Lucija Furman, dr. Maja Roškar
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Duševno zdravje je eden ključnih dejavnikov zdravja, saj pomembno vpliva na kakovost življenja, socialno vključenost, delovanje posameznika ter njegovo zmožnost učenja in dela. Dobro duševno zdravje je pomembno tudi za socialno in gospodarsko stabilnost ter širši družbeni razvoj. Duševne motnje so zelo razširjene in predstavljajo pomembno breme za posameznike, njihove bližnje, družbo in zdravstvene ter druge družbene sisteme. Leta 2019 je po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije z duševno motnjo živelo približno 970 milijonov ljudi po svetu. V Evropski uniji je po ocenah za leto 2016 z duševnimi težavami živelo približno 84 milijonov ljudi oziroma več kot vsak šesti prebivalec (17,3 %). Stanje duševnega zdravja so dodatno zaznamovale in zaostrole številne krize, med drugim pandemija covida-19, oboroženi konflikti, gospodarska negotovost in podnebne spremembe, vse pomembnejšo vlogo pri oblikovanju duševnega zdravja pa imajo tudi digitalna okolja. Duševno zdravje ni samo stvar zdravstvenega sektorja, ampak tudi številnih drugih sektorjev in politik. Oblikuje se v družinah, šolah in na delovnih mestih ter je rezultat tega, kako obravnavamo sebe in kako nas obravnavajo drugi. (WHO, 2022; OECD, 2018; MZ, 2026).

Nacionalni inštitut za javno zdravje se je pridružil 60 organizacijam iz 20 evropskih držav v projekt skupnega ukrepanja PRISM⁶ (*Preventivno usmerjen in na človekovih pravicah temelječ pristop za podporo duševnemu zdravju ranljivih skupin prebivalstva*). Projekt JA PRISM poteka od 1. septembra 2025 do 31. avgusta 2028, koordinira ga Biosistemski inštitut za raziskave zdravstvenih sistemov (*angl.* Biosistemak Institute for Health Systems Research) iz Španije. Projekt je usmerjen v krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje težav v duševnem zdravju, zlasti med ranljivimi skupinami prebivalstva. Projekt temelji na potrebi po celostnih, preventivno usmerjenih in na človekovih pravicah temelječih pristopih, ki spodbujajo promocijo duševnega zdravja, preprečevanje duševnih težav ter omogočajo boljši dostop do podpore in storitev na področju duševnega zdravja.

V okviru projekta države prenašajo in implementirajo tri dobre prakse. Slovenija se je pridružila skupini držav, ki bodo poskusno uvedle **pristop Aktiviraj se, Bodi povezan, Ciljno se zaveži** (*angl.* Act, Belong, Commit), krajše ABC pristop v šolsko okolje, saj želimo posebno pozornost nameniti otrokom in mladostnikom ter jim omogočiti podporno okolje, v katerem bodo lahko razvijali občutek pripadnosti, aktivnega vključevanja in osebnega smisla.

ABC pristop⁷ je primer dobre prakse, ki ga je razvila Univerza Curtin v Avstraliji na podlagi obsežnih raziskav o dejavnikih, ki podpirajo pozitivno duševno zdravje.

⁶ Več o projektu: <https://japrisim.eu/>; in <https://nijz.si/projekti/ja-prism/>.

⁷ Spletna stran: <https://actbelongcommit.org.au/>.

Model temelji na treh preprostih, razumljivih in prenosljivih stebrih, imenovanih A, B in C. A pomeni **»aktiviraj se«** (*angl. Act*), ki spodbuja duševno, telesno, socialno in duhovno aktivnost; B pomeni **»bodi povezan«** (*angl. Belong*), ki poudarja pomen odnosov, vključevanja v skupine in krepitve socialne povezanosti; ter C **»ciljno se zaveži«** (*angl. Commit*), ki spodbuja dejavnosti, ki so za posameznika smiselne, pomembne in mu dajejo občutek namena. V evropskem prostoru se ABC pristop umešča kot odgovor na skupne potrebe držav po zmanjševanju neenakosti v duševnem zdravju, krepitvi preventivnih pristopov ter uvajanju intervencij, ki so dovolj prilagodljive za različna kulturna in sistemska okolja. V okviru projekta bomo na lokalni ali regionalni ravni preverili izvedljivost, prilagodljivost slovenskemu oziroma nacionalnemu okolju ter pripravljenost na morebitno širšo implementacijo v prihodnosti. V okviru projekta bo ABC pristop v Sloveniji usmerjen predvsem v otroke in mladostnike, z namenom spodbujanja čustvenega blagostanja, krepitve zdravstvene pismenosti s področja duševnega zdravja ter spodbujanja aktivnega vključevanja v smiselne družbene dejavnosti. Dejavnosti projekta bomo povezali s Slovensko mrežo zdravih šol, saj tako zdrave šole kot pristop ABC temeljita na celostnem pristopu k promociji zdravja. Celostni pristop omogoča, da se pobude vključujejo v pouk, v celotno šolsko okolje in širšo šolsko skupnost.

Pri celostnem pristopu k zdravju se celotno šolsko okolje obravnava kot pomembno za delovanje. To pomeni, da poudarek ni izključno na učenju in poučevanju, temveč tudi na celotnem šolskem etosu in kulturi, tj. na medosebnih odnosih, vodenju šole, učnem načrtu, politikah, praksah in fizičnem okolju šole. Ključno je, da je šola, ki promovira zdravje, skupnost za »učenje« in »rast«, v kateri učenci razvijajo svoje sposobnosti in lastnosti ter izboljšujejo znanje, spretnosti in kompetence v razredu in vsakodnevnem šolskem življenju. Šola je tudi pomembno okolje za razvoj zaposlenih ter njihovo zdravje in dobro počutje. Glavni elementi celostnega pristopa so: fizično okolje šole, socialno okolje, povezovanje z družinami in skupnostjo, politike zdravih šol, učenčeve spretnosti na področju zdravja in razvoj akcijske kompetence ter sodelovanje z zdravstveno službo (SHE, 2019).

Vsebinsko projekta bomo povezali tudi z vodilno (rdečo) nitjo Slovenske mreže zdravih šol za šolsko leto 2026/27, tj. Skrb zase. Skrb zase pomeni, da se učimo prepoznati, kaj potrebujemo za svoje dobro počutje, kako lahko poskrbimo zase v vsakdanjih situacijah in kdaj potrebujemo pomoč drugih. Vključuje tako skrb za fizično, duševno in čustveno dobro počutje, kakovostne medsebojne odnose, čas za počitek in regeneracijo, postavljanje meja, ravnovesje med obveznostmi in prostim časom ter odgovorno uporabo digitalnih tehnologij. Poleg dejavnosti, namenjenih učencem, bomo šole spodbujali tudi k skrbi za zdravje in dobro počutje zaposlenih. V času hitrih sprememb, številnih obveznosti in izzivov je pomembno, da zaposleni lahko prepoznajo lastne potrebe in ustrezno poskrbijo zase, hkrati pa tudi, da šola ustvarja pogoje, ki podpirajo njihovo zdravje in dobro počutje..

Poskusno uvajanje ABC pristopa je namenjeno osnovnim in srednjim šolam ter dijaškim domovom (lahko tudi lokalni skupnosti).

Kako lahko šola uvaja ABC pristop?

Pri uvajanju pristopa ABC v šolsko okolje bomo izhajali iz celostnega pristopa k promociji zdravja, ki je tudi osnova delovanja zdravih šol. Zato lahko zdrave šole dejavnosti, zasnovane po načelih pristopa ABC, vključijo v svoje redno delo. Vsebine in pristop lahko šole uporabijo tudi kot navdih za druge projekte, naloge ali programe v šolskem okolju ali lokalni skupnosti. Zato lahko zdrave šole dejavnosti po principih ABC pristopa enostavno vključijo v svoje redno delo. V šolskem letu 2026/27 se vsebina vodilne niti in ABC pristopa do določene mere pokrivata in dopolnjujeta. Vsebino in pristop se lahko uporablja tudi kot inspiracija za druge projekte, naloge ali programe v okviru šolskega okolja (npr. zdrave šole) ali v lokalni skupnosti.

Za vse zdrave šole bomo ob koncu leta 2026 pripravili izobraževanje, na katerem bomo predstavili pristop ABC in smernice za poskusno uvajanje. Izobraževanje bomo nadgradili tudi z vsebinami za učitelje in druge zaposlene – kako poskrbeti za zase in svoje dobro počutje. Šole bomo spodbudili k izvajanju različnih aktivnosti, ki podpirajo usmeritve ABC pristopa.

Izdali bomo tudi publikacijo s smernicami za poskusno uvajanje s primeri učnih ur, delavnic in uporabnimi spletnimi stranmi.

Ker ABC pristop izhaja iz celotnega pristopa zdravih šol, pričakujemo, da bodo zdrave šole dejavnosti izpeljale v okviru programa zdravih šol (oz. dejavnosti na nek način že izpeljujete v skladu s tem pristopom).

Kot vsak projekt, tudi ta zahteva določeno mero spremljanja in evalvacije izvedenih dejavnosti. V ta namen bomo k sodelovanju še posebej povabili do 5 šol, pri katerih bomo izvajanje bolj poglobljeno spremljali in izpeljali bolj poglobljeno evalvacijo.

Aktiviraj se - naredi nekaj

Bodi duševno fizično, duhovno, kulturno dejaven. Pojdi na sprehod, pozdravi prijatelja, preberi knjigo, meditiraj.

Bodi povezan – naredi nekaj z nekom

Bodi povezan s prijatelji, družino, skupnostjo. Vključi se v športni klub, obišči kuharski tečaj ali kulturni dogodek.

Ciljno se zaveži – naredi nekaj smiselnega

Naredi nekaj, kar je zate smiselno, pomembno ali dragoceno. Postani prostovoljec/-ka, nauči se nekaj novega, sprejmi izziv, vpiši se v tečaj, pomagaj v skupnosti.

Slika 1: Ključna sporočila programa ABC (vir: <https://actbelongcommit.org.au/>).

Viri

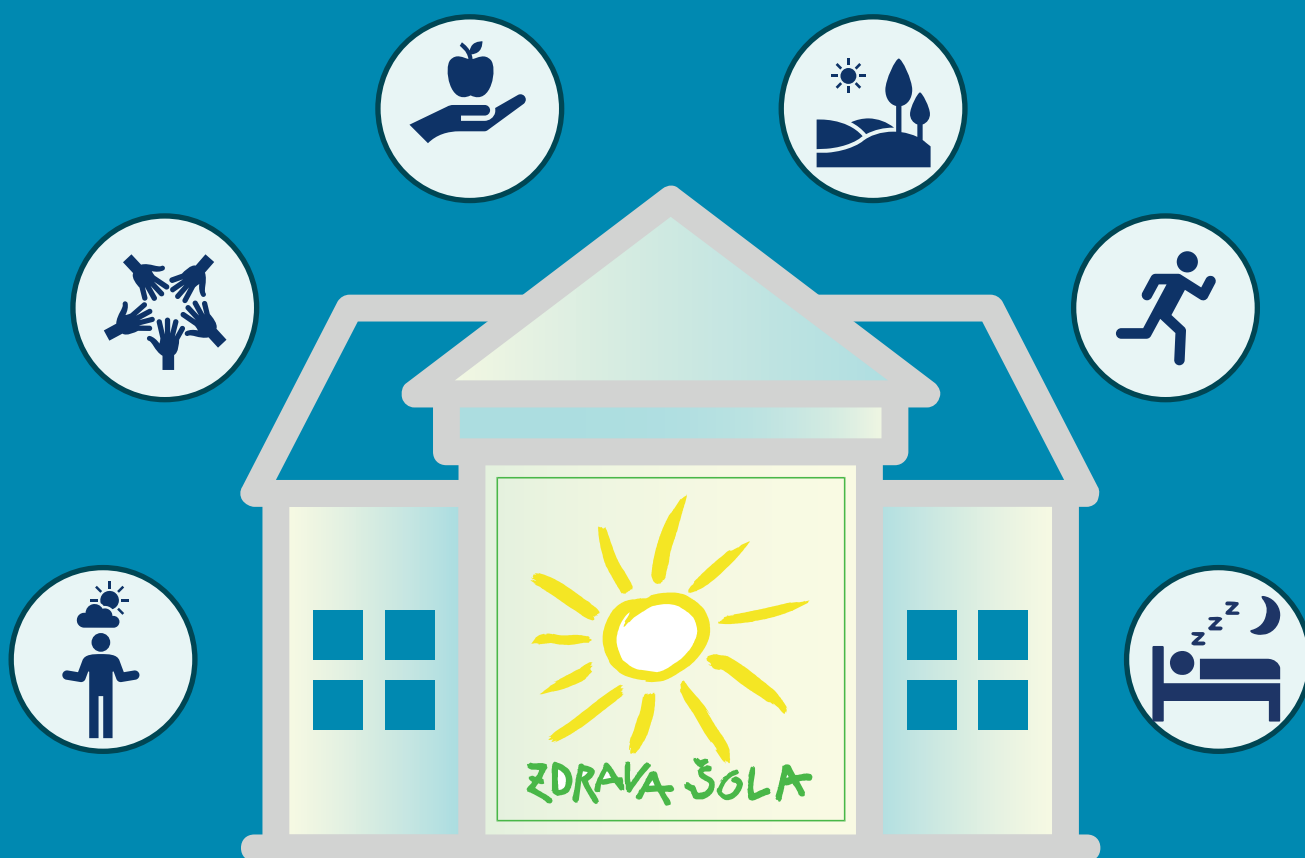
World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

OECD/European Union. (2018). *Health at a glance: Europe 2018: State of health in the EU cycle*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. (2026). *Duševno zdravje*. <https://www.gov.si teme/dusevno-zdravje/>

Schools for Health in Europe Network Foundation. (2019). *Materials for teachers 2019: Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools*.

IZKUŠNJE IN DEJAVNOSTI ŠOL



UMEŠČANJE VARNEGA IN SPODBUDNEGA UČNEGA OKOLJA V ŠOLSKO PRAKSO SKOZI KROVNI OKVIR NAČEL ZDRAVE ŠOLE

Mateja Mevlja

Osnovna šola Dekani

Sodobna pedagoška praksa se nenehno sooča z izzivom, kako v izobraževalnem prostoru uravnotežiti akademske zahteve s psihosocialno stabilnostjo udeležencev. Prispevek osvetljuje sistemsko sinergijo med konceptoma Varnega in spodbudnega učnega okolja (VSUO) in Slovenske mreže zdravih šol na primeru Osnovne šole Dekani. Z integracijo tehnik samoregulacije, preventivnih zdravstvenih vsebin, socialno-emocionalnega učenja in skrbi za blaginjo zaposlenih dokazujemo, da sta duševno in telesno zdravje neločljiv pogoj za spodbudno učno klimo. Evalvacija celostnega delovanja potrjuje upad anksioznosti, izboljšanje koncentracije pri pouku ter okrepljeno socialno kohezijo celotne šolske skupnosti.

Sodobna pedagoška praksa se nenehno sooča z izzivom, kako v izobraževalnem prostoru uravnotežiti akademske zahteve s psihosocialno stabilnostjo udeležencev. V sodobnem času promocije zdravja zato ne moremo več razumeti zgolj kot izoliranega obravnavanja telesne higiene in prehrane, temveč kot celostno skrb za bivanjsko ugodje posameznika. Iz tega razloga smo na Osnovni šoli Dekani v osrednji projekt Zdrava šola vključili prizadevanja za oblikovanje Varnega in spodbudnega učnega okolja (VSUO). Oba koncepta namreč slonita na enakem izhodišču: optimalen kognitivni in osebnostni razvoj učenca je mogoč le v okolju, ki sistematično zmanjšuje stres, spodbuja socialno varnost ter krepi telesno vitalnost (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 2024; Zavod RS za šolstvo, 2019).

S to integracijo smo področji povezali v enoten, celosten model delovanja, ki ga udeležamo s sistematičnim medpredmetnim sodelovanjem. Namesto razdrobljenega izvajanja vzgojno-izobraževalnih vsebin smo oblikovali mrežo dnevnih preventivnih rutin, interdisciplinarnih učnih ur in medgeneracijskih vezi, ki zajemajo celotno vertikalno od prvega do devetega razreda. Ključno izhodišče tega integriranega modela je spoznanje, da varno okolje ne pomeni le odsotnosti nasilja, temveč aktivno prisotnost strategij, ki učence in učitelje opolnomočijo za uspešno spoprijemanje z vsakodnevnimi pritiski. Z integracijo tehnik samoregulacije, preventivnih zdravstvenih vsebin, socialno-emocionalnega učenja in skrbi za blaginjo zaposlenih dokazujemo, da sta duševno in telesno zdravje neločljiv pogoj za spodbudno učno klimo.

Implementacija celostnega preventivnega modela in njegove dimenzije

Jedro sinergije med zdravimi šolami in konceptom VSUO se najbolj nazorno odraža na področju duševnega zdravja. Ker šolski vsakdan prinaša številne stresorje – od ocenjevanja znanja do vrstniških trenj –, je ključno, da pouk opremimo s tehnikami samoregulacije (Center za krepitev zdravja Kranj, 2020; Križaj, 2018). Dolgotrajnejše spremljanje dinamike v oddelkih predmetne stopnje je pokazalo, da integracija kratkih sprostitvenih tehnik neposredno v pedagoški proces drastično izboljša učno klimo.

Z vpeljavo vodenih vizualizacij, kot sta potovanje skozi »čarobni gozd miru« ali umirjanje ob avdiovizualnih spodbudah iz narave, učenci razvijejo zmožnost zavestnega prehoda iz stanja nemira v stanje visoke kognitivne prisotnosti.

Tehnike sproščanja pa ne delujejo le na mentalni ravni, temveč neposredno naslavlja tudi somatske znake stresa. S progresivnim mišičnim sproščanjem v obliki priljubljene vaje »limonada« se učenci naučijo prepoznati telesno napetost in jo zavestno sprostiti, kartografiranje te metode pa se je izkazalo za izjemno učinkovito orodje tik pred preizkusi znanja (Snel, 2019). To duševno razbremenitev dopolnjujemo z likovnim ustvarjanjem, pri čemer barvanje simetričnih mandal ob poslušanju pomirjujoče oziroma praznične glasbene kulise deluje kot regulator razredne energije (Utrip srca, b. d.). To učencem omogoča neverbalno izražanje notranjih napetosti in doseganje stanja osredotočenosti.

Za zagotavljanje stabilnosti te varne cone jo je treba graditi že od prvega razreda dalje z vsakodnevnimi socialno-emocionalnimi rutinami. Z vpeljavo vsakodnevne jutranjega pozdrava, z uporabo kartic čustev in pripovedovalskih ugank se pri najmlajših sistematično razvijata čustvena pismenost in empatija (Tacol et al., 2019). Na razredni stopnji se te vsebine poglobijo s ciljnim delavnicami o bontonu, prijateljstvu in socialnih igrar, kot sta vaji Avtoportret in Kipi (Borgovac, 2018). Skozi igro vlog se učenci učijo nenasilne komunikacije ter pravih odzivov na verbalno in neverbalno nasilje. Takšen celosten pristop k duševnemu zdravju ne krepi le samospoštovanja posameznika, temveč ustvarja visoko stopnjo medsebojnega sprejemanja in vključenosti, kar se je v praksi izkazalo za ključno pri hitrem in varnem vključevanju novih učencev v razredne skupnosti.

Telesno zdravje hkrati predstavlja fizikalni temelj varnega učnega okolja. Dolgotrajno sedenje povzroča somatsko utrujenost in padec koncentracije, kar opazno povečuje nemir in konfliktnost v razredu. V našem modelu to problematiko rešujemo z dinamičnim prekinjanjem sedentarnega ritma. Z vpeljavo minut za zdravje in plesnih koreografij prek platforme Just Dance neposredno med urami tujih jezikov, kot sta angleščina in italijanščina, ter v jutranjem varstvu, dosegamo takojšnjo nevrološko sprostitev učencev. Gibanje se tako ne omejuje le na telovadnico, temveč postane sestavni del kognitivnega učenja. Na ravni šolskega vsakdana to dopolnjujejo strukturirani gibalni odmori med glavnim odmorom, kjer se z elementi športne vzgoje razgibavajo najmlajši, ter medrazredne nogometne tekme, ki služijo kot odličen ventil za sproščanje odvečne energije pod nadzorovanimi in športno kulturnimi pogoji.

Ta dinamična gibalna aktivnost se izrazito povezuje s področjem zdrave prehrane, ki jo učenci spoznavajo skozi raziskovalno in izkustveno učenje. Pri pouku spoznavanja okolja in zdravstvene vzgoje učenci prehranske piramide ne spoznavajo le teoretično, temveč med koncem tedna analitično spremljajo lastne obroke, izdelujejo sadno-zelenjavne krožnike ter v sodelovanju s šolsko prehransko službo aktivno sooblikujejo šolske jedilnike. Pridobljena prehranska ozaveščenost se na razredni stopnji in v podaljšanem bivanju takoj prelije v neposredno prakso s sistematičnim razvijanjem kulture prehranjevanja. Učenci z vzgojo z lutkami in namenskimi plakati usvojijo bonton pri mizi ter nujne higienske navade (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024).

Ključni preskok k okoljski in socialni odgovornosti pa naredimo z ekološkim osveščanjem o tem, zakaj hrane ne mečemo stran, ter z aktivnim prevzemanjem nalog, pri čemer učenci sami skrbijo za pripravo in pospravljanje miz po obroku in na ta način lastni bivalni prostor spreminjajo v spodbudno okolje.

Varno in spodbudno učno okolje pa ne more delovati izolirano znotraj zidov posamezne učilnice, saj se mora raztezati v lokalno okolje, zunajšolske dejavnosti in v medsebojne odnose celotne skupnosti. Izrazit primer izkustvenega povezovanja gibanja, zdravja in socialnega učenja predstavlja celoletni program pohodništva v okviru Planinske šole, ki ob koncu tedna povezuje učence vseh razredov, njihove starše in učitelje ter obsega 75 opravljenih ur. Skozi skupno premagovanje naporov v naravi se vezi med družino in šolo oblikujejo v duhu medsebojnega zaupanja. Podobno socialno širjenje obzorij dosežemo z medšolskim projektom dopisovanja s klasičnimi pismi z vrstniki iz OŠ Janeza Puharja Kranj, kar opazno krepi strpnost in komunikacijske veščine.

Vzporedno z družbenim razvojem šolski preventivni koncept načrtno razvija okoljsko odgovornost prek akcije čiščenja šolske okolice z naslovom »Narediti dobro delo« ter s projekti zbiranja starega papirja in odpadne embalaže. Učenci odpadni material v duhu ponovne uporabe preoblikujejo v lastne didaktične igrače in slikovne stavnice.

Pomemben steber preventive predstavlja tudi neposredno sodelovanje z lokalnim okoljem, kjer strokovnjaki iz Zdravstvenega doma Koper izvajajo interaktivna predavanja o higieni za tretješolce, redne zobozdravstvene preglede s fluorizacijo ter namenske delavnice o preventivni zaščiti kože pred UV-žarki v okviru projekta Varno s soncem, v katere so aktivno vključeni tudi starši (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025b).

Nazadnje konceptualni model vključuje tudi zavedanje, da se varna in spodbudna učna klima oblikuje preko celostne blaginje na delovnem mestu. Vzpostavljanje zdravih, podpornih in razbremenjenih odnosov znotraj kolektiva je namreč ključni steber vsakega preventivnega delovanja. Skrb za zaposlene zaradi tega poteka sistemsko skozi redno strokovno povezovanje, organizirano športno rekreacijo ter ciljne aktivnosti Skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu. Različne oblike skupnega sodelovanja in dejavnosti za krepitev timskega duha delujejo kot učinkovito orodje za zmanjševanje poklicne izgorelosti. Ko se sistemski ukrepi dopolnijo še z neformalnim medgeneracijskim povezovanjem in krepilnimi aktivnostmi med zaposlenimi ter učenci, šola preneha biti le prostor suhoparnega prenosa znanja. Postane živa, varna in spodbudna skupnost, kjer se vrednote zdravja in medsebojnega spoštovanja prenašajo z izkušnjo in zgledom.

Zaključek

Celotni enoletni program znotraj mreže zdravih šol je zasnovan kot procesni model kontinuiranih preventivnih dejavnosti, končna evalvacija celostnega delovanja bo izvedena v mesecu septembru 2026 (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025a). Ta faza bo temeljila na večstranski analizi podatkov, ki vključuje pregled sprotih refleksijskih zapiskov učiteljev, analizo nastalih praktičnih izdelkov (mandal, didaktičnih igrač in prehranskih krožnikov) ter vrednotenje strukturiranih vprašalnikov za učence in starše. Prve evalvacijske ugotovitve že potrjujejo opazen upad anksioznosti, izboljšanje koncentracije pri pouku ter okrepljeno socialno kohezijo celotne šolske skupnosti.

Pridobljene ugotovitve bodo ponudile objektivno potrditev uspešnosti zasnovanega modela ter služile kot strokovno izhodišče za prenos primerov dobre prakse in smernic VSUO v širši slovenski izobraževalni prostor.

Viri

- Borgovac, I. (2018). *Mali bonton za velike otroke*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Center za krepitev zdravja Kranj. (2020). *Čuječnost: Kratke vaje za otroke*. Kranj: Osnovno zdravstvo Gorenjske, Zdravstveni dom Kranj.
- Križaj, R. (2018). *Čuječnost: Trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (2024). *Smernice za delo na področju ustvarjanja varnega in spodbudnega učnega okolja (VSUO)*. Ljubljana: Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Plakat: Bonton pri mizi*. Koper: Območna enota NIJZ Koper.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025a). *Bilten Slovenske mreže zdravih šol*. Ljubljana: NIJZ.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025b). *Program Varno s soncem: Priročnik za izvajalce v osnovnih šolah*. Ljubljana: NIJZ.
- Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba: Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Celje: Celjska Mohorjeva družba; Zavod Gaia planet.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar, N. in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: Priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Utrip srca. (b. d.). *Barvanje mandal otroka sprošča, umirja in izboljšuje koncentracijo*. Pridobljeno s spletnega mesta Utrip srca.
- Zavod RS za šolstvo. (2019). *Kako do spodbudnega in varnega učnega okolja? Odgovori na vprašanja in dileme iz prakse (bistveni poudarki iz priročnika Vključujoča šola)*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

HRANA NAS POVEZUJE – DAN, KO SI UČENCI SAMI SKUHAJO ŠOLSKO KOSILO

Nataša Pušenjak

Osnovna šola Janka Ribiča Cezanjevci

Hrana nas povezuje je naloga, ki smo si jo zadali v šolskem letu 2025/26 v okviru rdeče niti Varno in vključujoče šolsko okolje na OŠ Janka Ribiča Cezanjevci. V okviru naloge smo 3. aprila 2026 izvedli naravoslovni dan za učence od 1. do 6. razreda z naslovom Mali mojstri v kuhinji.

Na naši šoli si prizadevamo ustvarjati vključujoče šolsko okolje, v katerem se učenci počutijo sprejete, varne in slišane. Ideja za naravoslovni dan je zato nastala na pobudo učencev. Z opazovanjem njihovega navdušenja nad kuharskimi oddajami, kot je MasterChef, in pogovorov o njihovih najljubših tekmovalcih se je porodila zamisel o dnevu, ko bi si učenci sami pripravili šolsko kosilo.

Glavni cilji naloge so bili:

- ozaveščanje o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane ter povezovanje z lokalno kulinarčno tradicijo,
- razvijanje samostojnosti pri pripravi hrane,
- spodbujanje odgovornega odnosa do zdravja,
- krepitev sodelovanja in medsebojne pomoči med učenci, učitelji, zaposlenimi, šolo in lokalnim okoljem.

Naravoslovni dan smo načrtovali in izvedli s pomočjo vodstva šole, celotnega kuharskega osebja, Društva Kihača, Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci, Babičine hiše ter Kmetije Kovačič z mlado gospodinjjo Kajo Naveršnik, ki jo širša javnost pozna kot udeleženko oddaje MasterChef.

Z dejavnostjo smo uresničevali načela celostnega pristopa, saj smo povezali vsebine zdrave prehrane, praktičnega učenja, medpredmetnega povezovanja, sodelovanja in razvijanja življenjskih veščin⁸.



*Slika 1: Učenci so bili pri delu zelo motivirani
(vir: OŠ Janka Ribiča Cezanjevci).*

⁸ Nacionalni inštitut za javno zdravje (b. d.)

Primeri medpredmetnega povezovanja na dnevu dejavnosti:

- slovenščina: intervju z vzornico Kajo Naveršnik (intervju bo objavljen v šolskem glasilu)⁹
- matematika, naravoslovje in tehnika¹⁰: merjenje (tehtnice, merilne posode, temperatura)
- gospodinjstvo¹¹: priprava hrane, pogrinjkov, varnost in higiena
- spoznavanje okolja¹²: spoznavanje kulturne dediščine domačega okolja skozi pripravo tradicionalnih jedi in receptov.

Od načrta do izvedbe

Načrtovanje naravoslovnega dne se je za vodjo tima zdrave šole začelo že julija 2025, ko je idejo predstavila ravnateljici. Sledilo je navezovanje stikov z zunanjimi sodelavci, pošiljanje dopisov ter podrobno načrtovanje dejavnosti. V sodelovanju z vodstvom šole je pripravila prostorsko razporeditev delavnic, pri čemer je bilo treba zagotoviti ustrezne higienske pogoje in varen dostop do šolske kuhinje. Čeprav delujemo v manjši šoli, smo z dobrim načrtovanjem uspešno premagali prostorske omejitve.

Z zunanjimi izvajalci smo izvedli več usklajevalnih sestankov, na katerih smo predstavili prostore, starost učencev ter skupaj načrtovali izbor jedi, potek priprave in potrebne sestavine. Tako smo zagotovili, da so bile delavnice pedagoško premišljene in prilagojene razvojnim značilnostim učencev. Skupaj s kuharskim osebjem smo pripravili časovni načrt dneva, organizirali posodo, pribor in pripomočke ter naročili vse potrebne sestavine. Pred izvedbo je sledil še sestanek z učitelji, na katerem so bili podrobno seznanjeni s potekom dejavnosti in svojimi nalogami.



Slika 2: Mlada gospodinja Kaja Naveršnik je učencem kuharska vzornica (vir: OŠ Janka Ribiča Cezanjevci).



Slika 3: Najstarejši učenci so pripravili glavno jed (vir: OŠ Janka Ribiča Cezanjevci).

⁹ Intervju je bil načrtovan v skladu z Učnim načrtom za slovenščino (Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 2011).

¹⁰ Praktično delo podpira cilje Učnega načrta za naravoslovje in tehniko in Matematiko (Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 2011).

¹¹ Cilji dejavnosti sledijo Učnemu načrtu za gospodinjstvo (Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 2011).

¹² Dejavnost je povezana z Učnim načrtom za spoznavanje okolja (Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 2011).

Naravoslovni dan je potekal po naslednjem programu:

1. sprejem gostov,
2. uvodni pozdrav s predstavitvijo poteka dneva in delavnic,
3. priprava jedi,
4. priprava pogrinjkov in končno urejanje jedi,
5. evalvacija z predstavitvijo dela posameznih delavnic ter zahvala gostom,
6. skupno kosilo.

Meni

- Šestošolci so s pomočjo šolskega kuharja Jožefa Močnika ter dijakov Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci pripravili glavno jed – zelenjavno enolončnico.
- Pod vodstvom Igorja Slokana je Društvo Kihača iz Vogričevcev za učence 2. in 4. razreda pripravilo delavnico peke kvasenic.
- Mlada gospodinja Kaja Naveršnik s Kmetije Kovačič, znana tudi iz oddaje MasterChef, je petošolce vodila pri peki kvašenih rogljičkov z različnimi nadevi.
- Predstavnica Babičine hiše Sanja Rauter je z učenci 1. in 3. razreda pripravljala tradicionalne sladice, ki so jih nato postregli v kozarčkih.
- Dijaki in mentorji Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci so učence 1. in 3. razreda naučili pripravljati osvežilne, zdrave in privlačne sadne napitke. Pod njihovim vodstvom so učenci tudi slavnostno pogrnili mize in pripravili pogrinjke.

Vsak učenec je imel priložnost aktivno sodelovati, preizkusiti svoje ročne spretnosti in prispevati k skupnemu cilju – pripraviti kosilo za celotno šolo in vrtec.



Slika 4: Učenci so sodelovali pri pripravi pogrinjkov z dijaki (vir: OŠ Janka Ribiča Cezanjevci).



Slika 5: Evalvacija dela pred skupnim kosilom (vir: OŠ Janka Ribiča Cezanjevci).

Dogodek je bil tudi medijsko odmeven. Utrinke dneva so na svojih družbenih omrežjih delili vsi zunanji sodelavci, o dogodku smo poročali na spletni strani šole in na lokalnem spletnem mediju. V šolski avli smo pripravili razstavo, s katero smo dejavnost približali obiskovalcem šole in staršem.

Naravoslovni dan ni bil le kulinarično obarvan, temveč tudi povezovalen. Učenci so skozi sodelovanje razvijali timski duh, medsebojno pomoč in spoštovanje do hrane ter kulinarične tradicije. Ob tem so spoznavali pomen lokalno pridelanih sestavin in zdravega načina življenja. Da bi pridobljeno znanje prenesli tudi v domače okolje, je vsak učenec domov odnesel zbirko receptov pripravljenih jedi.



*Slika 6: Postrežba učencev
(vir: OŠ Janka Ribiča Cezanjevci).*

Viri

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. d.). Slovenska mreža zdravih šol. <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/> (pridobljeno 7. 7. 2026)

Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2011). *Učni načrt: Program osnovna šola. Gospodinjstvo.*

Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2011). *Učni načrt: Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika.*

Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2011). *Učni načrt: Program osnovna šola. Slovenščina.*

Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2011). *Učni načrt: Program osnovna šola. Spoznavanje okolja.*

TEMATSKI PETKI KOT PRILOŽNOST ZA KREPITEV ŠOLSKE SKUPNOSTI

Katarina Filipič

Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne, Ljubljana

V sodobni družbi pogosto poslušamo kritike na račun mladih generacij, ki se nanašajo na zmanjšano sposobnost vzpostavljanja poglobljenih socialnih vezi, izrazitejši individualizem, večjo izoliranost in manjšo družabnost. Takšne ocene so pogosto povezane s spremembami v družbi, preoblikovanjem vrednot ter vse intenzivnejšo uporabo sodobne tehnologije.

Pri otrocih s posebnimi potrebami so izzivi, s katerimi se srečujejo strokovni delavci, še zahtevnejši. Poleg splošnih družbenih sprememb se namreč pojavljajo tudi individualne težave, povezane s specifičnimi potrebami posameznega otroka. Na našem centru se vsakodnevno srečujemo z različnimi izzivi pri delu z učenci, med katerimi so slepi in slabovidni učenci, učenci z avtizmom ter učenci z motnjo v duševnem razvoju.

Zaposleni si prizadevamo ustvarjati spodbudno, varno in vključujoče okolje, v katerem se vsak učenec počuti sprejetega. Zavedamo se, da šola ni zgolj prostor pridobivanja znanja, temveč tudi prostor oblikovanja odnosov, razvijanja socialnih veščin in občutka pripadnosti skupnosti. Vsem definicijam razrednega ambientsa je skupno to, da pod ta pojem vključujejo okolje, v katerem so prisotni dejavniki družbenega, psihološkega, kognitivnega in organizacijskega tipa. Vse to vpliva na učenje, delovanje in odzivanje učencev (Trdina, 2016, str. 110).

Tematski petki kot priložnost za krepitev šolske skupnosti

Skoraj ne mine dan, ko se kateri izmed naših učencev ne znajde v določeni stiski. Še posebej pri učencih s posebnimi potrebami se neuspehi pogosto kopičijo, napredek pa je lahko počasen in manj opazen. Zato je toliko pomembnejše, da šola poleg izobraževalne vloge ohranja tudi močno vzgojno in podporno funkcijo.

Čeprav nas družba zaradi številnih možnosti potisne v krizo smisla, nam prav zaradi teh istih možnosti po drugi strani ponudi tudi številne možne poti iz krize. Številna odkritja nas bodisi v teoriji ali praksi pripeljejo do možnih poti, ki »jih prenašamo in preizkušamo tudi v pedagoški praksi, vendar ne vedno z učinkom, ki bi bil zaželen« (Zgaga, 2018, str. 16).

Izogniti se moramo temu, da bi pojmovali šolo zgolj kot še en servis in skušati moramo odvrniti učence ter starše, da bi »postajali potrošniki šolskih storitev« (Zgaga, 2018, str. 19). Pomemben cilj sodobne šole je ustvarjanje skupnosti, v kateri se ob spoštovanju pravic posameznika razvija tudi kultura kakovostnih medsebojnih odnosov. Tako učenci ne pridobivajo le znanja, temveč tudi dragocene socialne in življenjske izkušnje.

S tem namenom smo na našem centru zasnovali dejavnost Tematski petki. Izbrali smo petke, saj se jih učenci in zaposleni praviloma veselimo zaradi bližajočega se vikenda.

En petek v mesecu smo namenili dejavnostim, ki so povezovale vse člane naše skupnosti – učence, učitelje, vodstvo in tehnično osebje. Namen teh dni je bil odmik od vsakodnevne rutine ter krepitev medsebojnega sodelovanja, razumevanja, sprejemanja in vključevanja.

Vsak tematski petek je predstavljal novo priložnost za druženje, ustvarjalnost in skupno doživljanje. Udeleženci smo se glede na izbrano temo vključili z različnimi oblačili, dodatki ali simboli, ki so predstavljali posamezen tematski dan. Šolski prostori so tako zaživel v sproščenem, igrivem in prijetnem vzdušju.

Po predhodnem dogovoru o temi smo v šolo prihajali oblečeni v določeno barvo, s smešnimi očali, zanimivimi pokrivali, športnimi oblačili ali drugimi izvirnimi dodatki. V letošnjem šolskem letu smo izvedli več uspešnih tematskih petkov, med najbolj odmevnimi pa so bili:

- Kostanjev piknik in noč čarovnic
- Božič prihaja
- Prinesi v šolo delček svojega udobja
- Pustno rajanje
- Trenirkarji

Učinki in odzivi

Takšni dnevi so med vsemi deležniki šole vzbudili veliko veselja in pozitivne energije. Prispevali so k več sproščenim pogovorom, medsebojnemu povezovanju ter občutku skupnosti. Pričakovanje naslednje teme je pogosto dodatno popestrilo šolski vsakdan in okrepilo občutek pripadnosti.

Posebej dragocena so bila skupna srečanja učencev in zaposlenih iz vseh enot centra. Ob dnevu, ko smo v šolo prinesli svoj najljubši predmet, smo pripravili razstavo in predstavitev. Vsak udeleženec je lahko pojasnil, zakaj je predmet izbral in kakšen pomen ima zanj. Učenci so si predmete ogledovali, jih primerjali in se ob tem spontano pogovarjali.

Podobno je bilo tudi na dnevu najljubših pokrival, ko so nastale zanimive razprave o njihovem pomenu, uporabnosti in osebnih zgodbah, povezanih z njimi. Med pustnim rajanjem smo organizirali delavnico poslikave obraza, pri kateri so sodelovali tako učitelji kot učenci. Ustvarjalnost, domišljija in medsebojna pomoč so prišli še posebej do izraza.



Slika 1: Razstava predmeta
(vir: Katarina Filipič).



Slika 2: Najljubše pokrivalo (vir: Katarina Filipič).

Veliko navdušenja je prinesel tudi dan zanimivih glasbil. V skupnih prostorih smo pripravili pravi mali koncert, na katerem smo predstavili različna glasbila, preizkušali doma izdelane instrumente ter pokazali tudi svoje pevske sposobnosti. Takšne dejavnosti so učencem omogočile, da so se predstavili v drugačni luči in pokazali svoje talente.

Tematski petki so sčasoma postali pomemben del šolskega življenja. V vsakdan so vnesli sproščenost, dobro voljo in pozitivno pričakovanje, kar se je odražalo tudi v boljši komunikaciji, prijetnejšem vzdušju ter večji povezanosti med učenci in zaposlenimi. Smeh, radovednost in občutek skupnosti so postali rdeča nit teh srečanj.

Zaključek

Izkušnje kažejo, da so tematski petki pomembno prispevali h krepitvi pozitivne šolske klime. Učenci so se med seboj bolje spoznali, razvijali socialne veščine ter gradili občutek pripadnosti skupnosti. Posebej pomembno je bilo, da so imeli vsi učenci, ne glede na svoje posebnosti ali težave, možnost sodelovati pri skupnem cilju in doživljati uspeh.

Sčasoma so učenci začeli aktivno predlagati nove ideje in teme, kar je še dodatno okrepilo njihovo motivacijo in soustvarjanje šolskega prostora. Dejavnost bomo zato nadaljevali tudi v prihodnje, saj verjamemo, da so povezovalni, prijetni in spodbudni odnosi temelj kakovostne šole. Naša želja je ustvarjati okolje, v katerem se vsak posameznik počuti sprejetega, varnega in pomembnega ter v katerem se ob učenju razvija tudi kot član skupnosti.

Viri

- Trdina, A. (2016). *Zamišljanje razreda: diskurzivne premestitve in proizvodnja razrednih kultur* (Doktorska disertacija). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Zgaga, P. (2018). *Ogroženo pedagoško poslanstvo? Je mogoče kaj storiti? Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno-izobraževalnega dela*, 49 (3/4), 12–13.



Slika 3: Poslikave obraza
(vir: Katarina Filipič).



Slika 4: Glasbila
(vir: Katarina Filipič).

SVETOVNI DAN SPANJA IN EVROPSKI DAN PIŽAM/ ALVÁS VILÁGNAPJA ÉS EURÓPAI PIZSAMANAP

Ingrid Škinjar, Gordana Koša Časar

Dvojezična osnovna šola Prosenjakovci/Kétnyelvű Általános Iskola, Pártosfalva

Ob letošnjem svetovnem dnevu spanja in evropskem dnevu pižam smo na naši šoli posebno pozornost namenili pomenu kakovostnega počitka za zdravje in dobro počutje.

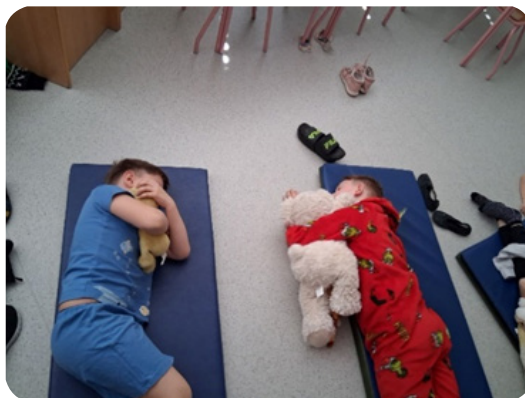
Učenci so dan obeležili na igriv in hkrati poučen način. Starejši učenci so svoje znanje preverili in nadgradili s sodelovanjem v kvizu o spanju, kjer so spoznavali številne koristi spanja, zanimivosti ter vpliv spanja na telo in um. Ob tem so se tudi zabavali in ugotovili, kako pomembno je, da si vsak dan zagotovijo dovolj počitka.

Mlajši učenci pa so se pogovarjali o svojih spalnih navadah, koliko ur spijo in kako poteka njihova večerna rutina. Prav posebno doživetje je bilo poslušanje pravljice – oblečeni v pižame, udobno nameščeni in v objemu plišastih prijateljev so se prepustili domišljiji ter si pričarali miren in prav poseben oddih sredi šolskega dne.



Slika 1: Obeležitev svetovnega dneva spanja in evropskega dneva pižam (vir: DOŠ Prosenjakovci)/

1. kép: Az alvás világnapjának és az európai pizsamanapnak a megemlékezése (forrás: KÁI, Pártosfalva).



Slika 2: Poslušanje pravljice v objemu plišastih prijateljev (vir: DOŠ Prosenjakovci)/

2. kép: Mesemondás hallgatása plüssbarátaink ölelésében (forrás: KÁI, Pártosfalva).

S takšnimi dejavnostmi želimo učence spodbuditi k razmišljanju o pomenu spanja ter jih spomniti, da je dober spanec ključ do uspešnega, zdravega in zadovoljnega vsakdana.

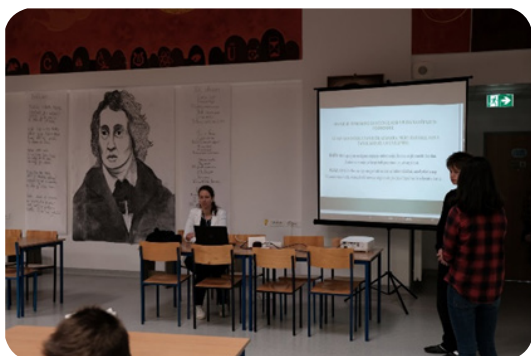
Az idei Alvás Világnapja és Európai Pizsamanap alkalmából iskolánkban különös figyelmet fordítottunk a minőségi pihenés jelentőségére egészségünk és jó közérzetünk szempontjából.

A tanulók játékos, ugyanakkor tanulságos módon emlékeztek meg erről a napról. Az idősebb diákok egy alvással kapcsolatos kvízben való részvétellel próbára tették és bővítették tudásukat, ahol számos érdekességet, az alvás előnyeit, valamint annak testre és elmére gyakorolt hatását is megismerték. Mindeközben jól szórakoztak, és megerősödtek abban, hogy milyen fontos minden nap elegendő pihenést biztosítani maguknak.

A fiatalabb tanulók a saját alvási szokásaikról beszélgettek, arról, hány órát alszanak, és hogyan zajlik az esti rutinjuk. Különleges élményt jelentett a mesehallgatás: pizsamába öltözve, kényelmesen elhelyezkedve és plüssbarátaik ölelésében átadták magukat a képzeletnek, és egy nyugodt, igazán különleges pihenést élhettek át az iskolai nap közepén.



*Slika 3: Oddih (vir: DOŠ Prosenjakovci)/
3. kép: Pihenés (forrás: KÁI, Pártosfalva).*



*Slika 4: Kvíz o spanju (vir: DOŠ Prosenjakovci)/
4. kép: Kvíz az alvásról (forrás: KÁI, Pártosfalva).*



*Slika 5: Drži ali ne drži? (vir: DOŠ Prosenjakovci)/
5. kép: Igaz vagy hamis? (forrás: KÁI, Pártosfalva).*

Az ilyen jellegű tevékenységekkel szeretnénk ösztönözni tanulóinkat arra, hogy elgondolkodjanak a megfelelő alvás fontosságán, valamint emlékeztetni őket arra, hogy a jó alvás a sikeres, egészséges és kiegyensúlyozott mindennapok kulcsa.

ZA VAREN IN SPOŠTLJIV RAZRED

Dolores Nagode

Osnovna šola Črni Vrh

V šolskem letu 2025/2026 smo na OŠ Črni Vrh v 7. razredu izvajali dejavnost Za varen in spoštljiv razred, s katero smo želeli izboljšati razredno klimo, okrepiti medsebojne odnose ter ustvariti bolj varno in vključujoče okolje za učence. Na začetku šolskega leta je bilo opaziti precejšnjo delitev glede na spol, med dekleti pa tudi več konfliktov in nesporazumov. Z rednimi razrednimi krogi, socialnimi igrami, spodbudnimi dejavnostmi in pogovori smo spodbujali sodelovanje, empatijo, sprejemanje različnosti ter spoštljivo komunikacijo. Ob koncu šolskega leta so rezultati pokazali večjo povezanost učencev, boljše odnose in večji občutek varnosti v razredu.

Za varen in spoštljiv razred

Varno in vključujoče šolsko okolje se ne oblikuje samo od sebe. Nastaja skozi vsakodnevne odnose, pogovore in izkušnje učencev, zato je pomembno, da učitelji načrtno ustvarjamo priložnosti za razvijanje socialnih veščin, medsebojnega spoštovanja in sodelovanja.

Kot razredničarka 7. razreda sem na začetku šolskega leta opazila precejšnjo razdeljenost med učenci. Fantje in dekleta so večinoma delovali v ločenih skupinah, med dekleti pa je prihajalo do konfliktov, nesporazumov in občasnega izključevanja. Ker letošnja rdeča nit Slovenske mreže zdravih šol poudarja pomen varnega in vključujočega šolskega okolja, sem želela učencem ponuditi priložnosti za boljše medsebojno spoznavanje, izražanje mnenj ter razvijanje občutka pripadnosti razredu.

Dejavnost Za varen in spoštljiv razred je potekala skozi celotno šolsko leto. Dejavnosti so bile krepitev varnega in spodbudnega učnega okolja, izboljšanje medosebnih odnosov, razvijanje komunikacije in sodelovanja ter spodbujanje sprejemanja različnosti.

Pri delu smo uporabljali različne metode in dejavnosti: razredne kroge z uporabo motivacijskih misli s karticami Šola z navdihom, socialne igre ter različne dejavnosti, kot so Spodbudna petka, Kolo rešitev, Krožeče spodbude. Med vsako dejavnostjo smo se pogovarjali o njenem pomenu.

Posebej pomembni so bili razredni krogi, kjer so učenci v varnem okolju izražali svoja mnenja, občutke in izkušnje. Ti so potekali na začetku šolske ure, sede v krogu. Na začetku ure smo se pozdravili, sledila je motivacijska misel, nato pa pogovor o izbrani temi. Učenci so se učili poslušanja, spoštljive komunikacije ter sprejemanja različnih pogledov. Velik odziv je doživela tudi dejavnost Spodbudna petka, pri kateri so si učenci med seboj zapisovali pohvale, spodbudne misli in pozitivna sporočila. Mnogi so bili presenečeni, koliko lepih besed in pozitivnih opazanj so prejeli od svojih sošolcev. Pri dejavnosti Kolo rešitev smo skupaj iskali načine za reševanje konfliktov in vsakodnevnih težav.

Učenci so spoznavali, da konflikti niso nujno nekaj slabega, temveč priložnost za učenje in rast, če jih rešujemo spoštljivo in odgovorno.



Sliki 1 in 2: Kolo rešitev (vir: OŠ Črni Vrh).

Ob zaključku šolskega leta smo med učenci izvedli anketo, s katero smo preverili njihovo doživljanje dejavnosti in razredne klime. Rezultati so zelo spodbudni. Kar 92,9 % učencev je navedlo, da jim je bil razredni krog všeč, 85,8 % se jih v razredu počuti sprejete, 78,6 % pa jih meni, da je razredni krog prispeval k boljšim odnosom med sošolci. Več kot 85 % učencev je poročalo tudi o večjem občutku varnosti.



Slika 3: Spodbudne petke (vir: OŠ Črni Vrh).

Tudi primerjava začetka in konca šolskega leta je pokazala opazen napredek. Čeprav so bile določene delitve med fanti in dekleti še vedno prisotne, je bila povezanost razreda bistveno večja. Učenci so lažje sodelovali, se pogosteje družili med seboj in uspešneje reševali konflikte.

Največji uspeh dejavnosti ni v številkah, temveč v spremembah, ki smo jih opazili v vsakdanjem življenju razreda. Učenci so postali bolj povezani, pripravljeni pomagati drug drugemu in bolj pozorni na občutke svojih sošolcev. Prav takšni majhni koraki prispevajo k ustvarjanju šole, v kateri se vsak učenec počuti sprejetega, varnega in slišaneega.

NARAVA – UČILNICA BREZ ZIDOV

Vključujoče in spodbudno učno okolje na primeru obiska Žabje domačije

Lučka Palir

Osnovna šola Lesično

Naravno okolje predstavlja pomemben učni prostor, v katerem učenci pridobivajo izkušnje, veščine in znanje na drugačen način kot v učilnici. Prispevek predstavlja primer dobre prakse naravoslovnega dne, izvedenega na Žabji domačiji Kozjanskega regijskega parka.

Učni dan je bil zasnovan po načelih izkustvenega učenja. Z vajo čuječnosti so se učenci umirili in osredotočili. Prizadevanje je šlo v smeri ustvarjanja vključujočega in spodbudnega okolja, v katerem se učenci počutijo dobro in ki spodbuja njihovo naravno radovednost. Dejavnosti so učencem omogočile aktivno sodelovanje in raziskovanje. Izkustvo pogloblja razumevanje in krepi socialno in čustveno povezanost med člani skupine ter povezanost človeka z naravnim okoljem.

Učenje izven učilnice

Eden izmed temeljnih ciljev sodobne šole je ustvarjanje vključujočega in spodbudnega učnega okolja, v katerem lahko vsak učenec razvija svoje potencialne, doživlja občutek uspeha in aktivno sodeluje pri učenju. Takšno okolje presega tradicionalno razumevanje pouka le kot prenosa znanja iz učitelja na učenca. Poudarja druge komponente kot temelje za učinkovito učenje. Med njimi je pomembno zdravo, spodbudno okolje, ki vpliva na dobro počutje vseh udeležencev učnega procesa. Tudi zdrava šola zagovarja dejstvo, da sta dobro počutje in kakovostni medosebni odnosi pomembna pogoja za uspešno učenje. Vse pogostejše postajajo učne situacije, ki omogočajo neposredno izkušnjo, gibanje, sodelovanje in (takojšnje) povezovanje učnih vsebin z vsakdanjim življenjem.

Narava ponuja izjemne možnosti za takšno učenje. V njej učenec ni zgolj poslušalec, temveč raziskovalec, opazovalec in soustvarjalec znanja. Neposreden stik z naravnim okoljem spodbuja radovednost, razvija sposobnost opazovanja, krepi odgovornost, predvsem pa omogoča celostno učenje, pri katerem se prepletajo znanje, čustva, vrednote in izkušnje. Gibanje pri otrocih že samo po sebi »pomaga razvoju uma, da najde svoj izraz v novem gibanju in dejavnosti. Razvoj poteka v ciklih, saj sta um in gibanje dela ene in iste celote. Ker pri razvoju nujno sodelujejo tudi čutila, ostane otrok, ki ima manj priložnosti za senzorične aktivnosti, na nižji umski ravni« (Montessori, 2018, str. 169).



Slika 1: Učenje med gibanjem (vir: Lučka Palir).

Sodelovanje s Kozjanskim regijskim parkom

Naša šola – Osnovna šola Lesično – se nahaja znotraj območja naravnega parka Kozjanski regijski park, ki je eno najstarejših in največjih zavarovanih območij v Sloveniji. Park je del omrežja Natura 2000 in UNESCO biosferno območje Kozjansko in Obsotelje. Njegovo temeljno poslanstvo vključuje:

- ohranjanje naravne dediščine in biotske raznovrstnosti, predvsem redkih habitatov, rastlinskih in živalskih vrst;
- varovanje kulturne krajine, ki jo je skozi stoletja oblikoval človek (travniški sadovnjaki, suhi travniki, tradicionalna kmetijska krajina);
- trajnostno upravljanje prostora, ki omogoča sobivanje narave in človeka;
- izobraževanje in ozaveščanje obiskovalcev o pomenu varovanja narave ter spodbujanje odgovornega odnosa do okolja;
- spodbujanje raziskovanja, trajnostnega turizma in sodelovanja z lokalnimi prebivalci pri ohranjanju naravne in kulturne dediščine.

(Povzeto po [Kozjanski regijski park](#), 2026)



Sliki 2 in 3: Sočutno ravnanje z živimi bitji (vir: Lučka Palir).

Naravoslovne vsebine v 5. razredu

V 5. razredu pri predmetu naravoslovje in tehnika obravnavamo učne vsebine na temo življenjskih okolij, organizmov v njih, njihovih prilagoditvah na življenjski prostor, o medsebojnih (prehranjevalnih) odnosih in medsebojni povezanosti živega in neživega, tj. o naravnem ravnovesju (povzeto po Učni načrt: Naravoslovje in tehnika, 2025). V učnem procesu večkrat sodelujemo s Kozjanskim parkom in tamkajšnjimi izvajalci izobraževalnih vsebin. Poseben doprinos je privzgajanje odgovornega odnosa do narave z zgledom in okoljskimi akcijami, v katere se vključujejo otroci bližnjih šol od vrtca naprej.

Dan dejavnosti: Življenjska okolja

Uvodni del naravoslovnega dne smo imeli na šoli, kjer smo si ogledali šolsko mlako. Potem smo se odpravili k ribniku Trebče, kjer stoji Žabja domačija. Pod strokovnim vodstvom biologinje so si učenci ogledali interaktivno razstavo in spoznali zgodovino nastanka tega geografskega območja. Sledilo je spoznavanje različnih vrst dvoživk, njihovih značilnosti ter razlogov za njihovo ogroženost. Poseben poudarek je bil na vplivu človeka na njihove življenjske prostore in na pomenu varovanja mokrišč. Učenci so lahko prosto postavljali vprašanja in preizkušali senzorne naloge, kar je vplivalo na sproščenost v skupini in spodbujalo radovednost. Iz domačije smo se preselili na prsto. Preden smo se opremili za učni sprehod okoli ribnika, smo izvedli kratko vajo čuječnosti. Vaja se je osredotočala na dihanje, prisluhnil smo zvokom okoli sebe (žabje oglašanje, šumenje vode), opazovali gibanje svetlobe in senc, šumenje listja na drevju in dogajanje v vodi. Umirili smo svoje telo in se pripravili na pozorno opazovanje in mirno raziskovanje okolice. Čeprav je vaja čuječnosti trajala le nekaj minut, je pomembno vplivala na vzdušje skupine in pripravljenost učencev za nadaljnje delo. Pomagala je, da so se bolj igrivi učenci umirili in lažje sprejemali nadaljnji potek aktivnosti.



Slika 4: Razstavni prostor v hiši Žabje domačije (vir: Lučka Palir).



Slika 5: Razigrani in dobro opremljeni učenci ob raziskovanju ribnika (vir: Lučka Palir).

O čuječnosti v šolskem okolju

»Čuječnost je zavedanje lastnega doživljanja s sprejemanjem, odprtostjo in radovednostjo,« navaja Društvo za razvijanje čuječnosti (Kaj je čuječnost?, 2024).

Čuječnost pomembno prispeva k razvoju samoregulacije, koncentracije in čustvenega ravnovesja. V šolskem prostoru se vse pogosteje prepoznava kot eden izmed pristopov za krepitev dobrega počutja učencev in ustvarjanje varnega učnega okolja.

V naravi takšne dejavnosti dobijo še dodatno vrednost. Mirno opazovanje omogoča zaznavanje podrobnosti, ki bi jih učenci sicer hitro spregledali – žabjega oglašanja, gibanja vodne gladine, različnih odtenkov rastlin ali drobnih vodnih organizmov.

Izkustveno učenje na terenu

Osrednji del učnega dne je predstavljalo raziskovanje vodnega ekosistema.

Učenci so z mrežicami previdno zajemali vodo iz mlake ter opazovali mrest, paglavce in druge vodne organizme. Lahko so prosto raziskovali in odkrivali ribnik, izvir, obrežje in bližnji travnik ter del gozda. Eden izmed učencev si je nabral rastlino pljučnik, da jo bo doma posušil za čaj, druga učenka je našla lupino rečne školjke. V plitvini je bilo več mrestov v različnih razvojnih fazah. Vsako odkritje je predstavljalo izhodišče za pogovor o življenjskem krogu dvoživk, prilagoditvah posameznih organizmov ter njihovem pomenu v ekosistemu.



Slike 6, 7 in 8: Voda je bivališče mnogim živalim (vir: Lučka Palir).

Znanje ni nastajalo zgolj s poslušanjem razlage, ampak predvsem skozi neposredno izkušnjo in aktivno raziskovanje. Posebno pomembna je bila tudi informacija o pomenu mokrišč kot vedno bolj ogroženega življenjskega prostora številnih rastlinskih in živalskih vrst.

Aktivno naravovarstvo

Ob povabilu na seljenje žabic so se učenci razveselili. Gre za prenašanje žab v času parjenja čez cesto. V Trebčah so pred kratkim zgradili ograjen podhod pod glavno cesto, da manjše živali lahko varno prehajajo na drugo stran. Vendar se še zgodi, da kakšna izgubljena dvoživka ne najde tunela. Tem so pomagali učenci, da so jih prenesli in usmerili v pravo smer.

Učenci so z živalmi ravnali zelo previdno in sočutno. Pridobili so neposredno izkušnjo naravovarstvenega dela in zavedanje, da pomagajo k ohranjanju ogroženih in zaščitениh živalskih vrst. Za varovanje naše narave smo odgovorni vsi.



Slika 9: Lovljenje z mrežo (vir: Lučka Palir).

Vključujoče učno okolje v praksi

Opisani učni dan je lepo pokazal, kako lahko raznolike dejavnosti omogočajo vključevanje vseh učencev. Vsak učenec je lahko prispeval na svoj način. Nekateri so izstopali pri opazovanju najmanjših podrobnosti, drugi pri postavljanju vprašanj, tretji pri povezovanju opažanj z že pridobljenim znanjem, četrti pri sodelovanju v skupini. Nekdo drug se je za dalj časa zazrl v vodno gladino in mu je narava pomagala k sprostitvi.

Prav raznolikost dejavnosti predstavlja eno ključnih značilnosti vključujočega učnega okolja. Učenci imajo možnost uporabljati različne strategije, izražati svoje sposobnosti in sodelovati glede na svoje interese ter močna področja. V skupini se ustvarja vzdušje spontano učeče se skupnosti, ker se znanje in spretnosti preko dejavnosti, govora in gibanja hitro širijo.

Ob tem se razvijajo tudi številne socialno-čustvene kompetence, kot so medsebojna pomoč, spoštovanje različnih mnenj, komunikacija, odgovornost in občutek pripadnosti skupini.

Pomemben vidik predstavljata tudi gibanje in učenje zunaj učilnice, ki dokazano pozitivno vplivata na motivacijo, pozornost in dobro počutje učencev.

Zaključek

Učenje v naravi predstavlja pomemben del sodobnega pouka, saj učencem omogoča povezovanje teoretičnega znanja z neposredno izkušnjo. Raziskovanje, gibanje, sodelovanje in opazovanje v avtentičnem okolju povečujejo motivacijo za učenje ter prispevajo k boljšemu razumevanju naravoslovnih vsebin.

Sodelovanje s Kozjanskim regijskim parkom kaže, kako lahko lokalno okolje postane dragocen vir vseživljenjskega izobraževanja. Učenci razvijajo naravoslovno znanje in tudi spoštovanje do narave, občutek odgovornosti in zavedanje o pomenu njenega varovanja. Takšne učne izkušnje pomembno prispevajo k ustvarjanju vključujočega učnega okolja, v katerem se vsi dobro počutimo. Raziskovanje nima omejitev, saj je naravno okolje drugačna in največkrat najboljša učilnica.

Viri

Kaj je čuječnost? (2024). Društvo za razvijanje čuječnosti. <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>

Kozjanski regijski park. (2026). Žabja domačija. Pridobljeno 3. 7. 2026 s <https://kozjanski-park.si/kozjanski-regijski-park/>

Montessori, M. (2018). *Srkajoči um*. Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo.

Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (2025). *Učni načrt: Naravoslovje in tehnika*.



Slika 10: Samici pupka smo pomagali čez cesto (vir: Lučka Palir).

VODNA UČNA POT ILIRSKE BISTRICE

(Projekt Erasmus+)

Anja Frank

Osnovna šola Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica

V okviru mednarodnega projekta Erasmus+ in zdrave šole smo obudili zgodbe lokalnih voda skozi aktivno »Vodno učno pot«. Dejavnosti so potekale od 22. marca do 22. aprila, njihov cilj pa je bil krepitev ekološke zavesti in spoštovanja do narave, vključevanje učencev, spoznavanje zgodovine kraja ter učenje in gibanje na prostem.

Mlajši učenci so pomen vode spoznavali med sprehodom, starejši pa s tekom. S tekom ob reki Bistrici in potoku Sušcu so naravno energijo vode povezali z lastno vzdržljivostjo. Pot jih je vodila skozi staro mestno jedro, mimo zgodovinskih mlinov in žag vse do mestnega parka.



Slika 1: Vodna učna pot
(vir: Anja Frank, Vesna Boštjančič).



Posebnost projekta je bil medvrstniški prenos znanja, kjer so četrtošolci in petošolci prevzeli vlogo turističnih vodičev za mlajše vrstnike. Predstavili so jim dediščino mlinov in žag, ki so nekoč preživljali domačine, ob obisku vodarne pa so poudarili pomen čiste pitne vode za našo prihodnost.

Slika 2: Raziskovanje v naravi (vir: Anja Frank, Vesna Boštjančič).

Raziskovanje v naravi smo nadgradili z digitalnimi kvizi in igrami. V šoli so učenci ustvarjali likovna dela, plakate o varčevanju z vodo ter raziskovali pot pitne vode. Da bi bila voda naša prva izbira, smo v šolskih prostorih uredili prijetne vodne kotičke. Z njimi spodbujamo učence k rednemu pitju sveže vode, ki je zdaj postala tudi nepogrešljiva spremljevalka pri šolski malici.

Projekt Vodna učna pot ni le učenje dejstev, temveč spodbujanje zdravega življenjskega sloga in aktivno ozaveščanje o pomembnosti vode v širšem evropskem prostoru. Z izmenjavo izkušenj doma in v tujini gradimo odgovoren odnos do okolja, ki bo našim učencem ostal za celo življenje.

IZ ŠOLSKE KUHINJE V KUHARSKO KNJIGO – SKUPAJ DO ZDRAVIH NAVAD

Teja Pintarič

Osnovna šola dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec

Na naši šoli verjamemo, da se zdrave življenjske navade oblikujejo skozi izkušnje. Zato pri pouku gospodinjstva in sodobne priprave hrane učencem omogočamo, da znanje o zdravi prehrani pridobivajo na praktičen, ustvarjalen in življenjski način.

V letošnjem šolskem letu so učenci z veliko zanimanja pripravljali različne jedi – od juh, glavnih jedi in prilog do sladice ter zdravih prigrizkov. Pri tem so spoznavali pomen uravnotežene prehrane, načrtovanja obrokov, izbire kakovostnih sestavin ter varnega in higienskega dela v kuhinji. Praktično delo jim je omogočilo, da so teoretično znanje prenesli v vsakdanje življenje in ob tem razvijali samostojnost, odgovornost ter veselje do priprave hrane.



Sliki 1 in 2: Priprava zdravih jedi (vir: OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec).

Cilji projekta

Projekt smo zasnovali z namenom, da učenci:

- razvijajo zdrave prehranske navade in pozitiven odnos do priprave hrane;
- pridobivajo praktične kuharske spretnosti ter usvajajo načela varnega in higienskega dela v kuhinji;
- razvijajo samostojnost, odgovornost in sodelovanje;
- spoznavajo pomen uravnotežene prehrane ter izbire lokalnih in sezonskih živil;

- ozaveščajo o odgovornem ravnanju s hrano in zmanjševanju količine zavržene hrane;
- povezujejo teoretično znanje s praktičnim delom;
- razvijajo ustvarjalnost, digitalne kompetence in natančnost pri pripravi skupnega izdelka.



Slika 3: Naslovnica šolske kuharske knjige (vir: OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec).

Kot zaključek našega dela je nastala šolska kuharska knjiga, v kateri smo zbrali recepte jedi, ki so jih učenci sami pripravili pri pouku. Knjiga je veliko več kot le zbirka receptov – predstavlja zgodbo o učenju, sodelovanju, ustvarjalnosti in ponosu na lastno delo. Učenci so sodelovali pri izboru receptov, zapisovanju postopkov, fotografiranju pripravljenih jedi ter oblikovanju končnega izdelka. Nastala je publikacija, ki bo ostala lep spomin na skupno delo in hkrati navdih za pripravo jedi doma.



Slike 4, 5 in 6: Priprava zdravih jedi (vir: OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec).

Kaj so učenci pridobili?

S sodelovanjem v projektu so učenci razvijali številne življenjske kompetence. Naučili so se načrtovati pripravo jedi, pravilno uporabljati kuhinjske pripomočke ter varno in odgovorno pripravljati hrano. Ob tem so razvijali sodelovalne spretnosti, komunikacijo, organizacijo dela, vztrajnost in občutek odgovornosti za skupni cilj.

Projekt je prispeval tudi k večjemu zavedanju o pomenu zdrave prehrane, doma pripravljene hrane in trajnostnega ravnanja z živili. Učenci so utrjevali digitalne spretnosti pri pripravi kuharske knjige, razvijali natančnost pri zapisovanju receptov ter krepili samozavest ob predstavitvi svojega dela. Posebno vrednost projekta predstavlja povezovanje šole z družino, saj lahko učenci pripravljene recepte preizkusijo tudi doma in v pripravo obrokov vključijo svoje bližnje.

S projektom smo uresničevali pomembne cilje programa Zdrava šola, saj smo povezali področja zdrave prehrane, vseživljenjskega učenja, trajnostnega ravnanja in aktivnega vključevanja učencev. Praktično delo je učencem omogočilo, da so znanje povezali z vsakdanjim življenjem ter razvijali spretnosti, ki jim bodo koristile tudi v prihodnosti.

Verjamemo, da bo naša kuharska knjiga navdihnila učence in njihove družine k pripravi zdravih, okusnih in domačih obrokov. Hkrati ostaja dragocen dokaz, da lahko z ustvarjalnim, izkustvenim učenjem razvijamo pomembne življenjske kompetence, spodbujamo zdrav življenjski slog ter krepimo sodelovanje med učenci, učitelji in starši.

PRIJAZNOST, KI PUŠČA SLEDI

Erika Čuš

Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica

V 3. razredu smo tudi letos obeležili Teden prijaznosti in strpnosti, ki je učencem ponudil priložnost za razmislek o pomenu prijaznih besed, spoštljivih dejanj in medsebojnega sodelovanja. Skozi skrbno načrtovane dejavnosti smo krepili socialne in čustvene kompetence učencev ter jih spodbujali k razumevanju, da lahko vsak posameznik s svojim ravnanjem prispeva k prijetnejšim odnosom in pozitivni razredni klimi. Skozi izkustveno učenje so učenci ozaveščali pomen prijaznosti, empatije, sodelovanja in spoštljive komunikacije.

V okviru Tedna prijaznosti in strpnosti so učenci od 1. do 9. razreda pisali prijazna sporočila svojim sošolcem, vrstnikom in prijateljem, v katerih so izražali pohvale, spodbudne misli in lepe želje. V škatlo, ki je bila namenjena določenemu razredu, so učenci na moder hodnik prinašali listke prijaznih sporočil. Ob tem so se učili prepoznavati in poimenovati pozitivne lastnosti svojih vrstnikov. Učenci so pri svojih sošolcih iskali in poimenovali vrline, kot so prijaznost, poštenost, spoštljivost, iskrenost, odgovornost, vztrajnost in pripravljenost pomagati. Takšne dejavnosti spodbujajo razvoj pozitivnega vrednotenja drugih, empatije, krepijo pozitivno samopodobo ter prispevajo k boljšemu medsebojnemu razumevanju.



Slika 1: Plakat Moja dejanja prijaznosti (vir: OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica).

Pomemben del dejavnosti je bilo tudi izvajanje prijaznih dejanj v razredu. Učenci so zavestno iskali priložnost, da drug drugemu pomagajo pri šolskem delu, izkažejo pozornost z drobnimi, a pomembnimi dejanji ter se učili, da so majhna dejanja pozornosti pomemben temelj dobre razredne skupnosti. Skupaj smo oblikovali plakat prijaznih besed, ki nas bo tudi v prihodnje opominjal na moč spoštljive komunikacije in prijaznega odnosa do drugih.

Pridobljena spoznanja so učenci prenesli tudi v domače okolje. Za domačo nalogo so izvedli prijazno dejanje za svoje družine in nato predstavili svojo izkušnjo. Posebej me veseli, da so nalogo uspešno opravili vsi učenci, kar kaže na njihovo zavzetost ter razumevanje, da prijaznost ni omejena le na šolski prostor, temveč predstavlja pomembno vrednoto vsakdanjega življenja.

Dejavnosti Tedna prijaznosti in strpnosti so pustile opazne sledi v vsakdanjem življenju. Med učenci sem zaznala več medsebojnega sodelovanja, več spoštljive komunikacije, pripravljenosti pomagati drug drugemu, hkrati pa manj konfliktov in nesporazumov. V razredni klimi se je opazila pozitivna sprememba. Učenci so pokazali, da prijaznost ni zgolj vrednota, o kateri govorimo, temveč način ravnanja, ki pomembno vpliva na kakovost odnosov, prispeva h krepitvi občutka pripadnosti, varnosti in medsebojnega zaupanja v razredni skupnosti.

Teden prijaznosti in strpnosti nas je ponovno spomnil, da se velike spremembe pogosto začnejo z majhnimi dejanji. S premišljeno izbranimi dejavnostmi so učenci ne le usvajali znanja o pomenu prijaznosti, temveč so jo tudi dejavno uresničevali v odnosih do vrstnikov in družinskih članov. Verjamem, da bodo učenci pridobljene izkušnje in razvite vrline prenašali tudi v prihodnje ter s prijaznostjo soustvarjali spodbudno, varno in vključujoče šolsko okolje. Takšno vedenje bi se moralo nadaljevati vsakodnevno in ne končati s projektom, kajti prijaznost je nalezljiva – in prav zato je vredno, da jo širimo vsak dan.

VRT ZDRAVJA – UČILNICA MED LISTI IN CVETOVİ

Marija Meklav

Osnovna šola Hajdina

Pred nekaj leti je bil pred našo šolo le neizkoriščen prostor ob parkirišču. Danes tam dišijo sivka, timijan in rožmarin, med cvetovi brenčijo čebele, učenci raziskujejo rastline s pomočjo QR kod, obiskovalce pa pozdravljajo pisane panjske končnice. Iz preproste zamisli je zrasel Vrt zdravja – prostor, kjer se učimo z naravo in od nje.

Iz majhne ideje je zrasta velika zgodba

Kako učencem približati zdrav življenjski slog, naravo in odgovoren odnos do okolja? Na naši šoli smo odgovor našli v preprosti, a dragoceni zamisli – ustvariti prostor, kjer bi se učenci učili z neposredno izkušnjo. Tako je v okviru programa Zdrava šola postopoma nastal Vrt zdravja, ki je danes mnogo več kot le zeliščni kotiček. Postal je učilnica na prostem, prostor raziskovanja, ustvarjalnosti, sodelovanja in medsebojnega povezovanja.

Že od samega začetka smo želeli, da učenci pri projektu ne bi bili le opazovalci, ampak njegovi soustvarjalci. Skupaj smo razmišljali, načrtovali, sadili, urejali korita in skrbeli za rastline. Na ta način so učenci razvijali občutek odgovornosti, sodelovanja ter spoštljivega odnosa do narave.

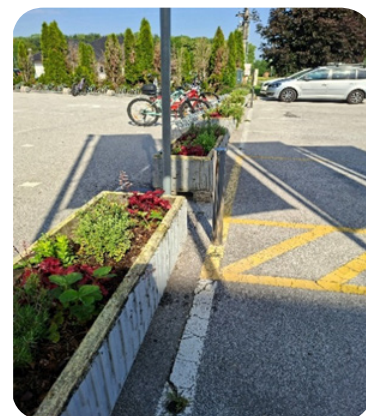
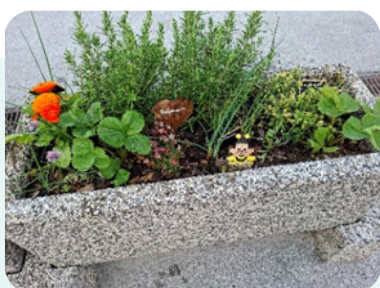
Zakaj prav zelišča?

Zelišča spremljajo človeka že stoletja. Njihova uporaba ni omejena le na pripravo čajev ali kulinariko, temveč pomembno prispevajo tudi k dobremu počutju in zdravemu življenjskemu slogu. Želeli smo, da učenci rastline spoznajo z vsemi čuti – da jih opazujejo, se jih dotaknejo, jih povonjajo in spremljajo njihovo rast skozi letne čase.

V sončna korita smo zasadili različna zelišča in cvetlice, ki dobro uspevajo v takšnih razmerah. Vrt je postal prostor, kjer se naravoslovne vsebine spontano prepletajo z vsakodnevnimi izkušnjami učencev.



Slika 1: Šolska korita – vrt zdravja pred šolo (vir: OŠ Hajdina).



Slike 2, 3 in 4: Zeliščna korita (vir: OŠ Hajdina).

Ko vrt postane učilnica

Pri urejanju Vrta zdravja smo želeli pokazati, da se lahko različna področja znanja povezujejo v smiselno celoto. Posebno pozornost smo namenili rastlinam, ki privabljajo čebele in druge opraševalce, ob koritih pa smo postavili tudi hotel za žuželke. Tako učenci spoznajo pomen biotske raznovrstnosti ter vlogo opraševalcev pri ohranjanju naravnega ravnovesja.



Sliki 5 in 6: Hotel za žuželke (vir: OŠ Hajdina).

Ker želimo učence spodbujati tudi k samostojnemu raziskovanju, smo ob korita namestili QR kode. S pomočjo mobilnih naprav lahko obiskovalci dostopajo do informacij o posameznih rastlinah, njihovi uporabi in zanimivostih. Tako vrt postaja sodobna učilnica na prostem, kjer se narava povezuje z digitalnimi vsebinami.

Projekt je dobil tudi umetniško razsežnost. Učenci likovne sekcije so pod vodstvom učiteljice likovne umetnosti ustvarili motive panjskih končnic, ki danes krasijo korita. S tem smo povezali slovensko kulturno dediščino, umetnost in skrb za naravo, korita pa so postala prijetna zelena meja med šolskim dvoriščem in parkiriščem.



Slika 7: QR koda za raziskovanje rastlin (vir: OŠ Hajdina).



Slike 8, 9 in 10: Motivi panjskih končnic (vir: OŠ Hajdina).

Skupaj ustvarjamo

Posebna vrednost projekta je sodelovanje. Pri njegovem nastajanju so se povezovali učenci različnih starosti, učitelji različnih predmetov in drugi sodelavci šole. Vsak je prispeval del svojega znanja, časa in ustvarjalnosti, zato Vrt zdravja ni delo posameznika, ampak skupni projekt naše šole.

Svoje delo učenci z veseljem predstavijo tudi na zeliščni tržnici, kjer obiskovalcem približajo zelišča, izdelke in dejavnosti, ki nastajajo skozi šolsko leto. Ob tem razvijajo komunikacijske spretnosti, samozavest in občutek pripadnosti skupnosti.



Slike 11, 12, 13 in 14: Izdelki na tržnici (vir: OŠ Hajdina).

Sklepna misel

Vrt zdravja nas vsak dan znova opominja, da za kakovostno učenje niso potrebne velike stvari. Včasih je dovolj že majhen košček zemlje, nekaj zelišč, veliko dobre volje in skupna želja ustvariti prostor, kjer se učenci učijo odgovornosti, sodelovanja, spoštovanja narave in skrbi za zdravje.

Verjamemo, da bodo izkušnje, ki jih učenci pridobijo v našem vrtu, rasle skupaj z njimi. Tako kot zelišča, ki jih negujejo, bodo tudi semena znanja, sodelovanja in spoštovanja do narave obrodila sadove.

Projekt je skozi leta prerasel začetno zamisel o zasaditvi zelišč. Danes predstavlja prostor, kjer se prepletajo naravoslovje, likovna umetnost, kulturna dediščina, digitalna pismenost in vzgoja za zdrav življenjski slog. Prav medpredmetno povezovanje daje Vrtu zdravja posebno pedagoško vrednost.

Viri

Marentič Požarnik B., Šteh B. in Šarić M. (2019). *Izkustveno učenje*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. d.). *Slovenska mreža zdravih šol*. <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>

Čebelarstva zveza Slovenije. (b. d.). *Pomen opravevalcev in skrb zanje*.

Osnovna šola Hajdina. (2026). *Projekt Vrt zdravja* (interno projektno gradivo).

Osnovna šola Hajdina. (2026). *Fotografski arhiv projekta Vrt zdravja*.

ZDRAVJE ŽIVIMO VSAK DAN

Andreja Robič

Osnovna šola Selnica ob Dravi

OŠ Selnica ob Dravi je zdrava šola. Kaj pomeni biti zdrava šola? Je to športni dan, zdrav zajtrk, delavnica o duševnem zdravju, šolski vrt ali prometni poligon? Na OŠ Selnica ob Dravi smo v program zdravih šol vključeni že od leta 2008. V vseh teh letih smo spoznali, da zdravje ni le tema posamezne učne ure ali dejavnosti, ampak način razmišljanja in življenja šolske skupnosti. Zdravje razumemo celostno kot preplet telesnega in duševnega zdravja, dobrih odnosov, varnosti, zdrave prehrane, gibanja, skrbi za okolje ter povezanosti z lokalnim okoljem.



Slika 1: Šolske olimpijske igre
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).

Gibanje, ki povezuje

Gibanje je pomemben del našega vsakdana. Ne želimo, da bi bilo omejeno le na ure športa, zato ga vključujemo v različne aktivnosti šolskega življenja pri pouku, učenju v naravi, dnevih dejavnosti, v razširjen program, projekte, pohode, tekmovanja ... Vsako leto v Tednu otroka za vse učence pripravimo gibalni odmor, v naslednjem letu pa bomo uvedli tedensko RAP uro (razširjen program), ki bo namenjena različnim gibalnim dejavnostim. Posebno mesto imajo naše Šolske olimpijske igre, ki jih pripravljamo vsaka štiri leta, v šolskem letu 2024/25 smo izpeljali že osme po vrsti. Le te so postale pomembna in prepoznavna tradicija naše šole. Šport ob tej priložnosti povežemo z olimpijskimi vrednotami, sodelovanjem, vztrajnostjo, spoštovanjem in pripadnostjo šolski skupnosti. Olimpijske igre niso namenjene le doseganju športnih rezultatov, temveč predvsem povezovanju učencev, zaposlenih, povabljenih gostov in širše skupnosti. Gibanje pri nas ni tekmovanje, ampak je sprostitev, druženje, raziskovanje in način, kako lahko učenje postane bolj aktivno, pestro in doživeto.



Slika 2: Gibalni odmor v Tednu otroka (vir: OŠ Selnica ob Dravi).

Ko narava postane učilnica

Na naši šoli verjamo in dokazujemo, da se lahko učimo tudi takrat, ko stopimo iz učilnic, saj si prizadevamo pouk povezovati z gibanjem in učenjem v naravi. Pomembno mesto ima narava tudi na naši podružnični šoli Sveti Duh na Ostrem vrhu, kjer je gozd neposredno ob šoli in učenci veliko časa preživijo na prostem, raziskujejo gozd in se učijo v naravnem okolju.

Pomemben del naše zgodbe je šolski EKOVrt, ki učencem omogoča praktično spoznavanje rastlin, hrane, samooskrbe, biotske pestrosti in skrbi za okolje. V zadnjem obdobju smo ga nadgradili s skalnjakom, čutno potjo, zasadili smo jagode in sivko ter postavili vrtno lopo za orodje in vzgojo sadik. Posebej ponosni smo na naš šolski čebelnjak, medoviti vrt in lasten med.

Z novo čebelarstvo učilnico, ki smo jo pridobili v šolskem letu 2025/26, smo učencem omogočili še bolj neposredno spoznavanje življenja čebel, njihovega pomena za naravo in človeka ter odgovornega odnosa do okolja. Ko učenci opazujejo čebele, celo leto skrbijo zanje in spoznajo med ter ostale izdelke, ki so nastali v našem lastnem čebelnjaku, postane učenje zares izkustveno.



*Slika 3: Šolski čebelnjak
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).*



*Slika 4: Čebelarstvo učilnica
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).*



*Slika 5: Delo učencev na šolskem EKOVrtu
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).*



*Slika 6: Predstavitev šolskega EKOVrta
s čutno potjo (vir: OŠ Selnica ob Dravi).*

Zdravo na krožniku, zdravo v vsakdan

Skrb za zdravo prehrano je pomemben del našega vzgojnega dela. Učence spodbujamo k oblikovanju zdravih prehranskih navad, odgovornemu odnosu do hrane in spoznavanju pomena lokalno pridelane hrane. Vsako leto na poseben način obeležimo Tradicionalni slovenski zajtrk, pri katerem učenci spoznavajo pomen zajtrka, lokalne hrane, čebel in slovenskega podeželja. Povezava s šolskim čebelnjakom in medom je pri tem še posebej dragocena. Sodelujemo tudi v *Šolski shemi*, skrbimo za spodbujanje pitja vode in zmanjševanje sladkih pijač ter se vključujemo v Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani. Tudi naš šolski vrt je del te zgodbe, saj učenci lahko spoznajo pot od semena do pridelka in razumejo, koliko znanja, dela in skrbi je potrebnega, da hrana pride na naš krožnik.



*Slika 7: Tradicionalni slovenski zajtrk
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).*

Skrb za duševno zdravje in dobre odnose

Dobro počutje se začne pri občutku in dejstvu, da si sprejet, slišan in varen. V letošnjem šolskem letu je naša šolska psihologinja izvajala program Cool Kids s starši in učenci, ki so se soočali z različnimi čustvenimi težavami, strahovi in skrbmi. Program jim je ponudil prostor za pogovor, razumevanje lastnega doživljanja in iskanje načinov, kako se učinkoviteje soočiti z različnimi izzivi. Skrb za duševno zdravje vključujemo tudi v druge dejavnosti, naj naštejemo nekaj primerov. Pravljična joga učencem na igriv in doživljajski način približuje sproščanje, čustva, zavedanje telesa in skrb zase. V preteklem šolskem letu smo se pridružili kampanji Odpikajmo nasilje ter tako dodatno poudarili pomen varnih odnosov, spoštovanja in ničelne tolerance do nasilja. Pomembna podpora zaposlenim je supervizija – na šoli imamo dve skupini učiteljev, ki se pod vodstvom šolske psihologinje srečujejo na supervizijskih srečanjih. Namen skupin je ustvariti varen prostor, v katerem lahko zaposleni izpostavijo težavo ali izziv, povezan z učencem, staršem ali sodelavcem, ter skozi pogovor in različne poglede skupaj iščemo možne rešitve.

Varnost v prometu in trajnostna mobilnost

Zdravje pomeni tudi varnost, zato prometni vzgoji na naši šoli namenjamo veliko pozornosti. V preteklih letih smo v okviru Evropskega tedna mobilnosti izvajali dejavnosti, povezane z varnostjo v prometu in trajnostno mobilnostjo. Ob dnevu brez avtomobila smo učence in zaposlene spodbujali k trajnostnim oblikam prihoda v šolo, v okviru razširjenega programa Pohodništvo smo organizirali različne pohode za učence, pri dejavnosti Varna pot vsepovsod pa tudi kolesarske izlete. Učenci se skozi leto pripravljajo na kolesarski izpit, sodelujejo na prometnih poligonih in tekmovanjih Kaj veš o prometu, kjer dosegajo lepe rezultate. Vsebine s tega področja vključujemo tudi v ure pouka in ure RaP dejavnosti.

Aktivno sodelujemo z občino, policijo ter Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu. Naš cilj ni samo, da učenci poznajo prometna pravila, ampak da razumejo, zakaj je odgovorno in varno ravnanje v prometu pomembno za vse nas.



Slika 8: Otroška varnostna olimpijada na naši šoli v šolskem letu 2024/25 (vir: OŠ Selnica ob Dravi).

Dobro je delati dobro

Zdrava šola je tudi šola, ki zna stopiti izven svojih meja in se povezati z drugimi. Vsako šolsko leto pripravimo dneve dejavnosti, ki so vsebinsko povezani z vrednotami programa Zdrava šola. V preteklem letu smo izvedli dan dejavnosti *Dobro je delati dobro* (v okviru projekta Celostni razvoj in etika VIZ), ki je temeljil na štirih izhodiščih: skrb zase, skrb za druge, skrb



Slika 9: S kolesi na izlet (vir: OŠ Selnica ob Dravi).

za skupno dobro in skrb za okolje. Dobrodelnost je pri nas prisotna skozi vse leto. Svetovalna služba v prazničnem decembru vsako leto organizira akcijo *Dobri mož, spomni se tudi name*, pri kateri skupaj s starši in zaposlenimi, ki so pripravljeni sodelovati pri obdarovanju, pripravimo darilne pakete za posamezne učence. V okviru RAP dejavnosti *Delajmo dobro* so učenci ob dnevu žena obiskali izbrane občanke in jim podarili majhno pozornost. Našo bivšo sodelavko so ob njeni 100-letnici presenetili z darilom in lepim programom. V lanskem šolskem letu smo se pridružili tudi dobrodelni akciji *Radia 1 Dežela junakov*. V letošnjem šolskem letu je zaživela izmenjevalnica rabljenih oblačil in obutve. Na šoli zbiramo zamaške, vključili pa smo se tudi v nagradno akcijo *Z e-odpadki do zvezd*.



Slika 10: Izmenjevalnica rabljenih oblačil in obutve (vir: OŠ Selnica ob Dravi).

S takšnimi dejavnostmi učenci spoznavajo, da lahko tudi sami prispevajo k bolj povezani, solidarni in odgovorni skupnosti ter da je prav, če kdaj komu polepšaj dan.

Ko se povežejo generacije

Pomemben del našega delovanja je tudi medgeneracijsko sodelovanje. Vsako leto nas v Tednu otroka obiščejo upokojene učiteljice naše šole. Z učenci skupaj berejo, se pogovarjajo o prebranih zgodbah ali pravljicah ter delijo svoje spomine in izkušnje. Takšna srečanja niso dragocena samo zaradi vsebine, saj otroci spoznavajo tudi pomen poslušanja, spoštovanja starejših in medsebojnega povezovanja, upokojene učiteljice pa ostajajo povezane s šolo, ki je bila pomemben del njihovega življenja. Dober primer je bila tudi skupna akcija pri urejanju našega šolskega vrta, kjer smo sodelovali učenci, starši, stari starši, učitelji, hišniki in vodstvo šole.



Slika 11: Dobrodelna akcija Dobri mož, spomni se tudi name (vir: OŠ Selnica ob Dravi).



Slika 12: Sodelovanje upokojenih učiteljev z učenci v Tednu otroka (vir: OŠ Selnica ob Dravi).



Slika 13: Delovna akcija na šolskem vrtu, 9. 4. 2026 (vir: OŠ Selnica ob Dravi).

Skrbimo tudi za zdravje zaposlenih

Zdrava šola niso samo učenci. Zavedamo se, da dobro šolsko klimo ustvarjamo tudi zadovoljni, povezani in motivirani zaposleni. Zato skrbimo za naše telesno in duševno dobro počutje ter skozi leto organiziramo različne dejavnosti. Skupaj se odpravimo na pohode z raznimi vmesnimi aktivnostmi, se družimo na bowlingu, igramo odbojko, plešemo, se udeležimo joge obraza in jogijskih delavnic, izvedli pa smo tudi masažo zaposlenih na posebnem stolu.

Pogled naprej

Zgodba zdrave šole se ne zaključí v enem šolskem letu. Vedno znova poiščemo nove možnosti, kako vrednote in pomen zdravja približati učencem in zaposlenim. V šolskem letu 2026/27 bo rdeča nit Slovenske mreže zdravih šol Skrb zase. V skladu s tem bomo pripravili dan dejavnosti za vse učence naše šole *Dan dobrega počutja in miru*, s katerim želimo povezati skrb zase, dobro počutje, odnose in vrednoto miru, ki je pomembna tudi v okviru naše UNESCO šole. Načrtujemo pa tudi, da bo gibalna urica postala del vzgojno-izobraževalnega procesa, saj želimo gibanje še bolj vključiti v šolski vsakdan.

Zdrava šola je zgodba vseh nas

Ko naredimo pregled vseh dejavnosti, ki jih skozi leta izvajamo, hitro ugotovimo, da njihova prava vrednost ni samo v njihovem številu. Pomembno je, da se gibanje, zdrava prehrana, duševno zdravje, varnost, skrb za okolje, dobrodelnost, medgeneracijsko sodelovanje in dobri odnosi med seboj povezujejo in dopolnjujejo.

V zdravi šoli je otrok, ki se med poukom vsak dan razgiba in rad prihaja v šolo. Je učenec, ki v čebelarški učilnici spoznava življenje čebel in ponosno okuša med iz šolskega čebelnjaka. Je skupina otrok, ki ureja šolski vrt. Je zdrav zajtrk, pohod, prometni poligon, ura v gozdu ali pogovor z nekom, ki potrebuje pomoč. Je učitelj, ki se po napornem dnevu odpravi na pohod ali se še popoldan organizirano druži s sodelavci. Je dobro delo, ki ga naredimo drug za drugega. Zdravje živimo vsak dan, in prav v teh majhnih, vsakodnevnih korakih nastaja in se ohranja zdrava šola OŠ Selnica ob Dravi.



Slika 14: Športno druženje zaposlenih na bowlingu
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).



Slika 15: Učitelji na pohodu po Gozdni učni poti Ruta
(vir: OŠ Selnica ob Dravi).



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana



+386 1 2441 400



gp@nijz.si



<https://nijz.si/>



<https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>