

OŠ CIRILA KOSMAČA PIRAN

ZDRAVA ŠOLA

POROČILO ZA ŠOL. LETO 2016/17

Vodja Zdrave šole (v nadaljevanju ZŠ): Senja Rojc Križman

Šolski projektni tim Zdrave šole:

- Zlata Milič (ravnateljica),
- Senja Rojc Križman (vodja ZŠ),
- Vesna Prunk (ŠSS),
- Milva Vukovič, Irena Žerjal, Barbara Mrovlje Sotošek, Karmen Munda, Bojana Turk, Svetlana Bogatinov, Izabel Jurman (učiteljice),
- Vesna Dobravc, dr. dent. med. (predstavnica staršev in šolska zobozdravnica),
- Sandra Loboda (predstavnica Okolja Piran),
- Tadeja Bizjak in Žanet Verč (šolski zdravstveni tim),
- Alen Frank (vodja šolske kuhinje)
- učenke Lia Prodan, Sara Črnigoj, Lana Legat.



Naša ZŠ se kot članica Evropske mreže zdravih šol (SHE mreže) odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter se usmerja k razvojnim programom za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše.

1. Cilji ZŠ:

- Aktivno podpiranje pozitivne samopodobe vseh učencev s ciljem, da prav vsak posameznik prispeva na tem področju.
- Skrb za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, med učitelji ter med učenci.
- Izkoristiti vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
- Aktivno podpiranje zdravja in blaginje učiteljev in upoštevanje dejstva, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
- Skrb za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
- Upoštevanje komplementarne vloge, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu.
- Sodelovanje s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
- Vzpostavitev poglobljenega odnosa s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo.
- Bistveno je, da šola vključi promocijo zdravja v vse vidike vsakdanjega življenja, tako v učni načrt kot skriti učni načrt.

2. Projekti in naloge, ki smo jih v okviru ZŠ izvajali v šolskem letu 2016/17:

Rdeča nit ZŠ v tem šolskem letu je bila **izboljšanje duševnega zdravja**, ki se je nadaljevala že iz prejšnjega šolskega leta.

Učitelji smo se udeležili seminarja Jana Prgiča »**Osem krogov odličnosti**«, kjer smo pridobili veščine za samostojno izvedbo dneva dejavnosti za učence na to temo. Veliko učiteljev je že del vsebin izpeljalo na razrednih urah ali so jih vpletli v sam pouk. Z obravnavo opisanih tem učitelji vplivamo na

izboljšanje medčloveških odnosov, manj je nestrpnosti in medsebojnih nesoglasij ter konfliktov. Pri učencih razvijamo sočutje, empatijo in zmožnost sprejemanja drugačnosti.



V sodelovanju z Epicentrom Piran smo izpeljali delavnice na temo med vrstniškega nasilja in dvig samopodobe učencev.

Starejši učenci so si ogledali video posnetek dogodka Trdno stoj! Spregovori!, ki je nastal septembra v Športni dvorani Bonifika, kjer je motivator Nick Vujičić nagovoril mlade na temo, kako se upreti nasilju v šolah. Nick je pripovedoval svojo življenjsko izkušnjo in o tem, da je bil kot otrok zaradi svoje drugačnosti deležen posmeha, kako se je rešil stresa in ponovno pridobil upanje v prihodnost.

Pri vključevanju vsebin zdravja v šolo so učitelji sledili tudi modelnim uram, predstavljenim na naslovih: www.nijz.si, www.zdravjevsoli.si, www.tosemjaz.com.



V drugi polovici šolskega leta pa smo dodali v rdečo nit tudi **prehrano in gibanje**.

Posvetili smo se gibanju v okviru projekta »Začni mlad, teknuj pošteno«, kjer so vsi učenci izpeljali tek na 100 m.

V sodelovanju s skupnost učencev šole smo učenci podružnične šole izpeljali medgeneracijsko druženje s člani društva Šola zdravja, ki so nas naučili 1000 gibov za zdravo življenje.





V sodelovanju z našo sodelavko **Tadejo Bizjak iz zdravstvenega doma Lucija**, smo izpeljali naslednje zdravstvene vsebine:

- V prvem razredu so se navajali na zdravo in kulturno uživanje hrane, primerno oblačenje, na pravilno sedenje in higieno. Posebno pozornost so posvetili zdravemu zajtrku z delavnico, ki je bila izpeljana skupaj s starši, na temo **Zdrav zajtrk**.



- V drugem razredu so izpeljali delavnico **Jejmo v barvah**, ki je nastala z namenom ozaveščanja učencev, kako naj izbirajo živila, ki se vsakodnevno pojavljajo na njihovih jedilnikih. Z delavnico **Packo in Facko** pa so se posvetili skrbi za osebno higieno.

V sodelovanju s strokovno delavko **CKSG Portorož** so se učenci učili o zvoku in skrbi za sluh.



- Kako pomembna je zdrava prehrana, so spoznavali tudi v četrtem razredu, kjer so se pogovarjali o piramidi zdrave prehrane in katera živila potrebuje naše telo za zdravo življenje. Na drugi delavnici pa so spoznali, kako lahko preprečimo nezgode.



Prva triada je izpeljala naravoslovni dan na temo Zdravje. Poleg tega, da so se pogovarjali o zdravi prehrani in pomembnosti pitja vode, so tretješolci naredili raziskavo, koliko sladkorja je v posameznih pijačah.



Pri izbirnem predmetu Rastline in človek je nastal kratek 30-sekundni video z družbeno odgovorno vsebino z naslovom **Kritično potrošništvo**. Z videoposnetkom so sodelovali v natečaju »Jej lokalno, misli globalno!«, ki je potekal v okviru projekta Šolski ekovrt. Izpostavili so problem načina prehranjevanja Slovencev in pomen kritičnosti pri izbiri živil. Opažajo, da se tudi v Sloveniji zaradi hitrega tempa življenja že kaže težnja k uživanju nezdrave in preveč visoko kalorične

hrane, kar vodi k povečanju prekomerne prehranjenosti in debelosti med otroki, mladostniki in tudi med odraslimi. Uživanju obrokov ne namenimo dovolj časa. Opažajo tudi, da se mladi pri jedi ali med srečanjem s prijatelji na pijači, veliko več ukvarjajo s svojim mobilnim telefonom, kot s prijateljem pred seboj, kar posledično rahlja socialne stike. Slovenci radi posegamo po poceni živilih in pri izbiri nismo dovolj kritični. Nekritičen potrošnik je lahko velikokrat zaveden s strani proizvajalca. Bodimo kritični in izbirajmo pametno!

Videoposnetek si lahko ogledate na povezavi: <https://drive.google.com/file/d/0B-WYBr58AdBweVAAtWGtja3FoNTQ/view?usp=sharing>

Pri pouku *gospodinjstva* so v letošnjem šolskem letu dali velik poudarek na zelenem nakupovanju in na pripravi zdravega krožnika, pri katerem naj bi pri obroku zaužili vsaj 40% zelenjave (vitaminov in mineralov). Učenci so izdelali zgibanke, s katerimi so želeli opozoriti na pomen nakupovanja, saj s tem pripomoremo pri ohranjanju okolja (primeri: uporaba platnene vrečke; nakup varčnih elektronskih naprav; uporaba vodovodne vode namesto nakup ustekleničene vode itd.). Iz odpadnih materialov je vsak učenec izdelal tudi izdelek, ki bi ga lahko prodajali na novoletnih stojnicah.



Učenci so se učili brati deklaracije živil. Pregledali so embalaže različnih živil ter iz deklaracij razbrali energijsko vrednost izdelka, vsebnost in količino posameznih hranilnih snovi in ocenili, če so izdelki zdravi s pomočjo t.i. semaforja.

	Zelena - Malo	Oranžna - Srednje	Rdeča - Veliko
Maščoba	manj kot 3g/100g	od 3 do 20g/100g	več kot 20g/100g
Sladkor	manj kot 5g/100g	od 5 do 15g/100g	več kot 15g/100g
Sol	manj kot 0.3g/100g	od 0.3 do 1.5g/100g	več kot 1.5g/100g

Pogovorili so se o CINDI priporočilih zdrave prehrane ter napisali svoja priporočila. Pripravljali so tudi različne jedilnike in se preizkusili v pripravi različnih jedi.

3. Vodilne aktivnosti ZŠ

- Ločeno zbiranje odpadkov, plastičnih zamaškov in praznih kartuš:



V sodelovanju z Okoljem Piran smo vztrajali pri ločevanju odpadkov ter skrbi za čisto in zdravo okolje. V letošnji akciji zbiranja plastičnih zamaškov, ki je potekala celotno šolsko leto, smo zbrali kar **24 velikih vreč zamaškov za Društvo Sožitje obalnih občin.**



- V sodelovanju z Okoljem Piran smo vztrajali pri ločevanju odpadkov ter skrbi za čisto in zdravo okolje.

Skupaj smo obeležili svetovni dan vode. Na šolo smo povabili gospo Sandro Loboda iz Javnega podjetja Okolje Piran, ki je vodila predstavitev o pravilnem ravnanju z odpadnimi vodami in spregovorila o posledicah nepravilnega odlaganja in nepravilnega ravnanja z odpadki.



V sklopu Zelenega dne smo na šoli izpeljali različne delavnice. Ena izmed njih je bila »Priprava jedi iz starega kruha«. Učenci so pripravili obložene kruhke, palačinke, polpete in še veliko drugih slastnih jedi iz nekaj dni starega kruha. Naučili so se, da ni nujno, da hrano, ki nam ostane zavržemo, ampak jo lahko uporabimo za pripravo različnih jedi.



V okviru izbirnega predmeta Rastline in človek so uredili šolski vrt. Nato so vrt skrbno negovali, zalivali in od maja dalje na vrtu že veselo pobirali sadove. Učenci 6. a razreda so pri pouku gospodinjstva pripravili jedi iz graha in blitve.

Na Zeleni dan, ob svetovnem dnevu Zemlje, so učenci na podružnici spoznavali jagode in sadike jagod sadili in oblikovali vertikalne vrtove. V velike plastenke so izrezali odprtine in luknjice za odvodnjavanje, jih napolnili z zemljo in vanje posadili mlade rastline. Obesili so jih na višino, v senco drevesnih krošenj.



Izdelali so tudi plakate in druge likovne izdelke, s katerimi so izrazili hvaležnost planetu Zemlja. Izdelke smo razstavili v Mestni knjižnici Piran.





V okviru svetovnega dne varstva okolja so se najmlajši učenci odpravili na obalo, kjer so raziskovali vrste odpadkov v morju. Učenci 4. in 5. razreda so obiskali Morsko biološko postajo.

Na predmetni stopnji pri izbirnem predmetu Rastline in človek so Svetovni dan okolja obeležili, tako da so izdelali priročnik za zdravo življenje, v katerem so se osredotočili predvsem na kozmetiko. Rdeča nit priročnika je primerjava naravne in industrijske kozmetike.

Tekom leta so spoznali, da industrijska kozmetika vsebuje veliko aditivov, konzervanse, mikroplastiko in lahko tudi strupe. Spoznali so, kakšen vpliv ima mikroplastika na okolje. Svoje znanje želijo širiti naprej, zato so se odločili, da ga strnejo v priročniku. Vsak učenec izbirnega predmeta je v priročnik zapisal en prispevek. Tako smo zbrali nekaj receptov za izdelavo domače kozmetike, dišav za dom in tudi »farmaceutskih sredstev« (pastile, sirup). Priročnik vsebuje tudi članek o življenjskem ciklu mikroplastike od industrijskih pilingov do našega krožnika, kjer ob »koncu« svojega cikla tudi pristane.



Izbor strani iz priročnika

Učenci podružnične šole so pripravili razstavo na temo »Hvaležnost Zemlji« in so izvedli štafetne igre, preko katerih so spoznali, kako je pomembno ločevati odpadke, varčevati z vodo in varčno uporabljati plastične vrečke.



V sodelovanju s podjetjem Okolje Piran so mimoidočim razdelili razglednice, ki so jih izdelali in z njimi sporočali vsem ljudem, kaj nam pomeni čisto okolje in kako skrbimo za naš planet.



Na razredni stopnji je gospa Nevenka Ražman iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje (območne enote Koper) izvedla delavnice na temo **Varno s soncem ob svetovnem dnevu sonca.**



- Solidarnostne akcije:



V sodelovanju s Karitas smo izpeljali akcijo **Pokloni zvezek**.

Zbirali smo zvezke za socialno ogrožene šolarje in učence spodbujali k solidarnosti do sovrstnikov. Zbrali smo kar 84 zvezkov za socialno ogrožene otroke.

V sodelovanju s skupnostjo učencev šole smo izpeljali akcijo zbiranja hrane za naše štirinožne prijatelje iz Zavetišča v Kopru.

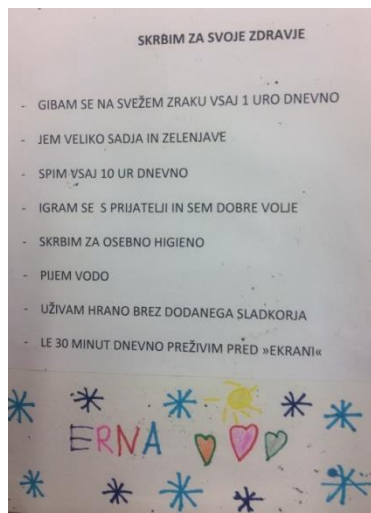
Sodelovali smo v natečaju Pedagoška akcija za leto 2016 – invalidi, v kateri sta zmagala učenca Mia Stanković, 4. b in Sanjin Jakupović, 2. b.

Sodelovali smo v mednarodni pobudi "**Moj košček za mir**", kjer so otroci iz različnih držav EU in izven nje, prispevali svoj "košček" za drugačno sliko sveta. Izmed več kot 90 del učencev iz 44 osnovnih šol, ki so jih prejeli iz Slovenije, Hrvaške, Srbije, Makedonije, Turčije, Češke in Romunije, so izbrali 31-ih kreativnih del in sporočil otrok. Med temi deli so tudi dela Đorđe Lazića, Lie Prodan in Lane Legat.

Likovno delo Lane Legat so oblikovali v razglednico in jo decembra 2016 poslali **svetovnim voditeljem** (predsednikom držav in mednarodnih organizacij) ter jih **pozvali naj pri sprejemanju pomembnih odločitev mislijo predvsem na otroke** ter jim **zagotovijo varno in svobodno prihodnost**.



4. Celoletne dejavnosti ZŠ:



Mediacija, delo z nadarjenimi učenci, shema šolskega sadja, gibanje med poukom, predavanja in delavnice za starše (Zdravi zajtrk, Varni na internetu), predavanja za učence (Programirana zdravstvena vzgoja, Vzgoja za zdravje, Nenasilje, Nenasilna komunikacija, Spodbujanje socialnih veščin za učence v osnovni šoli, Vrstniško učenje, Vrstniška borza znanja, Varni na spletu), spodbujanje varnosti v zvezi s petardami, prometom, skoki v morje, zobozdravstvena preventiva, zaključna prireditev »Tekmujemo za zdrave in čiste zobe« in zaključna prireditev šole »To smo mi«, so vključevale cilje, ki jih sledimo kot Zdrava šola. Obeležili smo pomembne dneve povezane z zdravjem ter pomembne praznike.



Letošnji zmagovalec tekmovanja za »Čiste in zdrave zobe« v naši občini in regiji je 4. b razred. Prejeli so nagrado - izlet v pristanišče in ogled Luke Koper ter povabilo za zaključno prireditev v Ljubljano.

Vodja tima za Zdravo šolo
Senja Rojc Križman

Lektorirala Irena Žerjal