ZDRAVA ŠOLA

POROČILO ZA ŠOLSKO LETO 2018/19

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.

Rdeča nit v tem šolskem letu je bila: **Prehrana, gibanje in duševno zdravje.**

Cilji ZŠ:

- Aktivno podpiranje in promocija zdravja na šoli iz vseh vidikov vsakdanjega življenja.
- Vse učence in učitelje spodbujati k **zdravemu prehranjevanju.**
- Spodbujati **gibanje** med rekreativni odmori, med poukom in po pouku.
- Aktivno podpirati **pozitivno samopodobo** vseh učencev in spodbujali **pozitivne medsebojne odnose**.

VODILNE AKTIVNOSTI ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2018/19

- **Obeleženje 25. obletnice Slovenske mreže zdravih šol – teden od 24. 9. – 29. 9. 2018**.

Zadnji teden v septembru smo v celoti posvetili 25. obletnici našega delovanja. Osnovni vrednoti ZDRAVJU smo namenjali posebno pozornost skozi različne aktivnosti. Vsak učitelj se je preko svojega pouka dotaknil tem o zdravi prehrani, gibanju in duševnem zdravju.

Vsi učenci šole smo dan začeli s skupno jutranjo telovadbo. Med poukom športa so se učenci seznanili z načinom merjenja srčnega utripa, spregovorili so o pomenu le-tega pri rekreativnih in vrhunskih športnikih.

V tem tednu smo še poseben pomen dali skrbi za zdravo hrbtenico. Govorili smo o pravilni drži sedenja in pisanja, ter kakšne so posledice nepravilne drže. Naučili smo se pravilne ureditve potrebščin v šolski torbi in si ogledali predstavitev o teži ter poudarili pravilno nošenje šolskih torb.

Učenci na razredni stopnji so primerjali različne vrste pijače. Izpeljali so raziskavo o pijačah, ki jih dobimo na našem trgu in ugotavljali, koliko sladkorja vsebujejo. V razredu so si uredili kotiček za pitje vode, s steklenimi kozarci in steklenicami za vodo, kis o zamenjale plastenke. Izdelali so si zdrave napitke, narejene iz naravnih sokov.

Drugošolci so si pripravili zdravo malico - sadna nabodala in sadno kupo. Četrtošolci so govorili o uravnoteženi zdravi prehrani in si pogledali prehransko piramido.

Najmlajše učence je obiskala medicinska sestra, ki ozaveščala in učila pravilno ustno higieno in o skrbi za zobe. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje goste, študenta Antona in Tamaro, ki sta mlajše učence učila prvih postopkov Prve pomoči. Učenci so izvedeli, kako moramo delovati, kadar pademo in se poškodujemo, zakaj potrebujemo obhladke in kako pravilno ravnamo, če nam iz nosa teče kri. Učencem predmetne stopnje pa sta predstavila študij medicine in odgovarjala na vsa vprašanja vezana na medicinski poklic.

Pri urah italijanščine so izpeljali pouk na temo zdravega prehranjevanja in zdravega načina življenja. V pogovoru so opisali svoj način prehranjevanja, količino gibanja in količino sedenja (ob TV, za pisalno mizo, ob računalniku). Učiteljica je učencem predstavila mediteransko dieto. V piramido prehranjevanja so vnašali priporočena mediteranska živila.

Učenci podružnice Portorož so poskrbeli tudi za medgeneracijsko sodelovanje. V šolo so povabili starše in skupaj so oblikovali učilnico na prostem. Prijeten kotiček, ki jim omogoča, da se v šoli učijo zunaj. Starši so z različnimi izdelki okrasili tudi notranjo učilnico.

Učenci celotne razredne stopnje so sodelovali na likovnem natečaju *Kaj skrivam v svojem srcu*. Učenci so se kreativno izražali na temo kaj prinaša smeh na usta in toplino v srcu. V šolo so učenci prinašali igrače in se družili v igri. Preko socialnih iger so povabili v svojo družbo tudi tiste sošolce, ki jih običajno ne.

Teden smo zaključili s skupnim dogodkom na soboto. Učenci predmetne stopnje so izpeljali športni dan kros v Fiesi. Na Tartinijevem trgu in Trgu prekomorskih brigad v Portorožu so učenci razredne stopnje izpeljali dan iger dobre volje. K sodelovanju smo povabili članice društva Šola za zdravje, ki so vodile jutranjo telovadbo. Za ogrevanje smo skupaj naredili vaje po sistemu 1000 gibov za zdravje. Na našem dogodku je sodelovalo tudi Javno podjetje Okolje Piran, s katerim sodelujemo že vrsto let, ko obeležujemo ekološko pomembne dneve. Učenci so se preko različnih iger po postajah in poligonov zabavali in ekološko ozaveščali. Učenci so na portoroški ploščadi so izpeljali tudi raziskavo *Najljubši podružnični šport.* Na eni izmed postaj so učenci pisali sporočila na razglednice z ekološko vsebino predsedniku države, Borutu Pahorju in ga pozivali, naj ohrani naše morje čisto. Temu vabilu so se odzvali tudi člani društva Morigenos in piranskimi gasilci - potapljači, ki so ob tej priložnosti očistili piranski mandrač. Za okrepčitev z zdravimi napitki in sadjem sta poskrbela hotela Piran in Life Class. S tem dogodkom smo povezali vse občane našega mesta.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

25 LET/ 1993-2018 ZDRAVA ŠOLA

Priznanje

OŠ Cirila Kosmača Piran

za

25 let

dejavnega sodelovanja

v Slovenski mreži zdravih šol.

Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport

že 25 let podpirata Slovensko mrežo zdravih šol.

Ljubljana, 7. november 2018

Mojca Bonc, l. r.
nacionalna koordinatorica
Slovenske mreže zdravih šol

NIJZ

Nina Pirnat, l. r.
direktorica

- **Projekt Prehrana in gibanje v sklopu projekta Izobraževanje za prihodnost – Erazmus+ KA1 mobilnost učiteljev.**

Letos smo uspešno izvedli Erasmus+ projekt z naslovom *Izobraževanje za prihodnost*. Mednarodni projekt je zajemal izmenjavo strokovnih znanj, predvsem s področja Zdrave šole, informacijsko-komunikacijskih tehnologij in jezikov ter spoznavanje različnih evropskih šolskih sistemov in izmenjavo dobrih praks med pedagoškimi delavci. S področja Zdrave šole smo sodelovali z nemško partnersko šolo Sekundarschule Fürstenberg, iz Bad Wünnenberga. Naša šola se je izkazala tudi kot gostiteljica, saj smo gostili strokovne delavce iz Portugalske, Finske, Avstrije, Italije, Nemčije, dveh šol iz Velike Britanije in treh šol iz Španije. Pri izvedbi pa so sodelovale tudi številne inštitucije iz lokalnega okolja.

- **Svetovalne urice in dodatne vsebine zdravstvene vzgoje šolskem leto 2018/2019**

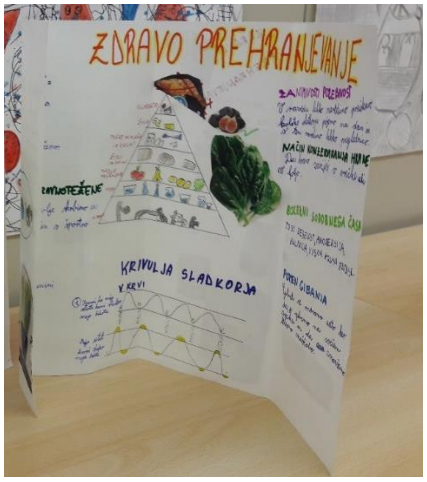
Sodelovali smo z ZD Piran. S strokovnimi sodelavci Tadejo Bizjak (mag. zdr. Nege), Katjo Štajner (dipl. m. s.), Tilnom Frangešem (dipl. dietet) in Anjo Andrenšek (dipl. kin.) smo izpeljali različne delavnice zdravstvene vzgoje za učence, učitelje in starše:

- V prvem razredu so se navajali na zdravo in kulturno uživanje hrane. Posebno pozornost so posvetili zdravemu zajtrku z delavnico, ki je bila na temo **Zdrav zajtrk**.

- Drugošolci so izpeljali delavnico za učence in starše, načrtovanje in priprava zdravega obroka: **Jejmo v barvah.**

- Tretješolci so pripravljali zdrave obroke. Pogovarjali so se o tem, kaj naj vsebuje zdrav krožnik.
- V četrtem razredu so najprej obnovili znanje o zdravi prehrani. Učenci so s pomočjo modelov hrane prikazali zdrav obrok. Nato jih je ga. Katja Štajner s primeri dobre prakse poučila, kako lahko preprečimo poškodbe. Prav tako so spoznali osnove prve pomoči pri poškodbah. Učenci so se tudi sami preizkusili v nudenju prve pomoči.

- Petošolci so izvedli delavnico **Gibalna aktivnost za zdravje**.



- V 8. in 9. razredu smo izpeljali delavnico na temo **motenj hranjenja in prehranjevanja**. Pogovarjali smo se tudi o sredstvih za zaščito pred nezaželeno nosečnostjo, spolno prenosljivimi okužbami in neplodnostjo. Spoznali smo pogoste spolno prenosljive bolezni, pogovarjali smo se o tem, kateri so pogosti razlogi zaradi katerih se mladi spuščajo v spolnost.

S Centrom za krepitev zdravja Piran smo izpeljali tudi dejavnosti za psiho-fizično zdravje učiteljev in pohod. Za učitelje je bila izpeljan Program svetovanja za zdravje in ugotovitev stopnje telesne sposobnosti za udeležence testiranja.

Na šoli smo organizirali **pogovorne urice** z medicinskimi sestrami oz. izmenično tudi z drugimi strokovnimi sodelavci iz Centra za krepitev zdravja (dietetikom, kineziologinjo, psihologinjo in fizioterapevtom), ki so potekale vsak 2. ponedeljek v mesecu. Starši in učenci so lahko dobili vse informacije o življenjskem slogu oz. zdravju otroka ali odraslega (gibanju, dieti, cepljenju, higieni, odraščanju in spremembah v puberteti, o ušeh, glistah, nalezljivih bolezni,…).

Skupaj s Centrom za krepitev zdravja smo izpeljali tudi **Dan za družine - Krepitev zdravja za vse** na Tartinijevem trgu. Pripravili so pester program za vse generacije. Na dogodku so sodelovali policisti, reševalci, gasilci in razstavljene so bile stojnice, namenjene širši populaciji. Učenci so lahko sodelovali v različnih delavnicah: dejavnosti RKS - igrica Rdeča kapljica, delavnica TPO z AED, dejavnosti SZŠ Izola - prva pomoč za otroke, dejavnosti FVZI - nega bolnika, dejavnosti zobne preventive, joga za otroke, telovadba s Šolo zdravja, zdravstveni kotiček z meritvami, Emilija Pavlič s kuhanjem za otroke, predstavitev poklicev medicinske sestre in babice, gibalne aktivnosti društva ŠKID.

- **Ločeno zbiranje odpadkov in plastičnih zamaškov**

V letošnji akciji zbiranja plastičnih zamaškov, ki je potekala celotno šolsko leto, smo zbrali 8 velikih vreč zamaškov za **Nika Špoljar Dežjota, ki je tetraplegik**. Obiskal nas je na šoli in spregovoril o težavah ter opozoril učence na previdnost pri skakanju v vodo.

- **Sodelovanje z Okoljem Piran**

V sodelovanju z **Okoljem Piran** smo vztrajali pri ločevanju odpadkov ter skrbi za čisto in zdravo okolje. Svoje znanje smo prenesli v domače okolje in domači kraj. Vztrajali smo pri ločevanju odpadkov ter skrbi za čisto in zdravo okolje. V mesecu septembru smo ob svetovnem dnevu turizma sodelovali na odprti mizi **Povezani za modri turizem in zeleno okolje**. Po predstavitvi kratkega izobraževalnega filma, s katerim Okolje promovira pravilna ravnanja z odpadki in odpadnimi vodami ter pozitiven odnos do okolja, je sledila okrogla miza »Okoljski izzivi turizma« o tem, kako z vzgojo, organizacijo javnih služb in delovanjem turističnega gospodarstva vplivamo na odnos do okolja in občine kot turistične destinacije.

V mesecu novembru smo v sklopu **Evropskega tedna zmanjševanja odpadkov** izpeljali skupaj akcijo **Piran (iz)menjuje - Pirano (s)cambia**.

Učenci so prinesli svoje uporabne predmete in z velikim nasmehov odnesli domov uporabne predmete, ki so jih darovali drugi in s tem zmanjšali količino odpadkov.

Skupaj smo obeležili svetovni dan vode. Na šolo smo povabili go. **Sandro Loboda** iz Javnega podjetja Okolje Piran.

CELOLETNE DEJAVNOSTI ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2018/19

Šola je tisto okolje, ki ima poleg družine ključno vlogo pri otrokovem razvoju. Učencem pomaga doseči znanja, prevzemati stališča in razvijati veščine, ki jih potrebujejo kasneje v odraslem življenju kot dejavni posamezniki. Čas, ki ga učenci preživijo v šoli, predvsem pa njihove izkušnje s šolo in način dojemanja šolskega življenja, pomembno vplivajo na njihovo samopodobo, sprejemanje sebe, vedenje v zvezi z zdravjem in odnos do življenja.

Čas, ki ga otroci preživijo v šoli, je sijajna priložnost, da z načrtovanimi in usmerjenimi dejavnostmi za krepitev zdravja vplivamo na bolj zdrav življenjski slog in posledično na večje zdravje otrok, mladostnikov in kasneje odraslih ljudi. V okolju, ki skrbi za telesno, duševno in socialno zdravje, se učenci tudi raje učijo in delajo. Posledice tega procesa pa se kažejo tudi v boljših učnih rezultatih.

Skozi celo šolsko leto smo si na različnih področjih dela prizadevali za uresničevanje različnih ciljev:

- Razvijali smo pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da smo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
- Skrbeli smo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci.
- Na področju duševnega zdravja smo izvajali različne socialne igre, kjer so se med učenci krepili medsebojni odnosi in komunikacija.
- **Gibanje in druženje** je v današnjem času izredno pomembno, saj razvoj tehnologije vpliva na pretirano uporabo mobilnih telefonov in ostalih naprav. Posledično otroci preveč sedijo, zato smo se tekom celega šolskega leta trudili izvajati aktivne odmore.
- Vse učence smo spodbujali k različnim dejavnostim.

Znotraj celoletnih dejavnosti ZŠ so na šoli potekale naslednje dejavnosti:

- **mediacija,**

- **šolska shema:** Poudarjali smo pomembnost uporabe sadja in zelenjave lokalnih pridelovalcev. To smo s pridom izvajali v Šolski shemi.

- **Gibanje med poukom in aktivni 5-minutni odmori:** Med poukom je bilo učencem omogočeno več raznolikih aktivnosti, ker je gibanje izredno pomembno. Naša šola redno skrbi, da je elementov gibanja, razgibavanja, plesa in sprostitve med poukom čim več. Redno izvajamo rekreativne odmore in 5-minutne aktivne odmore, saj se zavedamo, da nam gibanje ne nudi le lepšo postavo, temveč da so možgani po fizičnih dejavnostih bolj predihani in s tem učinkovitejši.

- **Solidarnostne akcije**: Skupaj z **ID Rdeči križ** smo letos izpeljali več različnih zbiralnih akcij:
    - zbiranje hrane in odej za **Obalno zavetišče za živali**,
    - zbiranje slikanic, pobarvank, didaktičnih iger za **nov center za osebe s posebnimi potrebami na Debelem Rtiču**.
    - akcija **Pokloni Zvezek** – Slovenska karitas, v kateri smo s skupnimi močni zbrali 80 novih zvezkov za socialno ogrožene otroke.

- **Zobozdravniški pregledi in tekmovanje Zdravi in čisti zobje:** spodbujali smo redno in sistematično nego zob; Naša šola je izpeljala program prireditve ob zaključku tekmovanja v Avditoriju Portorož.

- **Zeleni ponedeljek:** Enkrat mesečno smo imeli na šolskem jedilniku brezmesne jedi, sestavljene pretežno iz živil rastlinskega izvora.

- **Evropski teden športa:** naš cilj je bil spodbuditi k telesni dejavnosti in športu, ne le v tednu športa, temveč vse leto.
- **S Tekom podnebne solidarnosti** smo seznanjali otroke o podnebnih spremembah in nevarnostih, ki so nam jih podnebne spremembe prinesle. Tekli smo za boljši jutri, za revne, ki so jih podnebne spremembe najbolj prizadele. Z ozaveščanjem otrok, pošiljanjem dobrih misli in s pretečenimi kilometri smo zgradili kroge solidarnosti okrog planeta Zemlje ter si prizadevali k izboljšanju trenutnega stanja. Letos smo z učenci prispevali 165 pretečenih kilometrov.

- **Ekološki dnevi:** obeležili smo dan Zemlje – Zeleni dan in svetovni dan varstva okolja. Na filmskem festivalu smo si ogledali film Zemlja, nepozaben dan. Na predmetni stopnji smo obeležili Dan voda s postavitvijo razstave izdelkov nastalih tekom tedna. Slikali smo na platno, izdelovali plakate in z lutkami predstavili želje otrok razvitega sveta in otrok revnejših predelov sveta. Informirali smo ostale učence na šoli, o tem, kako lahko vsakdo od nas varčuje z vodo. Ob vsaki vodni pipi na šoli smo zalepili Kapkovo nalepko z opozorilom za pitje vode iz pipe in njeno racionalno rabo.

Drugošolci so si ogledali Čistilno napravo Piran. Ob svetovnem dnevu oceanov smo se odzvali povabilu na ogled **Morske biološke postaje Piran** in se udeležili delavnic za učence. V okviru tehniškega dne so se na predmetni stopnji pogovarjali o okolijskih izzivih in pomenu ohranjanja okolja. Odpeljali so se na ogled smetišča za piransko občino v Dragonji in se zamislili ob velikanskih kupih odpadkov.

- **Šolski ekovrt:** na Zeleni dan smo se posvetili urejanju šolske okolice, urejanju gredic in zasaditvi sadik sivke na šolske gredice in se tako še naprej trudili upoštevati temeljna načela šolskega ekovrtnarjenja.

- Projekt **8 krogov odličnosti in FIT pedagogika:** Vsebine delavnic smo obravnavali na razrednih urah in jih prepletali v vsebine pouka.
- **Pošta prijateljstva:** v prednovoletnem času smo izpeljali pošto prijateljstva.
- **Projekt Vrednote v vsakem razredu OŠ:** Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport je dogradilo preventivni protidopinški program Slovenske antidoping organizacije s 45-minutnimi aktivnostmi za vsak razred osnovne šole, ki temeljijo na pomembnih vrednotah v športu ter se med seboj povezujejo in nadgrajujejo. Aktivnosti se lahko izvajajo pri različnih predmetih. Razredna stopnja so izpeljali aktivnosti med urami športne vzgoje. Drugošolci so podpisali izjavo o spoštovanju športnega duha. Predmetna stopnja pa je prepletla vsebine z vsebinami **SUŠa.** Na vseh sestankih so posvečali pozornost pozitivnim vrednotam: pripadnost, spoštovanje, strpnost, solidarnost in odgovornost. Na srečanjih SUŠa so izvajali interakcijske igre ter kratke dejavnosti, preko katerih so učenci spoznavali pomen vrednot. Pri predmetu DKE so v 7. razredu spoznavali vrednote ter vpliv vrednot na življenje posameznika. Učna snov je predvidena v UN za DKE. Devetošolci so obiskali koncentracijsko taborišče Rižarna v Trstu, kjer so se poklonili vsem trpečim in umrlim v drugi svetovni vojni.

- **Medgeneracijsko druženje:**
  - Na podružnici so izpeljali skupne ure športa z malčki iz vrtca, enota Barčica in gibalne, pevske in likovne delavnice z vrstniki CKSG Portorož.
  - Medgeneracijsko smo družili s predstavniki Šole zdravja: 1000 gibov preko delavnic na Tartinijev trgu.
  - **Da ne bi pozabili – spomini za prihodnost:** Devetošolci so se srečali s člani Zveze borcev za ohranjanje vrednot BOB piranske občine. V druženju, ki je trajalo dve uri so učenci prisluhnili spominom na čas druge svetovne vojne. V zahvalo za vse izrečene misli in napotke pa so učenci gostom pripravili prisrčen sprejem in kratek kulturni program.

  - **Medgeneracijsko in mednarodno sodelovanje:** Članice pevskega zbora Mirta Izola so se odzvale povabilu iz Italije in skupaj z 11 učenci mladinskega pevskega zbora naše šole ter člani

Društva ANBOT iz Pirana preživele tri dni v srednjeveškem italijanskem mestu Castiglione del Lago.

- V počastitev **60. obletnice** Taborniškega odreda Sergeja Mašere Piran smo v okviru Unescovega projekta Kako čudovit je ta svet z učenci razredne stopnje izpeljali 5 delavnic: izdelava čebel (svetovni dan čebel), poligon, risanje narave v parih, izdelava mišk in vezanje vozlov.

- **Sodelovanjem z društvom Anbot:** učenci predmetne stopnje so se udeležili delavnice mozaika, ki so jo vodile članice društva Anbot. Gospa Natalija Planinc jim je predstavila bogato delovanje društva, gospa Alenka Bakotić pa nas je seznanila z zgodovino, vrstami in načini izdelave mozaikov. Učenci so izdelali vsak svoj mozaik v obliki ribe. Uporabili smo različne materiale: školjke, polžke, barvna stekla, navadne in poldrage kamne, razne koščke keramike in drugo.

- Na podružnični šoli so gostili članico **društva Anbot,** gospo Metko Žugelj in skupaj izdelali sivkino sol za kopel. Spoznavali so, kako pridelujemo zelišča in zelenjavo. Učenci so v šolo prinesli semena in sadike zelišč in jagod. Učenci so jih posejali in posadili, vsak dan zalivali ter opazovali njihovo rast.

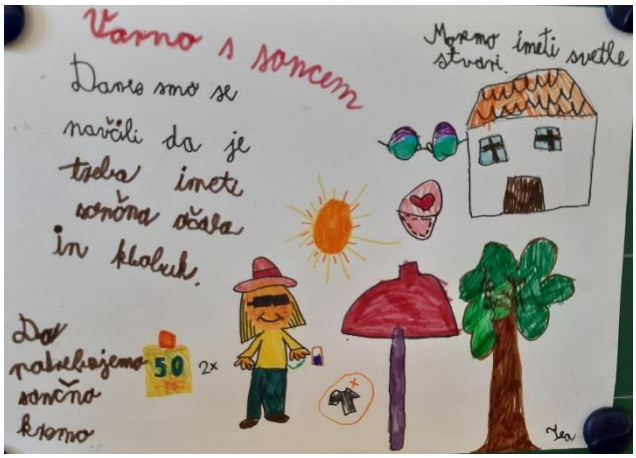
- **Delavnica ISTRSKA KUHINJA v sodelovanju z društvom Anbot:** Učenci četrtih in petih razredov so raziskovali jedi in običaje povezane s kulturo prehranjevanja domačega kraja. Spoznavali so, kako pomembno je, da si znamo sami oskrbeti hrano, ki je bolj okusna in zdrava kot tista v prodajalni, ki ni pridelana lokalno. Lokalno pridelana hrana je prijazna do okolja in našega zdravja, ima visoko hranilno vrednost ter je bogatega okusa. Z gospo Alenko Bakotič so pripravili okusen in zdrav obrok – fritajo s špargljі!

- **To smo mi:** Prireditev, kjer se ob koncu šolskega leta predstavi celotno delo šole, s katero skrbimo za dobro povezanost šole z domom, medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje.

OBELEŽITEV DRŽAVNIH PRAZNIKOV IN POMEMBNIH DNI POVEZANIH Z ZDRAVJEM

- V organizaciji SUŠa so se izvajale medgeneracijsko **proslave ob državnih praznikih**.
- Obeležitev pomembnih dni povezanih z zdravjem:
  - Naravoslovni dan **Dan za zdravje:** dan dejavnosti, kjer smo se dotaknili tem zdravstvene vzgoje: gibalne in ustvarjalne dejavnosti, pomen pitja vode, zdravo prehranjevanje, medgeneracijsko in medvrstniško druženje, pomen prijateljstva, uredimo si prijetno učilnico in učilnico na prostem, teža in urejenost šolskih torbic;

- **Spodbujanje varnosti v zvezi:**
  - **Projekt Varno s soncem:** na razredni stopnji smo spoznavali nevarnosti v povezavi s soncem in o pomenu zaščite, svoje znanje smo prikazali s plakati;



  - Sodelovanje s policijo: prometna varnost, poučni sprehod v okolici šole in predstavitev nevarnosti petard;
  - Ob mednarodnem dnevu strpnosti so se na **sestanku SUŠa** pogovarjali in izvedli delavnico na temo KULTURA POGOVORA - STOP OBREKOVANJU. Razmišljali so o pomenu komunikacije, o tem, kakšen je dober poslušalec ter o pomenu učenja vedenja in ravnanja v družbi ter izražanja svojih čustev. Člani SUŠa so v svojih razrednih skupnostih predstavili pomen kulture pogovora. Pripravili smo dejavnosti za razredno uro na to temo, ki so jo v mesecu novembru izvedli v oddelkih.

Piran, junij 2019

Vodja Zdrave šole: Senja Rojc Križman