



ZDRAVA ŠOLA

(Letni delovni načrt)

Šolsko leto 2023/24

1. OPIS PROJEKTA

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

Deluje že od leta 1993. Nacionalni koordinator je NIJZ z devetimi območnimi enotami oz. regijskimi mrežami. Naša šola spada v OE Ravne na Koroškem.

KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA IN ZAKAJ JE POMEMBNA V ŠOLI?

Promocija zdravja je katerakoli dejavnost, ki se izvaja za izboljšanje in/ali zaščito zdravja vseh v šolski skupnosti (učencev, pedagoškega in nepedagoškega osebja, staršev).

Zdravje in izobraževanje sta medsebojno povezana:

- zdravi otroci imajo večje učne zmogljivosti in so manj odsotni od pouka;
- pri učencih, ki so pozitivno povezani s svojo šolo in pomembnimi odraslimi, je manjša verjetnost za tvegana vedenja in večja verjetnost, da bodo dosegli pozitivne učne rezultate;
- stopnja izobrazbe je pozitivno povezana z dolgoročno gospodarsko blaginjo in zdravstvenimi izidi;
- promocija zdravja in dobrega počutja šolskega osebja lahko privede do manjše odsotnosti z dela, večjega zadovoljstva pri delu in večje učinkovitosti pri delu;
- z dejavno in načrtno promocijo zdravja bo šolsko osebje lahko dajalo pozitiven zgled;

Šola, ki promovira zdravje, je šola, ki izvaja strukturiran in sistematični načrt za zdravje, za razvoj socialnega kapitala in dobro počutje otrok ter pedagoških in nepedagoških delavcev.

Pri promociji zdravja ni dovolj le izogibanje stresu in nevarnostim, naučiti se moramo spopadati s stresom, živeti z nevarnostmi (npr. namesto le da gradimo mostove, ki preprečujejo, da bi ljudje padli v vodo, moramo ljudi naučiti tudi plavati).

PREDNOSTI MREŽE ZDRAVIH ŠOL:

- z načrtovanjem so vsebine zdravja vključene tudi v učni načrt
- kot šola imamo strokovno podporo iz strani NIJZ preko regijske koordinacije
- preko rednih strokovnih srečanj je omogočeno usposabljanje s področja načrtovanja in evalvacije dejavnosti, povezanih s promocijo zdravja
- dostop do strokovne literature
- omogočeno je povezovanje šol ter izmenjava dobrih praks
- več sodelovanja z zunanjimi službami in organizacijami
- več informiranj in izobraževanja s področja zdravja za celoten kolektiv in starše

- s promoviranjem zdravja preko različnih kanalov (spletna stran, plakati, brošure, delavnice) dajemo zgled (delamo reklamo za pozitivno, kar je lahko učinkovitejše, kot le prepovedi)

Naša šola se v projekt vključuje s šolskim letom 2023/24.

2. ČLANI DELOVNE SKUPINE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA

- mag. Damjan Osrajnik, ravnatelj
- Simona Ternik, podravnateljica
- Andreja Mravljak, vodja prehrane
- Klementina Halej Jamnikar, svetovalna delavka
- Natalija Grilč, vodja aktiva 1.triada
- Anica Črešnik, vodja aktiva 4., 5. razred
- Silva Čepin, vodja aktiva naravoslovcev
- Urška Krajnc, vodja aktiva matematikov
- Andreja Polanc, vodja aktiva športnikov
- Branka Roškar, vodja aktiva družboslovcev
- Manica Mihelič, vodja aktiva anglistov
- Adela Klemenc, vodja aktiva slovenistov
- Valerija Tertinek, predstavnica podružnice Remšnik
- Monika Ravnjak, predstavnica podružnice Vuhred
- Vesna Valente Podrzavnik, predstavnica staršev 1. triade
- Alenka Verdinek, predstavnica staršev 2. triade
- Tomaž Hartman, predstavnik staršev 3. triade
- Tina Ravnjak, predstavnica Centra za krepitev zdravja
- Ines Kališnik, predstavnica Centra za krepitev zdravja
- Klara Glazer, predstavnica občine
- Andreja Urh Bijol, vodja projekta
- Predstavniki učencev: Eva Horvat 7.C
Aleks Krajnc 8.C
Jernej Potnik 9.B

Naloge članov delovne skupine:

- vodja projekta: koordiniranje dela, sklicevanje in vodenje sestankov, oblikovanje letnega delovnega načrta, sodelovanje z NIJZ, priprava končnega poročila
- ravnatelj, podravnateljica: spremljanje izvajanja zadanih nalog, promocija zdravja v kolektivu
- vodja prehrane: skrb za zdravo hrano, promoviranje zdrave hrane

- vodje aktivov: prenos informacij na člane aktiva, načrtovanje dejavnosti za promocijo zdravja v okviru aktiva
- predstavniki podružnic: prenos informacij sodelavcem na podružničnih OŠ, načrtovanje dejavnosti za promocijo zdravja
- predstavniki staršev: prenos informacij od staršev na šolo in obratno, načrtovanje dejavnosti (kako starše čim aktivneje vključiti v promocijo zdravja)
- predstavniki učencev: prenos informacij med učenci, pobude in predlogi aktivnega sodelovanja pri promociji zdravja
- predstavniki zunanjih institucij: izvedba delavnic za učence, sprotno sodelovanje

3. OCENA IZHODIŠČNEGA STANJA TER OBLIKOVANJE PREDNOSTNE NALOGE

Letošnja rdeča nit projekta je LEPA BESEDA LEPE ODNOSE NAJDE. Ljudje smo socialna bitja. Povezave, ki jih gradimo z drugimi, so ključne za socialno, psihično in telesno zdravje. Medosebni odnosi so tisti, ki pomembno prispevajo k smislu življenja in vplivajo na to, kako posameznik zaznava kakovost svojega življenja. Močno se povezujejo z našimi najrazličnejšimi izkušnjami - lahko so vir pozitivne samopodobe, zadovoljstva z življenjem in dobrega počutja, lahko pa so vir težav, problemov, potrnosti.

Spoštljiva, prijazna komunikacija predstavlja pomembno vlogo v izboljševanju odnosov z drugimi. Učinkovita komunikacija vodi v močnejše čustvene povezave z drugimi, v oblikovanje in vzdrževanje močnih in stabilnih prijateljskih odnosov, ki nam dajejo moč pri spoprijemanju z vsakodnevnimi izzivi. Rdeča nit je tako namenjena spodbujanju dobrih medsebojnih odnosov med učenci/dijaki, učitelji, starši in vsemi, ki sodelujejo v vzgojno-izobraževalnem procesu, pobudam za zmanjševanje vseh vrst nasilja in predvsem različnim dejavnostim, ki pripomorejo k dobremu duševnemu zdravju.

Z namenom evalviranja in posodobitve Vzgojnega načrta smo v drugi polovici šolskega leta 2022/23 pripravili anketo, s katero smo želeli ponovno preveriti, kaj na naši šoli delamo dobro, kje so naše slabosti, katerim vrednotam bi morali v prihodnje posvetiti največ pozornosti in s katerimi dejavnostmi bi jih poskušali čim bolj uspešno uresničevati. Sodelovali so učenci, starši, učitelji in tehnično osebje.

Na podlagi rezultatov ankete smo oblikovali temeljne vrednote naše šole:

- spoštovanje, prijateljstvo, iskrenost, prijaznost
- strpnost, sodelovanje, empatija
- telesno in duševno zdravje (rekreacija, prosti čas, dobro počutje)

Ciljna naloga za tekoče šolsko leto je:

IZBOLJŠANJE MEDOSEBNIH ODNOSOV IN ZMANJŠANJE MEDVRSTNIŠKEGA NASILA

4. NAČRTOVANJE UKREPOV

- Tematske preventivne razredne ure – razredniki, Andreja Urh Bijol, Klementina Halej Jamnikar

V eZbornici, kamor lahko dostopajo vsi učitelji, se je oblikovala mapa, s tematsko pripravljenimi razrednimi urami. Teme in primere izvedbe razrednih ur pripravljata Andreja Urh Bijol in Klementina Halej Jamnikar. Sproti lahko primere dobre prakse dodajajo tudi učitelji. Preventivne razredne ure se izvajajo enkrat mesečno, izvajajo jih razredniki. Možno je tudi vključevanje zunanjih strokovnjakov v izvedbo posameznih razrednih ur.

- Skrb za šolske prostore in okolico – razredniki, Andreja Urh Bijol

S tedenskimi dežurstvi učencev od 5. do 9. razreda bomo poskrbeli, da bo učilnica na prostem vedno urejena.

Vsak teden bo za dežurstvo odgovoren en razred. Učenci lahko pred poukom, med odmori, po pouku ali pri razredni uri poskrbijo:

- da pometejo in poberejo smeti
- da uredijo mizice in stole

Urejenost prostora se bo spremljala.

- Medvrstniška pomoč - Klementina Halej Jamnikar
- Preventivne vzgojne skupine– Klementina Halej Jamnikar
- Medgeneracijsko druženje – Andreja Urh Bijol

Preživljanje časa z ljudmi preganja osamljenost, daje občutek pripadnosti in povečuje občutek lastne vrednosti. V okviru dejavnosti bomo 1 x mesečno s skupino učencev svoj prosti čas preživljali z varovanci doma Hmelina ter tako razvijali pozitivne vrednote. V dejavnost so vključeni učenci od 7. do 9. razreda. Dejavnost vodi Andreja Urh Bijol.

- Aktivni odmori – Barbara Planinšič, Zmago Sobiech

Aktivni odmori bodo izvajani od meseca oktobra, po četrtkih, ločeno za 1., 2. in 3. triado; vmes bodo organizirani še šolski plesi v avli v času glavnega odmora.

➤ Šolski radio – Tina Glazer

Vsebine s tematiko zdravja bodi vključene tudi na šolski radio, kjer bodo sproti predstavljene tudi različne tekoče dejavnosti.

➤ Zdrava prehrana – Andreja Mravljak

Vključuje »Shemo šolskega sadja in zelenjave«, urejanje koticov z razpoložljivim sadjem. Učence se bo aktivneje vključilo z referendumom na temo zdrave prehrane (Barbara Planinšič, Branka Roškar).

➤ Projektni teden: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA – celoten učiteljski zbor

Izvedba naravoslovnega, tehniškega, kulturnega in športnega dne s popoldanskim zaključkom projektne tedna. Tematika projektne tedna je »Zdravje«.

➤ Predlogi:

➤ TUTORSTVO

➤ OŠ Remšnik, predlogi

Telesna aktivnost:

- mesečne vadbene ure v avli
- rekreativni odmor (1-krat na teden)
- minuta za zdravje (to izvaja učitelj v razredu)
- aktivnosti na prostem v vseh letnih časih in vremenskih razmerah (v času dnevov dejavnosti, npr. ŠD, ND, KD)
- sodelovanje v športnem programu Mali sonček
- ura s fizioterapevtom (M. Dajčman – vaje za zdravo in pravilno držo; sodelovanje z g. Izidorjem ??)
- načrtovane in organizirane športne igre v OPB
- plavalni tečaj (1.-3. razred Ruše, 4. in 5. razred Čatež)
- Aktivno preživljanje prostega časa (Kostanjček, Pustovanje, lovski tabor – s poudarkom na telesnem in mentalnem zdravju)

Zdrava prehrana in napitki:

- vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave
- vsakodnevno pitje vode in nesladkanih čajev
- Izdelava čajev
- priprava smutijev
- aktivnosti v sklopu Tradicionalnega slovenskega zajtrka

Higiena:

- pogovor o higieni telesa v okviru RUR, pri pouku NAR, BIO)
- skrb za ustno higieno in pravilno umivanje rok (sodelovanje z ZD Radlje)

Duševno zdravje:

- skrb za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci
- socialne igre in učenje veščin ter ustreznega izražanja čustev – s tem bodo razvijali dobre medosebne odnose in se učili ustreznega reševanja sporov
- aktivno podpiranje pozitivne samopodobe vseh učencev (delavnice v sodelovanju ŠSS)
- druženje otrok med triadami
- druženje otrok šole in vrtca
- praznovanje rojstnih dni s poudarkom na pozitivnih občutjih, doživetjih (ne na materialnih dobrinah)

Obeleževanje svetovnih dni v povezavi z zdravjem:

- svetovni dan hrane (16. oktober)
- svetovni dan vode (22. marec)
- dan zdravja (7. april)
- dan Zemlje (22. april)
- dan družine (15. maj)
- dan Sonca (28. maj)
- svetovni dan AIDS-a (1. december)
- prehodi letnih časov
- Svetovni dan sladkorne bolezni

Ogledi risank in filmov (v okviru RUR, dnevov dejavnosti)

- Čiste roke za zdrave otroke
- Ostal bom zdrav
- Dobili bomo dojenčka

Ostale aktivnosti:

- skrb za okolje in ločevanje odpadkov, zbiranje odpadnega papirja
- obeleževanje Dneva čebel – sajenje medovitih rastlin v okolici šole
- tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni
- pravila šolskega reda, evakuacija šole
- medgeneracijsko sodelovanje (telovadba z babicami in dedki)
- dobrodelne akcije
- spodbujanje nekajenja

5. KOMUNIKACIJSKI NAČRT

- Šolska spletna stran
- Tiskano gradivo (letaki, plakati)
- Oglasna deska
- Sporočila za javnost (Novičkar)

6. EVALVACIJA
