

## OSNOVNA ŠOLA CIRILA KOSMAČA PIRAN ZDRAVA ŠOLA SMO ŽE VSEH 20 LET



SONJA POŽAR

Povzetek:

"Kdor spozna lepote Pirana, se vedno vrača vanj. Nekateri v njem najdejo svoj mir, drugi uživajo ob šumenju morskih valov in dobri kuhinji, tretji pijejo iz številnih vodnjakov umetnosti, ki jo je ustvarila zgodovina." (Vojka Štular )

Piran je obmorsko mesto na jugozahodu Slovenije. Hiše se kot sestre držijo druga druge. Ozke ulice dajejo prijeten hlad in senco v toplih poletnih dnevih. Sprehod ob obali vas bo sprostil in naužili se boste morskega zraka, obdajalo vas bo širno morje, ki daje občutek svobode in odprtosti. Prijazni ribiči vam bodo ponudili sveže nalovljene ribe, na trgu pa domačinke prijazno ponujajo sadje in zelenjavo. Piran je kulturno bogat kraj. Tukaj najdemo muzeje, obzidje, cerkve, glasbeno šolo... V Piranu vas ne pustimo kulturno lačnega. Večerni sprehod je romantičen, iz vsakega kotička prihajajo zvoki glasbe, prepričani smo, da vsak najde kaj za svojo dušo.

Osnovna šola Cirila Kosmača z obrobja mesta opazuje življenje v Piranu. Smo velika šola, aktivna in uspešna. Odprti smo od zgodnjih jutranjih ur pa vse do dvaindvajsete ure zvečer. Prizadevamo si, da v njej naši učenci in krajanje aktivno preživljajo svoj prosti čas. Naša podružnica v Portorožu je prav tako aktivna. Učenci in učitelji obeh šol smo močno povezani, kajti prepričani smo, da več glav več ve.

Naša šola je moderno grajena. Je razgibana, razredi imajo terase s pogledom na morje. Prizadevamo si, da bi se na vsakem koraku učenci, učitelji in gostje počutili sprejeto in sproščeno.

Učitelji poskrbimo za dobro počutje in razpoloženje tudi izven službenih obveznosti. Tako smo vsi bolj prijateljski in človeški.

Ena izmed pilotskih šol, ki se je leta 1993, pod vodstvom ravnateljice Alenke Aškerc Mikeln, priključila Evropski mreži zdravih šol, je bila tudi naša šola, Osnovna šola Cirila Kosmača Piran.

Vsaka zdrava šola skuša vplivati na zdrav način življenja otrok, kateri hodijo v šolo, na njihove starše ter na širše okolje, v katerem živijo naši otroci. Zdrave šole izvajamo pouk o zdravju, ki je integriran v ostale predmete. Z načinom življenja na šoli podpiramo, omogočamo ter spodbujamo zdravje in sicer s šolskimi pravili, pozitivno klimo, medsebojnimi odnosi, organizacijo zdrave prehrane ter preko raznih drugih projektov. V zdravem duhu sodelujemo s starši, z zdravstvenimi in drugimi specializiranimi službami.

Vzgoja otrok za Zdrav način življenja je proces, ki traja od malih nog naprej. V okviru Zdrave šole preko različnih vsebin in dejavnosti dosegamo rezultate, ki nam nakazujejo, da je naše skupno delo pomembno in na pravi poti.

Pomembnejše dejavnosti, ki smo jih razvijali v okviru Zdrave šole zadnjih dvajset let:

**Pohodništvo:** Večina pohodov je dobro obiskanih, poletni tabor je vedno polno zaseden, k Pohodništvu se znova in znova priključujejo novi otroci in starši in tudi učitelji. Cilj pohodništva je približati naravo in gibanje predvsem v gorskem svetu. Povezanost z naravo je za človeka zelo pomembna, naše akcije so usmerjene v spodbujanje potrebe po gibanju in zahajanje v naravo, ki bi naj postala pomembna pristočasna aktivnost za celo življenje.

**Klub Gibalko:** Učenci so spoznali masažne tehnike in tehnike sproščanja. Dosegali so višjo toleranco in strpnost.

**Razvijanje čustvene inteligence:** Otroci bolje prepoznavajo svoje občutke, zavedajo se svojih močnih točk in uspešno rešujejo konflikte. Omogoča možnost spoznavanja in sporazumevanja na drugačen način.

**Klub Zdrava šola:** Redno se ga udeležujejo učenke predmetne stopnje. Skozi različne aktivnosti in sproščen vodeni pogovor si pridobivajo nova življenjska znanja, oblikujejo si pozitivno samopodobo, krepijo samozavest.

**Najboljša izbira:** Učenci se učijo iz temeljev Glasserjeve teorije izbire, spoznavajo človeške psihološke potrebe, kako jih zadovoljevati, spoznavajo svet kakovosti in izbirajo učinkovitih vedenj.

### **Predavanja in delavnice:**

V različnih predavanjih in delavnicah za učence in starše skušamo vplivati na dvig ravni nekaterih znanj in lahko povemo, da smo v letu 2006 zelo uspešno izpeljali **Šolo za starše**, v kateri je zaključilo in prejelo diplomo deset staršev, s projektom smo seveda nadaljevali.

Hkrati smo pričeli z novim projektom **Beremo in pišemo skupaj**, kjer so predvsem priseljeni starši in učenci skupaj osvojili faze opismenjevanja na otroku najbližji način.

**Prazniku družin**, ki ga vsako leto praznujemo en dan pred zaključkom pouka, se pokaže v vsej svoji polnosti, ob sodelovanju vseh, ki delamo, živimo in soustvarjamo v naši šoli in v tem prostoru, pa vsakič znova začutimo, kako pomembna je skrb za dobre odnose med šolo, domom, lokalno skupnostjo in širšim okoljem. Ta dogodek smo po določenem času spremenili v **To smo mi**, kjer učenci s kulturnim nastopom in razstavo pokažejo usvojeno znanje, povezujejo šolo z domom in lokalno skupnostjo.

**CAP program:** Je program za odkrivanje in preprečevanje nasilja, njihovo prepoznavanje in pomoč deluje pod mentorstvom naših učiteljic, ki so se strokovno izobraževale in sedaj s predavanji in delavnicami izobražujejo otroke in starše.

**Brez megle v glavi:** Preko delavnic spodbuja učence k uzaveščenemu opazovanju sebe in okolja, uri zmožnosti, kako miselno obvladovati sebe in okolje, ustvarjati, uživati zadovoljstvo, čustvovati v pravih merah, strpno dopuščati drugim njihove vrednote in odločitve, prevzemati odgovornost za svoje izbire in ravnanje, da bi opremljeni s pozitivnimi vrednotami sooblikovali svojo osebnost. Projekt sta učiteljici Barbara Mrovlje in Irena Žerjal predstavili na Nacionalnem srečanju Zdravih šol.

### **Kvaliteta prehrane v šoli in doma**

Naše delo smo pričeli in usmerjali v okviru sklopa Hrana in prehranjevanje (zdrava prehrana, motnje hranjenja, zdravi prigrizki, sadje in zelenjava, voda ...). Z anketnimi vprašalniki o zajtrkovanju, šolski malici in kosilu smo dobili iztočnice in glede na rezultate načrtovali iskanje rešitev za spodbuditev zajtrkovanja, uvajanje potrebnih sprememb v šolski prehrani ipd. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje sodelavce.

**Shema šolskega sadja:** Vključili smo se v pilotski projekt SŠS. Povečalo se je uživanje sadja in zelenjave med otroki. Otroci so sadje in zelenjavo sprejeli kot zdrav prigrizek. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje sodelavce.



*Slika1: Učenci so si sami pripravili napitek iz sadja.*

**Zdravi pod soncem:** Učence smo preko delavnic in predavanj učili, da izpostavljanje soncu ni varno in da so ustrezno zaščiteni. Otroci namreč težko dojamejo, da se lahko bolezni izpostavljanja soncu, pojavijo šele čez 20 let. Otroke smo osveščali, risali plakate, risbice, se pogovarjali. Na razredni stopnji smo poskušali biti kreativni predvsem s časom, kaj vse lahko počnemo med 10. in 16. uro, ko so sončni žarki najbolj nevarni. Iskali smo načine kreativnega preživljanja prostega časa v zaprtih prostorih.

**Šola v naravi:** Organiziramo jo za prve razrede – letna šola v naravi in za 5. Razrede – zimska šola v naravi, s ciljem, da si učenci pridobivajo splošno uporabna znanja in praktične veščin za življenje.

**Model Zdrav življenjski slog – Gibanje:** S pomočjo Inštituta za varovanje zdravja smo izdali brošuro, Minuta za gibanje v razredu. Vaje so primerne za gibanje med poukom. Vplivajo na koncentracijo, sprostitev, motivacijo, sodelovanje. Učenci se lahko gibljejo med vsako učno uro, saj je učilnica brez dodatnih pripomočkov dovolj za vodeno gibanje učencev.



*Slika 2: Gibanje učencev med poukom*

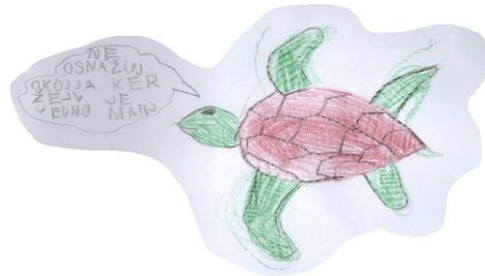
**Šolski kotički:** Prostor za učence ob različnih priložnostih, za vse učence šole. Kotički so zaživel predvsem v povezavi s projektom Bralna pismenost.

**Ločeno zbiranje odpadkov:** V sodelovanju z Okoljem smo teoretično in praktično obnovili znanje za ločeno zbiranje odpadkov za učence ter za tehnično osebje šole. In sicer ločevanje odpadkov po učilnicah, hodnikih, v šolskem okolišu in posebej natančno v jedilnici v času obrokov.

**Prva pomoč in preprečevanje nezgod:** Učenci in učitelji smo obnovili osnove Prve pomoči, spoznali najpogostejše nezgode v šolskem okolju z napotki za prvo pomoč in preventivo. Zagotovili smo opremljeno omarico za Prvo pomoč z vsemi potrebnimi informacijami. Vsi zaposleni smo se priučili ravnanja z defibrilatorjem.

Izvedli smo delavnice prve pomoči za otroke v sodelovanju s Srednjo zdravstveno šolo Izola.

**Javno podjetje Okolje Piran d.o.o:** Sodelujemo v intenzivnih akcijah zbiranja starega papirja, v okoljskem prostovoljnem projektu Očistimo Slovenijo, ter ob dnevu Varstva okolja. Prav ob slednjem, dnevu Varstva okolja, je bil naš učenec Jaša Britovšek izbran s svojim logom, s katerim je opozarjal na zaščito želve Karete pri nas.



**Zeleni dan:** Na ta dan vsi učenci šole in učitelji, včasih tudi starši, poskrbimo za okolico naše šole.



*Slika3: Skrb za šolsko okolico*

**Preventivni programi:** V sodelovanju z Zdravstvenim domom Piran pripravljamo predavanja in delavnice za učence in starše. Izvajamo program preventive, umivanja in tekmovanja v čiščenju zob.

**Unesco tabori:** Smo Unescova šola v Sloveniji, ki z delovanjem in razmišljanjem že 20 let **sledimo ciljem** miru in nenasilja, strpnosti in sodelovanja, sprejemanja drugačnosti, v skrbi za osebni razvoj vsakega, za ohranitev naravne in kulturne dediščine. Skozi številne dejavnosti, kot so vključevanje v nacionalne projekte slovenske ASP mreže, obeleževanje mednarodnih dni, sodelovanje v mednarodnih taborih in v sklopu pouka, sodelovanje z ostalimi UNESCO šolami in lokalno skupnostjo, ter drugimi organizacijami.

## Zaključek:

Zavedamo se, da si vsak zemljan želi biti psihično in fizično zdrav, saj se le tako uspešno in zadovoljujoče udejstvuje v vsakdanjem življenju oz. se bori za svoj obstoj. Zdravje je pot, ki jo živimo in na kateri permanentno delamo.

Na osnovni šoli Cirila Kosmača Piran smo trdno odločeni, da bomo nadaljevali s programi in načeli Zdrave šole, kajti zavedamo se, da iz vsakega otroka zraste odrasla oseba, ki bo nekoč oče ali mama, učiteljica, zdravnik, zidar, čistilka ali morda celo politik. Nam je mar za vsako osebo.