



## 25. OBLETNICA ZDRAVE ŠOLE

Pisalo se je leto 1993, ko se je naša šola, s še dvanajstimi drugimi pilotskimi šolami priključila Evropski mreži zdravih šol. Letos obeležujemo 25. obletnico.

V vseh teh letih smo na šoli načrtovali in živeli kot Zdrava šola. V pouk smo vnašali vsebine zdravstvene vzgoje in učence poučevali in pripravljali na zdrav način življenja. V aktivnosti smo vključevali tudi njihove starše in širše okolje.

Preko različnih vsebin in dejavnosti dosegamo rezultate, ki potrjujejo, da je naše skupno delo pomembno in da smo na pravi poti.

Zadnji teden v septembru smo pouk posvetili 25. obletnici našega delovanja. Osnovni vrednoti, ZDRAVJU, smo namenjali posebno pozornost skozi različne aktivnosti, kot so: zdrava prehrana, gibanje in duševno zdravje, vse to pa predstavlja tudi rdečo nit mreže Zdrave šole.

Vsi učenci šole smo dan začeli s skupno jutranjo telovadbo. Tudi sicer redno skrbimo, da se skozi učno delo prepletajo elementi gibanja, razgibavanja, plesa in sprostitve. Redno izvajamo rekreativne odmore in 5-minutne aktivne odmore. Tudi v jubilejnem tednu ni bilo nič drugače, saj se zavedamo, da nam gibanje ne nudi le dobre fizične kondicije, temveč tudi večjo umsko učinkovitost. Skozi gibanje dosežemo boljše pomnjenje in boljšo zbranost ter tudi vsesplošno dobro počutje. 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 posvetili skrbi za zdravo hrbtenico. Govorili smo o pravilni drži sedenja pri pisanju ter o posledicah nepravilne drže. Naučili smo se pravilno nositi in urediti šolsko torbo in si ogledali predstavitev o problematiki teže šolskih torb.

Na razredni stopnji smo primerjali različne vrste brezalkoholnih industrijskih pijač in izpeljali raziskavo o vsebnosti sladkorja v njih. V razredu smo si uredili kotiček za pitje vode z lončki ali steklenicami za vodo ter ozaveščali učence o uporabi plastike. Pripravili smo zdrave napitke, zdravo malico - sadna nabodala in sadno kupo - spregovorili o uravnoveženi zdravi prehrani in se učili ob prehranski piramidi. Nekoliko starejši so izvedli mini raziskavo o količini sladkorja v posameznih izdelkih. Brali so deklaracije in v preglednice zapisali količino sladkorja v g/100ml. Ugotovitve so predstavili s stolpčnim oz. vrstičnim prikazom.

Najmlajše učence je obiskala medicinska sestra, ki je predstavila pravilno ustno higieno in skrb za zdrave zobe. Učenci so se učili pravilnega umivanja zob.

K sodelovanju smo povabili tudi študenta Fakultete za vede o zdravju, Tamaro Pavlovič in Antona Šokića, ki sta mlajše učence učila prvih korakov prve pomoči ob padcih in poškodbah. Učencem predmetne stopnje sta predstavila študij in poklice v zdravstvu.

Tudi pri urah tujih jezikov in jezika okolja so bile vpletene vsebine Zdrave šole. Pri urah italijanščine so učenci opisovali svoj način prehranjevanja, količino gibanja in količino sedenja. V piramido prehranjevanja so vnašali priporočena živila, ki so značilna za mediteranski način prehranjevanja.

Pri urah matematike so izvedli anketo o najljubši hrani učencev in rezultate so prikazali s preglednico in stolpčnim prikazom. Pri slovenskem jeziku so brali in razlagali slovenske pregovore o hrani in jih zapisali na list ter ilustrirali. Izdelali so zgibanko - Zdrav duh v zdravem telesu in jo predstavili sošolcem.

Učenci na podružnični šoli Portorož so poskrbeli za medgeneracijsko sodelovanje. V šolo so povabili starše, ki so oblikovali zunanjo učilnico. Prijeten kotiček, ki omogoča učenje in druženje na prostem.

Učenci so v šolo prinašali igrače in se družili v igri. Preko socialnih iger so povabili v svojo družbo tudi tiste sošolce, ki jih običajno ne.

Učenci celotne razredne stopnje so sodelovali na likovnem natečaju »*Kaj skrivam v svojem srcu*«. Zmagovalne izdelke bodo razstavili po šolskih hodnikih.

Teden smo zaključili s skupnim dogodkom v soboto. Učenci predmetne stopnje so izpeljali športni dan in 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 člane društva Šola za zdravje, ki so vodili 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. Učenci so se preko različnih iger in poligonov ekološko osveščali na zabaven način. Na portoroški ploščadi so izpeljali tudi raziskavo *Najljubši podružnični šport*, pisali razglednice z ekološko vsebino predsedniku države, Borutu Pahorju.

Našemu vabilu so se odzvali tudi člani društva Morigenos in piranski gasilci - potapljači, ki so ob tej priložnosti očistili piranski mandrač. Na ta dan sta za zdravo malico poskrbela hotela Piran in Life Class.

S tem dogodkom smo povezovali vse občane in obiskovalce našega mesta.

Hvala vsem, ki ste se nam pomagali in se nam pridružili. Z vašim prispevkom je bil teden pisan, poučen in čudovit!

Vodja tima za Zdravo šolo  
Senja Rojc Križman