

ZDRAVA ŠOLA

POROČILO ZA ŠOLSKO LETO 2019/20



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 tega šolskega leta je bila **gibanje in vzgoja in izobraževanje za realni in digitalni svet.**

Cilji ZŠ:

- Aktivno podpiranje in promocija zdravja na šoli iz vseh vidikov vsakdanjega življenja.
- Spodbujanje učencev in učiteljev k **zdravemu prehranjevanju.**
- Spodbujanje **gibanja** med rekreativni odmori, med poukom in po pouku.
- Aktivno podpiranje **pozitivne samopodobe** vseh učencev in spodbujanje **pozitivnih medsebojnih odnosov.**
- Namenjanje posebne pozornosti **vzgoji in izobraževanju v realnem in digitalnem svetu.** Pasti in priložnosti digitalnega sveta, kot aktualne teme, saj se vse več mladostnikov zateka v irealen svet in tam iščejo nadomestke tega, kar ponuja socialno življenje in druženje z vrstniki.

VODILNE AKTIVNOSTI ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2019/20

- **Evropski teden mobilnosti od 16. 9. 2019 – 22. 9. 2019**

Letošnji Evropski teden mobilnosti je potekal v znamenju hoje. Učence smo pozvali, da se v tem tednu čim manj peljejo z avtomobili in naj naredijo čim več korakov peš in s tem pripomorejo k zmanjšanju onesnaženosti zraka.

- **Aktivni 5-minutni odmori**



Na šoli se dobro zavedamo, kako zelo pomembno je gibanje v času odraščanja, zato smo skušali učitelji razredne stopnje čim večkrat vnesti 5-minutne aktivne odmore v proces pouka.

Na matični šoli so vsak ponedeljek zjutraj teden pričeli s

skupno jutranjo telovadbo z elementi plesa. Vadba je potekala na hodniku in vsakič jo je vodil drug razred.



Na podružnici so prav tako dan začeli z gibanjem.

Učenci so v lepem vremenu redno izvajali jutranji tek. Opazili so, da le nekaj minut gibanja pred pričetkom pouka stimulira proces učenja.

V kolikor ni bilo mogoče izpeljati teka zunaj, so dan vedno začeli z jutranjo 5 - minutno telovadbo ob glasbi Razgibaj se od glave do peta. Med urami so po potrebi izvajali kratka razgibavanja, elemente Brain gyma.

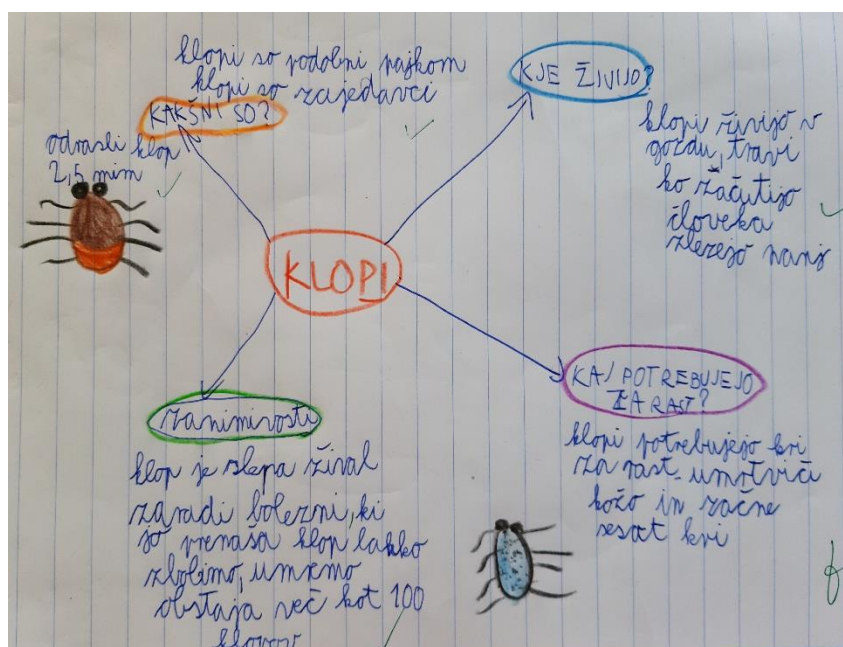
Tudi na predmetni stopnji so v proces pouka vnašali čim več 5 - minutnih aktivnih odmorov in vse vrste gibanja.

- **Programirane vsebine zdravstvene vzgoje šol. leto 2019/2020**

S strokovnimi sodelavci ZD Piran smo sodelovali pri izpeljavi različnih delavnic zdravstvene vzgoje za učence, učitelje in starše:

- V prvem in drugem razredu so se navajali na zdravo in kulturno uživanje hrane. Z učenci so izpeljali delavnico **Zdrav zajtrk**. Zaradi izrednih razmer so delavnico za starše preložili na naslednje šolsko leto.
- Drugošolci so izpeljali delavnici **Izbiram zdrava živila** in **Osebna higiena** za učence. Obnovili so znanje o zdravi prehrani, pomenu gibanja in higieni rok. Delavnico za starše niso izpeljali zaradi izrednih razmer.
- V tretjem razredu smo izpeljali načrtovani zdravstveni delavnici **Uravnotežen krožnik** in **Preventiva pred klopi**. Na prvi delavnici so učenci spoznavali, kaj vsebuje zdrav krožnik in obnovili znanje o zdravi prehrani po prehranjevalni piramidi. Učenci so s pomočjo modelov hrane prikazali zdrave obroke. Drugo delavnico so zaradi priporočil NIJZ-a izpeljali preko video srečanja. Medicinska sestra Katja jih je preko spleta podučila o nevarnih boleznih, ki jih prenašajo klopi in kako se pred njimi lahko zaščitijo.





- V četrtem razredu so izpeljali delavnico **Preprečevanje poškodb** in delavnico **Moja samopodoba**. V prvi so se učenci učili osnove prve pomoči pri poškodbah. Učenci so se sami preizkusili v nujenju prve pomoči. V drugi so izpeljali dejavnosti za krepitev njihove samopodobe.



- Petošolci so izvedli delavnico **Hiška – odnosi in zasvojenosti**. Pogovarjali so se o pasteh Interneta in o nevarni uporabi pametnih telefonov, o zlorabi osebnih informacij in o prekomernem igranju računalniških igr. Dotaknili so se tudi drugih vrst zasvojenosti z določenimi substancami.

- **Pogovorne urice in dodatne vsebine zdravstvene vzgoje šolskem leto 2019/2020**

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 ponedeljek v času govorilnih ur. 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 boleznih,...).

V sklopu družinske obravnave za zdrav življenjski slog so v zdravstvenem domu Lucija potekale aktivnosti namenjene učencem 3. in 6. razreda. Na rednem sistematskem pregledu se je ugotavljala ogroženost otrok zaradi debelosti. Nato se je z ogroženimi otroki nadaljeval program v 12 srečanjih za otroke in njihove starše s strokovnjaki CKZ (dietetik, psihologinja, kineziologinja, dipl. m. s.) ter s kontrolnimi pregledi pri pediatru.

- **Ločeno zbiranje odpadkov in plastičnih zamaškov**

Tudi letos smo še naprej vztrajali pri osveščanju učencev in njihovih staršev o pravilnem ločevanju odpadkov. Le s pravilnim ločevanjem odpadkov lahko skupno pripomoremo k skrbi za čisto in zdravo okolje. V razredih in hodnikih smo naredili popis kant za ločevanje odpadkov in obnovili obstoječo zalogo s pomočjo Javnega podjetja Okolje Piran.



V letošnji akciji zbiranja plastičnih zamaškov, ki je potekala celotno šolsko leto, smo zbrali nekoliko manj kot lani. Namenili smo jih Dobrodelnemu društvu Palčica Pomagalčica in dobrodelnim škratkom. Društvo je prostovoljno in samostojno ter deluje v dobro otrok po načelu »od ljudi za ljudi«. Vsa zbrana sredstva so namenjena predvsem obalnim otrokom potrebnim pomoči.

- **Sodelovanje z Javnim podjetjem Okoljem Piran**

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



V sodelovanju z Javnim podjetjem Okolje Piran smo na šoli organizirali zbiralno akcijo, s katero smo želeli zmanjšati količino odpadkov v naši občini. Sledili smo vodilu ponovne uporabe, in sicer da uporabnih predmetov ne zavržemo, ampak jim podaljšamo življenjsko dobo pri novem lastniku.

V času od 11. do 15. novembra so učenci prinašali naslednje uporabne predmete: oblačila, igrače in knjige.

Učenci prve triade so skupaj odšli na izmenjavo uporabnih predmetov v telovadnico OŠ Vincenzo e Diego de Castro, kjer so si učenci lahko izbrali po en uporaben predmet in ga odnesli domov.



Pri ozaveščanju ekološkega dneva ob svetovnem dnevu voda smo tudi načrtovali sodelovanje z Javnim podjetjem Okolje Piran. K nam v goste smo želeli povabiti gospo Sandro Loboda, ki bi nam več povedala o pomenu čiste pitne vode. Vendar je zaradi izrednih razmer to bilo onemogočeno. Povabili so jo na podružnico in ponovili pomen ozaveščanja skrbi za čisto okolje. V praksi so udeleženci usvojeno znanje s pravilnim ločevanjem odpadkov.

- **Sodelovanje s starši**

Tudi v tem šolskem letu smo nadaljevali z aktivnostmi, ki poglobljajo in presegajo formalne oblike sodelovanja s starši. Aktivno smo jih vključevali v šolske dejavnosti tako smo na pobudo staršev organizirali predavanje **Kako ukrepati ob pojavu uši**, ki ga je vodila dipl. medicinska sestra Katja Štajner.

V času šolanja na daljavo smo učitelji še močneje sodelovali s starši, sploh na razredni stopnji, kjer smo usklajevali učne vsebine s povratnimi informacijami, ki smo jih prejeli od staršev. Preko video srečanj smo praktično drug drugemu vstopali v družinsko okolje.

Poleg omenjenega predavanja smo letos v povezavi z zdravo šolo izpeljali še dvoje predavanj:

- **Pomembnost telesne dejavnosti in prehrane na celoten razvoj otroka in mladostnika**
- **Gibajmo se**

V povezavi z rdečo nitjo zdrave šole **vzgoja in izobraževanje za realni in digitalni svet** smo načrtovali še predavanje s področja rabe elektronskih naprav ter zasvojenosti izvajalca LogOuta. Žal ga nismo uspeli izpeljati. Poskusili ga bomo izpeljati v naslednjem šolskem letu.

- **Promocija zdravja na delovnem mestu v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja**

Šoli sta bili ponujeni dve delavnici za promocijo zdravja na delovnem mestu. Učitelji smo iz seznama predloga izbrali dve delavnici **Tehnika sproščanja** in **Skrb za našo hrbetnico**, ki pa jih žal zaradi izrednih razmer nismo v tem šol. letu uspeli izpeljati.

CELOLETNE DEJAVNOSTI ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2019/20

V okviru projekta Zdrava šola smo se vsi učitelji skozi celo šolsko leto dotaknili vsebin zdrave šole. Dnevno smo učence opozarjali na pravilno držo telesa pri sedenju in pisanju.

Učence smo učili o pomembnosti teže šolskih torb, ki nikakor ne smejo biti pretežke za učence. Učitelji v nižjih razredih so otroke učili pravilnega razporejanja zvezkov, delovnih zvezkov in drugih potrebščin v šolske torbe. Opozarjali smo jih naj ne nosijo dodatnih stvari, ki jih ne potrebujejo. Učitelji v višjih razredih pa so opozarjali na pravilno nošenje torbe na obeh ramenih in pravilnosti nastavitve naramnic.

Ozaveščali smo pomen zdrave prehrane in gibanja ter skrbeli za vzdušje, ki v razredu razvija kakovostne medsebojne odnose. V učilnicah smo nekateri pridobili kinestetično klop. Učenci vseh oddelkov so uporabljali klop po potrebi. Izmenjavali so se tako, da niso motili učnega procesa. Za menjave so poskrbeli sami, s čimer smo vzpodbujali samostojnost in odgovornost.

Pri urah smo razvijali kritično mišljenje učencev. Veliko pozornost smo namenili njihovim občutkom in preko različnih pogovorov razvijali pomen pozitivnih vrednot in zdravi razredni klimi.

Tudi v času šolanja na daljavo smo spodbujali zdrav način življenja. Veliko pozornosti smo posvetili seznanjanju otrok s korona virusom in pravilnem izvajanju ukrepov za preprečitev širjenja koronavirusa. Učence smo seznanjali s pravilnim umivanjem, razkuževanjem rok in pravilni higieni kašlja. Učence smo spodbujali, da so obdržali distanco na vsakem koraku.

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 bilo v času karantene zelo okrnjeno. Kljub temu, da se je celotni proces učenja na daljavo preselil v digitalni svet, smo učitelji skušali učence ozaveščati o pasteh zasvojenosti z računalniškimi igrkami in ohranяти zdravo uporabo digitalnih tehnologij. V današnjem času je to izredno pomembno, saj prehitri razvoj tehnologije vpliva na pretirano uporabo mobilnih telefonov in ostalih naprav. Posledično otroci preveč sedijo.

Znotraj celoletnih dejavnosti ZŠ so na šoli potekale naslednje dejavnosti:

- **Mediacija** se je izvajala preko šolske svetovalne službe. Vodila jo je Vesna Prunk po potrebi na pobudo učiteljev ali na prošnjo učencev.
- V okviru **Šolske sheme** smo učencem ponujali ob četrtkih sadje in zelenjavo lokalnih dobaviteljev. V pouk smo vnašali vsebine vezane na osveščanje zdravega prigrizka.
- **Zeleni ponedeljek:** Enkrat mesečno smo imeli na šolskem jedilniku brezmesne jedi, sestavljene pretežno iz živil rastlinskega izvora.
- **Gibanje med poukom:** Gibanje je osnovna človekova lastnost, ki daje izjemne možnosti pri razvoju otrok. Med poukom je bilo učencem omogočeno več raznolikih aktivnosti. Redno smo izvajali rekreativne odmore, med katerimi so se učenci lahko duševno sprostili in razgibali.



- **Solidarnostne akcije:** poleg zbiranja odpadnih predmetov preko akcije Piran (iz)menjuje – Piran s(cambia) in zamaškov, smo skupaj z **interesno dejavnostjo Rdeči križ** letos izpeljali še:

- solidarnostno akcijo **zbiranje sredstev za malega Krisa** v sodelovanje z Dobrodelnim društvom Palčica Pomagalčica in dobrodelnimi škratki. Učenci 4. b so v začetku junija poklepetali z Lariso Štoka – ustanoviteljico društva preko videoklica. Zanje so imeli veliko vprašanj in pripravila jim je presenečenje – na videoklicu se jim je pridružil tudi Kris s svojo mamo Ano. Bili so presrečni, da so ga lahko videli in opazili njegov napredek. Ustanoviteljico Lariso so tudi povabili v šolo. Pod krošnjo drevesa jim je povedala zgodbo o društvu Palčica Pomagalčica, o Krisu in o Zlatem jabolku, ki so si ga lahko ogledali v živo.



- akcija **Pokloni Zvezek** – Slovenska karitas: Letošnja akcija je zaradi izrednih razmer koronavirusa potekala na drugačen način kot smo jo bili vajeni do sedaj. S skupnimi močmi smo na šoli zbrali 25 novih zvezkov za socialno ogrožene otroke. Starši so lahko sodelovali tudi preko SMS sporočil ZVEZEK ali ZVEZEK5 na 1919 in tako darovali 1 ali 5 EUR.

- **Zobozdravniški pregledi in tekmovanje Zdravi in čisti zobje:** Spodbujali smo redno in sistematično nego zob in opravili sistematske preglede zob. Do sredine marca smo tudi sodelovali v tekmovanju za Zdrave in čiste zobe, ki pa ga žal zaradi izrednih razmer nismo izpeljali do konca.

PRILOŽNOSTNE DEJAVNOSTI ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2019/20

- Skupaj s Centrom za krepitev zdravja smo na razredni stopnji izpeljali tudi naravoslovni dan - **Dan za zdravje:** k sodelovanju smo povabili celotno ekipo naših zunanjih sodelavcev iz Centra za krepitev zdravja. Osnovni vrednoti zdravju smo namenjali posebno pozornost skozi različne dejavnosti, vezane na krepitev zdravja. Delo je potekalo v petih delavnicah:
- Delavnico **Pozitivna samopodoba in stres** je vodila univ. dipl. psihologinja Sabina Petronio. Z učenci se je pogovarjala o njihovem počutju in o čustvih.



- Delavnico **Telovadimo s fizioterapevtko** je vodila dipl. fizioterapevтка Ula Koterle. V delavnici so izmerili s posebno napravo, koliko moči imajo v roki. Nato so namenili poseben pomen skrbi za zdravo hrbtenico in naredili še nekaj vaj za pravilno držo. Govorili so o pravilni drži sedenju, ter kakšne so posledice nepravilne drže. V pogovoru so se dotaknili tudi tematike o pravilnem nošenju šolske torbe. Delavnico so zaključili s poligonom za stimuliranje podplatov.



- Delavnico **Zdrav krožnik in sladkor v prehrani** je vodil dipl. dietetik Tilen Frangeš. Z učenci so se pogovarjali o pripravljanju zdravih obrokov in kaj naj vsebuje zdrav krožnik. Pri primerjavi različnih vrst pijač, so ugotovili, da so učenci že zelo dobro seznanjeni, katere pijače vsebujejo največ sladkorja.



- Na delavnici **Pomen gibanja in aktivni odmori**, ki jo je vodila dipl. kineziologinja Anja Andrenšek, so se učenci družili v socialnih igrah in spoznavali pomen zabave in sproščanja. Najbolje pa je, da poteka zabava preko gibanja. Učenci so spoznali, da je za zdrav razvoj potrebno vsaj eno uro gibanja na dan.



- V delavnici **Higiena**, ki jo je vodila dipl. medicinska sestra Katja Štajner so učenci spoznali, kako pomembna je za zdravje higiena. S pomočjo naprave so pod ultravijoltno lučjo opazovali, kako izgledajo umazane roke. Spoznali so postopek pravilnega umivanja rok, ki smo ga letos zaradi razmer še velikokrat ponavljali. Po pravilnem umivanju rok so učenci preverili čistočo rok pod napravo. Medicinska sestra jih je tudi opozorila, kako pomembno je zračenje notranjih prostorov. Naše učilnice smo letos redno prezračevali še posebno zaradi priporočil NIJZ-a.



- **Interesna dejavnost Rdeči križ:** delovali so predvsem na področju solidarnosti in prostovoljstva:
 - Izpeljali so solidarnostno akcijo za Kriša,
 - projekt Božiček za en dan,
 - sodelovali so s člani Zveze združenj borcev za vrednote NOB Slovenije in za Društvo izgnancev pripravili novoletne voščilnice in simbolična darilca,
 - obiskali so starejše občane v Dnevnem centru Školjka Piran in jih razveselili s kulturnim programom in z druženjem.
- Na **tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni** so štirje učenci dosegli bronasto priznanje.
- **Ekološki dnevi:** obeležili smo dan Zemlje – **Zeleni dan** in **svetovni dan varstva okolja** nekoliko drugače kot smo načrtovali. Zeleni dan smo vsako leto posvetili urejanju šolske okolice in šolskih gredic. Letos smo ta dan izpeljali med šolanjem na daljavo. Učenci so lahko izbirali med različnimi aktivnostmi, od sajenja različnih semen in sadik, ustvarjanja iz odpadnega material, šivanja zaščitnih mask ali vrečk za sivko do barvanja kamenčkov. Izdelke, ki so nastali smo zbrali v skupni razstavi na šolski spletni strani.



- **Šolski ekovrt:** zaradi izrednih razmer nismo izpeljali načrtovanih aktivnosti v povezavi s šolskim Ekovrtom. Trudili smo se upoštevati temeljna načela šolskega ekovrtnarjenja. V času šolanja na daljavo so učenci izpeljali veliko dejavnosti, ko so bile vezane na obdelovanje zemlje. Učenci razredne stopnje so si sami pridelali zelenjavo in sadje v domačih vrtovih ali v cvetličnih lončkih. Posejali so in posadili različne rastline. Nekateri so urejali nasade sadnih dreves in zelišč na terasah. Rast rastlin so opazovali in vsakodnevno poskrbeli za rastline. Danes pa že veselo pobirajo svoje pridelke.



- 25. 11. 2019 smo izpeljali akcijo **dan brez telefona – dan za druženje v živo**, h kateri nas je pozval Nacionalni institut za javno zdravje.
- Projekt **8 krogov odličnosti in FIT pedagogika:** na razredni stopnji smo del vsebine delavnic obravnavali na tehniškem dnevu **Dan otroka**, ki smo ga izpeljali v času tedna otroka. Ostale dejavnosti smo prepletali z vsebinami pouka in v razredne ure.
- **Pošta prijateljstva:** v prednovoletnem času smo izpeljali pošto prijateljstva.

Medgeneracijsko druženje:

- V organizaciji SUŠa so se izvajale medgeneracijsko **proslave ob državnih praznikih**.
- V letošnjem letu smo v oktobru izvedli projekt **Beremo skupaj**, kjer smo na vsakem koraku spodbujali branje. Učenci iz višjih razredov, so brali otrokom iz nižjih razredov. V nekatere razrede so v ta namen povabili tudi starše priseljencev, ki so jim prebrali v njihovem maternem jeziku in stare starše.



- Za bodoče prvošolce in njihove starše smo pripravili dan odprtih vrat. V šolo so jih povabili prvošolci. Skupaj so izpeljali uro pravljic, italijanščino, angleščino in poligon pri športni.



- Preko ID Rdeči križ smo se medgeneracijsko povezali s **starejšimi občani v Dnevnem centru Školjka Piran** in člani **Zveze združenj borcev za vrednote NOB Slovenije**. Na podružnici so učenci priredili komemoracijo ob dnevu mrtvih in proslavo ob dnevu samostojnosti in enotnosti, kamor so poleg članov Zveze združenj borcev za vrednote NOB Slovenije povabili tudi stare starše.



- Na šoli smo gostili člane **Taborniškega odreda Sergeja Mašere Piran**. Predstavili so nam delovanje tabornikov. Učenci so se preizkušali v vezanju vozlov in izdelavi nosil za poškodovanca iz šotorskega krila. Skupaj smo zapeli, zaplesali in se tudi poigrali.

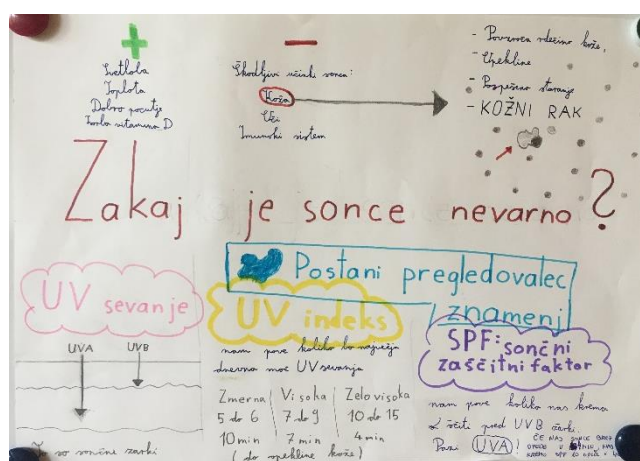
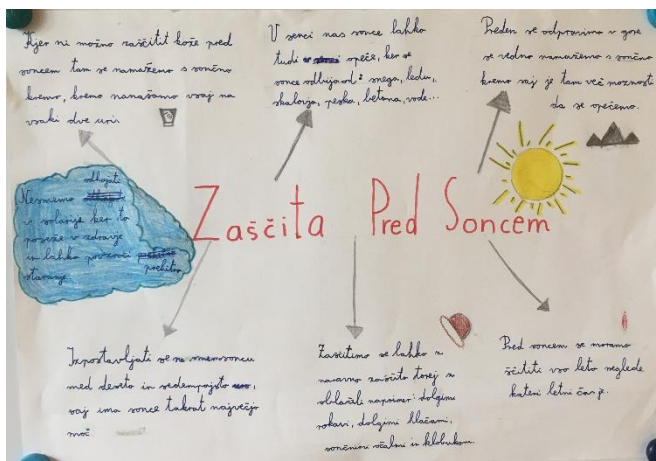




- Učenci predmetne stopnje so skupaj sodelovali na Občinskem krosu.



- Učiteljice smo načrtovale tudi sodelovanje s člani **društva Anbot** preko različnih projektov. Zaradi izrednih razmer so bile določene aktivnosti odpovedane.
- Zaradi izrednih razmer je bila odpovedana tudi zaključna prireditev za starše **To smo mi**, kjer se ob koncu šolskega leta predstavi delo in aktivnosti celotne šole.
- **Spodbujanje varnosti v zvezi:**
 - Projekt **Varno s soncem**: na razredni stopnji nismo letos izpeljali projekta, vendar smo se pri pouku dotaknili vsebin. Spoznavali smo nevarnosti v povezavi s soncem in o pomenu zaščite. Tretješolka je ob pomoči staršev pripravila plakate ter sošolce poučila o pravilni in potrebni zaščiti pred sončnimi žarki.



- Sodelovanje s policijo: prometna varnost, poučni sprehod v okolici šole in predstavitev nevarnosti petard;

V letošnjem šolskem letu se lahko pohvalimo z izredno pridobitvijo, in sicer z multisenzorno oz. čutno sobo za učence s posebnimi potrebami. To je soba, ki spodbuja čutila s pomočjo umirjene glasbe, posebne svetlobe, z barvnim vodnim stolpom in udobnimi sedalnimi vrečami in blazinami. Soba je v celoti opremljena z belim pohištvom in dodatki, ki omogočajo različne barvne projekcije na steni sobe. Čutna soba bo otrokom omogočila sprostitve, umirjanje, spodbujanje izražanja čustev in razvijanje koncentracije.

