



OŠ Staneta Žagarja Kranj
Cesta 1. maja 10a
4000 Kranj

Program Zdrave šole

Šolsko leto 2017-2018



Rdeča nit v šolskem letu 2017/2018 je: »Duševno zdravje, spodbujanje več gibanja in uživanja zdrave prehrane«

Tim Zdrave šole sestavljajo:

- koordinatorica: Rebeka Zupanec, učiteljica predmetne stopnje
- predstavnica vodstva: Fani Bevk, ravnateljica
- predstavnice učiteljev:
 - Polona Kavčič, učiteljica razrednega pouka
 - Slađana Ristić, učiteljica razrednega pouka (PD)
 - Irena Černe, učiteljica predmetne stopnje
 - Mirjam Sitar, učiteljica predmetne stopnje
- predstavnica staršev: Saša Kadivec
- predstavnica lokalne skupnosti: Alenka Ivačić
- predstavnica zdravstvene službe: Urška Hafnar
- predstavniki učencev: A.Naglič, S. Andrejc, D. Lalič, E. Parteli, K. Baltič, A. Krasniqi, A. Golob in P.Glogovčan

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
1.	Promocija zdrave hrbtenice (drže)	<ul style="list-style-type: none"> • ozaveščanje lepe drže med poukom, pri jedi... • seznanitev z vajami za hrbtenico in lepo držo 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci razredne in predmetne stopnje • učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi razredniki • učitelji • učitelji v OPB 	<ul style="list-style-type: none"> • Darja Lebar 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta
2.	Bonton lepega sedenja	<ul style="list-style-type: none"> • ozaveščanje lepega sedenja med poukom, pri jedi • šolske torbe 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci razredne in predmetne stopnje • učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi razredniki • učitelji • učitelji v OPB 	<ul style="list-style-type: none"> • Polona Kavčič 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta
3.	Recepti naših babic	<ul style="list-style-type: none"> • zbiranje najbolj priljubljenih prazničnih receptov naših babic • knjižica preizkušenih receptov 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci razredne in predmetne stopnje • učitelji • starši in stari starši 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrava prehrana 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi razredniki • stari starši* 	<ul style="list-style-type: none"> • Polona Žagar 	<ul style="list-style-type: none"> • v novembru
4.	Fotografski natečaj	<ul style="list-style-type: none"> • zbiranje fotografij, ki so jih posneli učenci sami s ciljem, da le te prikazujejo zdravo hrano • ob zaključku fotografskega natečaja bi lahko pripravili razstavo izbranih fotografij 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci, ki želijo sodelovati 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrava prehrana • duševno zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi zainteresirani učenci 	<ul style="list-style-type: none"> • Martina Kern 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta do vključno meseca maja

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
5.	Zračenje šolskih prostorov	<ul style="list-style-type: none"> • dosledno in učinkovito prezračevanje šolskih prostorov 	<ul style="list-style-type: none"> • dežurni učenci • učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • razredniki • vsi zaposleni na šoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Polona Zevnik 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta
6.	Gibanje na svežem zraku	<ul style="list-style-type: none"> • ciljna skupina so predvsem oddelki v PB in ostali oddelki razredne stopnje • cilj je, čimveč časa za učenje in gibanje preživeti na svežem zraku in čimvečkrat uporabiti učilnico v šolskem gozdičku. 	<ul style="list-style-type: none"> • razredna stopnja, predvsem oddelki PB 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje • duševno zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi učitelji razredne stopnje, predvsem v v OPB 	<ul style="list-style-type: none"> • Lucija Orehar 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta, še posebej v toplejših mesecih
7.	Vključevanje gibanja v pouk	<ul style="list-style-type: none"> • cilj naloge je vključevanje (gibalnih) didaktičnih iger v pouk. Te učne ure popestrijo in pritegnejo pozornost učencev. 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci razredne in predmetne stopnje 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje 	<ul style="list-style-type: none"> • učitelji, ki poučujejo v oddelkih 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta
8.	Planinski pohod za učitelje	<ul style="list-style-type: none"> • Cilj naloge je druženje v naravi 	<ul style="list-style-type: none"> • zainteresirani učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi zainteresirani učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Andreja Zakotnik</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • po dogovoru

V letošnjem šolskem letu bomo opravljali tudi večino nalog oz. dejavnosti, ki smo jih izvajali v preteklem šolskem letu, a so zaradi rdeče niti še vedno aktualne:

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
9	Pohodi treh generacij	<ul style="list-style-type: none"> • medgeneracijsko sodelovanje • skrb za zdravje • krepitev medsebojnih odnosov med učitelji, učenci in starši, starimi starši • vzpodbuditi zanimanje mlajših za pohodništvo, za sprehode v naravi in gibanje na svežem zraku • vzpodbuditi zanimanje za naravo, opazovanje spreminjanje narave skozi letne čase 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci s starši in / ali s starimi starši 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje • duševno zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • razredniki (v smislu zbiranja prijav za pohod) • učitelji, ki želijo aktivno sodelovati 	<ul style="list-style-type: none"> • Breda Markelj v sodelovanju z Nevo Pogačnik 	<ul style="list-style-type: none"> • mesečno in preko celega šolskega leta
10	Gibanje generacij	<ul style="list-style-type: none"> • medgeneracijsko sodelovanje • skrb za zdravje naših dedkov in babic 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci od 1. do vključno 4. razreda • dedki in babice učencev 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje • duševno zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • razredniki 	<ul style="list-style-type: none"> • Anja Bernik 	<ul style="list-style-type: none"> • izvedba vsaj ene ure športa tekom šolskega leta

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
11	Minuta za zdravje	<ul style="list-style-type: none"> • razredna stopnja: več časa preživeti na svežem zraku, v šolskem gozdičku • spodbujati družabne igre, gibanje in sprostitvev na prostem • v toplejših mesecih učilnica v gozdičku • predmetna stopnja: redno izvajati minuto za zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci predmetne in razredne stopnje 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje • duševno zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • Darja Lebar (vaje za sproščanje, dihalne vaje) • razredna stopnja: razredniki (sprotno evidentiranje izvedenih minut za zdravje) • predmetna stopnja: učitelji prisotni pri urah, v katerih se izvajajo minute za zdravje 	• Rebeka Zupanec	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega leta • predmetna stopnja: 2-krat tedensko • razredna stopnja: najmanj 1-krat tedensko
12	EFT delavnice <i>(Tapkanje na stres, šolsko delo, obveznosti, strah, osamljenost... Odvisno od potreb in želja učencev oz. udeležencev v delavnici.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • uspešno spoprijemanje s stresom • krepitev pozitivne samopodobe • krepitev dober odnos do sebe in drugih • prisluhniti sebi in svojemu telesu, občutenju • približati eno od tehnik sproščanja 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci predmetne stopnje • učenci razredne stopnje • učitelji 	• duševno zdravje	<ul style="list-style-type: none"> • razredniki vseh oddelkov • učitelji • učitelji v OPB 	• Lejla Sirk	<ul style="list-style-type: none"> • glede na predhodni dogovor z razrednikom • lahko preko celega leta

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
13	Hodnik pozitivnih misli	<ul style="list-style-type: none"> • sprostitvev znotraj okvirov šolskega prostora, ob glasbi ali v tišini 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci 1. razreda in starejši 	<ul style="list-style-type: none"> • duševno zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • učiteljice 1. razreda 	<ul style="list-style-type: none"> • Klavdija Debelak 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta
14	Skrbimo za čiste zobe oz. čisti zobje – zdravi zobje	<ul style="list-style-type: none"> • skrb za čiste in zdrave zobe • ozaveščanje odgovornosti za zdrave in čiste zobe 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci od 1. do 4. razreda 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • razredniki v oddelkih in učitelji v OPB in starši (doma) 	<ul style="list-style-type: none"> • Minka Zevnik 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta
15	Promocija pitja vode	<ul style="list-style-type: none"> • vzpodbujati pitje vode • ozaveščati pomembnost zdravih pijač (nesladkanih in negaziranih) 	<ul style="list-style-type: none"> • vsi učenci od 1. do 9. razreda 	<ul style="list-style-type: none"> • prehrana 	<ul style="list-style-type: none"> • razredniki • vsi učitelji 	<ul style="list-style-type: none"> • Irena Černe 	<ul style="list-style-type: none"> • preko celega šolskega leta

V šolskem letu 2017/2018 bomo še naprej izvajali mnoge dejavnosti, ki smo jih do sedaj že izvajali in niso neposredno vezane na rdečo nit. Prav tako bomo izvajali tudi druge dejavnosti, ki so tako ali drugače povezane s posameznimi temami letošnje rdeče niti, pa v načrtu niso zapisane: obeleževanje dni pomembnih za zdravje, izvedba različnih delavnic, tekmovanj... Idej je veliko.

Zapisała vodja Zdrave šole: Rebeka Zupanec, prof.