



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

## Program Zdrave šole

Šolsko leto 2018-2019



**Rdeča nit v šolskem letu 2018/2019 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
  - 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.	<b>Teža šolskih torb – zdrava hrbtenica</b>  <b>+ UREDITEV prostora za šolske torbe ob jedilnici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ozaveščanje o pravilnem nošenju šolske torbe (in njeni vsebini)</li> <li>• seznanitev s posledicami nepravilnega nošenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci razredne stopnje (2. in 3. razred)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vsi razredniki</li> <li>• učitelji</li> <li>• starši</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simona Benedik</li> <li>• uvedba »razrednih detektivov«</li> <li>• informativno tehtanje, beleženje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> <li>• kontrolni teden</li> </ul>
2.	<b>Zdravje v slovenskih ljudskih pravljičah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanitev s posameznimi slovenskimi ljudskimi pravljičami</li> </ul> <p>Npr.: Lonček kuhaj! Čudežni mlinček Debela repa Pšenica, najlepši cvet in druge, Hvaležni medved</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci v OPB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učitelji v OPB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učiteljica OPB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul>
3.	<b>Zdravošolski natečaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zbiranje fotografij, ki so jih posneli učenci sami na dano temo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci, ki želijo sodelovati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrava prehrana</li> <li>• duševno zdravje</li> <li>• gibanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vsi zainteresirani učenci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Martina Kern</li> <li>• objave, reklama na šol. spl. str., izbor naslova, razstava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta do vključno meseca maja</li> </ul>

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
4.	<b>Gibanje na svežem zraku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ciljna skupina so predvsem oddelki v PB in ostali oddelki razredne stopnje</li> <li>cilj je, čimveč časa za učenje in gibanje preživeti na svežem zraku in čimvečkrat uporabiti učilnico v šolskem gozdičku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>razredna stopnja, predvsem oddelki PB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gibanje</li> <li>duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsi učitelji razredne stopnje in v oddelkih PB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polona Kavčič</li> <li><i>sestaviti urnik zasedenosti učilnice</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>preko celega šolskega leta, še posebej v toplejših mesecih</li> </ul>
5.	<b>Vključevanje gibanja v pouk</b>  <i>Vodilna misel:</i> »Kar slišim, pozabim, kar vidim, si zapomnim, Kar naredim, razumem in znam.« <i>k. preg.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cilj naloge je vključevanje (gibalnih) didaktičnih iger v pouk. Te učne ure popestrijo in pritegnejo pozornost učencev.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učenci razredne in predmetne stopnje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gibanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učitelji, ki poučujejo v oddelkih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simona Benedik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>preko celega šolskega leta</li> <li>mapa*</li> </ul>
6.	<b>Planinski pohod za učitelje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cilj naloge je druženje v naravi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zainteresirani učitelji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gibanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsi zainteresirani učitelji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andreja Zakotnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>po dogovoru</li> </ul>
7.	<b>Gesund essen macht einfach Spaß!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cilj naloge je vzpodbujanje kreativnosti pri pripravi zdravih prigrizkov in uživanje v okušanju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učenci nemščine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zdrava prehrana</li> <li>duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učiteljica nemščine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rebeka Zupanec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>enkratna dejavnost</li> </ul>

		obrokov, ki so si jih učenci sami pripravili					
<b>8</b>	<b>Pohodi treh generacij</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• medgeneracijsko sodelovanje</li> <li>• skrb za zdravje</li> <li>• krepitev medsebojnih odnosov med učitelji, učenci in starši, starimi starši</li> <li>• vzpodbuditi zanimanje mlajših za pohodništvo, za sprehode v naravi in gibanje na svežem zraku</li> <li>• vzpodbuditi zanimanje za naravo, opazovanje spreminjanje narave skozi letne čase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci s starši in / ali s starimi starši</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> <li>• duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razredniki (v smislu zbiranja prijav za pohod)</li> <li>• učitelji, ki želijo aktivno sodelovati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breda Markelj v sodelovanju z Nevo Pogačnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mesečno in preko celega šolskega leta</li> </ul>
<b>9</b>	<b>Gibanje generacij</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• medgeneracijsko sodelovanje</li> <li>• skrb za zdravje naših dedkov in babic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci od 1. do vključno 4. razreda</li> <li>• dedki in babice učencev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> <li>• duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razredniki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anja Bernik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvedba vsaj ene ure športa tekom šolskega leta</li> </ul>
<b>10</b>	<b>Promocija pitja vode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzpodbujati pitje vode</li> <li>• ozaveščati pomembnost zdravih pijač (nesladkanih in negaziranih)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vsi učenci od 1. do 9. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prehrana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razredniki</li> <li>• vsi učitelji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irena Černe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul>

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
11	<b>Minuta za zdravje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>razredna stopnja:</b> več časa preživeti na svežem zraku, v šolskem gozdičku</li> <li>• spodbujati družabne igre, gibanje in sprostitvev na prostem</li> <li>• v toplejših mesecih učilnica v gozdičku</li> <li>• <b>predmetna stopnja:</b> redno izvajati minuto za zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci predmetne in razredne stopnje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> <li>• duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>razredna stopnja:</b> razredniki</li> <li>• <b>predmetna stopnja:</b> učitelji prisotni pri urah, v katerih se izvajajo minute za zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slađana Ristić</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega leta</li> <li>• predmetna stopnja: preko celega leta po potrebi</li> <li>• razredna stopnja: preko celega leta po potrebi</li> </ul>
12	<b>Hodnik pozitivnih misli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprostitvev znotraj okvirov šolskega prostora, ob glasbi ali v tišini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci 1. razreda in starejši</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učiteljice 1. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klavdija Debelak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul>
13	<b>Skrbimo za čiste zobe oz. čisti zobje – zdravi zobje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skrb za čiste in zdrave zobe</li> <li>• ozaveščanje odgovornosti za zdrave in čiste zobe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci od 1. do 4. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razredniki v oddelkih in učitelji v OPB in starši (doma)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meta Zibelnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul>
14	<b>Planinski izleti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vzpodbujanje zdravega gibanja, gibanja v naravi, hoja v planine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zainteresirani učenci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učiteljica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andreja Zakotnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preko celega šolskega leta</li> </ul>

V šolskem letu 2018/2019 bomo obeležili »25. obletnico Zdravih šol« z izvedbo dneva dejavnosti, ki bo potekal 16. novembra 2018, v petek, ko je tudi tradicionalni slovenski zajtrk. Prav tako bomo preko celega leta izvajali tudi druge dejavnosti, ki so tako ali drugače povezane z rdečo nitjo programa Zdravih šol za letošnje šolsko leto, pa tudi tiste, ki v načrtu niso zapisane: obeleževanje dni pomembnih za zdravje, izvedba različnih delavnic, tekmovanj... Idej je veliko.

Zapisala vodja Zdrave šole: Rebeka Zupanec, prof.