



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

## Program Zdrave šole

Šolsko leto 2022-2023



Rdeča nit v šolskem letu 2022/2023 je: »**Mi vsi za lepši, boljši jutri!**«

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
1.	<b>Zdravošolski Foto-natečaj »Gobe«</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbiranje fotografij, ki so jih posneli učenci sami na temo »Gobe«,</li> <li>• spoznavanje digitalnih veščin digitalne fotografije v gozdu,</li> <li>• opazovanje narave skozi letne čase,</li> <li>• gibanje na svežem zraku in v naravi,</li> <li>• spletno glasovanje za najboljšo fotografijo,</li> <li>• pridobivanje pozitivnega odnosa do gob,</li> <li>• iskanje »svojih« gobarskih rekordov in odkrivanje novih zanimivih gob,</li> <li>• razstava fotografij ob zaključku šolskega leta,</li> <li>• podelitev priznanj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenci, ki želijo sodelovati (od 1. do 9. razreda),</li> <li>• vsi zainteresirani zaposleni na šoli in</li> <li>• starši.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdrava prehrana,</li> <li>• nabiranje gob,</li> <li>• gibanje v naravi,</li> <li>• duševno zdravje,</li> <li>• kreativnost,</li> <li>• fotografija.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Martina Kern in vsi zainteresirani zaposleni na šoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Martina Kern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• september – november 2022</li> <li>• v decembru razglasitev in podelitev nagrad</li> </ul>

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
2.	<b>Minute za zdravje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izvajanje razteznih vaj, dihalnih vaj, sproščanja,</li> <li>vzpodbujanje h gibanju, k smehu, k zdravemu načinu življenja,</li> <li>izboljševanje koncentracije,</li> <li>osredotočenost na pouk, ki sledi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Učenci 3. triade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gibanje,</li> <li>duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neva Pogačnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neva Pogačnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>preko celega šolskega leta</li> <li>prilagojeno glede na oddelek, razred in čas</li> </ul>
3.	<b>Planinski izleti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Učenec spoznava planinske poti v okolici ter vrhove slovenskega sredogorja,</li> <li>spoznava planinsko opremo in njen namen,</li> <li>razvija sodelovalni odnos in pripadnost planinski skupini,</li> <li>spoznavan geog., zgod. in naravoslovne značilnosti pokrajine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresirani učenci cele šole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdrav način življenja,</li> <li>duševno zdravje,</li> <li>gibanje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maja Kejžar in Mateja Smolej,</li> <li>sodelovanje z načelnico Planinskega društva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maja Kejžar</li> <li>Mateja Smolej</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
4.	<b>Smoothie za dobro jutro in dober dan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učencem približati sadje in zelenjavo,</li> <li>• vzpodbujanje kreativnosti,</li> <li>• uživanje v okušanju zdravih napitkov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenci 2. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdrava prehrana,</li> <li>• duševno zdravje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mateja Smolej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mateja Smolej</li> <li>• Učiteljica OPB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul>
5.	<b>Pohodi treh generacij</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skrb za zdravje,</li> <li>• krepitev medsebojnih odnosov med učitelji, učenci, starši in starimi starši</li> <li>• vzpodbujanje zanimanja mlajših za pohodništvo, za sprehode v naravi in gibanje na svežem zraku</li> <li>• vzpodbujanje zanimanje za naravo,</li> <li>• opazovanje narave skozi letne čase,</li> <li>• izboljšanje gibalne sposobnosti učencev,</li> <li>• medgeneracijsko sodelovanje,</li> <li>• podelitev nagrad za najbolj vestne pohodnike ob koncu šolskega leta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenci od 4. do 9. razreda,</li> <li>• zainteresirani strokovni delavci naše šole,</li> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redno, mesečno, 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
6.	<b>Digitalna dieta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krepitev fizičnega in psihičnega počutja otrok,</li> <li>• omejevanje dela pred računalniškimi zasloni tako v šoli, kot tudi doma (telefoni in računalniki).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenci 5. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdrav način življenja,</li> <li>• duševno zdravje,</li> <li>• gibanje (tudi na svežem zraku),</li> <li>• aktivno preživljanje prostega časa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polona Kavčič</li> <li>• Anja Bernik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polona Kavčič</li> <li>• Anja Bernik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preko celega šolskega leta 1-krat tedensko</li> </ul>
7.	<p>»Gesund essen &amp; trinken macht einfach Spass!«</p> <p>-</p> <p><b>Zdravi prigrizki in napitki so lahko zabavni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilj naloge je vzpodbujanje kreativnosti pri pripravi zdravih prigrizkov in uživanje v okušanju obrokov, ki so si jih učenci sami pripravili</li> <li>• Samostojna priprava zdravih napitkov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zainteresirani učenci nemščine 2. in 3. triade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrava prehrana</li> <li>• druženje</li> <li>• medosebni odnosi</li> <li>• ustvarjalnost</li> <li>• okušanje</li> <li>• odklop od digitalnega</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>• V toplejših mesecih</li> </ul>

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
8.	<b>Ko učence strese stres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>odkrivanje duševnih stisk in njihovo reševanje</li> <li>pomoč v stiski</li> <li>učenec odkriva in prepozna stres,</li> <li>razmisli, zakaj se v šoli srečuje s stresom,</li> <li>spozna, negativne posledice stresa,</li> <li>opazovanje svojega telesa, prepoznavanje stresa</li> <li>spoprijemanje s stresom,</li> <li>razmišljanje, kako se stresu izogniti ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>predmetna stopnja</li> <li>poudarek na 3. triadi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>duševno zdravje</li> <li>medvrstniško nasilje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učitelji</li> <li>šolska svetovalna služba v nekaj primerih</li> <li>tudi Center za socialno delo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polona Sodnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preko celega šolskega leta</li> </ul>
9.	<b>Aktivni odmor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivno preživljanje odmora</li> <li>Izogibanje predolgemu sedenju</li> <li>Učenci sami pripravijo zanimive naloge povezane z gibanjem (ples, sprostitev z žogicami, soc. igre ...)</li> <li>Učenci poročajo o svojih občutkih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učenci 5. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telesna dejavnost</li> <li>duševno zdravje</li> <li>krepitev medsebojnih odnosov</li> <li>komunikacija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>učiteljici v 5. razreda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anja Bernik</li> <li>Polona Kavčič</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preko celega šolskega leta</li> <li>Poudarek v pomladnih mesecih</li> </ul>

Zaporedna številka naloge	Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi	Cilji	Ciljna skupina	Področje	Izvajalci oz. vključeni sodelavci	Odgovorna oseba	Časovni okvir
10.	Žagarjev mali šef	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vzpodbujanje učencev k samostojni pripravi hrane,</li> <li>samostojno kuhanje, peka ...</li> <li>razvijanje različnih veščin, tudi kultura uživanja hrane ter delitev z drugimi,</li> <li>razvijanje samostojnosti in sodelovanja pri delu,</li> <li>v finalu najboljša skupina dobi naziv Žagarjev mali šef.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresirani učenci četrtilih razredov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdrava prehrana,</li> <li>delovne navade,</li> <li>zdrav način življenja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Učiteljice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Slađana Ristić</li> <li>Polona Zevnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>V okviru delavnic preko celega šolskega leta od oktobra do junija.</li> </ul>
11.	»Baking in English« - Pri angleščini tudi pečemo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Priprava, peka jedi brez umetnih dodatkov in sladkorja, popravljane receptov ...</li> <li>komunikacija v angleškem jeziku,</li> <li>razvijanje socialnih veščin, tudi kultura uživanja hrane ter delitev z drugimi,</li> <li>razvijanje samostojnosti in sodelovanja pri peki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresirani učenci pri urah angleščine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdrava prehrana,</li> <li>delovne navade</li> <li>zdrav način življenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Špela Elizabeta Soklič</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Špela Elizabeta Soklič</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>V okviru delavnic 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
12.	<b>Spoznavamo Zumbo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vzpodbuditi čim več učencev h gibanju in s tem izboljšati njihovo psiho-fizično počutje,</li> <li>izvajanje med poukom in popestritev odmorov – tudi rekreacijski odmor,</li> <li>boljša motiviranost med poukom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Učenci prve triade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medsebojni odnosi,</li> <li>duševno zdravje,</li> <li>usmerjeno preživljanje prostega časa,</li> <li>medgeneracijsko sodelovanje,</li> <li>izboljšanje delovnega okolja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Učiteljice razrednega pouka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meta Zibelnik</li> <li>Daša Černelč</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preko celega šolskega leta,</li> <li>vsaj enkrat tedensko</li> </ul>
13.	<b>Gibanje na svežem zraku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Učence vzpodbuditi k vsakodnevni gibanju na svežem zraku,</li> <li>preživljanje prostega časa v gozdičku,</li> <li>tedenski sprehod v mesto ali bližnjo okolico,</li> <li>učna ura gibanja z družinskimi člani,</li> <li>pridobivanje odpornosti,</li> <li>druženje, sprostitve,</li> <li>popestritev pouka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>oddelki prvih razredov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duševno zdravje,</li> <li>usmerjeno preživljanje prostega časa</li> <li>gibanje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiv učiteljic prvih razredov,</li> <li>sodelovanje z ZD Kranj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ida Ažbe</li> <li>Maja Obid</li> <li>Ana Strasner</li> <li>Klavdija Debelak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preko celega šolskega leta</li> </ul>



### **Tim Zdrave šole sestavljajo:**

- koordinatorica: Rebeka Zupanec, učiteljica predmetne stopnje
- predstavnica vodstva: Marko Popit, ravnatelj
- predstavniki strokovnih delavcev:
  - Polona Kavčič, učiteljica razrednega pouka
  - Slađana Ristić, učiteljica razrednega pouka
  - Irena Černe, učiteljica predmetne stopnje
  - Tjaša Zamida, učiteljica predmetne stopnje, vodja šolske prehrane
- predstavnica zdravstvene službe: Urška Hafnar

Med šolskim letom, še posebej v toplejših mesecih bomo izvajali v naravi tudi druge aktivnosti, dejavnosti, ki so tako ali drugače povezane z rdečo nitjo programa Zdravih šol za letošnje šolsko leto. V šolskem letu tudi letos načrtujemo izobraževanja, ki bodo namenjena učencem, staršem in učiteljem.

Zapisala vodja Zdrave šole: *Rebeka Zupanec*, prof.