



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

## Program Zdrave šole

Šolsko leto 2023-2024



Rdeča nit v šolskem letu 2023/2024 je: »Lepa beseda lepe odnose najde.«



| Zaporedna številka naloge | Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi                            | Cilji   | Ciljna skupina   | Področje  | Izvajalci oz. vključeni sodelavci  | Odgovorna oseba   | Časovni okvir   |
|---------------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| 1.                        | <b>Zdravošolski fotonatečaj z naslovom »Naravni motivi«</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• navduševanje za fotografiranje naravnih motivov</li> <li>• spoznavanje digitalnih veščin</li> <li>• spoznavanje digitalne fotografije v gozdu</li> <li>• spletno glasovanje za najboljšo fotografijo</li> <li>• razstava fotografij</li> <li>• podelitev šolskih 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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje v naravi, na svežem zraku</li> <li>• kreativnost</li> <li>• estetika</li> <li>• digitalna 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>• februar - maj</li> </ul>               |
| 2.                        | <b>Pomoč učencev pri urejanju zelene strehe</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opazovanje rastlin skozi vse letne čase</li> <li>• skrb za zeleno streho</li> <li>• vzpodbujanje veselja za pridelovanje rastlin</li> <li>• usmerjeno preživljanje prostega časa - stran od ekranov</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zainteresirani učenci, prostovoljci</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• duševno zdravje</li> <li>• zdrava prehrana</li> <li>• gibanje</li> <li>• skrb za rastline</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neva Pogačnik</li> <li>• zainteresirani učitelji</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neva Pogačnik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jesenski in pomladni meseci</li> </ul> |

| Zaporedna številka naloge | Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi            | Cilji  | Ciljna skupina   | Področje  | Izvajalci oz. vključeni sodelavci   | Odgovorna oseba  | Časovni okvir  |
|---------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 3.                        | <b>Planinski izleti</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznavanje planinskih poti ter vrhov v okolici in drugih regijah Slovenije</li> <li>• spoznavanje planinske opreme in njenega namena</li> <li>• razvijanje pripadnosti, sodelovanja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci od 3. do 9. razreda</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> <li>• duševno zdravje</li> <li>• zdrav način življenja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mateja Smolej in Maja Kejžar</li> <li>• sodelovanje z okoliškimi OŠ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maja Kejžar in Mateja Smolej</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul> |
| 4.                        | <b>Smoothie za dobro jutro in dober dan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vzpodbujanje ustvarjalnosti pri pripravi zdravih napitkov</li> <li>• uživanje sadja</li> <li>• uživanje v okušanju različnih okusov</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• razredna stopnja in skupine PB</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrava prehrana</li> <li>• duševno zdravje</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• učiteljici v 1. razredu</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mateja Smolej</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• preko celega šolskega leta</li> </ul> |
| 5.                        | <b>Minute za zdravje</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje ob začetku ali ob koncu učne ure</li> <li>• povečevanje pozornosti in miselne aktivnosti pri učnih urah</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci 8. in 9. razredov</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gibanje</li> <li>• duševno zdravje</li> <li>• sprostitvev</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zainteresirani učitelji predmetne stopnje</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> </ul> |

| Zaporedna številka naloge | Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi  | Cilji   | Ciljna skupina   | Področje   | Izvajalci oz. vključeni sodelavci  | Odgovorna oseba  | Časovni okvir  |
|---------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| 6.                        | <b>Peka peciva in sladice z zmanjšano vsebnostjo sladkorja, uporaba sadja pri peki</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>vzpodbujanje priprave zdravih peciv, domačih sladice</li> <li>razumevanje, raba angleškega jezika</li> <li>ozaveščanje o zdravih prigrizkih</li> <li>uživanje v okušanju novih jedi iz različnih držav</li> <li>spoznavanje z drugimi kulturami</li> <li>razvijanje samostojnosti in sodelovanja pri delu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>oddelki 5. razredov</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>zdrava prehrana</li> <li>usmerjen prosti čas</li> <li>delovne navade</li> <li>duševno zdravje</li> <li>medkulturno povezovanje</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, največ v jesensko-zimskem času</li> </ul> |
| 7.                        | <p>»Gesund essen macht einfach Spass!«</p> <p>-</p> <p><b>Zdravi prigrizki 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>razumevanje, raba nemškega jezika</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>zainteresirani učenci nemščine</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>zdrava prehrana</li> <li>druženje</li> <li>zabava</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>kratke delavnice, dejavnost s ponovitvami</li> </ul>                                    |



ZDRAVA ŠOLA

| Zaporedna številka naloge | Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi                                  | Cilji  | Ciljna skupina   | Področje  | Izvajalci oz. vključeni sodelavci  | Odgovorna oseba   | Časovni okvir  |
|---------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| 8.                        | <b>Delavnice sproščanja in učenje dihalnih tehnik za učitelje</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• spoznati koristi pravilnega dihanja</li><li>• preizkusiti različne dihalne tehnike</li><li>• spoznati različne vaje sproščanja</li><li>• zmanjšati občutke tesnobe, negativnih misli, skrbi</li><li>• sprostiti napetost v telesu</li><li>• druženje</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• zaposleni na šoli</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• gibanje</li><li>• duševno zdravje</li><li>• usmerjeno preživljanje prostega časa</li><li>• izboljšanje delovnega okolja</li><li>• medsebojni odnosi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maja Kejžar</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maja Kejžar</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• preko celega šolskega leta – enkrat tedensko</li></ul> |
| 9.                        | <b>Pohodi generacij</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• skrb za zdravje</li><li>• krepitev medsebojnih odnosov med učitelji, učenci</li><li>• vzpodbuditi zanimanje mlajših za pohodništvo</li><li>• vzpodbuditi zanimanje za naravo</li><li>• podelitev nagrad za najbolj vestne pohodnike</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• učenci od 3. do 5. razreda</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 in 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>• preko celega šolskega leta, vsak mesec</li></ul>       |
| 10.                       | <b>Medsebojna pomoč</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• vzpodbujanje medsebojne pomoči na področju učenja in širše</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• celotna predmetna stopnja,</li><li>• večji poudarek v 7. in 8. razredu</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• duševno zdravje</li><li>• medsebojna pomoč,</li><li>• solidarnost</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Polona Sodnik</li><li>• razredniki</li><li>• svetovalna služba</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Polona Sodnik</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• od januarja do junija</li></ul>                        |

| Zaporedna številka naloge | Načrtovane dejavnosti oz. ukrepi        | Cilji  | Ciljna skupina      | Področje  | Izvajalci oz. vključeni sodelavci  | Odgovorna oseba                    | Časovni okvir                |
|---------------------------|---|--|---------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 11.                       | <b>Skrb za živali pozimi</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• razvijati skrb za ptice pozimi.</li> <li>• razvijati ustvarjalnost</li> <li>• gibanje na svežem zraku</li> </ul>  | • oddelki OPB       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• skrb za druge – za živali pozimi</li> <li>• duševno zdravje</li> <li>• usmerjeno preživljanje prostega časa</li> </ul> | • zainteresirane učiteljice v OPB  | • Klara Bakulić                    | • v zimskih mesecih          |
| 12.                       | <b>Razgibajmo možgančke med odmorom</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrav način življenja</li> <li>• spoznavanje narave: rastlin in živali</li> <li>• gibanje v naravi</li> <li>• učenje plesa, masaže, dihalnih vaj</li> <li>• vzpodbujanje koordinacije, vzdržljivosti, koordinacije</li> </ul> | • učenci 1. razreda | <ul style="list-style-type: none"> <li>• psihofizično zdravje</li> <li>• gibanje</li> <li>• varnost, zaupanje</li> </ul>  | • Ana Strasner in Klavdija Debelak | • Klavdija Debelak in Ana Strasner | • preko celega šolskega leta |



### **Tim Zdrave šole sestavljajo:**

- predstavnik vodstva: Marko Popit, ravnatelj
- koordinatorica: Rebeka Zupanec, učiteljica predmetne stopnje
- predstavnice učiteljev:
  - Polona Kavčič, učiteljica razrednega pouka
  - Slađana Ristić, učiteljica razrednega pouka
  - Tjaša Zamida, učiteljica predmetne stopnje in 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.