



Cesta na Fužine 1, 8233 Mirna



## NAČRT ZA PROMOCIJO ZDRAVJA V ZAVODU OŠ MIRNA

V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Zavod OŠ Mirna je v Evropsko mrežo ZDRAVIH ŠOL vključen od leta 2012.

Sledimo 12. ciljem ZDRAVE ŠOLE:

- Aktivno podpiramo pozitivno samopodobo v vseh učencev, s tem, da lahko vsak prispeva k življenju v šoli.
- Skrbimo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
- Trudimo se, da so socialni cilji šole jasni učiteljem, učencem in staršem.
- Vse učence spodbujamo k različnim dejavnostim z raznovrstnimi pobudami.
- Izkoriščamo vsako možnost izboljšanja šolskega okolja.
- Skrbimo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
- Skrbimo za razvoj dobrih povezav med osnovno in srednjo šolo.
- Aktivno podpiramo zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
- Upoštevamo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje s svojim vedenjem zgled učencem.
- Upoštevamo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana v učnem načrtu zdrave prehrane.
- Sodelujemo s specializiranimi službami skupnosti, ki nam svetujejo in pomagajo pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.
- Vzpostavljamo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno službo.

**DELOVNA SKUPINA ZDRAVE ŠOLE V ZAVODU OŠ MIRNA V ŠOLSLEM LETU  
2018/2019**

Ime	Funkcija	Naloga
1. Melita Lekše	Koordinatorica tima Zdrave šole (ZŠ), predstavnica oddelkov OŠPP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinira delo tima Zdrave šole, se povezuje z vodstvom šole, usmerja dejavnosti promocije Zdrave šole (v nadaljevanju ZŠ) v oddelkih OŠPP, skrbi za pretok informacij, se udeležuje regijskih sestankov ZŠ, ki jih organizira NIVZ RS v Novem mestu, se povezuje z lokalno skupnostjo</li> <li>• Ureja spletno stran ZŠ</li> <li>• Ureja oglasno desko ZŠ v avli OŠ</li> </ul>
2. Martina Kašič	Predstavnica vrtca Deteljica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usmerja dejavnosti promoviranja zdravja v vrtcu Deteljica</li> <li>• Ureja oglasno desko ZŠ v vrtcu</li> </ul>
3. Nevenka Strmole	Predstavnica nižjih razredov OŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usmerja dejavnost promoviranja zdravja na nižji stopnji OŠ Mirna (aktivni 1. triade)</li> <li>• Ureja oglasno desko v avli OŠ Mirna</li> </ul>
4. Danica Vidmar	Predstavnica višjih razredov OŠ, vodja šolske prehrane	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usmerja dejavnosti promoviranja zdravja na višji stopnji OŠ Mirna (aktivni 2.,3. triada)</li> <li>• Skrbi za področje zdrave prehrane na šoli</li> <li>• Skrbi za zdravstvene dejavnosti na šoli, se povezuje z lokalno skupnostjo</li> </ul>

## NAČRT ZA PROMOCIJO ZDRAVJA V ZAVODU OŠ MIRNA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Področje/Cilji	Trajanje/izvajalci/metode	Dejavnosti
<p><b>ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG</b></p> <p><b>Cilji:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spodbujati samostojnost pri otrocih v vrtcu, mlajših učencih pri skrbi zase.</li> <li>2. Krepiti zavest o pomenu gibanja za zdrav razvoj.</li> <li>3. Krepiti zavest o pomenu pravilnega sedenja za mizo, pravilni drži.</li> <li>4. Skrbeti za duševno zdravje učencev, učiteljev.</li> <li>5. Spodbujati hojo, gibanje na svežem zraku</li> </ol> <p><b>Dan Zdrave šole - 8. 9. 2018.</b></p> <p><b>Mesec september</b></p> <p><b>EVROPSKI MESEC GIBANJA - nadaljevanje</b></p> <p><b>»Migajmo skupaj«</b></p> <p><b>Teden dni skupne vodene telovadbe ob glasbi (učenci in učitelji) zjutraj v jedilnici šole.</b></p>	<p><u>Trajanje:</u> celo leto</p> <p><u>Ciljna skupina:</u> otroci, učenci, strokovni delavci, starši</p> <p><u>Izvajalci:</u> strokovni delavci, starši, tim Zdrave šole, (v nadaljevanju ZŠ), predavateljji</p> <p><u>Metode, oblike dela:</u> razgovori, predavanja, usmerjene dejavnosti, diskusije, praktično delo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrb za urejen toaletni prostor, osebno higieno</li> <li>- Minute za zdravje, zračenje prostorov.</li> <li>- Izvajanje gibalnih dejavnosti na prostem,</li> <li>- Mali sonček (vrtec), mali pohodnik (vrtec).</li> <li>- Spodbujanje staršev pri promoviranju zdravega življenjskega sloga.</li> <li>- Teden otroka; Preventivna predavanja, aktivnosti povezane s tematiko.</li> <li>- Druženje učiteljev, vzgojiteljev na teku na smučeh (1X), pohod po trim stezi (1X),</li> <li>- Redno prezračevanje učilnic med odmori.</li> <li>- Telovadne minute med odmori.</li> <li>- Delavnice za učence III. triade: Izboljšanje duševnega zdravja</li> </ul>
<p><b>EKO DEJAVNOSTI</b></p> <p><b>Cilji:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V povezavi z Eko šolo, šolsko skupnostjo zbiranje, ločevanje odpadkov.</li> <li>2. Krepiti zavesti o pomenu skrbi za naravno okolje, recikliranje.</li> <li>3. Pomen domače pridelave zelenjave, sadja (<b>EKO ŠOLSKI VRT</b>)</li> </ol>	<p><u>Trajanje:</u> celo leto, 1 dan</p> <p><u>Ciljna skupina:</u> otroci, učenci, strokovni delavci, starši</p> <p><u>Izvajalci:</u> strokovni delavci, starši, tim Zdrave šole, (v nadaljevanju ZŠ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Zbiranje papirja, zamaškov, kartuš v sodelovanju s šolsko skupnostjo, Eko šolo</li> <li>-Varna uporaba čistil</li> <li>-Varčevanje z vodo, elektriko</li> <li>-Izdelava izdelkov iz odpadnih materialov</li> <li>-Udeležba na natečajih</li> <li>-Šolski vrt : otroci, učenci sadijo, sejejo, uporabljajo pridelke, začimbe, spoznavajo posamezne vrste zelenjave</li> <li>- Poskrbimo za okolico šole.</li> </ul>
<p><b>VARNOST V PROMETU</b></p> <p><b>Cilj:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zagotoviti varno pot v šolo vsem učencem.</li> </ol>	<p><u>Trajanje:</u> celo leto</p> <p><u>Ciljna skupina:</u> otroci, učenci, strokovni delavci, starši</p> <p><u>Izvajalci:</u> strokovni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sodelovanje z lokalno skupnostjo, policijo na dnevih dejavnosti</li> <li>-Spodbujanje staršev o varnosti učencev na poti v šolo iz šole (roditeljski sestanki)</li> </ul>

<p>2. Zagotoviti varnost učencev na parkirišču, ob odhodu na organiziran prevoz.</p>	<p>delavci, starši, tim Zdrave šole, (v nadaljevanju ZŠ), zunanji sodelavci</p>	<p>-Sodelovanje v projektih : Policist Leo svetuje...</p>
<p><b>DOBRODELNOST</b> <b>Cilj</b> 1.Spodbujati solidarnost, dobrodelnost, zavedanje o stiskah soljudi.</p>	<p><u>Trajanje:</u> celo leto, 1 dan <u>Ciljna skupina:</u> otroci, učenci, strokovni delavci, starši <u>Izvajalci:</u> strokovni delavci, starši, tim Zdrave šole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobrodelni tek v septembru, zbiranje denarnih sredstev(šolski zvezek) za dober namen.</li> <li>- Prostovoljstvo v OŠ (kot pomoč pri učenju)</li> <li>- Druženje učencev OŠPP, OŠ, vrtca</li> <li>- Pomoč starejšim.</li> </ul>
<p><b>ZDRAVSTVENE DEJAVNOSTI</b> <b>Cilji:</b> 1. Zagotavljati pogoje zdravega razvoja učencev. 2. Posredovati učne vsebine o različnih temah iz zdravstvenega področja (preventiva, opozarjanje na škodljive vplive kajenja, drog...). 3.Zagotavljanje preventive zdravega zobovja pri učencih. 4. Spodbujanje dejavnosti za zdravo hrbtenico.</p>	<p><u>Trajanje:</u> celo leto, 1 dan <u>Ciljna skupina:</u> otroci, učenci, strokovni delavci, starši <u>Izvajalci:</u> strokovni delavci, starši, tim Zdrave šole, (v nadaljevanju ZŠ), zunanji sodelavci</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Redni sistematski pregledi v ZD Trebnje</li> <li>- Tekmovanje Zdravi zobje</li> <li>- Predavanja strokovnih delavcev ZD</li> <li>- Predavanje za starše na roditeljskem sestanku</li> <li>- Predavanje fizioterapevte o skrbi za zdravo hrbtenico. 1.-2 triada, izvajanje aktivnosti »Moj nahrbtnik«.</li> </ul>
<p><b>POVEZOVALNE Z LOKALNO SKUPNOSTJO</b> <b>Cilji:</b> 1.Medgeneracijsko sodelovanje</p>	<p><u>Trajanje:</u> celo leto, 1 dan <u>Ciljna skupina:</u> otroci, učenci, strokovni delavci, starši <u>Izvajalci:</u> strokovni delavci, starši, tim Zdrave šole, (v nadaljevanju ZŠ), posamezniki, skupine lokalne skupnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomoč starejšim (povezava z RK) v lokalni skupnosti</li> <li>- Simbioza ( učenci računalniško opismenjujejo starejše v šoli)</li> <li>- Obisk, druženje s starejšimi ( babica bere, pripoveduje, življenje nekoč), pri telovadbi 1001 gib).</li> </ul>

