



OŠ Mengeš

Zdrava šola 2022/23 - poročilo o realizaciji

Vodja: Nives Zelenjak

Mentorica 1. - 4. razred: Maja Sršen

Mentorica 5. - 9. razred: Nives Zelenjak

Člani: Nina Urh, Tomaž Soklič

Glavni cilji delovanja Zdrave šole

- Delo na samopodobi, občutku lastne vrednosti, zdravem življenjskem slogu.
- Izvedba delavnic v razredih z namenom spodbujanja zdravošolskih vrednot in vizije šole (**zdrav življenjski slog - s poudarkom na duševnem zdravju**), spodbujanje dobrih medosebnih odnosov; urjenje komunikacijskih, organizacijskih in vodstvenih veščin ter oblikovanje stališč v zvezi z obravnavanimi temami.



LETOŠNJA RDEČA NIT:

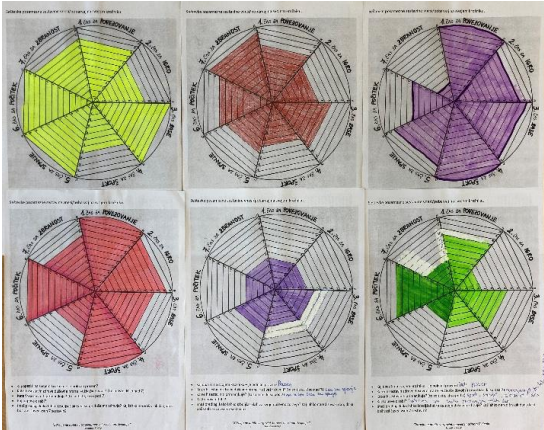
MI VSI ZA LEPŠI (BOLJŠI) JUTRI



Metode in oblike dela

- Mesečna srečanja zdravošolcev.
- Izkuštevne oblike dela, »prenos« aktivnosti v razred, poročanje, zdravošolci kot promotorji zdrave šole, izdelava plakatov, vodene diskusije...

September - oktober 2022	Sestanki ekipe zdrave šole • Rdeča nit zdrave šole • Načrt dela za obdobje do junija 2023 • Zdravošolci/organiziranost • Promocija/predstavitev ZŠ – po delavnici oz. dejavnosti mentorici pripravita kratek prispevek (povzetek, izdelki, fotografije...), prispevki za šolsko spletno stran in Korake • Minuta za zdravje, gibanje, prezračevanje – kultura šole • Ideje, pobude, vprašanja • Udeležba na srečanjih vodij timov ZŠ v ljubljanski zdravstveni regiji
Marec 2023	
Junij 2023	Zaključno srečanje ekipe zdrave šole • Evalvacija dela, končno poročilo za NIJZ, poročanje na zaključni seji in svetu staršev

Mesec	Srečanja zdravošolcev	Delavnica/dejavnost za v razred
SEPTEMBER 	Priprava programa, delavnic, didaktičnih pripomočkov - sestanki mentoric	
OKTOBER 	1. srečanje zdravošolcev UVODNO SREČANJE • Spoznavanje zdravošolcev in predstavitev Zdrave šole (namen, cilji, delovanje, letošnja rdeča nit – ASOCIACIJE, IDEJE...) • Zakaj sem zdravošolec (poslanstvo ZŠ) • IDEJE za izvedbo letošnje teme • Minuta za zdravje 	MINUTA ZA ZDRAVJE Osvežimo - preverimo, če so povsod opomniki, po potrebi nalepimo nove, zdravošolci kot promotorji, vzpodbujevalci Dodamo prezračiti, umij roke DELAVNICA za RU (od lani, kdor še ni izvedel) 7 SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE – 1. del + 2. del Predamo razrednikom razredov (ki lani niso uspeli izvesti) kot predlog za izvedbo na RU 

TRŽNICA TROPSKEGA SADJA OB SVETOVNEM DNEVU HRANE 16. 10. 2022

Kultura, prehranjevanja, spoštljiv odnos do hrane, ozaveščanje glede zavržene hrane



Učenci so z navdušenjem prisluhnili predstavitvi in večina od njih je prvič poskusila katerega od tropskih sadežev (pasjonko, pomelo, ananas, granatno jabolko, kokos, zlati kivi ...).



NOVEMBER ✓



2. srečanje zdravošolcev

DELAVNICA

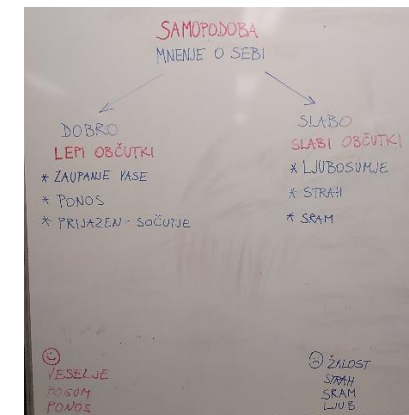
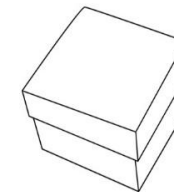
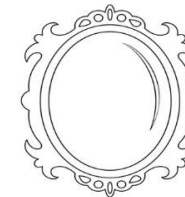
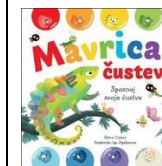
JAZ SEM OK – TI SI OK (SAMOPODOBA)



SAMOPODOBA

Kaj mi je všeč na sebi?

Kaj bi lahko izboljšal?



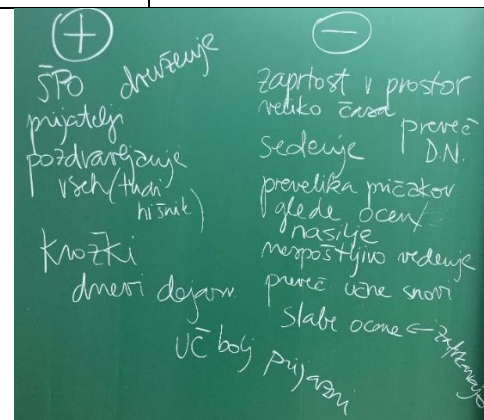
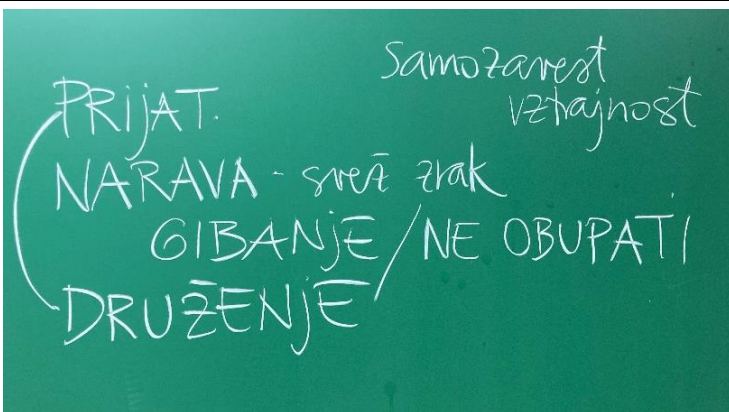
DECEMBER



3. srečanje zdravošolcev

DELAVNICA

DUŠEVNO ZDRAVJE/lego kocke (PS), povezava samopodoba in čustva (RS)



JANUAR
FEBRUAR



4. srečanje zdravošolcev

KO UČENCA STRESE STRES /duševno zdravje – v sodelovanju z OP

DELAVNICA za RU

KO UČENCA STRESE STRES /duševno zdravje – v sodelovanju z OP

DUŠEVNO ZDRAVJE

Delavnica »KO ME STRESE STRES« - PREPOZNAVANJE STRESORJEV

Navodilo: Ogled si silnice stresorjev za posamezno področje. Nato v spodnje kvadrate napiši, kateri stresorji vplivajo nate in jih prepoznaš kot moteče:

- Stresor = potencialno škodljiv ali ogrožajoč dejavnik. Lahko je dogodek, situacija ali oseba – karkoli, kar začasno zamaja človekovo notranje ravnotežje.

1. MOJI STRESORJI NA BIOLOŠKEM PODROČJU

2. MOJI STRESORJI NA ČUSTVENEM PODROČJU

3. MOJI STRESORJI NA KOGNITIVNEM

5. MOJI STRESORJI NA PROSOCIALNEM



Moje ime: _____

KAJ JE STRES?

= moj odziv na življenjske okoliščine/dogodke/izžive, ki zame predstavljajo stresor.
= stalnica v našem življenju.
Sili nas v akcijo, beg, napad ali zamrzitev.

zapuščanje staršev
ob odhodu v šolo



nočne more



selitev



strahovi



pričakovanje



ne počutiti se dobrodošlega



perfekcionizem



pretirana skrb staršev



starši se ne zanimajo zame



DUŠEVNO ZDRAVJE

Delavnica »KO ME STRESE STRES« - PREPOZNAVANJE STRESORJEV

Navodilo: Ogled si silnice stresorjev za posamezno področje. Nato v spodnje kvadrate napiši, kateri stresorji vplivajo nate in jih prepoznaš kot moteče:

- Stresor = potencialno škodljiv ali ogrožajoč dejavnik. Lahko je dogodek, situacija ali oseba – karkoli, kar začasno zamaja človekovo notranje ravnotežje.

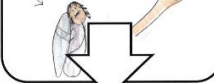
1. MOJI STRESORJI NA BIOLOŠKEM PODROČJU

- Ne spanec
- glasni glasovi
- sladkor



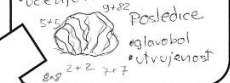
2. MOJI STRESORJI NA ČUSTVENEM PODROČJU

- občutek tujosti
- občutek nevarnosti
- občutek nevarnosti
- občutek nevarnosti



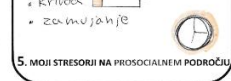
3. MOJI STRESORJI NA KOGNITIVNEM PODROČJU

- ocenjevanje
- prihodnost
- učenje novih stvari
- učenje novih stvari



5. MOJI STRESORJI NA PROSOCIALNEM PODROČJU

- empatija/simpatija
- izčrpanost zaradi empatije
- krivda
- zamujanje



KAJ JE STRES?

= moj odziv na življenjske okoliščine/dogodke/izžive, ki zame predstavljajo stresor.
= stalnica v našem življenju.
Sili nas v akcijo, beg, napad ali zamrzitev.

4. MOJI STRESORJI NA SOCIALNEM PODROČJU

- biti izločen
- poslušanje prijatelja
- poslušanje prijatelja
- poslušanje prijatelja



DUŠEVNO ZDRAVJE

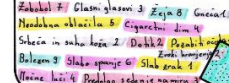
Delavnica »KO ME STRESE STRES« - PREPOZNAVANJE STRESORJEV

Navodilo: Ogled si silnice stresorjev za posamezno področje. Nato v spodnje kvadrate napiši, kateri stresorji vplivajo nate in jih prepoznaš kot moteče:

- Stresor = potencialno škodljiv ali ogrožajoč dejavnik. Lahko je dogodek, situacija ali oseba – karkoli, kar začasno zamaja človekovo notranje ravnotežje.

1. MOJI STRESORJI NA BIOLOŠKEM PODROČJU

- Hladno vreme
- Glasni glasovi
- Glasni glasovi
- Glasni glasovi



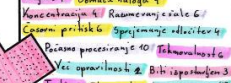
2. MOJI STRESORJI NA ČUSTVENEM PODROČJU

- Čustveni stresorji
- Čustveni stresorji
- Čustveni stresorji
- Čustveni stresorji



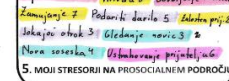
3. MOJI STRESORJI NA KOGNITIVNEM PODROČJU

- Učenje nove stvari
- Učenje nove stvari
- Učenje nove stvari
- Učenje nove stvari



5. MOJI STRESORJI NA PROSOCIALNEM PODROČJU

- Empatija/simpatija
- izčrpanost zaradi empatije
- krivda
- zamujanje



KAJ JE STRES?

= moj odziv na življenjske okoliščine/dogodke/izžive, ki zame predstavljajo stresor.
= stalnica v našem življenju.
Sili nas v akcijo, beg, napad ali zamrzitev.

4. MOJI STRESORJI NA SOCIALNEM PODROČJU

- biti izločen
- poslušanje prijatelja
- poslušanje prijatelja
- poslušanje prijatelja



MAREC
APRIL



5. srečanje zdravošolcev

PISMA PRIJATELSTVA

- Pomen in potreba po prijaznosti, prijaznih dogodkih in gestah
- Pomoč in priprava pri pismih prijateljstva, pogovor o prejemanju pisem prijateljstva

Dejavnosti na šoli

- **MEDGENERACIJSKE URE ŠPORTA - 9. razredi med uro ŠPO in prvošolci (Tomaž Soklič, Aleš Koštomaj, Judita Rancigaj)**

PISMA PRIJATELJSTVA

Vzpodbujanje pozitivnih medosebnih vezi in prijateljstva (izdelava pisem kot gesta zahvale, pohvale in prijateljstva). Na pismih bodo misli o zdravju.

Na RS možnost izvedbe

SKRIVNEGA PRIJATELJA



APRIL
MESEC ZDRAVJA



DELAVNICA MLEČNIH NAMAZOV 2. razredi (Nina Urh)



Dejavnosti na šoli

- **RAZSTAVA interaktivnih PLAKATOV ZA OZAVEŠČANJE O POMENU ZDRAVJA /Voden ogled z učitelji**

V sodelovanju s ŠPO pedagogi (Tomaž Soklič, Aleš Koštomaj, Judita Rančigaj):

- **GIMNASTIČNI POLIGON** pri urah ŠPO s poudarkom na razvijanju osnovnih motoričnih sposobnosti – 2 dni



MAJ



projekt

VARNO S SONCEM

- Ozaveščanje o škodljivem vplivu sončnih žarkov na telo in preventivnih ukrepih/zaščiti



Dejavnosti na šoli

TRŽNICA IN DEGUSTACIJA JAGODIČEVJA 1. razredi (Nina Urh)

OZAVEŠČANJE UČENCEV NA ŠOLI

VARNO S SONCEM – učitelji, razredniki

- Likovno ustvarjanje
- Slogani Varno s soncem
- Ogled video/slikovnih gradiv, pogovor, ozaveščanje
- Izdelava legionarskih kap, modna revija
- Razstava likovnih izdelkov

Naravoslovni dan (5. razredi), posamezne ure

DELAVNICA VARNO S SONCEM

za učence 3. razreda (Maja Sršen)

JUNIJ

9. srečanje zdravošolcev (RS + PS skupaj)

ZAKLJUČNO SREČANJE:

- Zdrava aktivnost (gibalni spomin, sadje)
- Evalvacija skupnega dela Zdrave šole



Zdravošolski pomežik in hvala,
dragi učitelji, ki ste nam vzor!

Naužijte se **brezčasja**, **svežine neba** & **topline**
sreča!

