



OŠ Mengeš

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zdrava šola 2020/21 – poročilo o realizaciji

Vodja: Nives Zelenjak

Mentorica RS: Maja Sršen

Mentorica PS: Nives Zelenjak

Člani: Nika Mušič, 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.



LETOŠNJA RDEČA NIT: **ČAS ZA ZDRAVJE = ČAS ZA NAS**
RDEČA NIT NASLEDNJE ŠOL.LETO: **MI VSI ZA LEPŠI (BOLJŠI) JUTRI**

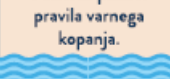


Načrtovane aktivnosti niso bile izvedene zaradi predpisanih Covid ukrepov. Izvedli smo naslednje aktivnosti:

Mesec	Delavnica/dejavnost za v razred	Izvajalci: učitelji/razredniki
MAJ – JUNIJ	VARNO S SONCEM Ozaveščanje o škodljivem vplivu sončnih žarkov na telo in preventivnih ukrepih/zaščiti • DELAVNICA VARNO S SONCEM za učence oddelkov 3. razreda (izvedba Maja Sršen) • Predavanje, pogovor, ogled videoposnetkov/ppt-ja • Likovno ustvarjanje, izdelava plakatov, miselnih vzorcev → Razstava • Izdelava legionarskih kap • Slogani Varno s soncem POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA • Ogled že pripravljenega koledarja kot izhodišče za debato o zdravem življenjskem slogu med počitnicami ter kot ideja za poustvarjanje lastnih koledarjev/aktivnosti	
JULIJ	Evalvacija dela Zdrave šole/poročilo za NIJZ PIKNIK STROKOVNIH DELAVCEV »Druženje za zdravje«	

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

2021

24 JUNIJ četrtek Juhu, konec šole! 	25 JUNIJ petek	26 JUNIJ sobota Poišči in ponovi pravila varnega vedenja v prometu. 	27 JUNIJ nedelja	28 JUNIJ ponedeljek  Koliko ur si danes spal?	29 JUNIJ torek	30 JUNIJ sreda 	1 JULIJ četrtek Naj bo današnji dan kul, poln aktivnosti in s čim manj sedenja pred elektronskimi napravami.	2 JULIJ petek	3 JULIJ sobota Poišči in ponovi pravila varnega kopanja. 
4 JULIJ nedelja	5 JULIJ ponedeljek Na soncu glavo zaščiti s pokrivalom. 	6 JULIJ torek 	7 JULIJ sreda Preveri kdaj si nazadnje obiskal zobozdravnika. 	8 JULIJ četrtek	9 JULIJ petek Ne izpostavljalj se namerno soncu. 	10 JULIJ sobota	11 JULIJ nedelja	12 JULIJ ponedeljek Zapiši 5 stvari za katere si hvaležen.	13 JULIJ torek 
14 JULIJ sreda 	15 JULIJ četrtek Vzemi si čas za druženje s starejšo osebo. 	16 JULIJ petek	17 JULIJ sobota 	18 JULIJ nedelja Si danes že pojedel kaj sveže zelenjave? 	19 JULIJ ponedeljek	20 JULIJ torek Ali si iz spalnice odstranil, kar bi te motilo pri spanju? 	21 JULIJ sreda	22 JULIJ četrtek Danes je dan za tvojo najljubšo telesno dejavnost. Naj bo varna! 	23 JULIJ petek
24 JULIJ sobota Vzemi si čas za družino. Počnite kaj zabavnega! 	25 JULIJ nedelja 	26 JULIJ ponedeljek	27 JULIJ torek Dan brez ekranov in telefona! Ja, zmoreš! 	28 JULIJ sreda	29 JULIJ četrtek Izogibaj se prigrizkom med obroki.	30 JULIJ petek	31 JULIJ sobota 	1 AVGUST nedelja Lahko svojim najbližjim pokažeš pet vaj za boljše počutje? 	2 AVGUST ponedeljek
3 AVGUST torek Čas je za novo knjigo. Prijatelju sporoči, katero boš začel brati. 	4 AVGUST sreda 	5 AVGUST četrtek Danes pomagaj pri gospodinjskih opravilih. 	6 AVGUST petek 	7 AVGUST sobota Z odraslo osebo preveri varnost svojega kolesa.	8 AVGUST nedelja	9 AVGUST ponedeljek Začni dan z zdravim zajtrkom. 	10 AVGUST torek 	11 AVGUST sreda	12 AVGUST četrtek Koliko časa si bil danes telesno dejaven? 
13 AVGUST petek Ali si se danes zbudil spočit in naspán?	14 AVGUST sobota	15 AVGUST nedelja Danes daj nekomu iskreno pohvalo! 	16 AVGUST ponedeljek Preveri, ali je potrebno zamenjati zobno ščetko. 	17 AVGUST torek 	18 AVGUST sreda 	19 AVGUST četrtek Imaš vse potrebno za začetek novega šolskega leta? 	20 AVGUST petek 	21 JULIJ sobota Med 10. in 17. uro se zadržuj v senci. 	22 AVGUST nedelja 
23 AVGUST ponedeljek Poišči in preveri kakšna so pravila pravilno nameščene varnostne čelade za kolo, rolanje,...	24 AVGUST torek 	25 AVGUST sreda Ali si preko dneva popil vsaj 1,5 l vode? 	26 AVGUST četrtek	27 AVGUST petek 	28 AVGUST sobota Napiši 5 svojih lastnosti, na katere si ponosen.	29 AVGUST nedelja	30 AVGUST ponedeljek Kaj bomo brali danes pred spanjem? 	31 AVGUST torek	1 SEPTEMBER sreda Super, začetek šole! 



Prosi za pomoč starše



Zmorem sam



Ponovim in preverim svoje znanje


NIJZ
Narodna inštitucija
za javno zdravje

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

DOBRO POČUTJE



- Načrtuj svoj dan. Vanj vključi redne obroke, gibanje, sprostitve, pogovore s prijatelji in počitek.
- Imej redne stike s tistimi osebami, ki so zate pomembne in se z njimi dobro počutiš.
- Če si v stiski, poišči pomoč. Pogovori se z nekom, ki mu zaupaš in ti daje moč.
- Pomisli na ljudi, ki v tvoji okolici potrebujejo pomoč. Naredi zanje nekaj dobrega!
- V spletni svetovalnici "To sem jaz" lahko prebereš številne zanimive teme. Pogledaj, kaj zanima tvoje vrstnike.

- Zobe umivaj vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljalj mehko zobno ščetko in jo redno menjaj (na 2 do 3 mesece).
- Uporabi 1-2 cm zobne paste.
- Po umivanju zob se izogibaj spiranju ustne votline.
- Vsaj 1x letno obišči zobozdravnika, tudi če nimaš težav.

USTNO ZDRAVJE



1-2 cm

1x/leto

ZDRAVA PREHRANA



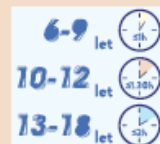
- Poskrbi za raznoliko in pestro prehrano, ki te bo oskrbela z vsemi potrebnimi hranili za zdravje in dobro počutje.
- Zaužij 4-5 obrokov na dan.
- Večkrat dnevno jej raznovrstno zelenjavo in sadje, ki ju je poleti v izobilju. Izbiraj sezonsko, svežo in lokalno pridelano hrano.
- Izogibaj se nezdravim sladkim, slanim ali mastnim prigrizkom, saj te ne bodo nasitili.
- Pij dovolj in večkrat dnevno, še zlasti v vročih dneh ali če si telesno dejaven. Najboljša izbira je navadna voda. Izogibaj se sladkim in energijskim pijačam, ki te ne bodo odžejale.
- Ne uživaj pretirano hladnih pijač ali jedi v večjih količinah, saj so lahko škodljivi za tvoje pregreto telo.

SPANJE



- Poskrbi, da bo spanje urejeno in dovolj dolgo. Skupaj s starši določi uro ob kateri hodiš zvečer spat in jutraj vstajaš in se je drži vse dni v tednu.
- Ali veš, da je priprava na spanje navada, s katero se umiriš in poskrbiš, da je spanje udobno? Domači ljubljenci naj ne spijo v tvoji postelji.
- Iz svoje spalnice odstrani/izklopi vse elektronske naprave. Zaslono ne uporabljalj vsaj eno uro pred spanjem.
- Izogibaj se svetli luči pred spanjem in ponoči. Zjutraj in čez dan bodi čim več izpostavljen dnevnim svetlobi.
- Čez dan bodi čim bolj telesno dejaven. Dnevni počitek prilagodi svojim potrebam.

VARNA UPORABA ZASLONA



- Ali si vedel, da preveč časa ob zaslonih lahko škodi?
- Bodi pozoren na nevarnosti na spletu in opozarjaj nanje.
- Bodi prijazen in spoštljiv tudi na spletu.
- Nikomur ne pošiljaj svojih osebnih podatkov in fotografij.
- Če te je kdo na spletu spravil v neugoden položaj ali te nadleguje, čimprej povej odrasli osebi.



PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI



- Poskrbi za redno in pravilno umivanje rok.
- Redno prezračuj prostore.
- Kašljaj in kihaj v rokav.
- Če si bolan, bodi doma.
- Zaščitni se pred klopi.

ZAŠČITA PRED SONCEM



- Upoštevaj pravilo sence. Če je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poišči senco.
- Med 10. in 17. uro se ne izpostavljalj soncu.
- Glavo zaščitni s pokrivalom.
- Zaščitni oči s primernimi sončnimi očali.
- Izpostavljene dele telesa zaščitni s kremo za zaščito pred soncem z visokim sončnim zaščitnim faktorjem, najmanj 30.



ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST



- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje nujno potrebna? Velja: čim več različnih in varnih oblik rekreacij za čim več časa - tem bolje za zdravje.
- Izbiraj tiste športne dejavnosti, ki te veselijo.
- Kadar boš dalj časa sedel zaradi npr.: branja knjige ali igranja igrice, sedenje prekinjalj z vmesnimi vstajanjem in aktivnostmi.
- Ne pozabi na ogrevanje pred in ohlajanje po telesni dejavnosti.
- Za motivacijo si postavi dosegljive cilje in jih poskusi doseči.

PREPREČEVANJE POŠKODB



- Kopaj se v urejenih in varnih kopališčih. Kopališča obiskuj v spremstvu odrasle osebe. Če ne znaš plavati, uporabljalj pripomočke za plavanje.
- Pri športnih aktivnostih uporabljalj tehnično brezhibno opremo.
- Pri rolanju/kotalkanju vedno uporabljalj vso zaščitno opremo: čelado ter ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Pri kolesarjenju uporabljalj tehnično brezhibno kolo, upoštevalj pravila v prometu ter vedno nosi kolesarsko čelado.
- V avtomobilu moramo biti vsi vedno pripeti z varnostnimi pasovi, mlajši otroci (do telesne višine 150cm) pa nameščeni v otroških avtomobilskih sedežih (jahačih).

Vsa časovna priporočila predstavljajo **priporočeno povprečno uporabo zaslonov v prostem času.**

Če ima otrok specifične težave, **PRILAGODITE UPORABO ZASLONOV** OCENI STROKOVNJAKA.



0-2 leti

BREZ ZASLONOV

OTROK VAS OPAZUJE.

Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspanjem).

OTROK POTREBUJE VAŠO POLNO POZORNOST.

Čim več stika iz oči v oči!

Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite!

ZASLON NI VARUŠKA.

Zaslonov ne uporabljajte za pomirjanje, uspanje ali preusmeritev pozornosti (privajanje na kahlico, umivanje zob, hranjenje...).

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.



2-5 let

MANJ OD 1 URE NA DAN naraščajoče s starostjo

STARŠI STE OTROKU ZGLED.

Omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njimi.

OTROK naj bo PRED ZASLONOM LE V VAŠEM SPREMLJANJU.

Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljijske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.

Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem **DRUŽABNIM STIKOM** (npr. videoklicem s starimi starši).

ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.



6-9 let

DO 1 URE NA DAN

POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:

kdaj, koliko in kaj? **BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo).

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Otrok **NAJ NIMA LASTNEGA PAMETNEGA TELEFONA ALI TABLICE**, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta.

ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.



10-12 let

DO 1,5 URE NA DAN

POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:

kdaj, koliko in kaj? **BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Če otrok uporablja pametni telefon, naj ne bo lastnik naprave.

ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Nameščanje aplikacij/iger naj bo le z vašo navzočnostjo.



13-18 let

DO 2 URI NA DAN

POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:

kdaj, koliko in kaj? **BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **MLADOSTNIKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Mladostnik naj čim dlje ne bo lastnik pametnega telefona, ki ga uporablja.

NAJSTNIKE LAHKO zasloni in vsebine ZASVOJIMO. Bodite pozorni!

Za mlajše od 15 let je priporočljivo nameščanje iger/aplikacij le z vašo vednostjo ali v vaši navzočnosti.

NE UPORABLJAJTE ZASLONOV ZA NAGRAJEVANJE ALI KAZNOVANJE OTROKA!

MOJ POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

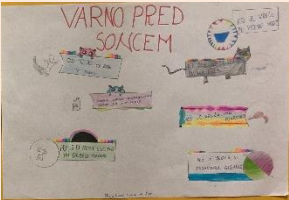
Moje ime: _____

Kaj pridobim, če tudi med počitnicami zdravo živim:

24 JUNIJ	25 JUNIJ	26 JUNIJ	27 JUNIJ	28 JUNIJ	29 JUNIJ	30 JUNIJ	1 JULIJ	2 JULIJ	3 JULIJ
4 JULIJ	5 JULIJ	6 JULIJ	7 JULIJ	8 JULIJ	9 JULIJ	10 JULIJ	11 JULIJ	12 JULIJ	13 JULIJ
14 JULIJ	15 JULIJ	16 JULIJ	17 JULIJ	18 JULIJ	19 JULIJ	20 JULIJ	21 JULIJ	22 JULIJ	23 JULIJ
24 JULIJ	25 JULIJ	26 JULIJ	27 JULIJ	28 JULIJ	29 JULIJ	30 JULIJ	31 JULIJ	1 AVGUST	2 AVGUST
3 AVGUST	4 AVGUST	5 AVGUST	6 AVGUST	7 AVGUST	8 AVGUST	9 AVGUST	10 AVGUST	11 AVGUST	12 AVGUST
13 AVGUST	14 AVGUST	15 AVGUST	16 AVGUST	17 AVGUST	18 AVGUST	19 AVGUST	20 AVGUST	21 AVGUST	22 AVGUST
23 AVGUST	24 AVGUST	25 AVGUST	26 AVGUST	27 AVGUST	28 AVGUST	29 AVGUST	30 AVGUST	21 AVGUST	1 SEPTEMBER



VARNO S SONCEM – IZVEDENE AKTIVNOSTI

Razred	Izvajalec	Predavanje in pogovor z učenci	Izdelava plakatov 	Izdelava legionarskih kap 	Ogled razstave	Drugo
1.A	Kristina Šegel					
1. B	Darinka Vode					
2. B	Helena Repanšek					 MISELNI VZOREC V ZVEZEK ZA SPO
2. C	Sabina Osolin					

Razred	Izvajalec	Predavanje in pogovor z učenci	Izdelava plakatov 	Izdelava legionarskih kap 	Ogled razstave	Drugo
3. A	Tevž Globokar	 Maja Sršen				 OGLED POSNETKA O DELOVANJU ZAŠČITNIH KREM
3. B	Janja Jeraj	 Maja Sršen				 OGLED POSLANEGA GRADIVA
3. C	Aleša Vogrinc	 Maja Sršen				 OGLED POSNETKA O DELOVANJU ZAŠČITNIH KREM
3. Č	Maja Sršen	 Maja Sršen				 OGLED POSNETKA O DELOVANJU ZAŠČITNIH KREM

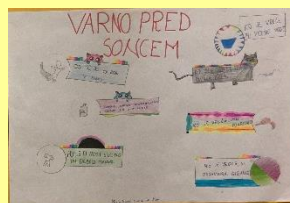
Razred	Izvajalec	Predavanje in pogovor z učenci	Izdelava plakatov 	Izdelava legionarskih kap 	Ogled razstave	Drugo
4. A	Simona Hrovat					
4. B	Špela Flajnik					 MISELNI VZOREC
4. C	Milena Osredkar					

Razred	Izvajalec	Predavanje in pogovor z učenci	Izdelava plakatov 	Izdelava legionarskih kap 	Ogled razstave	Drugo
5. A	Nada Javh					 MODNA REVIJA LEGIONARSKIH KAP
5. C	Petra Moravec					
5. B	Martina Šorn Povšnar Z učenci sem izvedla projektni dan , pet šolskih ur.	 Dve šolski uri smo namenili predavanju z aktivnim sodelovanjem .		 Izdelali smo legionarsko kapo , ki so jo okrasili z različnimi vzorci .  S kapami na glavi smo pripravili MODNO REVIJO OB GLASBI .  Predstavili so svojo modno kolekcijo, na koncu pa so še SESTAVILI IN POVEDALI SLOGAN , povezan s to temo.	 Ogledali smo si tudi razstavo .	 V naslednjih treh urah smo IZDELALI MREŽO KOCKE , ki smo jo pobarvali rumeno in na vsako ploskev NARISALI SLIČICO, KI PREDSTAVLJA ZAŠČITO PRED SONCEM . Mrežo smo sestavili v kocko.

Razred	Izvajalec	Predavanje in pogovor z učenci	Izdelava plakatov	Izdelava legionarskih kap	Ogled razstave	Drugo
6. A	Mateja Lašič					 OGLED VIDEO O KOŽNEM RAKU NA JAPONSKEM IN V AMERIKI
6. Č	Špela Šmitek					
7. C	Mateja Osredkar					

**Predavanje
in pogovor
z učenci**

**Izdelava
plakatov**



**Izdelava
legionarskih
kap**



**Ogled
razstave**

JUHUUUU,
SONČNE
IDEJE!!!

17 x



8 x



5 x

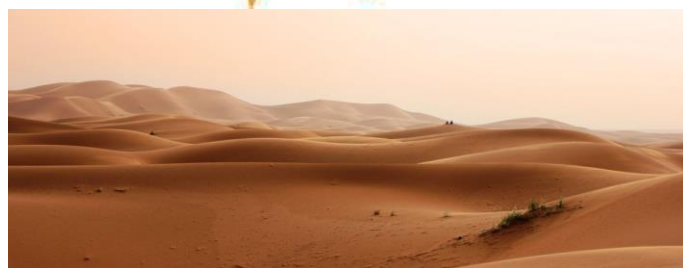


12 x



7 x

- **MISELNI VZOREC**
- **OGLED VIDEO VSEBIN**
 - Delovanje zaščitnih krem
 - Kožni rak
- **SLOGANI**
- **MREŽA KOCKE S SIMBOLI ZAŠČITE**



S
SONČI

SE 15 MINUT
NA DAN PA
BOŠ IMEL ČISTO
DOSTI VITAMINA
D

KO JE
TVOJA SENCA
KRAJŠA
KOT SI TI,
SE PRED SONCEM
HITRO SKRIJ!



PIJ VELIKO
VODE!



NE! SONČI SE
MED 10 IN 16 URO.

Nejc, 3.B

U
Kupi na

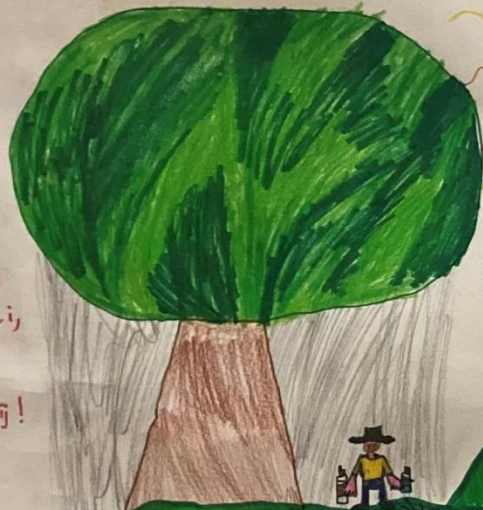
vojo kožo.



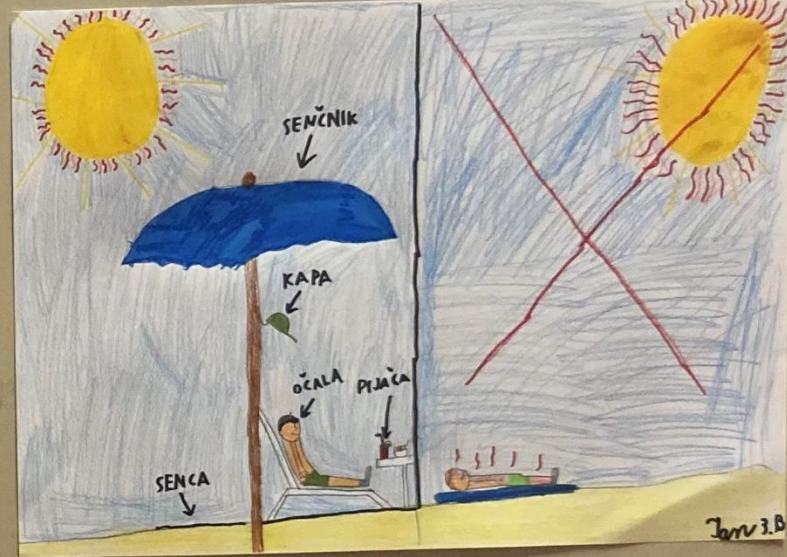
Zaščit
se pred soncem!

Yofia, 3.B

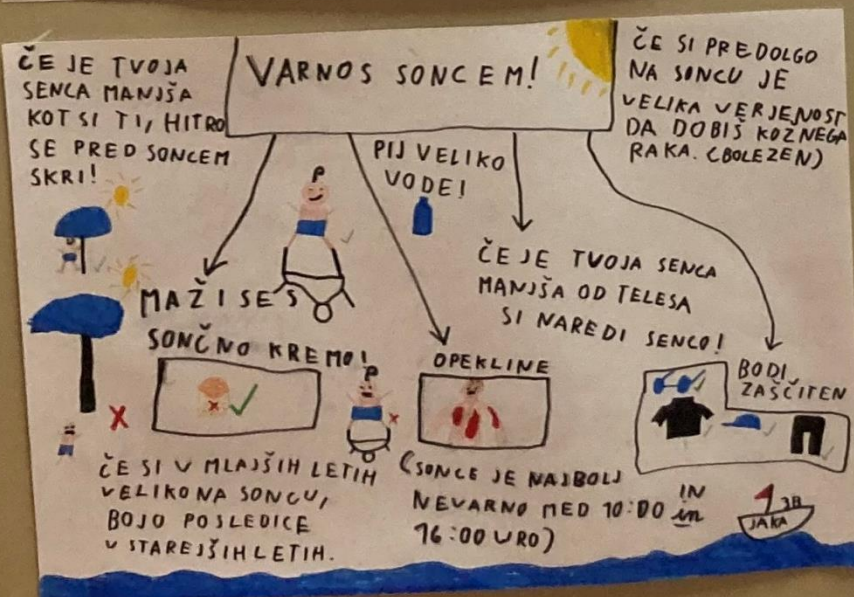
Ko je
tvoja
senca
krajša
kot si ti,
se pred
soncem
hitro skrij!



M. K., 3.B



Imri, 3.B





*Iz zdravošolskega srca hvala & sončkov polne počitnice
nekje pod marelo sproščenosti!*