



OŠ Mengeš

Zdrava šola 2021/22 - poročilo o realizaciji

Vodja: Nives Zelenjak

Mentorica 1. - 5. razred: Maja Sršen

Mentorica 6. - 9. razred: Nives Zelenjak

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 sedmih sestavinah zdrave duševne hrane**), 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

- Srečanja zdravošolcev.
- Izkuštvne oblike dela, »prenos« aktivnosti v razred, poročanje, zdravošolci kot promotorji zdrave šole, izdelava plakatov, vodene diskusij

September - oktober 2021

Marec 2022

Junij 2022

Sestanki ekipe zdrave šole

- Rdeča nit zdrave šole
- Načrt dela za obdobje do junija 2022
- Zdravošolci/organiziranost
- 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

Zaključno srečanje ekipe zdrave šole

- Evalvacija dela, končno poročilo, 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 ZŠ (namen, cilji, delovanje, letošnja rdeča nit - ASOCIACIJE, IDEJE...) - Zakaj sem zdravošolec (poslanstvo ZŠ) - IDEJE za izvedbo letošnje teme - Prva naloga za v razred: Minuta za zdravje	MINUTA ZA ZDRAVJE Osvežimo - preverimo, če so povsod opomniki, po potrebi nalepimo nove, zdravošolci kot promotorji, vzpodbujevalci          
DECEMBER 	2. srečanje zdravošolcev SEDEM SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE - 1. del	DELAVNICA za RU SEDEM SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE - 1. del

DELO V SKUPINI	1. skupina
Razmišljali boste o eni od 7 sestavin zdrave duševne hrane:	
ČAS ZA POVEZOVANJE = to so kvalitetni medosebni odnosi, druženje v živo, iz oči v oči z vrstniki, starši, prijatelji, globoki pogovori s prijatelji. Odnosi, v katerih imamo oporo, nas osrečujejo, delajo močnejše. Vemo, d nismo sami na tem planetu, zato ne pozabi biti vsak dan hvaležen, radodaren, sočuten in narediti kaj lepega za druge.	
1. Napišite 5 argumentov, zakaj si je koristno oz. dobro vzeti čas za vašo sestavino: DOBRO SE JE POVEZOVATI, KER <u>NE POSTANEMO OSAMLENI</u> KORISTNO SE JE POVEZOVATI, KER <u>SE TAKO DOBRO POČUTIMO</u> POMEMBNO SE JE POVEZOVATI, KER <u>SE TAKO SPOZNAVAMO</u> ZDRAVO SE JE POVEZOVATI, KER <u>IZAGOTOVIMO SVOJE POTREBE</u> SMISELNO SE JE POVEZOVATI, KER <u>DOBIVAMO NOVE TRIJATELJE</u>	

DELO V SKUPINI	3. skupina
Razmišljali boste o eni od 7 sestavin zdrave duševne hrane:	
ČAS ZA DOVOLJ SPANJA = umiritev pred spanjem, brez motilcev v prostoru kot so luči, TV, telefon, računalnik, kvalitetno spanje v miru, da zaspiš pred 22. uro in spiš vsaj 8-9-ur – toliko spanja je potrebno za rast možganov, utrjevanje spomina, delovanje inzulina in predelovanje hrane, delovanje imunskega sistema in psihe – da lahko čez dan razmišljaš, si kaj zapomniš, uravnavaš čustva, rešuješ težave.	
1. Napišite 5 argumentov, zakaj si je koristno oz. dobro vzeti čas za vašo sestavino: DOBRO JE DOVOLJ SPATI, KER <u>NE MORAM INI ODLIKATI POKU</u> KORISTNO JE DOVOLJ SPATI, KER <u>NI VEČ ZAPOMNIŠ</u> POMEMBNO JE DOVOLJ SPATI, KER <u>KER DRUGAČE LAHKO UMREŠ</u> ZDRAVO JE DOVOLJ SPATI, KER <u>KER LAHKO UMREŠ</u> SMISELNO JE DOVOLJ SPATI, KER <u>LAHKO ČEZ DAN RAZMIŠLJAŠ</u>	

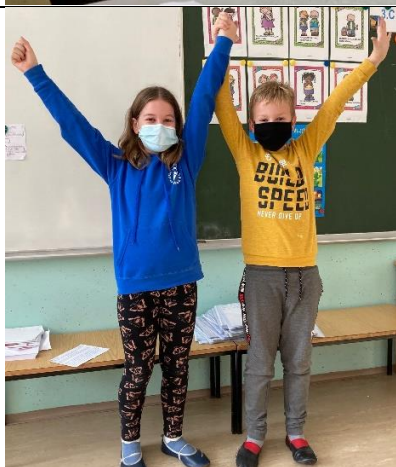
DELO V SKUPINI	5. skupina
Razmišljali boste o eni od 7 sestavin zdrave duševne hrane:	
ČAS ZA IGRO = prosta spontana igra brez računalnikov, smeh, ustvarjalnost, igriva radovednost, uganjanje norčij, zabava, sproščenost, užitek, brez zmagovalcev in poražencev.	
1. Napišite 5 argumentov, zakaj si je koristno oz. dobro vzeti čas za vašo sestavino: DOBRO SI JE VZETI ČAS ZA IGRO, KER <u>SE RAZBOLJAVIŠ</u> KORISTNO SI JE VZETI ČAS ZA IGRO, KER <u>SI VZAMEMO ČAS ZA IGRO</u> POMEMBNO SI JE VZETI ČAS ZA IGRO, KER <u>MORAMO GIBATI</u> ZDRAVO SI JE VZETI ČAS ZA IGRO, KER <u>SE TUKAJ SI TI MOŽGANI RAZVILJO</u> SMISELNO SI JE VZETI ČAS ZA IGRO, KER <u>AMO OTRAVIŠ</u>	

DELO V SKUPINI	2. skupina
Razmišljali boste o eni od 7 sestavin zdrave duševne hrane:	
ČAS ZA TELESNO DEJAVNOST oz. ŠPORT = vsak dan, iti ven na sprehod, na zrak, gibati se, športati, tudi pospravljanje je gibanje. Kadar se s telesom gibljemo, možgani rastejo, počutje se izboljša, dobiš kondicijo, lažje premaguješ napore.	
1. Napišite 5 argumentov, zakaj si je koristno oz. dobro vzeti čas za vašo sestavino: DOBRO JE GIBATI, KER <u>SE LAHKO SPROSTIŠ</u> KORISTNO SE JE GIBATI, KER <u>SE BOLJE RAZVILJO, MORAJI LILLO</u> POMEMBNO SE JE GIBATI, KER <u>HRANIS TELESNO KONDIČIJO</u> ZDRAVO SE JE GIBATI, KER <u>LAHKO PREPREČIŠ RAZLIČNE BOLENI</u> SMISELNO SE JE GIBATI, KER <u>SE BOLJE POČUTIM</u>	

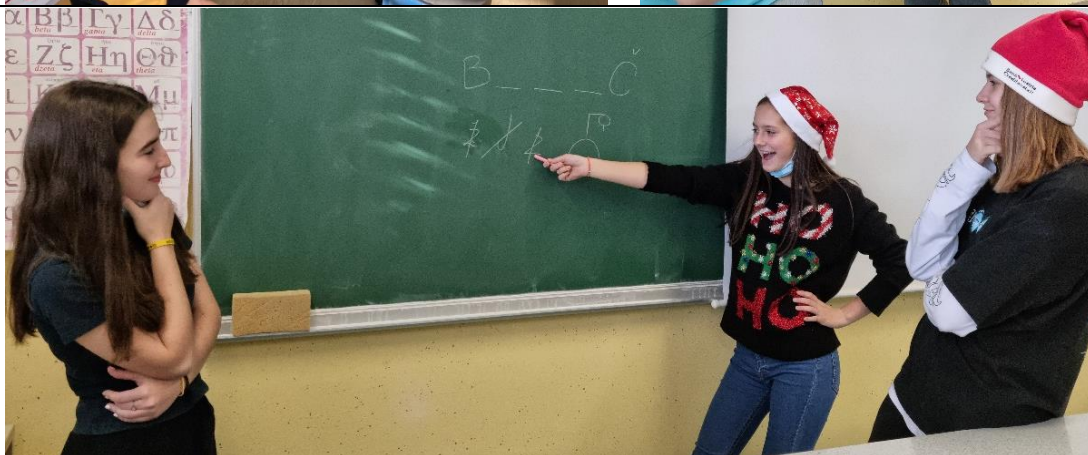
DELO V SKUPINI	4. skupina
Razmišljali boste o eni od 7 sestavin zdrave duševne hrane:	
ČAS ZA POČITEK = sproščanje, čas brez opravkov in postavljanja ciljev, domišljiji pustimo prosto pot, sanjarimo, ne počnemo ničesar, se npr. uležemo na travnik in gledamo oblake, poslušamo glasbo... Počitnice so idealna priložnost, a treba se je spočiti tudi vsak dan -takrat se psiha spočije, možgani pa ustvarijo red.	
1. Napišite 5 argumentov, zakaj si je koristno oz. dobro vzeti čas za vašo sestavino: DOBRO JE POČIVATI, KER <u>SE S TEM SPROSTIMO MOŽGANI IN SE ODPOČIJEMO</u> KORISTNO JE POČIVATI, KER <u>S TEM TUDI SKRIMO ZA NAŠE ZDRAVJE</u> POMEMBNO JE POČIVATI, KER <u>S TEM HRANIMO ZDRAVOST ČEZ DAN</u> ZDRAVO JE POČIVATI, KER <u>S TEM SKRIMO ZA NAŠ IMUNSKI SISTEM</u> SMISELNO JE POČIVATI, KER <u>SE S TEM SPROSTIMO</u>	

DELO V SKUPINI	6. skupina
Razmišljali boste o eni od 7 sestavin zdrave duševne hrane:	
ČAS ZA ZBRANOST = da delaš samo eno stvar naenkrat, si zelo zbran/osredotočen dlje časa in brez prekinitev (brez telefonov, klepeta, delanja več stvari hkrati), takrat, imaš dobro pozornost, med tem pozabiš na vse ostalo okrog sebe. Če se ne osredotočamo redno, naši možgani ne delajo več tistega, za kar so ustvarjeni: ne učijo se več, ne rastejo in ne ustvarjajo novih povezav.	
1. Napišite 5 argumentov, zakaj si je koristno oz. dobro vzeti čas za vašo sestavino: DOBRO SE JE ZBRATI, KER <u>SE LAHKO UČIŠ</u> KORISTNO SE JE ZBRATI, KER <u>BOLJE OPRAVIŠ NEKO DELO</u> POMEMBNO SE JE ZBRATI, KER <u>LAHKO DELAŠ ZA ŠLO</u> ZDRAVO SE JE ZBRATI, KER <u>SE MOŽGANI RAZVILJO</u> SMISELNO SE JE ZBRATI, KER <u>NEKAJ NAREDIŠ HITREJE</u>	

1. ČAS ZA POVEZOVANJE



2. ČAS ZA IGRO



3. ČAS ZASE



4. ČAS ZA ŠPORT



5. ČAS ZA SPANJE



6. ČAS ZA POČITEK



7. ČAS ZA ZBRANOST



APRIL - MAJ MESEC ZDRAVJA ✓

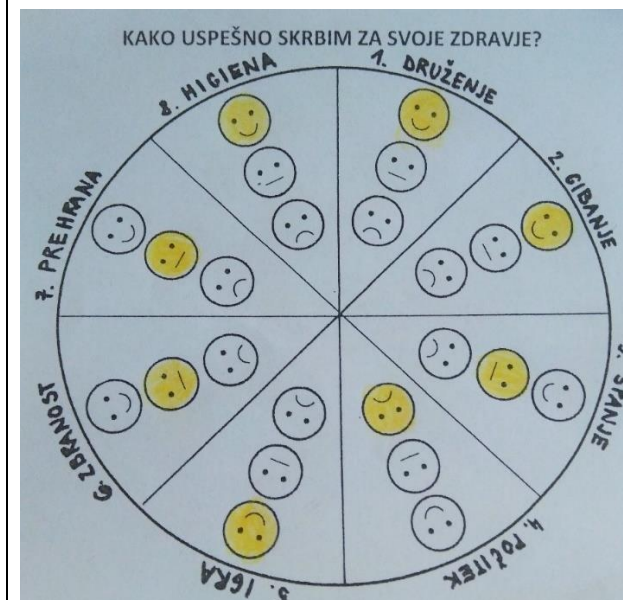


MOJ KROŽNIK 7 SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE			
Ime in priimek:	Ime učitelja:	Dat:	
NAVODILO Razpisane so vsebine. Če ostanejo razpisane, naredi obkroženje pri posamezni točki ali skupini.			
1. PREHRANA	2. HIGIENA	3. DRUŽENJE	4. GIBANJE
5. SPANJE	6. ZBRANOST	7. POČITEK	8. IGRANJE
Prejeto število točk: ...			

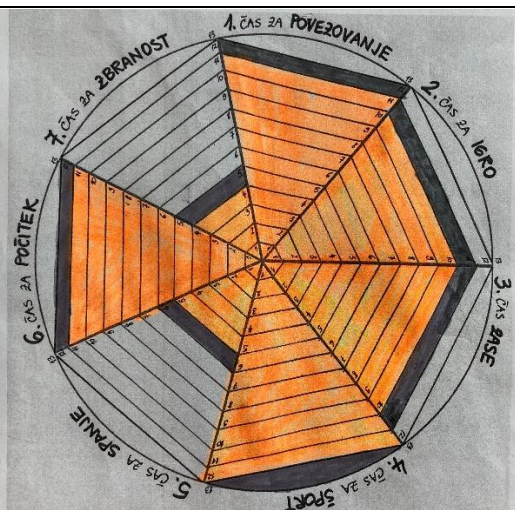
3. srečanje zdravošolcev DELAVNICA MOJ KROŽNIK ZDRAVE DUŠEVNE HRANE - 2. del



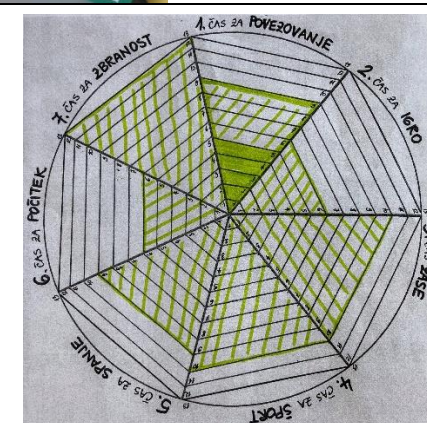
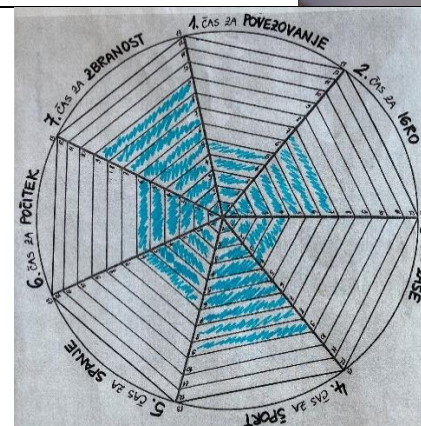
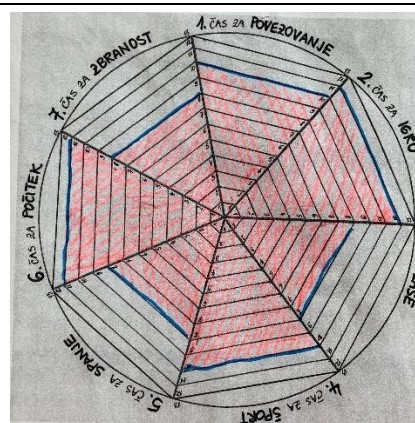
DELAVNICA za RU MOJ KROŽNIK SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE - 2. del



Dejavnosti na šoli (Maja, Viktorija) - TOČKE ZDRAVJA - stebri 7 sestavin - Pano z informacijami in slikovnim gradivom



- Kaj opaziš na svojem krožniku – je poln ali prazen?
- katerih sestavin zdrave duševne hrane uživaš dovolj? (to so tiste, ki so nad 7) bo razen, sponja in zbranost
- katerih sestavin ti primanjkuje? (to so tiste, ki so pod 7) spanje, zbranost
- Kaj to pove o tebi? Da, moram biti veliko aktivna.
- Imaš predlog, kako lahko izboljšaš skrb za svoje duševno zdravje? Kaj lahko narediš vsak dan, da si boš več časa za vse 7 sestavin? Več se ganim več spim.



MAJ- JUNIJ



4. srečanje zdravošolcev

VARNO S SONCEM

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

DELAVNICA VARNO S SONCEM

za učence 3. razreda (Maja)
pred odhodom v ŠVN

Poročilo o izvedbi programa

VARNO S SONCEM na Osnovni šoli Mengeš

Šolsko leto 2021/22

Na OŠ Mengeš že več let redno sodelujemo v programu **Varno s soncem**. Tudi letos smo se motivirano lotili dela, saj se zavedamo, kako je ta tema pomembna.



Strokovni delavki (pedagoginja **Nives Zelenjak** in učiteljica **Maja Sršen**) sta koordinatorici oz. mentorici Zdrave šole. Vodita program z učitelji in učenci preko celega leta. V vsakem oddelku je v začetku leta izvoljen učenec - predstavnik Zdrave šole, ki se 1-krat mesečno udeleži srečanja predstavnikov vseh oddelkov. Na teh srečanjih predstavniki oddelkov obravnavajo aktualne teme, nato pa dobijo zadolžitve oz. naloge, ki jih prenesejo v svoj oddelok in jih predstavijo svojim sošolcem; predmetna stopnja večinoma na razrednih urah. Na razredni stopnji pa predvsem pri urah spoznavanja okolja. Mentorici Zdrave šole učiteljem poročata o nalogah in rezultatih dela na sejah učiteljskega zbora. Vsako leto opravimo tudi kakšno raziskavo; npr. koliko ur naši učenci spijo, koliko se gibajo, kako zdravo jedo, koliko in kaj pijejo... Rezultate in analizo teh raziskav objavimo v šolskem glasilu Koraki.

Tudi letos je bila zadnja naloga v okviru Zdrave šole namenjena ozaveščanju nevarnosti pretiranega izpostavljanja sončnim žarkom v okviru programa **Varno s soncem**.

Projekt je zaživel spomladi, ob koncu meseca maja, ko obeležujemo svetovni dan sonca.

V začetku junija je na šoli potekalo največ aktivnosti, ki so ozaveščale otroke in jih opozarjale na pomen pravilne zaščite pred škodljivim vplivom sončnih žarkov ter jih spodbudile k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. Naloge smo prilagodili razvojni stopnji učencev.



Tokrat se je projektu pridružil tudi **učitelj Rok Remic**, ki je temo varnega izpostavljanja soncu ponesel med **22 prvošolcev v oddelku OPB**. Na začetku se je z učenci predvsem pogovarjal o soncu, o nevarnosti ter o ustrezni zaščiti, da so otroci dobili občutek, kako pomembna je pravilna zaščita. Prebrali so nekaj zgodbic na temo sonca, si ogledali poučne vsebine (kratki video posnetki o vpisu sonca, zaščiti) in vključili tudi starše, da so se doma pogovarjali o tej temi. Učenci so pridobili veliko novega znanja in kasneje tudi drug drugega opozarjali na ustrezno zaščito. Bili so tudi ustvarjalni na temo Varno s soncem (risanje s kredami na temo, igra med otroki), najbolj pomembno pa je, da so učenci prostovoljno ustvarjali, izdelovali pokrivala, prinašali sončne kreme, očala ter plastenke z vodo ter se med sabo pogovarjali o varnosti pri soncu.

Učitelj je mnenja, da bo zagotovo tudi v prihodnje sodeloval pri projektu in s tem pripomogel, da bodo že prvošolci dovolj dobro seznanjeni o ustrezni zaščiti ter o posledicah nevarnega vpliva sonca.







Učiteljica Maja Sršen – koordinatorica Zdrave šole - je podrobneje nagovorila **učence in učitelje 3. razreda** ter jim pripravila predavanje, preden so odšli v šolo v naravi na morje. Ogledali so si risanki o nevarnostih pretiranega izpostavljanja sončnim žarkom in možnostih zaščite ter prilagojena e-gradiva ponujena s strani NIJZ ter se ob njih pogovorili z učenci in jih spodbudili, da bodo varno ravnali pri aktivnostih na prostem.

Ostali učenci pa so se teme lotili po oddelkih. Predstavniki Zdrave šole so v razred prinesli nekaj predlogov, kako naj temo obravnavajo. Učitelji so si skupaj z učenci izbrali aktivnosti, ki so jim najbolj ustrezale.

Oddelki so se teme lotili na različne načine. **Učitelji razredne stopnje so tematiko nadgradili z različnimi aktivnostmi** (ogled video vsebin, posnetka o delovanju zaščitnih krem, modna revija legionarskih kap, sestavljanje sloganov, miselni vzorci...). Nastali so različni likovni izdelki (slike, pokrivala, očala) in zapisi (predvsem stripi).

Učiteljice 5. razredov Martina Šorn Povšnar, Petra Moravec, Nada Javh in Viktorija Uršnik so temi posvetile 5 ur pouka v okviru naravoslovnega dne s pestrimi aktivnostmi, saj že več let obravnavajo to temo, ker se jim zdi ozaveščanje o nevarnostih in zaščiti pred soncem zelo pomembno.

V razredu so si učenci najprej ogledali video vsebine (gradivo posredovano s strani NIJZ), nato so se pogovarjali ob diapozitivih, sledil je kviz, za konec pa modna revija legionarskih kap ob glasbi, še pred tem so učenci izdelovali kocke iz mrež, obogatenih z likovnimi motivi (6 vrst zaščite pred soncem). V nekaterih oddelkih so se učenci igrali namizno družabno igro Sonce, ne opeci me. Učenci so izdelali plakate ter pripravili razstavo fotografij (učenci z legionarskimi kapami).





Tudi šolo smo v tem času opremili tako, da je vsak obiskovalec lahko opazil, da na šoli posvečamo pozornost varnemu izpostavljanju sončnim žarkom: na šoli so se na različnih mestih (panoji, stene, okna, vrata...) pojavile trditve, ki so opozarjale na previdnost pri izpostavljanju soncu.

Tematika se nam zdi zelo pomembna, zato se bomo programa lotili zagotovo tudi v prihodnjem šolskem letu.





















Menimo, da smo otroke kvalitetno ozavestili o koristnih in nevarnih posledicah izpostavljanja sončnim žarkom. Primer: kadar smo bili zunaj, so bili sami od sebe pozorni na dolžino svoje sence in se umaknili v senco, če je bila kratka. S seboj so začeli prinašati tudi zaščitne kreme in sončna očala ter plastenke z vodo.

Maja Sršen,
Koordinatorica projekta Zdrava šola za razredno stopnjo, junij 2022

Delavnica v 5. razredih
VARNO NOŠENJE
ŠOLSKE TORBE
Zorana Sicherl –
fizioterapevtka
Maj 2022



JUNIJ



5. srečanje zdravošolcev (RS + PS skupaj)

ZAKLJUČNO SREČANJE (Nives, Maja)

- Socialna igra
- Evalvacija skupnega dela Zdrave šole
- Priprava zdravega zajtrka - smutijev



POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA (razredniki)

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA 2022											
24 JULIJ petek Juhu, konec šole!	25 JULIJ sobota Pravila varnega prevoza v pošto!	26 JULIJ nedelja Ali si prebrala pravila varnega prevoza v pošto?	27 JULIJ ponedeljek Ali si prebrala pravila varnega prevoza v pošto?	28 JULIJ torek Koliko ur si danes spal?	29 JULIJ sreda Dan preživetja v naravi je vedno super izziv!	30 JULIJ četrtek Naj bo danarji dan vpi, paš aktivnost in si čim bolj udeležiti pred abstraktnimi naprami.	1 AVGUST petek Naj bo danarji dan vpi, paš aktivnost in si čim bolj udeležiti pred abstraktnimi naprami.	2 AVGUST sobota Poišči in ponovi pravila varnega prevoza.	3 AVGUST nedelja Poišči in ponovi pravila varnega prevoza.		
4 AVGUST ponedeljek Na vsemu gledaš z očmi in ušesi!	5 AVGUST torek Vsi smo si danes za družbo.	6 AVGUST sreda Vsi smo si danes za družbo.	7 AVGUST četrtek Ali si prebrala pravila varnega prevoza v pošto?	8 AVGUST petek Ali si prebrala pravila varnega prevoza v pošto?	9 AVGUST sobota Med 10. in 17. uro se zadržaj v senci.	10 AVGUST nedelja Med 10. in 17. uro se zadržaj v senci.	11 AVGUST ponedeljek Zapeli 5 stvari za katere si hvaležen.	12 AVGUST torek Zapeli 5 stvari za katere si hvaležen.	13 AVGUST sreda Zapeli 5 stvari za katere si hvaležen.		
14 AVGUST četrtek Vsi smo si danes za družbo.	15 AVGUST petek Vsi smo si danes za družbo.	16 AVGUST sobota Vsi smo si danes za družbo.	17 AVGUST nedelja Vsi smo si danes za družbo.	18 AVGUST ponedeljek Si danes še podelil kaj svoje znanosti?	19 AVGUST torek Si danes še podelil kaj svoje znanosti?	20 AVGUST sreda Si danes še podelil kaj svoje znanosti?	21 AVGUST četrtek Si danes še podelil kaj svoje znanosti?	22 AVGUST petek Si danes še podelil kaj svoje znanosti?	23 AVGUST sobota Si danes še podelil kaj svoje znanosti?		
24 AVGUST nedelja Vsi smo si danes za družbo.	25 AVGUST ponedeljek Vsi smo si danes za družbo.	26 AVGUST torek Vsi smo si danes za družbo.	27 AVGUST sreda Vsi smo si danes za družbo.	28 AVGUST četrtek Vsi smo si danes za družbo.	29 AVGUST petek Vsi smo si danes za družbo.	30 AVGUST sobota Vsi smo si danes za družbo.	31 AVGUST nedelja Vsi smo si danes za družbo.	1 SEPTEMBER ponedeljek Vsi smo si danes za družbo.	2 SEPTEMBER torek Vsi smo si danes za družbo.		
3 AVGUST sreda Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	4 AVGUST četrtek Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	5 AVGUST petek Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	6 AVGUST sobota Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	7 AVGUST nedelja Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	8 AVGUST ponedeljek Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	9 AVGUST torek Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	10 AVGUST sreda Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	11 AVGUST četrtek Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.	12 AVGUST petek Čas je za novo knjigo. Prijetelj spusti, katere boš začel brati.		
13 AVGUST sobota Ali si se danes spustil spustit in naspit?	14 AVGUST nedelja Ali si se danes spustil spustit in naspit?	15 AVGUST ponedeljek Ali si se danes spustil spustit in naspit?	16 AVGUST torek Ali si se danes spustil spustit in naspit?	17 AVGUST sreda Ali si se danes spustil spustit in naspit?	18 AVGUST četrtek Ali si se danes spustil spustit in naspit?	19 AVGUST petek Ali si se danes spustil spustit in naspit?	20 AVGUST sobota Ali si se danes spustil spustit in naspit?	21 AVGUST nedelja Ali si se danes spustil spustit in naspit?	22 AVGUST ponedeljek Ali si se danes spustil spustit in naspit?		
23 AVGUST torek Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	24 AVGUST sreda Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	25 AVGUST četrtek Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	26 AVGUST petek Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	27 AVGUST sobota Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	28 AVGUST nedelja Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	29 AVGUST ponedeljek Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	30 AVGUST torek Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	31 AVGUST sreda Poišči in preveri kakšno se prava za pravila znamenitost varstva čelade za kolo, ročanje ...	1 SEPTEMBER četrtek Super, začel si šolo!		

POČITNIŠKI KOLEDAR ZDRAVJA

DOBRO POKUTJE

- Najbolj vseh dan. Vsi odlični redni obroki, gibanje, sprostitve, pogovori s prijatelji in družino.
- Imaj redno urino s sladkorjem, ki se zabeleži v zvezniku ali v aplikaciji.
- Če si v stiski, poslušaj pomirila. Pogovor se s nekimi, ki so zvečer in ti daje mir.
- Pomirila na joku, ki v tvoji okolici potrebujejo pomirila. Naredi zvečer nekaj dobrega!
- V igrah ustvarjalnosti "Si umel?" lahko prebrati številne zanimive teme. Pregledaj razne teme ustvarjalnosti.

VARNA UPORABA ZASLONA

- Ali si vedel, da preveč časa na zaslonih lahko škodi?
- Redno poskrbi za nevarnosti na spletnih in oglaševalnih napravah.
- Redno poskrbi za nevarnosti na spletnih in oglaševalnih napravah.
- Če si na spletnih in oglaševalnih napravah, ne pozabiš na varnostne nastavitve ali te nadležne, čim prej jih spremeni.

PREPREČEVANJE NALEZILIVIH BOLEZNI

- Poskrbi za redno in pravilno umivanje rok.
- Redno poskrbi za nevarnosti na spletnih in oglaševalnih napravah.
- Kajti in kajti v rokah.
- Če si bolan, budi doma.
- Zaščiti se pred klopi.

ZAKITA PRED SONCEM

- Uporabljaj pravilo sonca. Če je dolžina sonca krajša od dolžine telesa, pošli sonce.
- Med 10. in 17. uro se ne izpostavlja soncu.
- Glavo zaščiti s pokrivalom.
- Zaščiti oči s primerne sončne očali.
- Izpostavljenost dolga telesa zaščiti s kremo za zaščito pred soncem s visokim sončnim zaščitnim faktorjem, najmanj 30.

ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST

- Ali veš, da je telesna dejavnost za zdravje najpomembnejša?
- Večina časa v tednu in v urah oblikuj rekreacijo za čim več časa - tam bolje za zdravje.
- Telesna dejavnost v družbi ima navadno več koristi, kot če jo izvedeš sam.
- Izbij iz te izpostavitve dejavnosti, ki te vsiljuje.
- Kakor bolj dolga časa vedel zaradi nje. Izvaja knjigo ali igrajo igrice, sodeluj pri dejavnosti in aktivnostih.
- Ne pozabi na ogrevanje pred in ohlajanje po telesni dejavnosti.
- Za motivacijo si postavi dosledne cilje in jih postopoma dosegaj.

PREPREČEVANJE POŠKOD

- Kapaj se v uravnoteženih varnih kopališčih. Kopališča oblikuj v sprejemni okolici mesta. Če na razni plani, uporabljaj priložnosti za planiranje.
- Pri izpostavitvi aktivnosti uporabljaj tehnično brezbarvno opremo.
- Pri razlagi/katalanizaciji vedno uporabljaj varno zaščitno opremo: čelade ter kitičke za zapiranje, kormiki in kolena.
- Pri kolenskih napravah uporabljaj tehnično brezbarvno kolo in kolensko čelado ter upoštevaj pravila v prometu.
- V avtomobilih moramo biti vsi vedno pripravljeni s varnostnimi pasovi, mnogi strani (do dolžine višine 150 cm) pa nameščeni v avtomobilih sedežih (jakači).

USTNO ZDRAVJE

5-2 cm

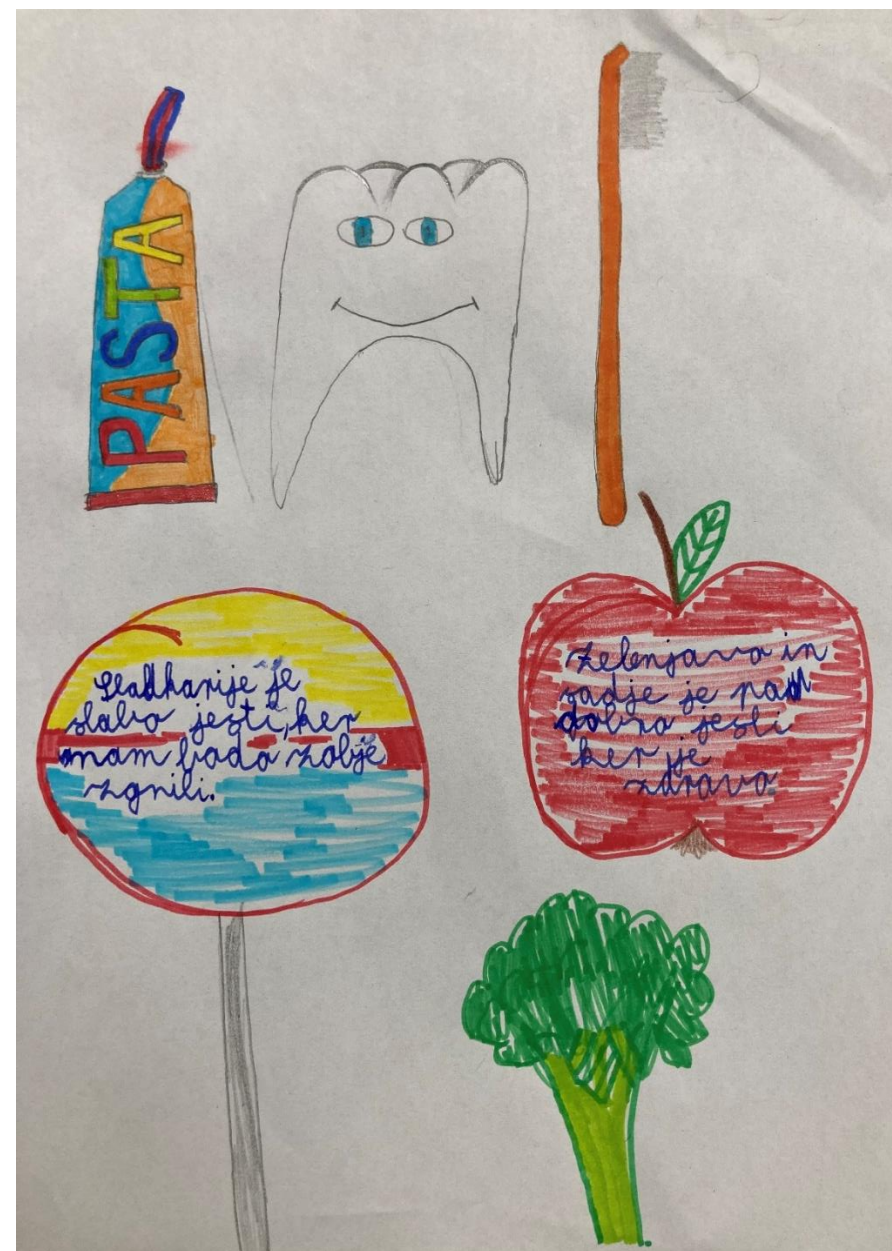
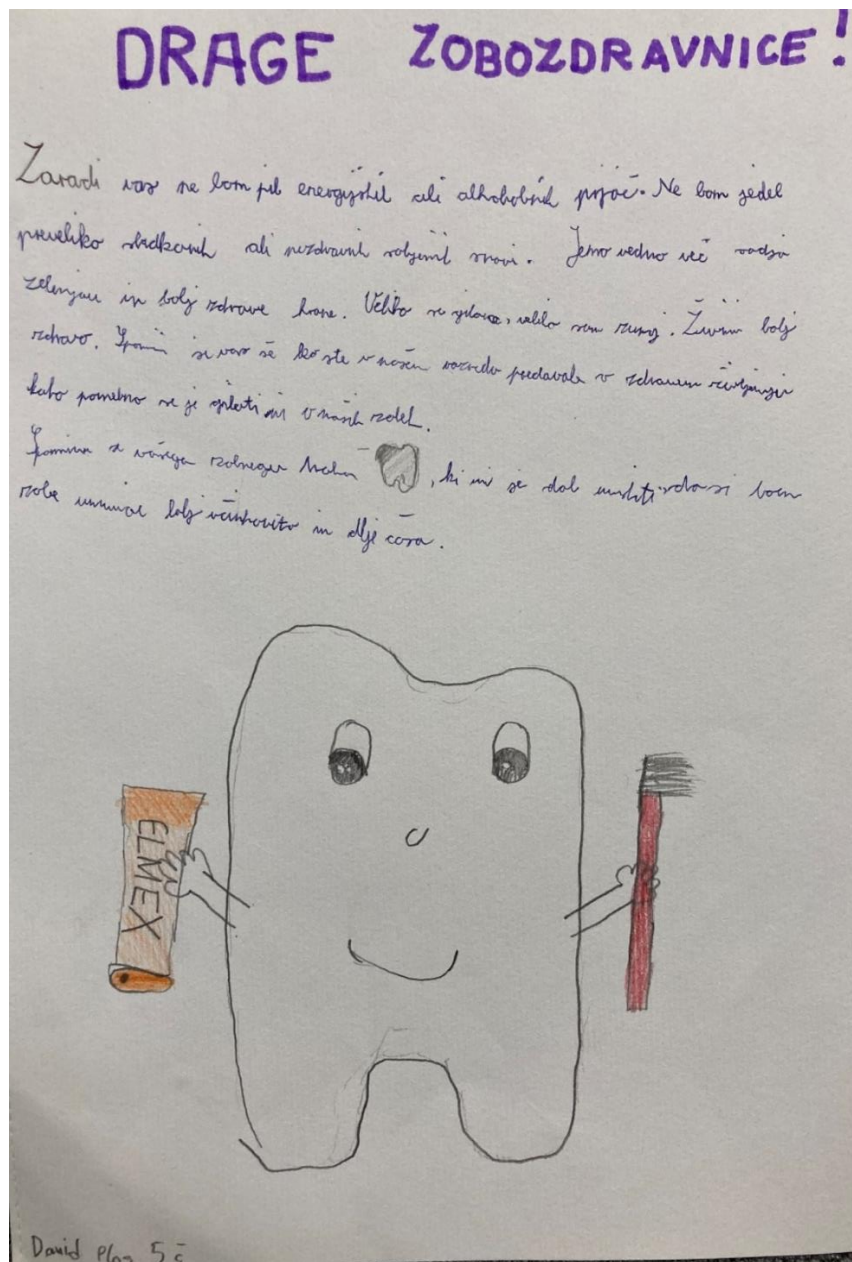
ZDRAVA PREHRANA

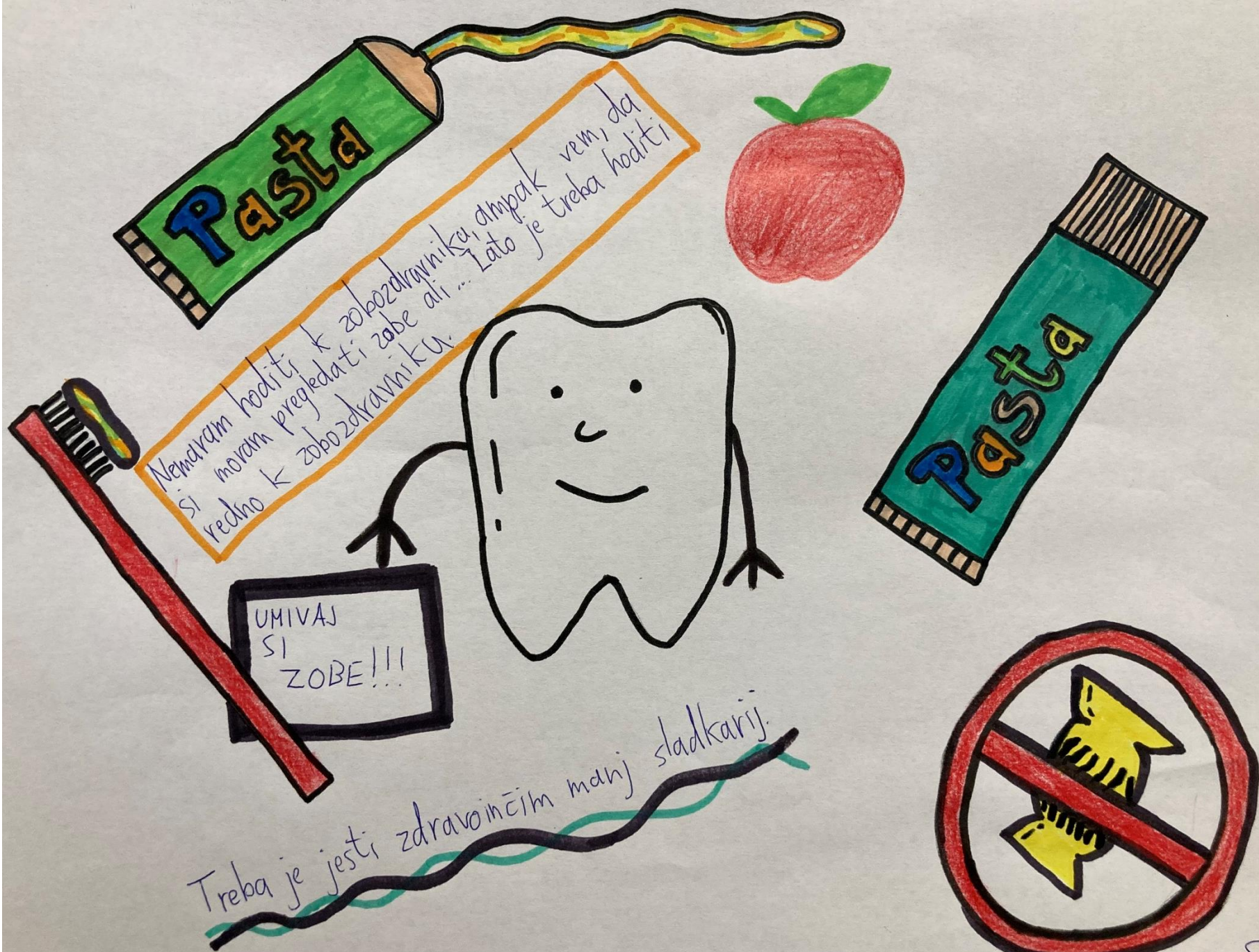
- Poskrbi za raznoliko in pestro prehrano, ki te bo obdržala s vami potrebnimi hranili za zdravje in dobro počutje.
- Zaužij 4-5 obrokov na dan.
- V večini dneva je razmeroma zadržan in sadje, ki je je pusti v sadje, listni zelenjava, mlečni in mlečni izdelki.
- Izbijaj se na zdravniški stisk, slane ali mastne pripravke, saj te ne bodo nasitili.
- Pij dovolj in večkrat dneva. Če želiš v urah dveh ali če si si telesno dejaven. Najboljša izbira je navadna voda. Izbijaj se v stisk in energičen pijavci, ki te ne bodo odložili.
- Na živih pripravah hladnih pijač ali pijač v večji količini, saj so lahko škodljivi za tvojo prehrano.

SPANJE

- Poskrbi, da bo spanje urejeno in dovolj dolgo. Skupaj s starši določita uro ob kateri budi zvečer spat in jutraj vstati in se je diti v dvi v noč.
- Ali veš, da je priprava na spanje navada, s katero se umirijo in poskrbi, da je spanje udobno? Določaj jidiljenci naj ne spijo v tvoj postelji.
- Je tvoja spanja udobna in udobna? Vse elektronske naprave. Zvečer ne uporabljaj svojega ure pred spanjem.
- Izbijaj se v svet kati pred spanjem in ponoči.
- Zjutraj in dan budi čim več izpostavljen dnevni svetlobi.
- Če dan budi čim bolj telesno dejaven. Dnevni počitek prilagodi svojim potrebam.

POVRATNA INFORMACIJA S STRANI UČENCEV GLEDE PREVENTIVNIH ZOBOZDRAVSTVENIH PREGLEDOV – UTRINKI/SPOMINČKI/OBČUTJA





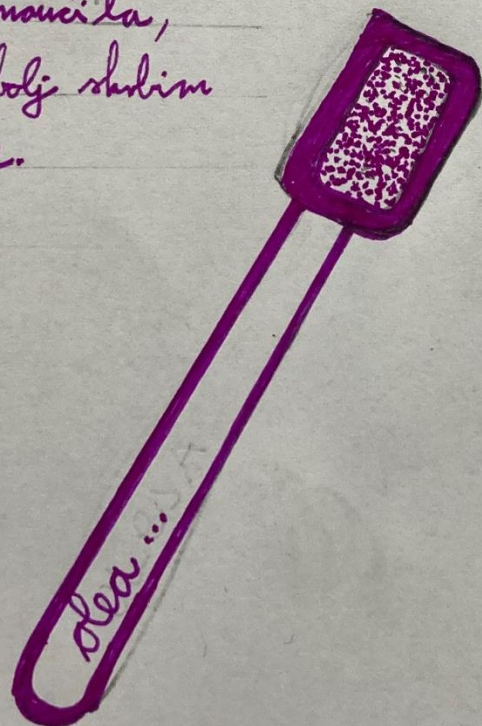
Sveh

Kja gluha S.č.

Zakaj imam tako
slabega lastnika.
vse me boli.

Pri zobozdravniku

Veliko sem se naučila,
in zdaj se bolj skrbim
za svoje roke.



Vseč mi je to, da dejavno
prednost higijene na stolu,
da bodo imeli lepše roke in
jih nebi ranjavili



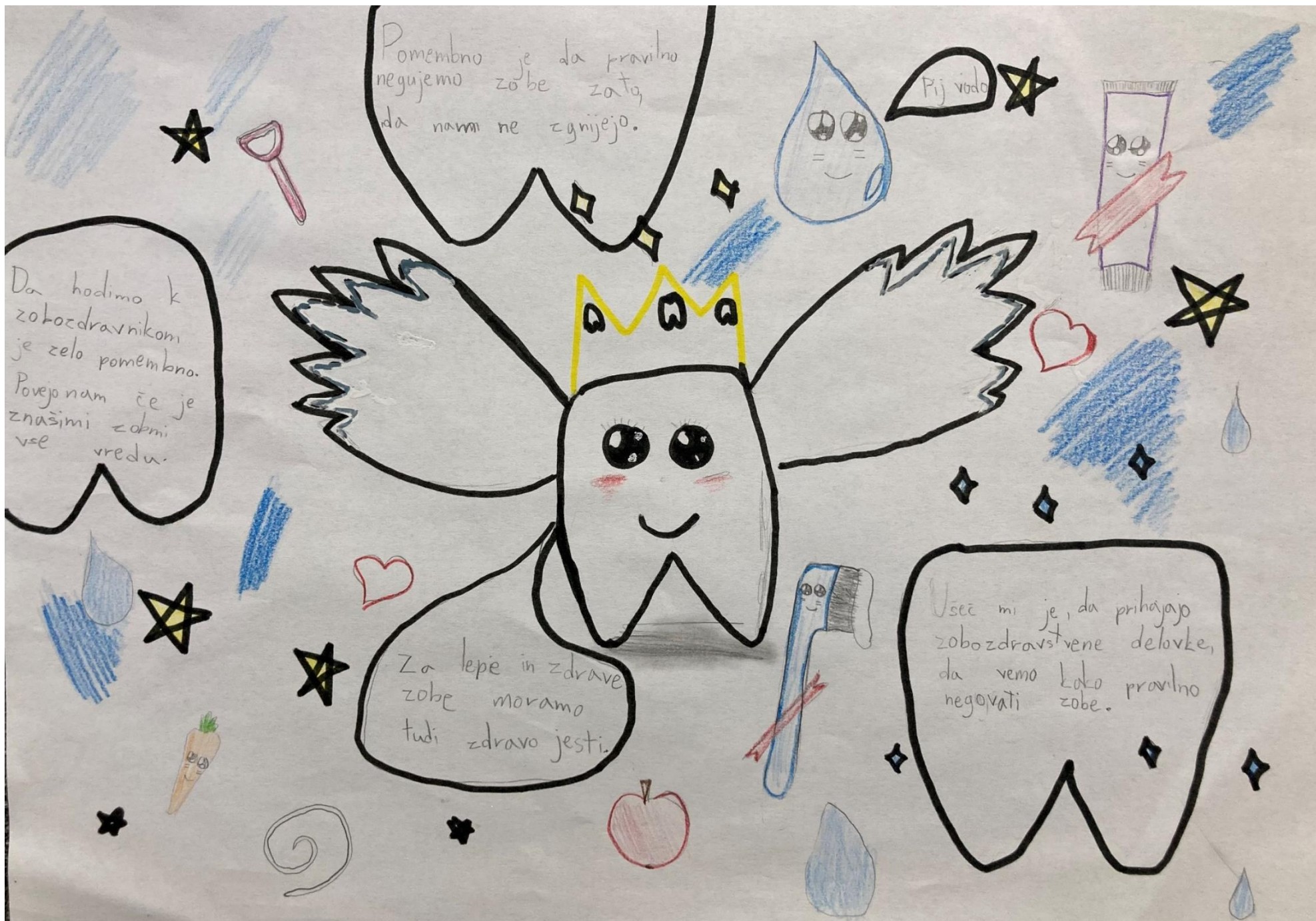
Pomembno je da pravilno
negujemo zobe zato,
da nam ne zgnijejo.

Pij vodo

Da hodimo k
zobozdravnikom
je zelo pomembno.
Povej nam če je
znašimi zobni
vse v redu.

Za lepe in zdrave
zobe moramo
tudi zdravo jesti.

Usee mi je, da prihajajo
zobozdravstvene delovke,
da vemo kako pravilno
negovati zobe.



UMIVAJTE ZOB, KER ĆE JIH NEBOSTE UMIVALI BOJO VAŠI ZOBJE TAKŠNI
KOTJE TA,

VSAK ZOB
PODRGNETE VSAJ
5x



ZOB UMIVAJTE 2x
DNEVNO



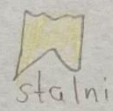
ZOB UMIVAJTE
VSAJ 3min



Anže

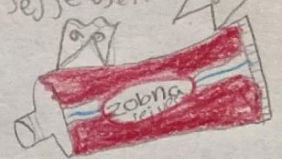
amo za
zobne miske

zobozdravnica
mi je povedala, da
se mlečni zob reše,
ker je bel kot mleko



zdajj!!!
sej je vsen

tri, štiri
Aaaa



Ne grem
dol!!!!

Spomnim se, da
smo lutkam
čistili zobe,
stem smo se
naučili kako
si pravilno
umijemo zobe.
Vsi smo se grebli za



B



samoroga, razen fantov,
pa še to je bil kakšen.

ne vem
zakaj so
stvari tako okusne
ampak ne zdrave
(nekateri)

naučili smo se kaj je zdravo
in kaj ni.



Vsak korak šteje



Iz zdravošolskega srca hvala & sončkov polne počitnice
nekje na pesku sproščenosti!