

## Program izvajanja in spremljanja projekta Zdrave šole za šolsko leto 2010/2011

Naziv ustanove: **OŠ RAKA Kraj: Raka 36, 8274 Raka**

**Načrtovanje** za obdobje: od septembra do junija

ZAP. ŠT. NALOGE	PROJEKTI, NALOGE, DEJAVNOSTI, KI JIH NAČRTUJETE V TEM OBDOBJU	ŠT. CILJA (Kateri izmed 12 ciljev Zdravih šol ustreza nalogi?)	CILJI (Kaj nameravate doseči z določeno nalogo, akcijo, projektom ...? Kratkoročni oz. dolgoročni cilji)	CILJNA SKUPINA (učenci po razredih, učitelji, starši, šolski tim...)	IZVAJALCI (Kdo jo bo izvajal?)	TRAJANJE NALOGE • 1-3 dni • 1 teden • 1-3 mes. • polletna • celoletna	METODE IN OBLIKE DELA
1.	<p>Rdeča nit: ODNOSI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PRIJATELJSTVO</li> <li>- SKRIB ZA STAREJŠE</li> <li>- NASTOP ZA STAREJŠE OBCANE</li> <li>- ČLANSTVO UČENCEV V ČLANE RK</li> <li>- NASILJE V ŠOLI, ALI SI ŽE BIL ŽRTEV NASILJA?</li> <li>- PRIMERI VRSTNIŠKE MEDIACIJE</li> <li>- ČUSTVENO ZDRAVJE OTROK</li> <li>- DOBRODELNA AKCIJA: zbiranje igrač in šolskih potrebščin ...</li> </ul>	1-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dobri medsebojni odnosi in preprečevanje nasilja</li> <li>- skrb za starejše</li> <li>- razvijanje zdrave komunikacije</li> <li>- spodbujanje miroljubnega reševanja sporov</li> <li>- otrok se v šoli, vrtcu, doma počuti varnega, sprejetega</li> <li>- spodbujanje učencev v prostovoljno delo, vzgojo za humanost</li> </ul>	Otroci vrtca in šole.	Otroci vrtca in šole, vzgojitelji, učitelj, starši.	celoletna	Razlaga, razgovor, praktično delo, individualna, delo v dvojicah, skupinska, frontalna.
2..	<p>ZOBNA PREVENTIVA</p> <p>Še nekaj tem, ki se bodo obravnavale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ČISTI ZOBJE</li> <li>- JABOLKO ZA LEP NASMEH</li> <li>- ZOBNE MIŠKE 1. R.</li> </ul>	8, 11, 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- navajanje na redno ustno higieno</li> <li>- redno umivanje in želiranje zob</li> <li>- sodelovanje na tekmovanju „Čisti zobje – zdravi</li> </ul>	Otroci vrtca in šole.	Otroci, učenci, vzgojitelji, učitelji zobozdravstveno osebje.	celoletna	Razlaga, razgovor, praktično delo, individualna, delo v dvojicah, skupinska, frontalna.

			<p>zobje“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sodelovanje z zobozdravstveno službo</li> </ul>				
3.	<p>SKRIB ZA ČISTO OKOLJE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZBIRAMO IN LOČUJEMO ODPADKE</li> <li>- KAKO LAHKO MI ZMANJŠAMO KOLIČINO ODPADKOV?</li> <li>- POSADIMO DREVO</li> <li>- SKRIBIMO ZA ROŽE</li> </ul>	5, 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ločeno zbiranje odpadkov,</li> <li>- uporaba in zmanjšanje količine odpadkov,</li> <li>- vključevanje okoljske vzgoje v pouk</li> <li>- izvedba ekodneva...</li> </ul>	Otroci vrtca in šole, zaposleni, starši.	Otroci vrtca in šole, vzgojitelji, učitelj, starši.	polletna	Razlaga, razgovor, praktično delo, individualna, delo v dvojicah, frontalna.
4.	<p>PREDAVANJE ZA STARŠE IN UČITELJE</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ozaveščanje staršev in učiteljev o vzgoji otrok, o vrednotah in komunikaciji v družini</li> </ul>	Starši, učitelji in vzgojitelji.	Zunanji izvajalec predavanja	Januar, februar	predavanje
5.	<p>ZDRAVA PREHRANA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shema šolskega sadja</li> <li>- Ankete: Ali zdravo jem? Kako pogosto uživam sadje in zelenjavo?</li> <li>- Moj jedilnik</li> <li>- Zelenjavni narezki in sadne solate</li> <li>- Kakšno hrano so jedli naši dedki in babice?</li> <li>- Obisk Eko kmetije</li> <li>- Miroljubno kmetijstvo</li> <li>- Prehrana in tvoje telo</li> </ul>	8, 9, 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spodbujanje uživanja sadja in zelenjave v šoli in doma</li> <li>- spremljanje in beleženje rezultatov</li> <li>- navajanje na zdrav način prehranjevanja (malo maščob, ogljikovih hidratov, soli, umetnih barvil)</li> <li>- navajanje na branje deklaracij na živilih</li> <li>- spoznavanje, da so včasih jedli bolj zdravo hrano in da lahko jemo zdravo tudi danes</li> <li>- ozaveščanje, da s</li> </ul>	Otroci vrtca in šole, posredno starši	Otroci, učenci, vzgojitelji, učitelji zobozdravstveno osebje.	1 – 3 mesece	Razlaga, razgovor, praktično delo, individualna, delo v dvojicah, frontalna. Skupinska.

			prekomernim uživanjem hrane, povečujejo naraščanje povečane telesne teže in slabšega počutja				
6.	<b>AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA NA SVEŽEM ZRAKU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postal sem planinec</li> <li>- Vsak dan na svežem zraku</li> <li>- V naravo po zabavo</li> <li>- Anketa 8. r.: ITM in telesna aktivnost</li> </ul>	2, 4, , 8, 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdrav način preživljanja prostega časa</li> <li>- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne vadbe</li> <li>- sprostitev in razbremenitev</li> <li>- oblikovanje odgovornega odnosa do lastnega zdravja</li> </ul>	Otroci vrtca in šole, posredno starši	Otroci vrtca in šole, vzgojitelji, učitelji, zunanji sodelavci.	1 - 3 mesece	Razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo, individualna, delo v dvojicah, skupinska, frontalna.
7.	<b>ŽIVIM ZDRAVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zdrav duh v zdravem telesu</li> <li>- Zdravi pod soncem</li> <li>- Moj prijatelj</li> <li>- To sem jaz</li> <li>- Lepa beseda lepo mesto najde</li> </ul>	1-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spodbujanje zdravega življenjskega sloga</li> <li>- varovanje pred nevarnostmi sončenja</li> <li>- razvijanje medsebojnega sodelovanja, prijateljstva in pomoči</li> <li>- razvijanje pozitivne samopodobe</li> <li>- razvijanje zdrave komunikacije...</li> </ul>	Otroci vrtca in šole, posredno starši.	Otroci vrtca in šole, vzgojitelji, učitelji, zunanji sodelavci.	Izvajalci si samostojno določijo čas izvajanja in trajanje naloge.	Razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo, individualna, delo v dvojicah, skupinska, frontalna.

## DEJAVNOSTI:

### 1. ODNOSI– rdeča nit

Interesne dejavnosti

- ❖ Povečana skrb za gibanje učencev na svežem zraku
- ❖ športne dejavnosti
- ❖ športna značka Zlati sonček in Krpan
- ❖ plavalni tečaj
- ❖ delavnice – teden otroka, božič in novo leto, pust, velika noč
- ❖ športno druženje med učitelji, učenci in starši – Šport špas
- ❖ športna tekmovanja
- ❖ aktivnosti na prostem v oddelku OPB

### 2. Preventivno zobozdravstvo – zdravi zobje,

- skrb za zdrave zobe
- seznanjenje o koristih in nevarnostih sončnih žarkov

### 3. Prometna vzgoja

- predavanje policistov za učence 1. do 4. razreda
- kolesarski izpiti

### 4. Obeleževanje mednarodnih dni povezanih s cilji zdrave šole.

### 5. Skrb za zdravo prehrano

- raznovrstna ponudba zdrave hrane pri šolski malici in kosilu
- spodbujanje k pitju vode in nesladkanega čaja
- privajanje odgovornega odnosa do hrane kot dobrine

### 6. Povezovanje z zunanjimi inštitucijami

- sodelovanje z občino, RK, šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo
- prostovoljstvo učencev
- ostali zunanji sodelavci ( predavatelji...)

### 7. Odraščanje brez odvisnosti

- ❖ spodbujanje nekajenja
- ❖ delavnice v okviru pouka
- ❖ mladi in alkohol
- ❖ droge? Ne hvala.

## PREDLOGI:

- vključevanje v razpisane projekte med letom
- vključevanje v akcije inštituta za varovanje zdravja RS, Zavoda za zdravstveno varstvo Novo mesto
- udeležba na letnih srečanjih zdravih šol
- sodelovanje v prispevkih Čveka na naši šoli
- sodelovanje s prispevki v Biltenu zdravih šol

DATUM NAČRTOVANJA: SEPTEMBER, OKTOBER 2010/ 2011

Pripravila: Svetina Paulič