



OSNOVNA ŠOLA TRŽIŠČE - TRŽIŠČE 47 - 8295 TRŽIŠČE
TEL: 07 818 54 70 FAX: 07 818 54 71 E-MAIL: o-trzisce.nm@guest.arnes.si



LETNA PRIPRAVA PROJEKTA

Šolsko leto: 2019/2020



MENTORICA: TJAŠA HRIBAR BRCE

RAVNATELJICA: ZVONKA MRGOLE

TRŽIŠČE, SEPTEMBER 2019



DEJAVNOSTI V ŠOLSKEM LETU 2018/19







KAZALO

1 SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL	7
2 PROGRAM ZDRAVE ŠOLE	8
3 CILJI ZDRAVE ŠOLE	8
4 KOORDINATORJI PROJEKTA	8
5 RDEČA NIT	9
6 DELOVNA SKUPINA ZDRAVE ŠOLE V ZAVODU OŠ TRŽIŠČE V LETU 2019/2020.....	9
8 NAČRT DELA V ŠOLSKEM LETU 2019/2020.....	10
9 SODELOVANJE	18

1 SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, se je razvil že v 80. letih prejšnjega stoletja. K temu so pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), Sveta Evrope in Evropske komisije, ki so se zavedali, da lahko načrtno in sistematično zasnovani programi pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh.

Oblikovala se je Evropska mreža zdravih šol - **SHE mreža (Schools for Health in Europe)**, ki se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Usmerila se je k razvojnim programom za promocijo zdravja, v zadnjem času predvsem na področje zdrave prehrane in gibanja, duševnega zdravja kot zelo pomembnih varovalnih dejavnikov, evalvacijo učinkov preventivnih šolskih programov, dejavno vključevanje učencev/dijakov, lokalno in regionalno sodelovanje, izobraževanje učiteljev, konceptualni razvoj mreže in kakovost standardov.

Pri delovanju vključene članice sledijo splošnim vrednotam in stebrom SHE mreže.

Izobraževanje in zdravje imata skupne interese. Združevanje teh interesov šolam omogoča, da postanejo boljša okolja za uživanje v učenju, poučevanju in delu. 'Šola, ki promovira zdravje, je šola, ki je uvedla strukturiran in sistematičen načrt za zdravje, dobro počutje in razvoj družbenega kapitala vseh učencev in zaposlenih. Šole, ki promovirajo zdravje, dokazano izboljšujejo zdravje in blagostanje vse šolske skupnosti. Zasnovane so kot okolja, ki pomagajo zmanjševati neenakosti v zdravju. Spodbujajo sodelovanje z drugimi povezanimi področji oziroma sektorji, ki oblikujejo politike za zdravje otrok in mladostnikov.'

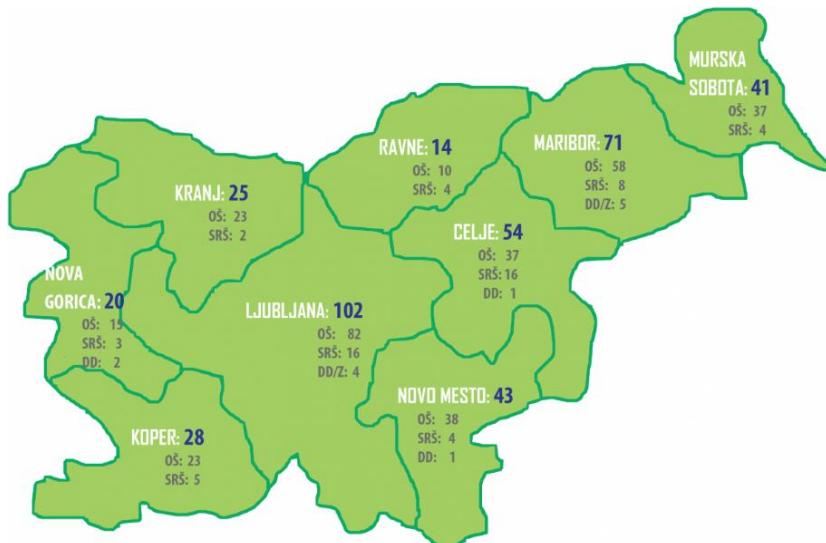
Začelo se je leta **1993 s prvimi 12 šolami**, nadaljevalo pa s štirimi širtvami in **od aprila 2016 deluje v Slovenski mreži zdravih šol že 375 ustanov**.

Od tega 301 osnovnih šol, 63 srednjih šol in 11 dijaških domov, kar pomeni 67 % vseh slovenskih OŠ oz. 60 % vseh OŠ, SRŠ in dijaških domov.

Od začetka mreža deluje s podporo Ministrstva za zdravje ter Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, za nacionalno usklajevanje je pristojen Nacionalni inštitut za javno zdravje, območne koordinacije pa so prevzele območne enote NIJZ.

V teh 23 letih je projekt prerasel v program, proces oz. način miselnosti, ki se kaže v stabilni mreži šol, ki poskušajo s sistematičnim delom ohranjati in izboljševati zdravje svojih učencev, učiteljev in staršev.

Naša osnovna šola (Osnovna šola Tržič) je v septembru 2016 vstopila v mrežo zdravih šol.



2 PROGRAM ZDRAVE ŠOLE

Sodelovalni in akcijsko usmerjen pristop k zdravju se zagotavlja:

- **z obveznim učnim načrtom:** vsebine zdravja v učnem načrtu, spiralni učni načrt, medpredmetno in kroskurikularno povezovanje;
- **s skritim učnim načrtom:** pomembna je organizacija, ustrezna pravila, medsebojni odnosi, interesne dejavnosti, preventivni in promocijski projekti s področja krepitve zdravja;
- **z dobrimi povezavami z domom in skupnostjo:** poglobljeno sodelovanje med šolo, družino in skupinami, organizacijami in posamezniki v lokalni skupnosti, ki lahko podprejo dejavnosti za zdrav življenjski slog na šoli.

3 CILJI ZDRAVE ŠOLE

Pri delu sledimo 12. ciljem ZDRAVE ŠOLE:

1. Aktivno podpiramo pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbimo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence spodbujamo k različnim dejavnostim z raznovrstnimi pobudami.
5. Izkoriščamo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbimo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbimo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo.
8. Aktivno podpiramo zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevamo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevamo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana v učnem načrtu zdrave prehrane.
11. Sodelujemo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
12. Vzpostavili smo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo.

4 KOORDINATORJI PROJEKTA

- **Nacionalna koordinacija SMZŠ:**
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Centralna enota, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana: Mojca Bevc, Vesna Pucelj, mag. Nina Scagnetti
- **Regijska koordinacija:**
OE Novo mesto, Muzejska 5, 8000 Novo mesto: ga. Tea Kordiš

5 RDEČA NIT

- šolsko leto 2016/2017: DUŠEVNO ZDRAVJE, PREHRANA, GIBANJE
- šolsko leto 2017/2018: DUŠEVNO ZDRAVJE, PREHRANA, GIBANJE
- šolsko leto 2018/2019: DUŠEVNO ZDRAVJE, PREHRANA, GIBANJE
- šolsko leto 2019/20: VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE V REALNEM IN DIGITALNEM SVETU

6 DELOVNA SKUPINA ZDRAVE ŠOLE V ZAVODU OŠ TRŽIŠČE V LETU 2019/2020

Član	Funkcija	Nalogi
Tjaša Hribar Brce	Vodja tima Zdrave šol	<ul style="list-style-type: none">• Koordinira delo tima Zdrave šole, se povezuje z vodstvom šole, usmerja dejavnosti promocije Zdrave šole (v nadaljevanju ZŠ) v oddelkih• Ureja oglasno desko v šoli• skrbi za pretok informacij, se udeležuje regijskih sestankov ZŠ, ki jih organizira NIVZ RS v Novem mestu• Skrbi za področje projektov zdravih prehranskih navad in ekoloških ozaveščenosti
Zvonka Mrgole	Ravnateljica	<ul style="list-style-type: none">• Spremlja delo• Ureja spletno stran ZŠ
Irena Muzga	Predstavnica prve in druge triade	<ul style="list-style-type: none">• Usmerja in izvaja dejavnosti v prvi in drugi triadi
Lucija Umek	Predstavnik tretje triade	<ul style="list-style-type: none">• Usmerja dejavnosti v tretji triadi• Skrbi za področje projektov v 3. triadi
Učenki: Žana Bartolj, Ajda Jamšek	Pomoč pri izvedbi	<ul style="list-style-type: none">• Sodelovanje pri izvedbi nalog zdrave šole.
Zdravstvena služba: Medicinska sestra Sevnica	ZD Pomoč pri izvedbi zdravstvenih in zobozdravstvenih pregledov ter predavanj	<ul style="list-style-type: none">• Organizira zdravstvena predavanja.• Organizira zdravstvene in zobozdravstvene preglede.
Lokalna skupnost: Janez Virant	Pomoč pri izvedbi	<ul style="list-style-type: none">• Sodelovanje pri izvedbi nalog zdrave šole.

8 NAČRT DELA V ŠOLSKEM LETU 2019/2020

	TEMA	CILJI	AKTIVNOSTI	CILJNA SKUPINA /IZVAJALCI/ TRAJANJE	METODE IN OBLIKE DELA
1	<u>EKOLOŠKA OZAVEŠČENOST</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Seznaniti učence z vrsto odpadkov. • Seznaniti učence z načinom ločevanja odpadkov. • Seznaniti učence s pomenom ločevanja odpadkov. • Seznaniti učence s posledicami ne ločenega zbiranja odpadkov. • Ozavestiti učence s posledicami brezglavega ravnjanja z naravo. • Kompostiranje bio odpadkov iz okolice šole. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izobešeni panoji z vrsto odpadkov v razredih ob koših. • Ločevanje odpadkov v razredih in jedilnici (papir, embalaža, ostali odpadki, bio odpadki). • Izobešanje obvestil o ločevanju pri koših za smeti. • Pogovor pri urah o pomenu ločevanja odpadkov in posledicah ne ločevanja odpadkov. • Zbiralne akcije (papir, zamaški, kartuše in tonerji, plastenke, baterije in oblačila). • Ločevanje v bio kompostniku za šolo. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ učenci (1– 9. r.) ◦ učitelji, starši, krajanji, čistilke, Komunala Sevnica, vodstvo šole ◦ celo leto 	<p>ja /or čno delo instrukcije va: obvestila za starše, ne, plakati, spletna šole</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Ozaveščanje in spodbujanje učencev k prihodu v šolo z javnim prevozom, peš ali kolesom. Ozaveščanje učencev o onesnaževanju okolja in spodbujanje k drugim oblikam prihoda v šolo. 	<ul style="list-style-type: none"> Teden mobilnosti (Spodbujanje učencev in staršev, da učenci izkoristijo javni prevoz ali prihajajo peš v šolo ali s kolesom in beleženje prihodov). Udeležitev zaključne prireditve tedna mobilnosti v OŠ Krmelj – pohod peš v Krmelj. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Seznaniti učence o pomenu opraševalcev za planet. 	<ul style="list-style-type: none"> Pomen čebel za planet (ure naravoslovja, biologije). 		
		<ul style="list-style-type: none"> Seznaniti učence o pomenu recikliranja odpadne embalaže. Iz starega novo. 	<ul style="list-style-type: none"> Pogovor o pomenu recikliranja. Pogovor o možnostih recikliranja različnih materialov. Izdelava različnih izdelkov in odpadne embalaže (likovna umetnost, krožki ...). 		
2	ZDRAVE PREHRANSKE NAVADE	<ul style="list-style-type: none"> ★ Seznaniti učence s projektom ŠOLSKA SHEMA ter jim nuditi lokalno pridelano sezonsko sadje in zelenjavno ter lokalno pridelano mleko in mlečne izdelke. ★ Seznaniti učence s projektom »Tradicionalni slovenski zajtrk« ali »medeni zajtrk« ter jih vključiti v projekt. ★ Učencem v projektu TSZ nuditi lokalno pridelana živila. 	<ul style="list-style-type: none"> Projekt »Šolska shema« - enkrat tedensko razdeljevanje lokalno pridelanega sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Tradicionalni slovenski zajtrk (tretji petek v novembru- naravoslovni dan) in ponovitev kasneje najmanj enkrat v celiem šolskem letu. Izdelava jedi, ki vsebujejo med in sadje. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ učenci (1– 9. r.) ○ učitelji, vodstvo šole, starši, krajanji, lokalni dobavitelji, Čebelarsko društvo 	<ul style="list-style-type: none"> • predavanje • pogovor • praktično delo • gradiva: plakati, obvestila za starše, spletna stran šole

	<ul style="list-style-type: none"> ★ Omogočiti učencem, da poskusijo različne vrste sadja in zelenjave. ★ Omogočiti učencem, da pijejo lokalno pridelano mleko iz domače okolice. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sveže sadje in zelenjava vsak dan pri malici in kosilu. • V posebnem kotičku v jedilnici sta učencem na voljo sveže sezonsko sadje in zelenjava. • Učenci piyejo pri malici lokalno domače mleko. • Učenci piyejo pri projektu Šolska shema enkrat tedensko lokalno domače mleko. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ celo leto
	<ul style="list-style-type: none"> ★ Omogočen je nenehni dostop do pitne vode in nesladkanega čaja. ★ Spodbujati učence k uživanju vode in nesladkanega čaja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pijmo vodo in nesladkani čaj – učenci imajo v kotičku v jedilnici na voljo preko dneva nesladkani čaj, na pitnikih v šoli pa vodo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ★ Seznaniti učence s pomenom zdravega in kulturnega prehranjevanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonton pri jedi – učence spodbuditi k zdravemu in kulturnemu uživanju hrane v jedilnici in zagotavljanju mirnega okolja v času obrokov. • V jedilnici je oglasna deska z izobešenim bontonom vedenja v jedilnici in pri jedi. • Ozaveščanje učencev pri razrednih urah. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ★ Vključevati učence k skrbi za šolski vrt ter jim ponuditi pridelane vrtnine. ★ Vključevati učence k skrbi za zeliščna korita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Šolski vrt – imeli bomo šolski vrt z vrtninami (čebula, različne vrste solate). • Pred šolo bomo imeli zeliščna korita – v korita bomo posadili zelišča in zanje skrbeli (peteršilj, drobnjak, bazilika, šetraj). 	

			<ul style="list-style-type: none"> ★ Učenci bodo nabirali in pripravljali čaje. ★ Ozaveščanje učencev o pomenu zelišč in pripravi čajev. 	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava čajev pri gospodinjskem krožku. 		
			<ul style="list-style-type: none"> ★ Pri urah gospodinjstva in krožku gospodinjstva bodo učenci pripravljali domače jedi iz domačih živil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava domačih jedi. 		
			<ul style="list-style-type: none"> ★ Ozaveščanje učencev o pomenu umivanja rok pred jedjo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadzor nad umivanjem rok pred jedjo. 		
3	SKRBIM ZDRAVJE	ZA	<ul style="list-style-type: none"> ★ Ozaveščati učence o slatkorni bolezni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaz in slatkorna bolezen – ozaveščanje o slatkorni bolezni in organiziranje šolskega tekmovanja o slatkorni bolezni. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ učenci (1– 9. r.) ◦ učitelji, vodstvo šole, šolska svetovalna služba, ZD Sevnica ◦ celo leto 	<ul style="list-style-type: none"> • predavanje • pogovor • praktično delo • gradiva: plakati, obvestila za starše, spletna stran šole
			<ul style="list-style-type: none"> ★ Seznaniti učence s pomenom osebne higiene. ★ Priučiti učence, kako poskrbeti za osebni higieno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Predavanje medicinskih sester o pomenu osebne higiene in vzdrževanju osebne higiene. • Skrb za umivanje rok pred jedjo. 		
			<ul style="list-style-type: none"> ★ Seznaniti učence 7. – 9. r. o zdravi spolnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Predavanje medicinskih sester in učiteljev o pomenu zdrave spolnosti. 		
			<ul style="list-style-type: none"> ★ Ozaveščati učence o boleznih vsakdana ter preventivni preprečevanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ure biologije (8. in 9. razred) ter naravoslovja. 		

		<p>★ Ozaveščati učence o pomenu gibanja za telo in telesni razvoj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jutranje varstvo in popoldansko varstvo zunaj na šolskih površinah. • Ozaveščanje pri urah športne vzgoje. 			
4	MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE	<p>★ Seznaniti učence s pomenom medgeneracijske pomoči.</p> <p>★ Izvajanje medgeneracijske pomoči (tutorski pari pri pouku, v OPB-ju in VV).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor o pomenu medsebojni pomoči med učenci. • Razporeditev v tutorske pare v OPB-ju in VV za opravljanje domačih nalog. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ učenci (1– 9. r.) ◦ učitelji, vodstvo šole, učenci, lokalna skupnost, društva, ZD Sevnica ◦ celo leto 	<ul style="list-style-type: none"> • predavanje • pogovor • praktično delo • gradiva: vabila, obvestila za starše in lokalno skupnost, spletna stran šole 	
		<p>★ Priprava in organizacija različnih prireditev za lokalno skupnost.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava prireditev na lokalnem nivoju (Rdeči križ, prireditev za upokojence, prireditev ob krajevnem prazniku, prireditev za borce, zimski glasbeni večer...). 			
		<p>★ Noč v knjižnici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medgeneracijsko sodelovanje pri branju in delavnicah v okviru noči v šoli. 			
		<p>★ Dan za spremembe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medgeneracijska izmenjava oblačil, igrač in uporabnih izdelkov med učenci šole. 			
		<p>★ Ples v maskah za učence</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medgeneracijsko sodelovanje učencev. • Organizacija in izvedba plesa s strani učencev. 			
5	VARNO PROMET	V	<p>★ Seznaniti učencev s pomenom poznavanja varnih šolskih poti in nevarnih odsekov v okolici šole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Predavanje komandirja policijske postaje Sevnica – 1. šolski dan. • Predavanje za starše – 1. roditeljski sestanek. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ učenci (1– 9. r.) ◦ učitelji, 	<ul style="list-style-type: none"> • Predavanje (roditeljski sestanki) • pogovor • praktično delo

				vodstvo šole, predstavnik policije, starši	
		★ Seznanjanje učencev 5. r. s kolesarskimi predpisi v prometu.	• Opravljanje kolesarskega izpita – 5.r.	o celo leto	
		★ Seznanitev učencev s kolesarskimi predpisi za tekmovanje kolesarjev. ★ Vožnja učencev v prometu in kolesarskem poligonu.	• Priprava učencev na tekmovanje »Kaj veš o prometu« od 6. do 9.razreda.		
		★ Ozaveščanje in spodbujanje učencev k prihodu v šolo peš ali s kolesom .	• Evropski Teden mobilnosti: pohod do sosednje šole- OŠ Krmelj. • Peš bus v tednu mobilnosti.		
6	GIBANJE ZDRAVJE	ZA	<ul style="list-style-type: none"> ★ Ozaveščanje učencev o pomenu gibanja za zdrav življenjski slog. ★ Spodbujanje gibanja pred poukom. ★ Spodbujanje učencev k udeleževanju na različnih tekmovanjih iz športa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ure športne vzgoje, razredne ure. • Varstvo otrok od 4. do 9. razreda zunaj na prostem. • Športna tekmovanja (tek, odbojka, rokomet, nogomet ...). 	<ul style="list-style-type: none"> o učenci (1– 9. r.) o učitelji, zunanjí izvajalci o celo leto <ul style="list-style-type: none"> • predavanje • pogovor • praktično delo • gradiva: plakati, obvestila za starše in lokalno skupnost, spletna stran šole

		<ul style="list-style-type: none"> ★ Spodbujanje k udeleževanju športnih aktivnosti zunanjih izvajalcev. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sodelovanje z zunanjimi društvi (atletski klub, nogometni klub, plesni klub ...). 		
7	OBELEŽITEV SVETOVNIH DNI	<ul style="list-style-type: none"> ★ Obeležitev svetovnih dni povezanih z zdravo šolo: <ul style="list-style-type: none"> - Svetovni dan otroka, 3. oktober - Svetovni dan hoje, 15. oktober - Svetovni dan sladkorne bolezni, 14. november - Svetovni dan boja proti aidsu, 1. december - Svetovni dan boja proti kajenju, 31. januar - Svetovni dan boja proti raku, 4. februar - Svetovni dan zdravja, 7. april - Svetovni dan družine, 15. maj - Dan zemlje, 22. april - Svetovni dan sonca, 28. maj - Svetovni dan okolja, 5. Junij 	<ul style="list-style-type: none"> • Seznanitev s svetovnimi dnevi. • Pripravljene razstave na panojih. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ učenci (1– 9. r.), starši ◦ učitelji, vodstvo šole ◦ celo leto 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogovor • Plakati na oglasni deski • obvestila za starše in lokalno skupnost, • spletna stran šole
8	TEŽA ŠOLSKE TORBE	<ul style="list-style-type: none"> • Seznaniti učence z anatomsko zgradbo hrbtenice. • Ozaveščati učence o pomenu pravilnega nošenje in dvigovanja bremen. • Ozaveščati učence o pomenu teže šolske torbe. • Ozaveščati učence o vsebini šolske torbe. • Analizirati ustreznost vsebine šolske torbe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvedena kratka anketa med učenci pred začetkom tehtanja torb o vsebini šolske torbe in pravilnem pomenu dvigovanja bremen. • Naključno tehtanje torb v posameznem razredu, določen dan in uro. • Predavanje o pomenu teže šolske torbe in pravilnem dvigovanju bremen – ga. Brigita Zupančič-Tisovec, NIJZ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ učenci (1– 9. r.) ◦ učitelji, vodstvo šole, starši, šolska svetovalna služba 	<ul style="list-style-type: none"> • razlaga • pogovor • praktično delo • demonstracije • predavanje

		<ul style="list-style-type: none"> Ozaveščati o vplivu teže šolske torbe na telesni razvoj učenca. Ozaveščati o pravilnem dvigovanju bremen na telesni razvoj učenca. 		<ul style="list-style-type: none"> celo leto 	
9	VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE V REALNEM IN DIGITALNEM SVETU	<ul style="list-style-type: none"> Raziskati uporabo digitalnih programov med učenci na telefonih in računalnikih. Raziskati časovno uporabo mobilnih telefonov tekom enega dneva, med vikendi. Raziskati časovno uporabo računalnikov tekom dneva, med vikendi... 	<ul style="list-style-type: none"> Izvedba ankete med učenci ter analiziranje rezultatov. 	<ul style="list-style-type: none"> o učencih (1– 9. r.) o učitelji, šolska svetovalna o del leta 	<ul style="list-style-type: none"> anketa

9 SODELOVANJE

- Zdravstveni dom Sevnica
- Komunalno podjetje Sevnica
- Društva iz lokalne skupnosti
- Policijska postaja Sevnica
- Plesna šola Lukec
- Atletski klub Sevnica
- Nogometna šola