



Uvod

ZDRAVO PREHRANJEVANJE + TELESNA DEJAVNOST = ZDRAVJE

Raziskave kažejo: otroci prehranjujejo nezdravo, so premalo telesno aktivni

Pomembno: da šola in družina spodbujata zdrav način življenja

Prehrana učencev

- Namenjamo ji veliko pozornosti.
- Učence: - navajamo na priporočeno in - primerno kulturno prehranjevanje.
- Prednost dajemo polnovredni in lokalno pridelani hrani.
- obroki so različni, pripravljene učencu na privlačen način.

Zdravo in kulturno prehranjevanje spodbujamo pri naslednjih dejavnostih:

- pri rednem pouku (učne vsebine, povezane s prehrano – pri spoznavanju okolja, naravoslovju in tehniki, gospodinjstvu, naravoslovju, biologiji ...),
- pri razrednih urah (različne teme o prehrani ob svetovnem dnevu hrane, delavnice o zdravi prehrani ...),
- pri naravoslovnih dnevih (dan slovenske hrane, tradicionalni slov. zajtrk in pomen zajtrka),
- pri projektih (šema šolskega sadja, Odgovorno s hrano, tradicionalni slovenski zajtrk, Zdrava šola ...),
- v oddelkih podaljšanega bivanja (kultura prehranjevanja, praznovanje rojstnih dni s sadjem).

Dan slovenske hrane in TSZ

- **Namen TSZ:** izboljšati zavedanje o pomembnosti hrane, pridelane v lokalnem okolju.
- Poleg zajtrka smo na 1. triadi izvedli ND: Dan slovenske hrane.
- Izvedli smo niz dejavnosti o pomenu zdrave prehrane, rednih dnevni obrokih in odnosa do hrane, izdelali so zdrave krožnike, spoznavali življenje čebel, naredili jabolčno čežano in speki jabolčno pito.
- Zapeš pa smo tudi skupaj z vrtcem prijubljeno Slakovo pesem Čebelar.



Shema šolskega sadja

- **Namen** tega projekta je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in hkrati omejiti naraščanje pojavnost prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih.
- Na šoli smo pripravili podroben program razdeljevanja sadja kot dodaten obrok.
- Aktivno sodelujemo z okoljsko kmetijo, ki nam vsak ponedeljek dostavlja ekološko sezonsko sadje (jabolka, hruške, jagode, češnje, slive ...).



Odgovorno s hrano

- Učence je potrebno vseskozi ozaveščati o odgovornem ravnanju s hrano.

Dejavnosti:

- vzemi toliko, koliko pojješ,
- samopostrežni kotiček,
- pitje vode iz pipe s filtrom,
- pogovor o bontonu in kulturi prehranjevanja,
- zdrav rojstni dan
- dan odprtih vrat: predavanje, delavnice, ogled razstave Zdrav življenje: tržnice lokalnih pridelovalcev hrane.



Spodbujanje gibanja

- Vloga učiteljev je, da učence na primeren način motiviramo za gibanje.
- To poskušamo doseči z različnimi aktivnostmi, ki so del rednega pouka ali razširjenega programa.

Aktivnosti:

- ure športa,
- neobvezni izbirni predmet (4. do 6. r),
- obvezni IP (šport za sprostitev, nogomet),
- športni dnevi (pohodi, atletika, plesne delavnice, orientacija, tekmovalne igre, dan odprtih vrat; Skrb za zdrav način življenja – vadba in ples, predavanje o pomenu gibanja, vaje za razgibanje mišic, pohod),
- Rogašovski tek,
- Športni krožek,



- folklorno plesni krožek,
- poletna šola v naravi s tečajem plavanja,
- naravoslovna šola v naravi z elementi športa,
- športna programa Zlati sonček in Krpan,
- plesni tečaj,
- tečaj plavanja,
- športni tabor,
- športni popoldan s starši.



Vzgoja za zdravje v osnovni šoli

- **Namen** vzgoje za zdravje je informirati in motivirati učence k skrbi za svoje zdravje.

Dejavnosti:

- delavnice (zdrave navade, osebna higiena, zdrav način življenja, preprečevanje poškodb, zasvojenosti, odraščanje, pozitivna samopodoba, medosebni odnosi, vzgoja za zdravo spolnost),
- redni sistematski pregledi in cepjenja,
- obisk šolske zobne asistentke,
- kontrolni pregled pri šolskem zobozdravniku.



Zaključek

Naš cilj je živeti zdravo.

To uresničujemo skozi različne **dejavnosti, akcije, sodelovanja** in **vezovanja** s podobno mislečimi.

Učencem nudimo **zdravo prehrano**, zagotavljamo jim **varno** in vzpodbudno okolje in jih spodbujamo h **gibanju**.

Končni cilj je zavedanje v tem smislu, da bi tovrstno razmišljanje postalo **samoumevna stalnica** vsakega posameznika, učenca ali učitelja, da bi postal zdrav življenjski slog način življenja.

HVALA ZA
POZORNOST!