

MOTIVACIJSKI POZDRAVI

- MAREC – svetovni dan možganov
- APRIL – svetovni dan zdravja in mlečna kraljica
- MAJ – svetovni dan sonca

DELAVNICE Z RAZREDNIMI PREDSTAVNIKI

- Z razrednimi predstavniki Eko šole in Zdrave šole ga. Mateja Rebernak izvaja **delavnice** o:
 - prehrani in gibanju otrok in mladostnikov,
 - zasvojenosti z internetom in o prekomerni rabi tehnologije,
 - različnih oblikah zasvojenosti,
 - prijaznosti,
 - o svetovnem dnevu AIDS-a ...,
 - sestavi zdrave malice.

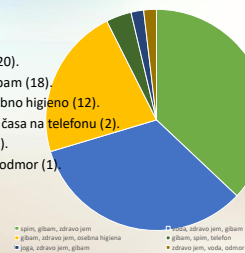
ANKETA

- Med učence 2. in 3. triade razdelili 265 **anketnih lističev**:
- a) Kako vsak dan poskrbiš za svoje zdravje (za zdrav vsakdan)? in
- b) Kako bi lahko na naši šoli še izboljšali skrb za zdravje učencev?
- Analiziranih 217 anketnih lističev (81,88 %).

KAKO VSAK DAN POSKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE (ZA ZDRAV VSAKDAN)?

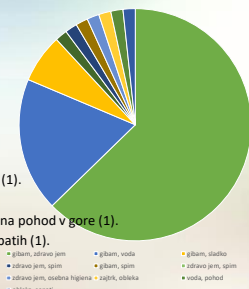
3 DEJAVNIKI

- Dovolj spim, se gibam in jem zdravo (20).
- Pijem veliko vode, jem zdravo in se gibam (18).
- Se gibam, jem zdravo in skrbim za osebno higieno (12).
- Gibam se, dovolj spim in nisem veliko časa na telefonu (2).
- Vadim jogo, zdravo jem in se gibam (1).
- Zdravo jem, pijem vodo in si vzamem odmor (1).



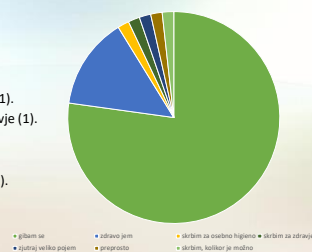
2 DEJAVNIKA

- Gibam se in jem zdravo (37).
- Gibam se in pijem vodo (11).
- Gibam se in ne jem veliko sladkega (4).
- Gibam se in ne jem hitre hrane (1).
- Zdravo jem in dovolj spim (1).
- Gibam se in dovolj spim (1).
- Zdravo jem in skrbim za osebno higieno (1).
- Jem zdrav zajtrk in se lepo oblečem (1).
- Pijem veliko vode in grem vsako soboto na pohod v gore (1).
- Dobro se oblečem in po šoli hodim v copatih (1).



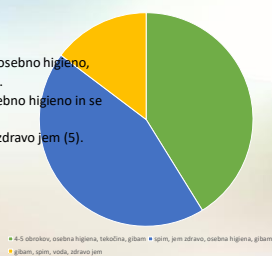
1 DEJAVNIK

- Gibam se (44).
- Zdravo jem (8).
- Skrbim za osebno higieno (1).
- Dobro skrbim za svoje zdravje (1).
- Zjutraj veliko pijem (1).
- Preprosto (1).
- Skrbim, kolikor je možno (1).



4 DEJAVNIKI

- Imam 4–5 zdravih obrokov, skrbim za osebno higieno, pijem dovolj tekočine in se gibam (14).
- Dovolj spim, jem zdravo, skrbim za osebno higieno in se gibam (15).
- Gibam se, dovolj spim, pijem vodo in zdravo jem (5).



5 DEJAVNIKOV

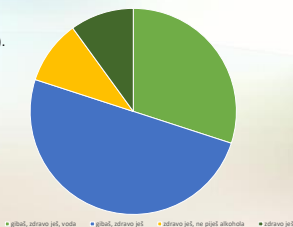
- Gibam se, jem zdravo, skrbim za osebno higieno, dovolj pijem in spim.

6 DEJAVNIKOV

- Gibam se, jem zdravo, skrbim za osebno higieno, dovolj pijem, spim ter zračim sobo.
- Skrbim za osebno higieno, pijem dovolj vode, zdravo jem, se gibam, nisem na računalniku, med učenjem si vzamem odmore in se na dan ne učim preveč, saj to povzroča stres. S tem skrbim tudi za zdravje svojega uma.

KAJ ZA UČENCE POMENI ZDRAV VSAKDAN?

- Gibaš se, zdravo ješ in piješ vodo (3).
- Gibaš se in zdravo ješ (5).
- Zdravo ješ in ne piješ alkohola (1).
- Zdravo ješ (1).

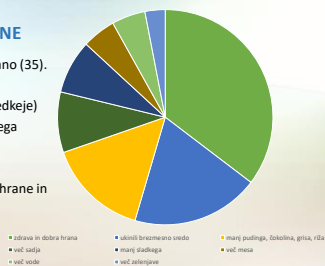


PREDLOGI UČENCEV KAKO NA NAŠI ŠOLI ŠE IZBOLJŠATI SKRBE ZA NJIHOVO ZDRAVJE

- Učenci so napisali različno število predlogov.

1 PREDLOG GLEDE HRANE

- Jedli bi zdravo in hkrati dobro hrano (35).
- Ukiniti bi brezmesno sredo (19).
- Za malico ne bi jedli (ali bi jedli redkeje) pudinga, čokolina, grisa in mlečnega riža (15).
- Želimo več sadja (9).
- Za malico naj bi bilo manj sladke hrane in sladkega čaja (8 učencev).
- Želimo več mesa (5).
- Popiti bi morali več vode (5).
- Za kosilo želimo več zelenjave (3).

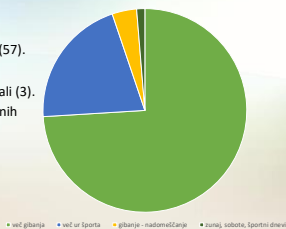


1 PREDLOG GLEDE HRANE

- Posamezni učenci si glede hrane želijo:
 - več sokov za energijo,
 - bolj raznovrstne malice,
 - za kosilo nič več jote, golaža ...,
 - ob kosilu naj bodo vedno na voljo lončki za pitje.

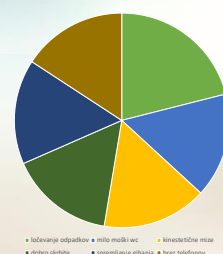
1 PREDLOG GLEDE GIBANJA

- Želimo si več različnih načinov gibanja (57).
- Želimo več ur športa (16).
- Tudi pri nadomeščanju športa bi se gibal (3).
- Večkrat šport zunaj, več gibalnih sobotnih šol in več športnih dni.



1 PREDLOG SPLOŠNO

- Še več pozornost je potrebno nameniti ločevanju odpadkov (4).
- Želimo, da je milo vedno na moškem wc-ju (3).
- Dobro skrbite za naše zdravje – kar tako naprej (3).
- V razredih naj bo več kinestetičnih miz (3).
- Uvedite spremljanje gibanja učencev kot opazovalno nalogo (3).
- Učenci naj ne uporabljajo telefonov (3).



ODGOVORI POSAMEZNIH UČENCEV Z 1 PREDLOGOM GLEDE IZBOLJŠANJA SKRBI ZA ZDRAVJE UČENCEV SO:

- med sabo se pozdravljajmo,
- vsak razred naj pove kaj rad dela,
- zamenjali bi vrata na straniščih,
- v jedilnici bi imeli velik napis 'pijte vodo',
- v šoli bi naredili nalogo in tako imeli doma več prostega časa,
- zračimo učilnice,
- redno si umivajmo roke in tudi zobe po kosilu.

2 PREDLOGA

- Želijo si več gibanja in več zdrave hrane (14 učencev).
- Posamezni učenci si želijo: več čistilnih akcij in več košev za smeti, posadili bi drevo in izdelali še en vrt, hodili bi v učilnico zunaj in imeli več različnih iger pred poukom, smeti bi pobirali bolj vestno in ne bi uporabljali vrečk, imeli bi krožek zdravja.

3 PREDLOGI

- Želim več gibanja, branja in manjšo uporabo računalnikov.
- Pijmo nesladkano limonado, jejmo sadje in zelenjavo, med poukom pojdimo na svež zrak in se prezračimo.
- Več bi čistili, jedli bi zdravo in bili zunaj.
- V razredih imeli tabelo, kjer bi učenci označili, ali so se dovolj gibal, se naspali ter zdravo jedli in pili.

Želja, da bi bili vsi učenci zdravi: jedli bi zdravo hrano, pili vodo, se gibal (še posebej zunaj) in ne bi bili na telefonih.

- 6 učencev je napisalo, da nima predlogov,
- 7 učencev ni odgovorilo na vprašanje in
- odgovori 8 učencev so bili nerazumljivi.

ZAKLJUČEK

- Nadaljujemo z motivacijskimi pozdravi ter delavnicami z različnimi vsebinami.
- Skupno srečanje – kako upoštevati predloge učencev, ki se nanašajo na področji gibanja in prehrane.
- **Rezultati ankete kažejo, da učenci vedo, kako pomembna je celostna skrb za zdravje - vsak dan gibati, jesti zdravo, skrbeti za osebno higieno, dovolj piti, spati in skrbeti tudi za svoje duševno zdravje.**