



**MEDNARODNA KONFERENCA
»Z LOKALNO PRIDELANO HRANO IN GIBANJEM DO
ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA«**

Ljubljana, 14. 6. 2021

**AKTIVNA VLOGA UČENCA PRI PRIPRAVI,
ORGANIZACIJI IN IZVEDBI ZDRAVEGA DNE**

**Sonja Wolfgruber, prof.
Osnovna šola Lovrenc na Pohorju**

Dnevi dejavnosti na OŠ Lovrenc na Pohorju



- Cilji: učencem omogočajo pridobljeno znanje pri posameznih predmetih utrditi in povezati znanje s praktičnimi izkušnjami.
- Učence usposablja za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj ter znanja, za razvijanje spretnosti in za samostojno reševanje problemov.
- V okviru naravoslovnih dni učenci aktivno opazujejo in intenzivno doživljajo naravo, oblikujejo pozitiven odnos do narave, življenja, učenja in dela, zavedajo se pomena varovanja zdravja in okolja.

Zdrava prehrana, gibanje, zdrav življenjski slog

- Zavedamo se potreb glede vključevanja zdravja in zdravstvenih vsebin v solsko okolje.
- NIJZ je zbral podatke, da na šolah največ pozornosti namenimo bolj kakovostnim medosebnim odnosom, vzdušju ali klimi v razredih ter ozaveščenosti učencev o pomembnosti zdravega življenjskega sloga.
- Šole, ki smo vključene v Slovensko mrežo zdravih šol, imamo izdelano boljšo strategijo promocije zdravja in pogosteje vključujemo vsebine zdravja za učence.
- Ugotovljeno je bilo, da učenci v premajhni meri zajtrkujejo, ne uživajo dovolj sadja in zelenjave in radi uživajo sladkarije ter sladke pijače. Tudi pri telesni dejavnosti ne dosegajo priporočil o redni telesni dejavnosti in v zadnjem desetletju so zabeležili upad le-te.
- Pomembno je, da si kot učitelji zadamo nalogo, da v prihodnosti na šoli poskrbimo, da razbijemo ta dejstva, ki niso vzpodbudna za naše učence. Truditi se moramo, da pri vseh starostih, v vseh razredih, vplivamo na učence z ozaveščanjem zdravega načina prehranjevanja, pomembnosti zajtrkovanja, uživanja lokalno pridelane hrane in o pomembnosti gibanja za naše telesno in duševno zdravje.

Načrtovanje dni dejavnosti in drugih aktivnosti na OŠ Lovrenc na Pohorju

- Del dni dejavnosti načrtujemo v zvezi z zdravjem in zdravim življenjskim slogom.
- K sodelovanju povabimo starše, dedke, babice, zunanje institucije, zdravstvene delavce in razna društva iz kraja: čebelarje, lovce, ribiče, zeliščarke.



- Zavedamo se, da je zdravje naših učencev na prvem mestu. Le zdrav in zadovoljen otrok je lahko tudi učno uspešen. Ozaveščamo jih, da lahko veliko naredijo učenci sami zase oz. za svoje zdravje. Velik poudarek dajemo gibanju in zdravi prehrani in še posebej pomenu zajtrka, da dobimo energijo za cel dan.



Dnevi dejavnosti na OŠ Lovrenc na Pohorju



- Cilji: učencem omogočajo pridobljeno znanje pri posameznih predmetih utrditi in povezati znanje s praktičnimi izkušnjami.
- Učence usposablja za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj ter znanja, za razvijanje spretnosti in za samostojno reševanje problemov.
- V okviru naravoslovnih dni učenci aktivno opazujejo in intenzivno doživljajo naravo, oblikujejo pozitiven odnos do narave, življenja, učenja in dela, zavedajo se pomena varovanja zdravja in okolja.

Zdrava prehrana, gibanje, zdrav življenjski slog

- Zavedamo se potreb glede vključevanja zdravja in zdravstvenih vsebin v šolsko okolje.
- NIJZ je zbral podatke, da na šolah največ pozornosti namenjamo bolj kakovostnim medosebnim odnosom, vzdušju ali klimi v razredih ter ozaveščenosti učencev o pomembnosti zdravega življenjskega sloga.
- Šole, ki smo vključene v Slovensko mrežo zdravih šol, imamo izdelano boljšo strategijo promocije zdravja in pogosteje vključujemo vsebine zdravja za učence.
- Ugotovljeno je bilo, da učenci v premajhni meri zajtrkujejo, ne uživajo dovolj sadja in zelenjave in radi uživajo sladkarije ter sladke pijače. Tudi pri telesni dejavnosti ne dosegajo priporočil o redni telesni dejavnosti in v zadnjem desetletju so zabeležili upad le-te.
- Pomembno je, da si kot učitelji zadamo nalogo, da v prihodnosti na šoli poskrbimo, da razbijemo ta dejstva, ki niso vzpodbudna za naše učence. Truditi se moramo, da pri vseh starostih, v vseh razredih, vplivamo na učence z ozaveščanjem zdravega načina prehranjevanja, pomembnosti zajtrkovanja, uživanja lokalno pridelane hrane in o pomembnosti gibanja za naše telesno in duševno zdravje.

Načrtovanje dni dejavnosti in drugih aktivnosti na OŠ Lovrenc na Pohorju

- Del dni dejavnosti načrtujemo v zvezi z zdravjem in zdravim življenjskim slogom.
- K sodelovanju povabimo starše, dedke, babice, zunanje institucije, zdravstvene delavce in razna društva iz kraja: čebelarje, lovce, ribiče, zeliščarke.



- Zavedamo se, da je zdravje naših učencev na prvem mestu. Le zdrav in zadovoljen otrok je lahko tudi učno uspešen. Ozaveščamo jih, da lahko veliko naredijo učenci sami zase oz. za svoje zdravje. Velik poudarek dajemo gibanju in zdravi prehrani in še posebej pomenu zajtrka, da dobimo energijo za cel dan.



Zdrav dan na OŠ Lovrenc, november 2019

- 12 let zapored na naši šoli organiziramo naravoslovni dan z naslovom Zdrav dan.
- Dan smo načrtovali za vse učence, učitelje in ostale pedagoške delavce.
- Učence smo po spodnjem razporedu odpeljali na zajtrk v jedilnico in na razgibavanje na šolsko igrišče ali v telovadnico (v primeru dežja). V razredih smo se pogovarjali o zdravi prehrani in zajtrku.

ČAS	TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK	RAZGIBAVANJE NA PROSTEM/TELOVADNICI	RAZGOVOR O ZAJTRKU IN ZDRAVI PREHRANI
8.30 – 9.00	1., 2. in 3. razred	4., 5., 6. razred	7., 8. in 9. razred
9.00 – 9.30	4., 5. in 6. razred	7., 8., 9. razred	1., 2. in 3. razred
9.30 – 10.00	7., 8. in 9. razred	1., 2., 3. razred	4., 5. in 6. razred

1. RAZRED						
RAZRED	ŠT. UČENCEV	10.00 – 10.45	10.45 – 11.00	11.00 – 11.30	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30
1. A in 1. B	30	Delavnica - žebelca	SADNA MALICA	Sprehod do žebelarskega doma	Pogovor s čebelarji, ogled doma	Sprehod do šole, razgovor

2. - 5. RAZRED						
RAZRED	ŠT. UČENCEV	10.00 – 11.30			11.30 – 13.00	
2. A	19	Predavanje: Osebna higiena			SADNA MALICA	
3. A	25	Predavanje: Zdrav način življenja			PRIPRAVA SLADICE ZA KOSILO – SADNA SOLATA	
4. A in 4. B	36	Predavanje: Preprečevanje poškodb			PRIPRAVA POGRIJKA	
5. A in 5. B	28	Predavanje: Zasvojenost				

6. – 9. RAZRED						
RAZRED	ŠT. UČENCEV	10.00 – 11.30			11.30 – 13.00	
6. A in 6. B	32	PRIPRAVA SLADICE ZA KOSILO – JABOLČNI ZAVITEK			Predavanje: Odraščanje	
7. A	16	PRIPRAVA POGRIJKA			Predavanje: Duševno zdravje: pozitivna samopodoba in stres	
8. A	24	SADNA MALICA			Predavanje: Medosebni odnosi in komunikacija	
9. A	22				Predavanje: Vzgoja za zdravo spolnost	

- Drugi del dneva so bila predavanja medicinskih sester iz Zdravstvenega doma Maribor - različne teme po razredih, pogovor s čebelarji iz kraja, ogled čebelarskega doma in poskušanje izdelkov iz meda ter priprava sadne sladice in pogrinjkov za kosilo v šoli. Ta dan so si lahko sladico vzeli tudi učenci, ki nimajo kosila v šoli.



➤ EVALVACIJA DNEVA:

- Učitelji so povedali, da jim je bil dan dejavnosti učencem všeč, še posebej, da so sami pripravili sladice za kosilo in da so jih lahko vsi poskusili.
- Naša predvidevanja so se tako tudi potrdila. Pohvalili so odbor učiteljev, ki je dan tematsko, časovno in organizacijsko skrbno načrtoval, saj je vse potekalo, kot je bilo zastavljeno.
- Posebej so izpostavili, da je bilo dobro, da so tehtali zavrženo hrano. Sklenili smo, da bodo to počeli ves teden in da bomo nato podatke obdelali in primerjali za celo šolo.
- Ugotovili smo, da pri malici zavržemo zelo malo hrane, v nekaterih razredih pa nekaj hrane ostane nedotaknjene, je ne pojedjo in jo vrnejo v kuhinjo. Več zavržene hrane ostane od kosila. O tej problematiki se bomo z učenci še pogovarjali, kaj bi naredili, da ne bi končala v smeteh.

➤ ZAKLJUČEK:

- ✓ Opisala sem Zdrav dan, ki smo ga izvedli v šolskem letu 2019/2020. V samo načrtovanje tega dne vložimo veliko truda in ga s člani Zdrave šole in z učenci skrbno načrtujemo, da je vsebina pestra in vsako leto drugačna.

CILJI ZDRAVEGA DNE:

- ❖ Z različnimi vsebinami ZDRAVEGA DNE neposredno vplivamo na navade učencev: spoznavajo pomen gibanja, zdrave prehrane in pomembnosti uživanja zdravega zajtrka.
- ❖ Znanja in vedenja učenci prenesejo med starše in se trudijo tudi sami živeti po smernicah za zdravo življenje.
- ❖ Učenci spoznajo, da je pomembno tudi razgibavanje in ukvarjanje s športom, kar dokazuje, da so vse športne dejavnosti, ki jih imamo na šoli, dobro obiskane.
- ❖ Pri učencih vzpodbujamo, da znajo ceniti lokalno pridelano hrano, ob šoli imamo tudi sadovnjak, visoke grede, cvetlične grede, za kar skrbijo učenci.
- ❖ Na Eko dan, ki ga organiziramo spomladi, pa očistimo kraj in se družimo s starši in starimi starši na pohodih in športnih igrah.
- ❖ S primeri naše dobre prakse si lahko tudi druge šole pomagajo pri načrtovanju dni dejavnosti.



Zdrav dan na OŠ Lovrenc, november 2019

- 12 let zapored na naši šoli organiziramo naravoslovni dan z naslovom Zdrav dan.
- Dan smo načrtovali za vse učence, učitelje in ostale pedagoške delavce.
- Učence smo po spodnjem razporedu odpeljali na zajtrk v jedilnico in na razgibavanje na šolsko igrišče ali v telovadnico (v primeru dežja). V razredih smo se pogovarjali o zdravi prehrani in zajtrku.

ČAS	TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK	RAZGIBAVANJE NA PROSTEM/TELOVADNICI	RAZGOVOR O ZAJTRKU IN ZDRAVI PREHRANI
8.30 – 9.00	1., 2. in 3. razred	4., 5., 6. razred	7., 8. in 9. razred
9.00 – 9.30	4., 5. in 6. razred	7., 8., 9. razred	1., 2. in 3. razred
9.30 – 10.00	7., 8. in 9. razred	1., 2., 3. razred	4., 5. in 6. razred

1. RAZRED

RAZRED	ŠT. UČENCEV	10.00 – 10.45	10.45 - 11.00	11.00 – 11.30	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30
1. A in 1. B	30	Delavnica - čebelica	SADNA MALICA	Sprehod do čebelarskega doma	Pogovor s čebelarji, ogled doma	Sprehod do šole, razgovor

2. - 5. RAZRED

RAZRED	ŠT. UČENCEV	10.00 – 11.30	11.30 – 13.00
2. A	19	Predavanje: Osebna higiena	SADNA MALICA PRIPRAVA SLADICE ZA KOSILO – SADNA SOLATA PRIPRAVA POGRINJKA
3. A	25	Predavanje: Zdrav način življenja	
4. A in 4. B	36	Predavanje: Preprečevanje poškodb	
5. A in 5. B	28	Predavanje: Zasvojenost	

6. – 9. RAZRED



RAZRED	ŠT. UČENCEV	10.00 – 11.30	11.30 – 13.00
6. A in 6. B	32	PRIPRAVA SLADICE ZA KOSILO – JABOLČNI ZAVITEK	Predavanje: Odraščanje
7. A	16		Predavanje: Duševno zdravje: pozitivna samopodoba in stres
8. A	24	PRIPRAVA POGRINJKA	Predavanje: Medosebni odnosi in komunikacija
9. A	22	SADNA MALICA	Predavanje: Vzgoja za zdravo spolnost

- Drugi del dneva so bila predavanja medicinskih sester iz Zdravstvenega doma Maribor - različne teme po razredih, pogovor s čebelarji iz kraja, ogled čebelarskega doma in poskušanje izdelkov iz meda ter priprava sadne sladice in pogrinjkov za kosilo v šoli. Ta dan so si lahko sladico vzeli tudi učenci, ki nimajo kosila v šoli.



➤ EVALVACIJA DNEVA:

- Učitelji so povedali, da jim je bil dan dejavnosti učencem všeč, še posebej, da so sami pripravili sladice za kosilo in da so jih lahko vsi poskusili.
- Naša predvidevanja so se tako tudi potrdila. Pohvalili so odbor učiteljev, ki je dan tematsko, časovno in organizacijsko skrbno načrtoval, saj je vse potekalo, kot je bilo zastavljeno.
- Posebej so izpostavili, da je bilo dobro, da so tehtali zavrženo hrano. Sklenili smo, da bodo to počeli ves teden in da bomo nato podatke obdelali in primerjali za celo šolo.
- Ugotovili smo, da pri malici zavržemo zelo malo hrane, v nekaterih razredih pa nekaj hrane ostane nedotaknjene, je ne pojedjo in jo vrnejo v kuhinjo. Več zavržene hrane ostane od kosila. O tej problematiki se bomo z učenci še pogovarjali, kaj bi naredili, da ne bi končala v smeteh.

➤ ZAKLJUČEK:

- ✓ Opisala sem Zdrav dan, ki smo ga izvedli v šolskem letu 2019/2020. V samo načrtovanje tega dne vložimo veliko truda in ga s člani Zdrave šole in z učenci skrbno načrtujemo, da je vsebina pestra in vsako leto drugačna.

CILJI ZDRAVEGA DNE:

- ❖ Z različnimi vsebinami ZDRAVEGA DNE neposredno vplivamo na navade učencev: spoznavajo pomen gibanja, zdrave prehrane in pomembnosti uživanja zdravega zajtrka.
- ❖ Znanja in vedenja učenci prenesejo med starše in se trudijo tudi sami živeti po smernicah za zdravo življenje.
- ❖ Učenci spoznajo, da je pomembno tudi razgibavanje in ukvarjanje s športom, kar dokazuje, da so vse športne dejavnosti, ki jih imamo na šoli, dobro obiskane.
- ❖ Pri učencih vzpodbujamo, da znajo ceniti lokalno pridelano hrano, ob šoli imamo tudi sadovnjak, visoke grede, cvetlične grede, za kar skrbijo učenci.
- ❖ Na Eko dan, ki ga organiziramo spomladi, pa očistimo kraj in se družimo s starši in starimi starši na pohodih in športnih igrah.
- ❖ S primeri naše dobre prakse si lahko tudi druge šole pomagajo pri načrtovanju dni dejavnosti.



UPORABLJENA LITERATURA:

- Bedenik, P., Poglajen, G. in Žerjav, M. (2018). Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju. Osnovna šola Lovrenc na Pohorju: Artpro.
- Brezigar, M. in Lekše, M. (2006). Hrana in zdravje. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- Jeriček Klanšček, H., Hočevar Grom A., Konec Juričič, N. in Roškar S. (2016). Zdravje skozi umetnost. Ministrstvo za zdravje. Ljubljana: DZS Grafik.
- Koncept dni dejavnosti. (1998). Pridobljeno 26. 2. 2020 s spletne strani https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf.
- Kraigher, M. (1997). S pravo malo enciklopedijo do učenosti. Zdravje. Murska Sobota: Pomurski tisk.

„Lahko povzamem, da si na naši šoli prizadevamo vzgajati učence, ki bodo skrbeli za svoje zdravje, imeli pozitiven odnos do lokalno pridelane hrane in varovali okolje tudi za naše potomce.“

HVALA ZA VAŠO POZORNOST IN OSTANITE ZDRAVI! 😊