

SKUPAJ ZA BOLJŠE
ZDRAVJE

OTROK IN
MLADOSTNIKOV

OHRANJANJE IN ZAGOTAVLJANJE
ENAKIH MOŽNOSTI





Uredila:
mag. Nina Scagnetti

Strokovni pregled:
Mojca Bevc

Oblikovanje:
Andreja Frič

Izdajatelj:
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir:
www.nijz.si

Kraj in leto izdaje:
Ljubljana, januar 2014

Gradivo ni lektorirano.

Za vsebino posameznega prispevka je odgovoren njegov avtor.

Na podlagi Dvoletne pogodbe (2012–2013) o sodelovanju med Svetovno zdravstveno organizacijo in Ministrstvom za zdravje Republike Slovenije je obeležitev 20. obletnice Slovenske mreže zdravih šol podprla Svetovna zdravstvena organizacija.

Zbornik je nastajal v času od oktobra do decembra 2013, ko so samostojno delovali Inštitut za varovanje zdravja RS in regijski Zavodi za zdravstveno varstvo. S 1.1.2014 je prišlo do reorganizacije in so se imenovane institucije preimenovali v Nacionalni inštitut za javno zdravje (z območnimi enotami). Ker so prispevki nastajali od oktobra do decembra 2013, se v njih še vedno uporablja dotedanji naziv Zavod za zdravstveno varstvo in Inštitut za varovanje zdravja RS.

VSEBINA

1. del

NACIONALNI POSVET O PROMOCIJI ZDRAVJA V ŠOLSKEM OKOLJU OB 20. OBLETNICI SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL

PREDGOVOR	6
PROGRAM NACIONALNEGA POSVETA.....	7
HEALTH AND WELL-BEING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS – KEY FOR FUTURE SOCIETIES	9
ZDRAVJE IN BLAGOSTANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV JE KLJUČNO ZA BODOČE DRUŽBE	10
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG 360° ZA DOBRO OTROK	12
ŠOLA, ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA.....	20
SPOŠTOVANJE OTROŠTVA V SREDIŠČU INTEGRIRANIH PRISTOPOV VAROVANJA ZDRAVJA	22
REVŠČINA IN KAKOVOST ŽIVLJENJA OTROK	27
(NE)ENAKOSTI V NEKATERIH VEDENJIH POVEZANIH Z ZDRAVJEM SLOVENSКИH MLADOSTNIKOV	32
POVEZOVANJE ZDRAVSTVENEGA, SOCIALNEGA IN ŠOLSKEGA SISTEMA	36
PREHOJENA POT SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL: MEJNIKI, REZULTATI, VIZIJA.....	41
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA.....	48
PREVENTIVNA AKCIJA – ALTERNATIVA NA FUŽINAH.....	49
DRUGA OŠ USTVARJA ZDRAV ODNOS Z ROKO V ROKI Z LOKALNO SKUPNOSTJO	50
IZ PEPKINE SKRINJICE VREDNOT	51
GENERACIJE GENERACIJAM.....	52
OD IDEJE DO MEGA ŠOLSKE PRIREDITVE.....	54
DVAJSETLETNI RAZVOJ ZDRAVE PREHRANE NA OSNOVNI ŠOLI MILOJKE ŠTRUKELJ NOVA GORICA.....	55
MEDVRSTNIŠKO DRUŽENJE V NARAVI	56
S KNJIGO DO ZDRAVJA	57
GIBANJE MI JE V POMOČ	58
WAY TO FUN	59
VRSTNIŠKO UČENJE – MEDGENERACIJSKA PROSTOVOLJSKA DEJAVNOST V DOMU	
OSNOVNE ŠOLE MINKE NAMESTNIK – SONJE.....	60
TIM DRUŽINSKE MEDICINE IN ZDRAVA ŠOLA V BISTRICI OB SOTLI.....	61
ZDRAVA ŠOLA NA OŠ BREŽICE.....	62
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE GSKŠ RUŠE V LOKALNI SKUPNOSTI	63
JUNAKI NAŠEGA ČASA	64
KUHAMO Z DIJAŠKIM DOMOM POLJANE.....	65

2. del

PRISPEVKI REGIJSKIH ZAVODOV ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO IN ZDRAVIH ŠOL O SVOJEM DELU V SLOVENSKI MREŽI ZDRAVIH ŠOL

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO CELJE.....	68
PRIJETNA IN ODGOVORNA NALOGA – DELO S ŠOLAMI V PROGRAMU ZDRAVE ŠOLE NA CELJSKEM.....	68
TIM DRUŽINSKE MEDICINE IN ZDRAVA ŠOLA V BISTRICI OB SOTLI.....	71
NA OSNOVNI ŠOLI BREŽICE JE VSAK DAN LAHKO MOJ ZDRAVI DAN.....	74
OZAVEŠČENOST KOT POT DO ZDRAVJA	77
GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH.....	82
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KOPER	86

REGIJSKA KOORDINACIJA SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL NA OBMOČJU ZDRAVSTVENE REGIJE KOPER	86
SKRB ZA PRIJETNO UREJENO ŠOLSKO OKOLICO PRINESE DOBRO POČUTJE	89
ZDRAVA ŠOLA SMO ŽE VSEH DVAJEST LET	93
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KRANJ	97
POGLED V MREŽO ZDRAVIH ŠOL GORENJSKE REGIJE.....	97
ŠOLSKI EKOVRT – ZAKLADNICA ZNANJA IN ZDRAVJA	99
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO LJUBLJANA.....	102
REGIJSKA KOORDINACIJA SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL V LJUBLJANSKI ZDRAVSTVENI REGIJI	102
JUNAKI NAŠEGA ČASA	105
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE UČENCEV V SKRBI ZA LASTNO ZDRAVJE IN OKOLJE	108
ZAUPAJMO SI	111
WAY TO FUN - DOŽIVLJAJSKO PEDAGOŠKI PROJEKT NA OSNOVNI ŠOLI SOSTRO	114
ZDRAVI TEMELJI ZDRAVE ŠOLE.....	116
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV IN DIJAKINJ SREDNJE UPRAVNO ADMINISTRATIVNE ŠOLE	119
SKRB ZA TELO JE VREDNOTA – TUDI TVOJA?	122
KUHAMO Z DIJAŠKIM DOMOM POLJANE.....	123
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MARIBOR	126
KOORDINACIJA ZDRAVIH ŠOL V REGIJI MARIBOR	126
ZDRAVA ŠOLA NA OSNOVNI ŠOLI IN VRTCU SELNICA OB DRAVI	129
PROJEKT ZDRAVE ŠOLE NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR	132
ZDRAVILNE RASTLINE IN ZELIŠČA V NAŠI PREHRANI	134
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE ZDRAVE ŠOLE IMNAZIJE IN SREDNJE KEMIJSKE ŠOLE RUŠE.....	138
VRSTNIŠKO UČENJE: MEDGENERACIJSKA PROSTOVOLJSKA DEJAVNOST V DOMU UČENCEV	141
AKTIVNOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI, ZDRAVE ŠOLE – OSNOVNE ŠOLE MINKE NAMESTNIK SONJE SKOZI ČASOVNO PRIZMO TRIDESETIH LET.....	143
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA.....	146
KOORDINACIJA »ZDRAVIH ŠOL« V POMURJU.....	146
DOBRA DELA ZDRUŽUJEJO GENERACIJE	149
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO NOVA GORICA.....	155
POROČILO Z ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO NOVA GORICA ZA JUBILEJNI ZBORNIK OB 20. OBLETNICI SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL.....	155
20 LET ZDRAVE ŠOLE NA OSNOVNI ŠOLI MILOJKE ŠTRUKELJ NOVA GORICA	157
PROJEKTNI DNEVI NA BIOTEHNIŠKI ŠOLI – ŠEMPETER PRI GORICI.....	162
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO NOVO MESTO	166
SPREHOD PO DELU ZDRAVIH ŠOL NA DOLENJSKEM	166
PROJEKT ZDRAVA ŠOLA NA OŠ OTOČEC	167
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO RAVNE.....	169
ZDRAVA ŠOLA NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM:	171
20 PIONIRSKIH, USTVARJALNIH IN PLODNIH LET.....	171
OD IDEJE DO MEGA ŠOLSKE PRIREDITVE: MEGA ŽUR NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM – ZDRAVI ŠOLI.....	176
DRUGA OŠ USTVARJA ZDRAV ODNOS Z ROKO V ROKI Z LOKALNO SKUPNOSTJO	181

1. del

NACIONALNI POSVET O PROMOCIJI ZDRAVJA V ŠOLSLEM OKOLJU
OB 20. OBLETNICI SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL

Predgovor

SKUPAJ ZA BOLJŠE ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV – OHRANJANJE IN ZAGOTAVLJANJE ENAKIH MOŽNOSTI

Kriza, naraščanje socialno-ekonomskih problemov, razlik na različnih področjih, vse to vpliva na zdravje in kakovost življenja in zdravje celotne populacije, posebej pa tudi na otroke in mladostnike.

S posvetom želimo združiti prizadevanja različnih sektorjev za to, da bi z manj ali enako sredstvi preprečili slabšanje socialno-ekonomske pozicije, slabšanje zdravja, povečevanje razlik, neenakosti in okrepili našo uspešnost. Rešitev vidimo v tem, da združimo moči in skozi večje in boljše povezovanje, sodelovanje in skupne pristope povečamo učinkovitost, dostopnost in kakovost zdravstvenega, šolskega in socialnega sistema.

Pomembno je, da s skupnimi prizadevanji poskrbimo za zdravo in kakovostno življenje vseh naših otrok in mladostnikov in da smo še posebej pozorni na tako ali drugače prikrajšane. Le s skupnimi močmi lahko oblikujemo okolja, ki otrokom in mladostnikom olajšajo in spodbujajo odločitve za bolj zdrav življenjski slog oziroma zdrave izbire.

Posveta se bodo aktivno udeležili predstavniki vseh treh ključnih sektorjev (šolstvo, zdravstvo, delo-družina-socialne zadeve-enake možnosti), tako ministri kot strokovnjaki s posameznih področij ter pedagoški delavci, ki bodo predstavili primere dobrih praks s svojih šol. Vendar pa ste za uresničitev skupnega programa ključni prav vsi, ki kakor koli prihajate v stik z mladostniki ali delate z njimi.

Posvet je namenjen tudi obeležitvi 20. letnice delovanja Slovenske mreže zdravih šol, ki si že od leta 1993 prizadeva spodbujati, krepiti in omogočati promocijo zdravja v šolskem okolju. V tem času se je Mreža razširila z 12 pilotskih šol na 324 osnovnih, srednjih šol in dijaških domov. Slovensko mrežo zdravih šol vidimo kot koncept za standardizirano, sistematično, načrtno vstopanje poenotenega programa promocije zdravja za vse šole v vseh regijah. Mreža ponuja možnost za okrepljeno skupno (so)delovanje različnih sektorjev za krepitev zdravja in kakovosti življenja naših otrok, mladostnikov, učiteljev in staršev.

Program Nacionalnega posveta

9.00–11.10 **KAKO OHRANJATI ENAKE MOŽNOSTI IN ZAGOTAVLJATI UKREPE ZA KAKOVOSTNO IN ZDRAVO OTROŠTVO TER MLADOSTNIŠTVO?**
Moderatorica: Marija Magajne, Inštitut za varovanje zdravja RS

8.00–9.00 Registracija udeležencev

9.00–9.15 Uvodni pozdrav: Inštitut za varovanje zdravja RS

9.15–9.40 Celostni pogled na problematiko otrok in mladostnikov
prim. dr. Ivan Eržen, Inštitut za varovanje zdravja RS

9.40–10.05 Zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov – ključ za prihodnost družbe
(Health and well-being of children and adolescents - key for future societies)
Vivian Barnekow, Svetovna zdravstvena organizacija

10.05–11.10 **OKROGLA MIZA: Kako z integriranimi pristopi ohranjati oziroma razvijati boljše zdravje in kakovost življenja naših otrok?**

Mojca Gobec, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na ministrstvu za zdravje
mag. Vlasta Poličnik, v. d. generalne direktorice Direktorata za predšolsko vzgojo ter osnovno šolstvo na ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport

mag. Ružica Boškić, generalna direktorica Direktorata za družino na ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Moderatorja: dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Inštitut za varovanje zdravja RS in
Marijan Ivanuša, Svetovna zdravstvena organizacija

11.10–11.45 ODMOR

11.45–13.15 **SKUPNI IZZIVI IN MOŽNOSTI ZA BOLJŠE ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV**
Moderatoriki: dr. Erika Rustja, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport;
mag. Lea Javornik-Novak, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

11.45–11.50 Prispevek mladih

11.50–12.15 Zdrav življenjski slog 360° za dobro otrok

dr. Gregor Starc, Fakulteta za šport

Šola, zdravje in kakovost življenja

mag. Tanja Bezić, Zavod RS za šolstvo

12.15–12.40 Spoštovanje otroštva v središču integriranih pristopov varovanja zdravja

dr. Nina Mešl, Fakulteta za socialno delo

Vpliv revščine na kakovost življenja otrok in mladostnikov

Tamara Narat, Inštitut RS za socialno varstvo - Enota Otroška opazovalnica

12.40–13.05 Neenakosti v zdravju slovenskih mladostnikov

dr. Helena Jeriček Klanšček, Inštitut za varovanje zdravja RS

(Majda Troha, Zdravstveni dom Idrija - povzela dr. Helena Jeriček Klanšček)

13.15–14.15 KOSILO

14.15–17.30 **SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL**
Moderatorke: Irena Jerič, Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica;
mag. Branka Đukić, Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana;
Nevenka Ražman, Zavod za zdravstveno varstvo Koper

14.15–15.30 **DVORANA GRANDIS**

Prehojena pot Slovenske mreže zdravih šol: mejniki, rezultati, vizija

Mojca Bevc, Inštitut za varovanje zdravja RS; Irena Jerič, Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica; Nada Šmit, OŠ Antona Tomaža Linharta, Radovljica

Podelitev priznanj Zdravim šolam za 20 let delovanja - 1. Krog

15.30–17.15 Predstavitve primerov dobrih praks Zdravih šol

DVORANA GRANDIS

OŠ Prežihovega Voranca, Maribor: Šport in zdrav življenjski slog

OŠ Martina Krpana, Ljubljana: Preventivna akcija - alternativa na Fužinah

II. OŠ Slovenj Gradec, Slovenj Gradec: Iz malega raste veliko

OŠ Antona Tomaža Linharta, Radovljica: Iz Pepkine skrinjice vrednot

OŠ Gradec, Litija: Generacije generacijam

STEKLENA DVORANA

OŠ Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem: Od ideje do Mega šolske prireditve

OŠ Milojke Štrukelj, Nova Gorica: Zdrava prehrana

OŠ Rodica, Rodica: Gibalne dejavnosti za izboljšanje pozornosti in koncentracije učencev s posebnimi potrebami, Branje za zdravje; Medvrstniško druženje v naravi

OŠ Sostro, Ljubljana: Way to Fun

OŠ Minke Namestnik Sonje, Slovenska Bistrica: Vrstniško učenje

DVORANA HEROS

OŠ Bistrica ob Sotli, Bistrica ob Sotli: Tim šolskega zdravnika v Zdravi šoli

OŠ Brežice, Brežice: Zdrava šola na naši šoli

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše, Ruše: Prostovoljno delo dijakov v lokalni skupnosti

OŠ Dobrova, Dobrova: Junaki našega časa

Dijaški dom Poljane, Ljubljana: Zdrava prehrana in delavnice priprave zdravih obrokov

17.15–17.30 **Zaključek (dvorana Grandis)**

HEALTH AND WELL-BEING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS – KEY FOR FUTURE SOCIETIES

Vivian Barnekow, Programme Manager, Child and adolescent health, World Health Organization, Regional Office for Europe

Abstract

Health is acknowledged as a fundamental human right. The »UN Convention on the Rights of the Child« enshrines every child's right to enjoy the »highest attainable standard of health«. Human rights and a number of guiding principles have informed the development of the WHO strategy for child and adolescent health and development. They reflect the clear understanding that many factors determine the health of our young citizens. As such, action must embrace all social and economic sectors, not just the health services.

The WHO strategy Health 2020 sets out an action framework to accelerate attainment of better health and wellbeing for all, adaptable to the different realities that make up the European Region. The policy is a joint project between the WHO European Regional Office and the Region's 53 Member States. It identifies ways in which health and wellbeing can be advanced, sustained and measured through actions which create social cohesion, security, work-life balance, good health and good education. It sets out an action framework to guide those processes of reorientation. In providing a framework to work together it aims to accelerate attainment of better health and wellbeing for all, adaptable to the very different situations in all parts of the European Region. It builds on the United Nations Millennium Declaration which embraces a vision for a world in which countries work in partnership for the betterment of all, particularly the most disadvantaged.

Health 2020 recognizes that successful governments will achieve real improvements in health if they work across government to integrate two strategic objectives:

- improving health for all and reducing the health divide
- improving leadership and participatory governance for health.

Health 2020 is based on four priority areas for policy action:

- investing in health through a life-course approach and empowering people;
- tackling the Region's major health challenges of noncommunicable diseases and communicable diseases;
- strengthening people-centred health systems, public health capacity and emergency preparedness; and
- creating supportive environments and resilient communities.

We fully acknowledge that healthy children are more likely to become healthy adults and that in turn healthy adults, as assets in the creation of a more socially and economically productive society, make fewer demands upon the health system. We also know that health is determined not just by the quality of health care provision but also by the physical, economic, social and family environment, and that children and young people need a supportive environment in which to grow and develop into young adults.

The WHO European strategy for child and adolescent health and development aims at supporting countries in the region to take steps to develop and implement comprehensive strategies for child and adolescent health taking into account differences in epidemiological, economic, social, legal and cultural environments. We also recommend to give high priority to making improvements in children's and adolescents' health and development, including physical activity and mental health, through advocacy at the highest level, scaling up programmes, increasing the allocation of national resources, creating partnerships and ensuring sustained political commitment.

The school setting plays an important role in shaping an environment, both physically, socially and mentally which can be conducive to good health and well being.

Investments in both education and health are compromised unless a school is a healthy place in which to live, learn and work. School communities respond to a dynamic set of factors impacting on student achievement of learning outcomes. The health of students, teachers and families is a key factor influencing learning. Schools require a strategy which will provide teachers, parents, students and other community members with a set of principles and actions to promote health. A strategy built upon the 'health promoting school' framework has potential to help school communities manage health and social issues,

enhance student learning and improve school effectiveness.

The overall goal must be for Europe's children and young people to achieve the highest possible level of health and well being in the light of current knowledge and the resources available. The intention is to encourage healthy growth and development and to reduce illness and mortality, not only among children and adolescents now, but also as adults in later life. An investment in the healthy development of young people today will by definition contribute to economic prosperity tomorrow.

ZDRAVJE IN BLAGOSTANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV JE KLJUČNO ZA BODOČE DRUŽBE

Vivian Barnekow, Programska vodja, Zdravje otrok in mladostnikov, Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalni urad za Evropo

Povzetek

Zdravje je temeljna človekova pravica. *Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah* utemeljuje pravico vsakega otroka do 'najvišje dosegljive ravni zdravja'. Človekove pravice in številna načela so pomembno vplivala na razvoj *Strategije Svetovne zdravstvene organizacije za zdravje in razvoj otrok in mladostnikov*. Odražajo jasno razumevanje, da zdravje naših mladih državljanov določajo mnogi dejavniki. Prav zato morajo naši ukrepi zajeti vse družbene in gospodarske sektorje, in ne samo zdravstvo.

Strategija Svetovne zdravstvene organizacije Zdravje 2020 določa okvir ukrepanja za pospešitev doseganja boljšega zdravja in blagostanja vseh. Ta okvir upošteva različne okoliščine, ki zaznamujejo posamezne dele evropske regije. Ta politika je skupni projekt Regionalnega urada za Evropo Svetovne zdravstvene organizacije in 53 držav članic regije. Določa načine, s katerimi lahko zdravje in blagostanje napreduje, se vzdržuje in se meri, vse to s pomočjo ukrepov, ki ustvarjajo kohezijo družbe, varnost, ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem, dobro zdravje in kakovostno izobrazbo. Določa okvir ukrepanja ter tako nudi usmeritve za doseganje sprememb. V svojem prizadevanju za hitrejše doseganje boljšega zdravja in blagostanja vseh zagotavlja

boljše sodelovanje, ob tem pa upošteva različne okoliščine v vseh delih evropske regije. Dokument temelji na deklaraciji Združenih narodov *Razvojni cilji tisočletja*, katere osnovna vizija je svet, kjer vsaka država deluje v partnerstvu za izboljšanje vseh, še posebej tistih, ki so najbolj prikrajšani.

Zdravje 2020 izhaja iz stališča, da bodo uspešne vlade dosegle resnične izboljšave na področju zdravja, če si bodo z medsektorskim delovanjem prizadevale doseči dva strateška cilja:

- izboljšanje zdravja za vse in zmanjšanje neenakosti v zdravju;
- izboljšanje vodenja in participativnega upravljanja na področju zdravja.

Zdravje 2020 temelji na štirih prednostnih področjih dela:

- vlaganje v zdravje preko vseživljenjskega pristopa in opolnomočenje ljudi;
- reševanje največjih zdravstvenih izzivov na področju nalezljivih in nenalezljivih bolezni v Evropski regiji SZO;
- krepitev zdravstvenih sistemov, osredinjenih na ljudi, zmogljivosti javnega zdravja in pripravljenosti za ukrepanje v primerih zdravstvenih tveganj in nevarnosti za zdravje;

- ustvarjanje spodbudnih okolij in odpornih, trdoživih skupnosti.

Dobro se zavedamo, da je večja verjetnost, da bodo zdravi otroci postali tudi zdravi odrasli in hkrati, da zdravi odrasli kot sestavni del ustvarjanja družbeno in gospodarsko bolj produktivne družbe manj obremenjujejo zdravstveni sistem. Zavedamo se tudi, da zdravje ni le rezultat kakovostnih zdravstvenih storitev, ampak tudi fizičnega, gospodarskega, družbenega in družinskega okolja, ter da otroci in mladostniki potrebujejo podporno okolje, v katerem lahko odrastejo in se razvijejo v mlade odrasle.

Evropska strategija Svetovne zdravstvene organizacije za zdravje in blagostanje otrok in mladostnikov pomaga državam v regiji, da bi sprejele in uresničevale strategije za zdravje otrok in mladostnikov, ki bodo upoštevale razlike v epidemiološkem, gospodarskem, družbenem, pravnem in kulturnem okolju. Hkrati tudi priporočamo, da se nameni posebna pozornost izboljševanju zdravja in razvoja otrok in mladostnikov, vključno s telesno dejavnostjo in duševnim zdravjem; vse to z zagovorništvom na najvišji ravni, s širitvijo programov, s povečevanjem nacionalnih virov, z ustvarjanjem partnerstev in zagotavljanjem trajne politične zaveze.

Šolski ustroj ima pomembno vlogo pri oblikovanju okolja, ki lahko fizično, družbeno in duševno prispeva k dobremu zdravju in blagostanju.

Vlaganje v izobraževanje in zdravje ne daje pričakovanih rezultatov, če šola ni zdrav kraj za življenje, delo in učenje. Šolske skupnosti se odzivajo na dinamični sklop dejavnikov, ki vpliva na doseganje učnega rezultata. Zdravje učencev, učiteljev in družin je odločilen dejavnik, ki vpliva na učenje. Šole potrebujejo strategijo, ki bo zagotavljala učiteljem, staršem, učencem in drugim članom skupnosti nabor načel in ukrepov za krepitev zdravja. Strategija, ki temelji na izhodiščih 'zdravih šol', lahko pomaga šolskim skupnostim pri družbenih in zdravstvenih vprašanjih, krepi učenje in izboljšuje učinkovitost šol.

Splošni cilj mora biti, da evropski otroci in mladostniki dosežejo najvišjo možno raven zdravja in blagostanja glede na naše trenutno vedenje in razpoložljive vire. Namen je seveda spodbujati zdravo rast in razvoj in zmanjšati obolevnost in umrljivost, vendar ne le med otroci in mladostniki, ampak tudi kasneje, ko ti otroci in mladostniki odrastejo. Vlaganje v zdrav razvoj mladih ljudi danes bo nedvomno prispevalo h gospodarski blaginji jutri.

Na spletni strani

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=OUAbVV2e-68

si je možno ogledati tudi video, v katerem Vivian Barnekow spregovori o petih načinih promocije učenja in zdravja v šoli

Prevod: Marijan Ivanuša, pisarna Svetovne zdravstvene organizacije v Sloveniji

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG 360° ZA DOBRO OTROK

Gregor Starc, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uvod

Zdrav življenjski slog otrok, ki bi moral glede na splošni razvoj človeštva biti neopazna realnost, postaja v času nasičenosti s sodobno tehnologijo in komunikacijami iskana dobrina, do katere pa vsi otroci nimajo enakovrednega dostopa. Ko govorimo o tej dobrini, govorimo predvsem o dveh njenih komponentah, o takšnem telesnem in gibalnem razvoju otrok, ki posameznikom omogoča odraščanje v zdravju in zmanjševanje dejavnikov zdravstvenega tveganja v odraslosti. Večkrat preverjana realnost je, da sodobni življenjski slogi ogrožajo tako optimalen telesni (1) kot tudi gibalni razvoj (2), kar nujno vodi v zmanjšano kvaliteto življenja tistih otrok, ki se znajdejo na negativni strani razvojnih trendov.

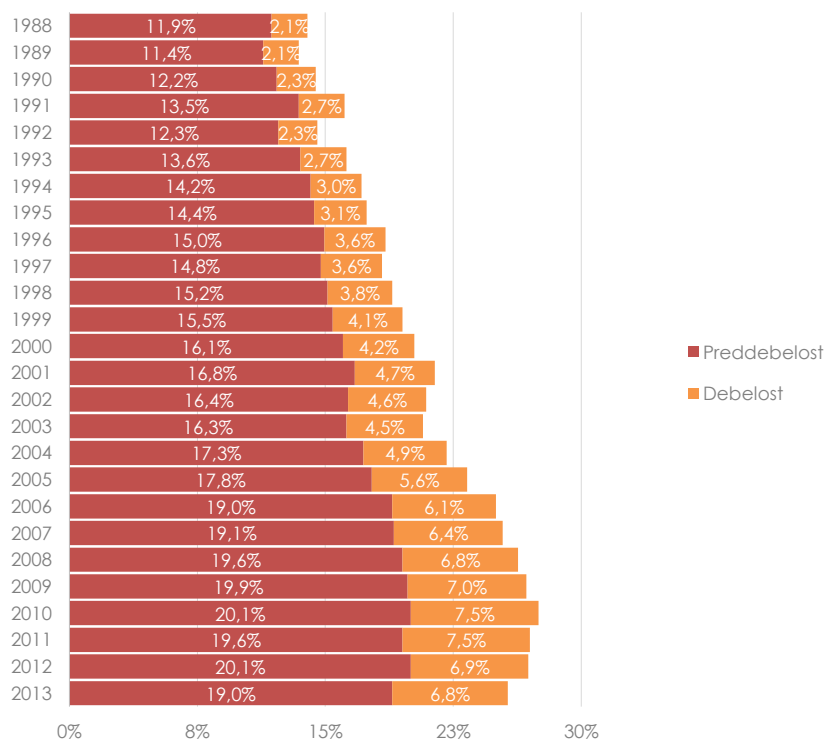
Slovenski otroci v tem pogledu niso nobena izjema in kljub naporom zdravstvenih delavcev, učiteljev in ostali strokovnjakov, ki delujejo na področju zdravja otrok in mladine, se srečujemo s stanjem telesnega in gibalnega razvoja otrok, s katerim ne moremo in ne smemo biti zadovoljni.

Posamezne komponente zdravega življenjskega sloga v razvoju otrok lahko obravnavamo z več vidikov, v našem primeru pa se bomo osredotočili na tri: na časovnega, prostorskega in trajnostnega.

Časovni vidik razvoja otrok v Sloveniji

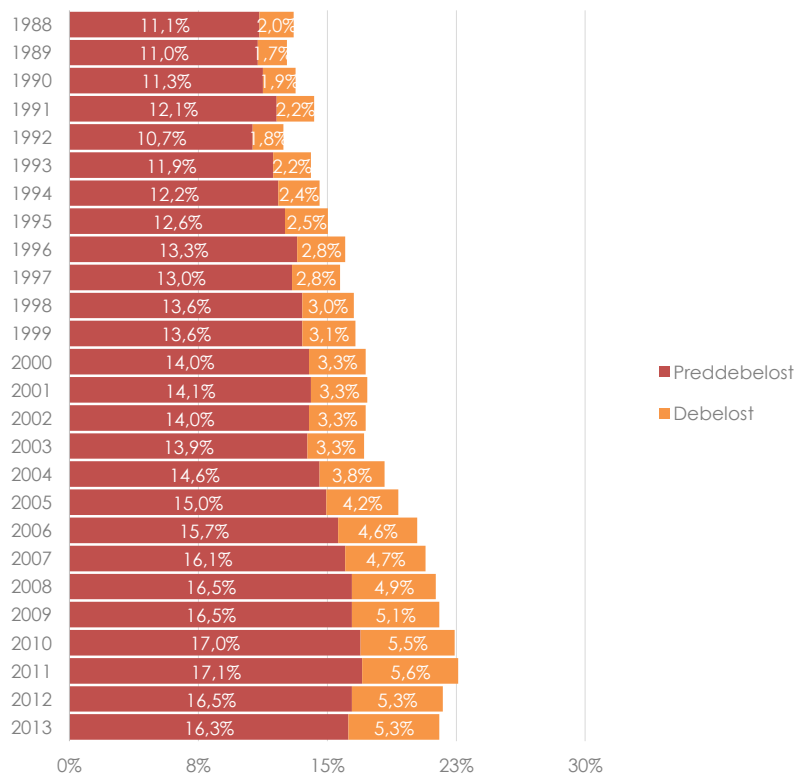
Različna časovna obdobja s seboj prinašajo različne družbeno-ekonomske pogoje, ki se nujno odražajo tudi na razvoju otrok. Lahko bi rekli, da je najmlajša populacija naše družbe zelo dober lakmusov papir, na katerem se zelo dobro odražajo težave družbe. Tako smo z vidika prehranjenosti otrok in mladine tako s povečevanjem dostopnosti neustreznih prehranskih izdelkov, s spremenjenimi prehranjevalnimi navadami, še posebej pa z zmanjšano telesno dejavnostjo v zadnjih treh desetletjih zelo spremenili sliko prehranjenosti slovenskih otrok in mladine. Grafa 1 in 2 nazorno prikazujeta izjemno rast deleža preddebelih in debelih otrok in mladine med 6. in 19. letom starosti, ki se je pri fantih zaustavila šele let 2010, pri dekletih pa leto za tem. Za določanje kategorij prehranjenosti so bili uporabljeni kriteriji International

Obesity Task Force (3), ki sicer ne dajejo najbolj natančne slike na slovenski populaciji in verjetno nekoliko precenjujejo delež preddebelih in prehranjenih, še posebej v predpubertetnem obdobju (4). Seveda pa so v tem primeru pomembni trendi in oba prikaza kažeta podobno sliko, ki z nakazanim trendom upada prekomerno prehranjenih otrok in mladostnikov vliva nekaj optimizma. Kljub temu pa se je potrebno zavedati, da je delež prekomerno prehranjenih otrok in mladostnikov v zadnjih treh desetletjih podvojil, pri čemer je bilo bolj izrazito povečanje prekomerne prehranjenosti pri fantih.



Vir: podatkovna zbirka SLOFit - Športnovzgojni karton 1988–2013)

Graf 1: Trend gibanja deleža preddebelih in debelih fantov v obdobju 1988–2013



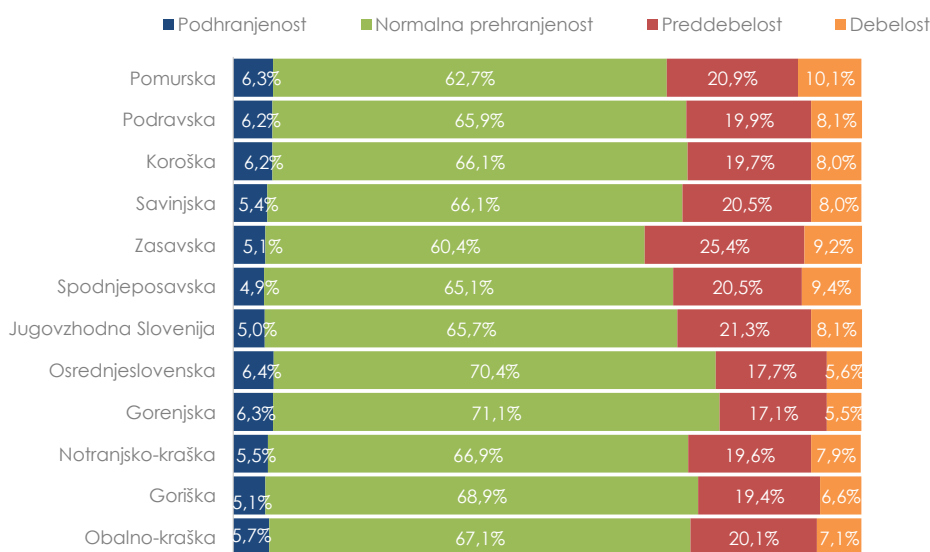
Vir: podatkovna zbirka SLOFit - Športnovzgojni karton 1988–2013

Graf 2: Trend gibanja deleža preddebelih in debelih deklet v obdobju 1988–2013

Prostorski vidik razvoja otrok v Sloveniji

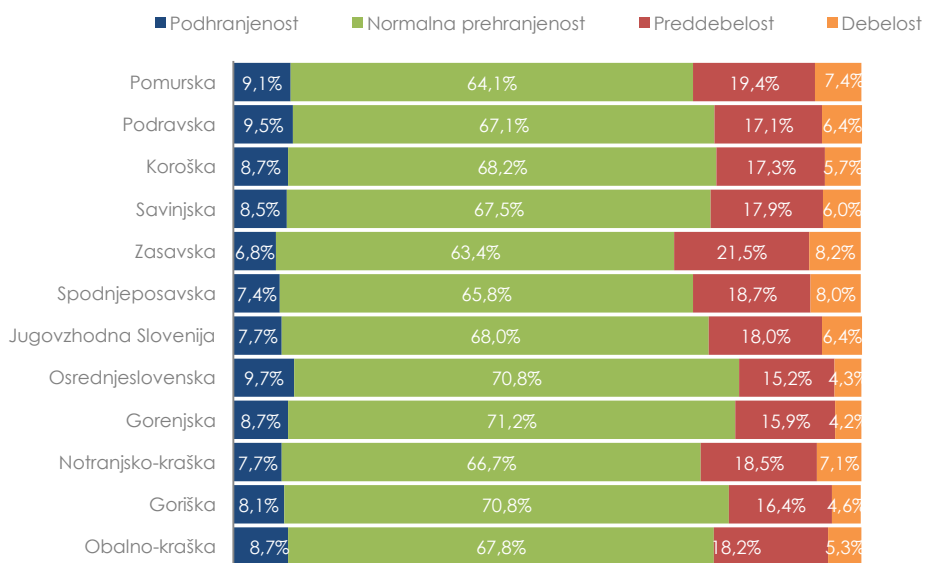
Seveda bi bile intervencije za izboljšanje stanja enostavnejše in lažje, če bi morale upoštevati le časovni vidik, žal pa smo v Sloveniji priča precej velikim regijskim razlikam v deležu prekomerno prehranjenih otrok in mladostnikov. Tako pri fantih (Graf 3) kot pri dekletih (Graf 4) še posebno skrb zbuja zasavska in pomurska regija, saj pri fantih delež prekomerno prehranjenih v Zasavju presega že tretjino celotne populacije, pri dekletih pa je

položaj le za odtonek boljši. Obe regiji že vrsto let izkazujejo podobno stopnjo prekomerne prehranjenosti otrok in mladine, vzroki za takšno stanje pa so slabo raziskani, zelo verjetno pa so povezani z ekonomsko deprivilegiranostjo, izobrazbeno strukturo in tudi z okoljsko deprivilegiranostjo celotnega okolja.



Vir: podatkovna zbirka SLOFit - Športnovzgojni karton 1988-2013

Graf 3: Deleži različno prehranjenih fantov po regijah v letu 2013

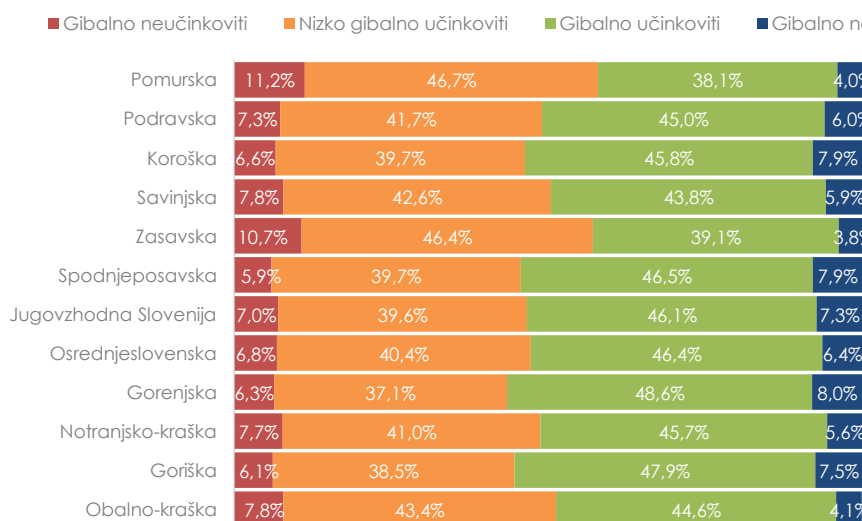


Vir: Podatkovna zbirka SLOFit - Športnovzgojni karton 2013

Graf 4: Deleži različno prehranjenih deklet po regijah v letu 2013

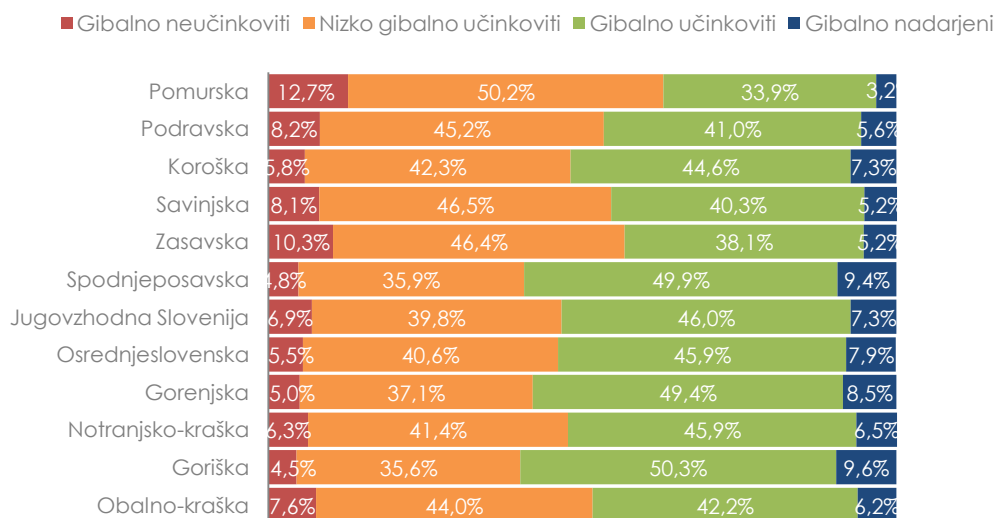
Zaskrbljujoča slika prehranjenosti otrok in mladostnikov na posameznih področjih se odraža tudi na njihovi gibalni učinkovitosti, saj maščobna masa predstavlja dodatno breme, ki ga morajo otroci in mladostniki premagovati. Zaradi tega ni presenetljivo, da so tudi z vidika gibalne učinkovitosti izražene podobne regijske neenakosti. Kot merilo gibalne učinkovitosti v podatkovni zbirki SLOFit - Športnovzgojni karton uporabljamo mero indeksa gibalne učinkovitosti, ki ga označujemo z oznako XT. Ta indeks je povprečna vrednost standardiziranih vrednosti osmih gibalnih merskih nalog glede na razred in spol, ki jih vsakega aprila izvajajo vse slovenske osnovne in srednje šole. XT vrednost nad

50 pomeni nadpovprečen indeks gibalne učinkovitosti glede na nacionalno povprečje, te vrednosti pa ne dosega več kot 55 odstotkov fantov iz pomurske in zasavske regije (Graf 5), v obeh regijah pa je tudi več kot 10 odstotkov fantov, ki so gibalno neučinkoviti (XT pod 40) in bi bilo verjetno pri njih ukvarjanje s športnimi dejavnostmi že zdravstveno tveganje. Podobna slika je tudi pri dekletih (Graf 6), kjer v Pomurju skoraj 63 odstotkov deklet ne dosega nacionalnega povprečja gibalne učinkovitosti, pa tudi delež gibalno nadarjenih deklet (XT nad 60) le rahlo presega 3 odstotke.



Vir: Podatkovna zbirka SLOFit - Športnovzgojni karton 2013

Graf 5: Deleži različno gibalno učinkovitih fantov po regijah v letu 2013

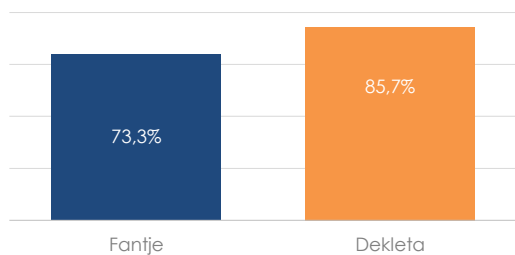


Vir: Podatkovna zbirka SLOFit - Športnovzgojni karton 2013

Graf 6: Deleži različno gibalno učinkovitih deklet po regijah v letu 2013

Trajnostni vidik razvoja otrok v Sloveniji

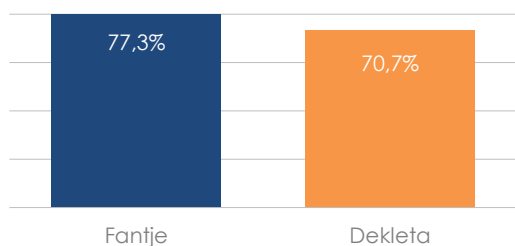
Težava ali prednost obeh dejavnikov, tako prehranjenosti kot gibalne učinkovitosti, je njuna trajnost. Večkrat je namreč že bilo dokazano, da se telesni in gibalni razvoj v otroštvu kaže v kasnejši gibalni učinkovitosti in telesnemu stanju posameznika. Na slovenskih podatkih je bila izvedena študija (5), ki je pokazala, da je bilo več kot 73 odstotkov fantov, ki so bili prekomerno prehranjeni v starosti 18 let, takšnih že v prvem razredu osnovne šole, pri dekletih pa je ta odstotek presegel celo 85 odstotkov (Graf 7). Zelo majhen odstotek prekomerno prehranjenih osemnajstletnikov in osemnajstletnic je torej svoje stanje prehranjenosti poslabšal v kasnejšem otroštvu in mladostništvu, kar pomeni, da je s trajnostnega vidika nujno vzpostaviti sistem zgodnje zaznave in intervencije tveganih skupin otrok.



Vir: SLOFit - Športnovzgojni karton 2001-2013)

Graf 7: Delež prekomerno prehranjenih 18-letnikov, ki so bili prekomerno prehranjeni že kot 7-letniki

Na podatkih iz leta 2013 smo preverili, kakšen je delež podpovprečno gibalno učinkovitih 19-letnih fantov in deklet, ki so podpovprečno gibalno učinkovitost izražali že kot 7-letniki in smo prišli do podobnih izsledkov (Graf 8), kar kaže da imata tudi gibalna učinkovitost ali neučinkovitost izrazito trajnostno komponento, ki bi jo bilo potrebno ravno tako odkrivati zgodaj in jo ustrezno regulirati.

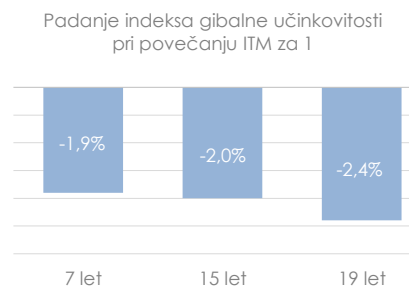
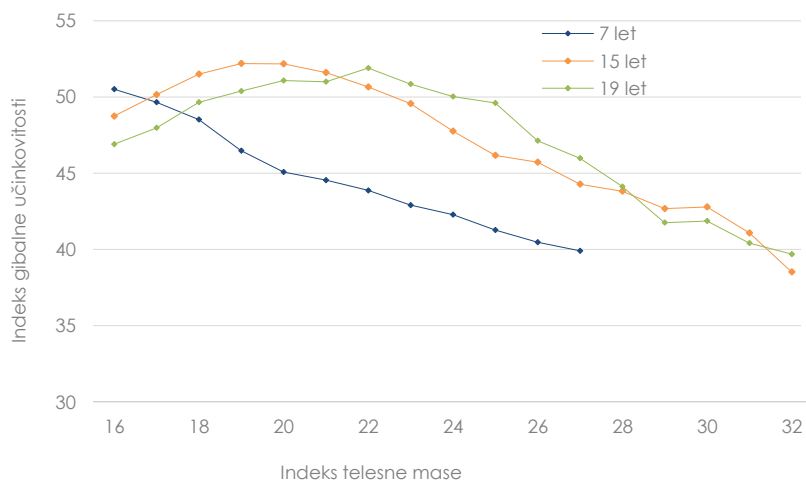


Vir: SLOFit - Športnovzgojni karton 2001-2013)

Graf 8: Delež podpovprečno gibalno učinkovitih 18-letnikov, ki so bili podpovprečno gibalno učinkoviti že kot 7-letniki

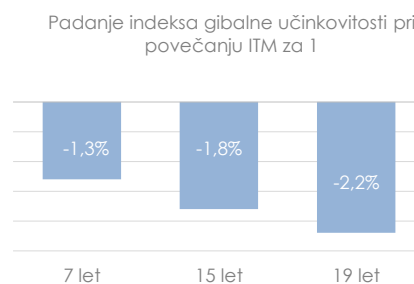
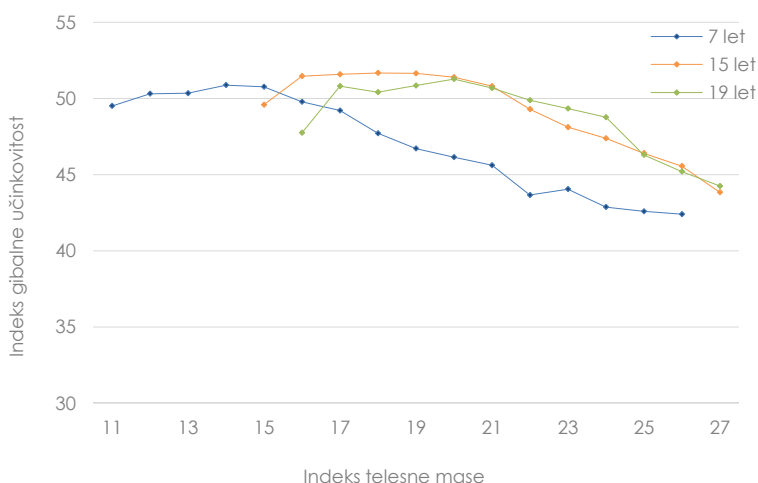
Vpliv indeksa telesne mase na gibalno učinkovitost otrok in mladostnikov

Pričakovano je, da povečevanje telesne mase vpliva na gibalno učinkovitost posameznikov. Če se povečuje mišična masa, se navadno povečuje tudi gibalna učinkovitost, če pa gre povečanje telesne mase na račun nedejavne maščobne mase, pa gibalna učinkovitost pada. Najpogosteje stopnjo prehranjenosti posameznika določamo prek indeksa telesne mase (ITM), vendar pa je v praksi zelo skromno preučeno, kaj povečevanje dejansko ITM pomeni za gibalno učinkovitost. V ta namen smo na podatkih SLOFit – Športnovzgojni karton iz leta 2013 izračunali, kako se spreminja indeks gibalne učinkovitosti, ko se povečuje ITM pri 7-, 15- in 19-letnikih. Pri fantih se je izkazalo, da ob naraščanju ITM za 1 enoto gibalna učinkovitost pade za okrog 2 odstotka ne glede na starost. Iz Grafa 9 je tudi razvidno, da v obdobju adolescence fantje s prenizkim ITM niso optimalno gibalno učinkoviti, saj gre v njihovem primeru za pomanjkanje mišične mase. Z vidika gibalne učinkovitosti posameznika je torej pomembno, da dosega optimalne vrednosti ITM, ki pa so v različnih starostnih obdobjih različne. Tudi pri dekletih je slika podobna (Graf 10), s tem, da pri 19-letnicah z naraščanjem ITM gibalna učinkovitost pada še hitreje kot pri fantih iste starosti. Razlika desetih enot ITM tako pomeni kar za četrtno nižjo gibalno učinkovitost, ki se s starostjo verjetno še povečuje, to pa pomeni bistveno nižji potencial za kvalitetno življenje. Nižja gibalna učinkovitost se namreč neposredno odraža na splošni nižji delovni učinkovitosti ter zmanjšani verjetnosti dejavnega življenjskega sloga v prostem času.



Vir: SLOFit – Športnovzgojni karton 2013

Graf 9: Spreminjanje indeksa telesne učinkovitosti pri fantih ob povečevanju ITM



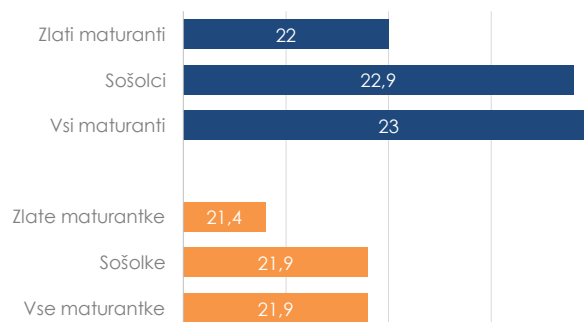
Vir: SLOFit – Športnovzgojni karton 2013)

Graf 10: Spreminjanje indeksa telesne učinkovitosti pri dekletih ob povečevanju ITM (

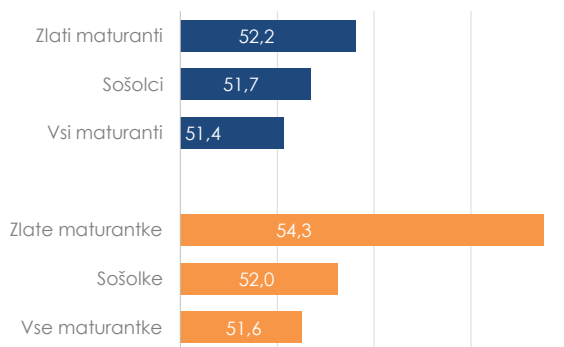
Povezanost telesnega in gibalnega razvoja z akademsko uspešnostjo

Nižja telesna učinkovitost je zelo verjetno neposredna povezana tudi z nižjo učno učinkovitostjo, saj otroci z nižjo telesno učinkovitostjo izkazujejo nižjo stopnjo splošne vzdržljivosti. V letu 2011 smo tako analizirali podatke prehranjenosti in gibalne učinkovitosti zlatih maturantov in maturantk ter ugotovili, da imajo ti v primerjavi s sošolci nižji ITM ter višji indeks gibalne učinkovitosti. Iz Grafa 11 je razvidno, da imajo zlati maturanti za 1 enoto nižji ITM od svojih sošolcev iz iste šole in vseh ostalih maturantov, zlate maturantke pa za pol enote ITM. Podobna razlika se je izrazila tudi pri indeksu gibalne učinkovitosti (Graf 12), ki je bila še posebej izražena pri zlatih

maturantkah. Indeks gibalne učinkovitosti teh je bil namreč skoraj enak povprečju indeksa gibalne učinkovitosti maturantk iz najboljših gimnazijskih športnih oddelkov, torej vrhunskih športnic.



Graf 11: ITM zlatih maturantov in maturantk v primerjavi z ostalimi maturanti in maturantkami



Graf 12: Indeks gibalne učinkovitosti zlatih maturantov in maturantk v primerjavi z ostalimi maturanti in maturantkami

Sklep in zaključek

Glede na predstavljene podatke lahko sklenemo, da v Sloveniji obstaja neenakost v zdravju, saj obstajajo precejšnje razlike v prehranjenosti in telesni učinkovitosti, ki na zdravje otrok in mladine odločilno vplivata. Te razlike so tako časovno kot prostorsko opredeljene, vendar niso nepremostljive. Manjšanje deleža prekomerno prehranjenih v zadnjih treh letih sovпада z zakonskim urejanjem šolske prehrane na eni strani, ter z izjemno učinkovito vpeljavo projekta Zdrav življenjski slog v slovenske osnovne šole. Prvi ukrep kaže, da je mogoče z uvajanjem ustrezne prehrane v šole dosegati ugodnejše trende telesnega razvoja, drugi projekt pa kaže, da dodatne ure športnih vsebin v šolah prinašajo zelo ugodne učinke na gibalni in telesni razvoj otrok, še posebej tistih, ki si izvenšolskih športnih vsebin zaradi ekonomske prikraštanosti ne morejo privoščiti. Čeprav očitno uspešno sinhrono delovanje obeh ukrepov je žal le posledica srečnega naključja, ne pa usklajenega delovanja različnih resorjev, ki bi omenjena področja morala uravnati. Oba ukrepa sta namreč nastala ločeno, kažeta pa primer dobre prakse iz katerega se odločevalci lahko veliko naučijo, oblikujejo ustrezne politike in še posebej pripravijo pogoje za ustrezne intervencije, ki bi dolgoročno izboljšale možnosti telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Seveda pa je v ta namen potrebno sprejeti nekatere pomembne odločitve, izmed katerih je na prvem mestu gotovo ta, da morajo kakršnekoli politike in ukrepi temeljiti na raziskovalnih podatkih. Teh imamo v Sloveniji zavidljivo veliko, vendar je povezovanje in upravljanje z njimi težavno v prvi vrsti zaradi nezadostnega in nesistemskega

financiranja, dodatno težavo pa predstavljajo nekatere zakonske ureditve, ki raziskovalcem iz različnih področij onemogočajo povezovanje podatkov in celostno interdisciplinarno obravnavo problemov. Nujno bi bilo potrebno začeti povezovati podatkovne zbirke zdravstvenega sistema s podatki SLOfit – Športnovzgojni karton, saj bi morali biti podatki o telesnem in gibalnem razvoju vsakega otroka dostopni tudi pediatrom in družinskim zdravnikom, ki bi na ta način dobili bolj celovit vpogled v zdravstveno stanje otroka in mladostnika ter na dejavnike zdravstvenega tveganja.

Predstavljeni podatki tudi kažejo, da ima lahko ustrezní telesni in gibalni razvoj izjemno pozitivne učinke na akademsko uspešnost otrok in mladine, ki je ena izmed predpogojev kvalitetnega razvoja družbe kot celote. Na ravni vseh resorjev v Sloveniji bi zato morali končno sprejeti paradigmo, da je skrb za zagotavljanje enakopravnih možnosti za zdrav telesni in gibalni razvoj prioriteta, na kateri temelji prihodnja uspešnost celotne države in od katere je odvisna kvaliteta življenja sedanje ter bodočih generacij. Ker sodobni otroci in mladostniki v svojem prostem času bistveno preveč časa sedijo in so premalo telesno dejavni v primerjavi s preteklimi generacijami, postaja športna vzgoja v šoli za marsikaterega otroka in mladostnika edini dostop do ustrezne telesne dejavnosti, zaradi česar bi bilo potrebno povečevati obseg športnih dejavnosti v šoli in v nobenem primeru dopustiti višanja normativov, ki bi imeli izjemno negativen vpliv na kvaliteto športne vzgoje. S tega vidika bi moralo biti delo kineziološke stroke s strani Ministrstva za zdravje priznано kot preventivna dejavnost na področju zdravja.

Dejstvo je, da bodo le zdravi, učinkoviti in zadovoljni otroci zrasli v zdrave, učinkovite in zadovoljne odrasle. Tudi na zdrav telesni in gibalni razvoj otrok in mladostnikov je zaradi tega potrebno gledati kot na del trajnostnega razvoja posebne vrste. Gre namreč za trajnostni razvoj človeških virov, pri katerem pa bi morala biti osnovna paradigma ta, da je potrebno vsem otrokom omogočiti razvoj, ki bo zadostil trenutnim potrebam, hkrati pa omogočiti, da bodo tudi prihodnje generacije imele vsaj enake, če ne že

boljše možnosti razvoja. Na to smo v zadnjih tridesetih letih pozabili, zaradi česar nas v naslednjih desetletjih čaka veliko izzivov na vseh področjih.

Literatura

1. González-Gross M, Meléndez A. Sedentarism, active lifestyle and sport: impact on health and obesity prevention. *Nutricion Hospitalaria*. 2013;28 (Suppl. 5):89-98.
2. Carter CW, Micheli LJ. The Effect of a Modern Lifestyle on Children's Physical Fitness Levels. *Pediatr Ann*. 2013;42(2):53.
3. Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *Brit Med J*. 2007;335.
4. Starc G, Strel J. Is there a rationale for establishing Slovenian body mass index references of school-aged children and adolescents. *Anthropological Notebooks* 17 (3). 2011:89-100.
5. Starc G, Strel J. Tracking excess weight and obesity from childhood to young adulthood: a 12-year prospective cohort study in Slovenia. *Public Health Nutr*. 2011;14(1):49-55.

ŠOLA, ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

mag. Tanja Bežić, Zavod RS za šolstvo

Povzetek

Prvi od temeljnih ciljev slovenskega šolskega sistema je zagotavljanje enakih možnosti za optimalni razvoj posameznika, kar pa ni mogoče brez zagotavljanja učnega okolja, ki spodbuja zdrav življenjski slog in razvija kompetence potrebne za zdravo življenje. V prispevku bomo utemeljili nujno potreben odločen premik poudarka vzgoje za zdravje z vsebin na odnose ter s kurativnega na razvojni in preventivni pristop. Posebej bomo to utemeljili tudi za delo šolske svetovalne službe na tem področju.

Ključne besede: šola, zdravje, vseživljenjsko učenje, učno okolje, vrednote, učenje in motivacija, šolska svetovalna služba

Uvod

Leta 2007 je Evropska komisija opredelila osem ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje. Kompetence oz. znanje, veščine in ustrezne naravnosti s področja skrbi za zdravje so umeščene v področje socialnih in državljskih kompetenc, konkretnije v področje socialnih kompetenc. Socialna kompetenca je opredeljena na naslednji način: »Socialna kompetenca je povezana z osebnim in družbenim blagostanjem, ki zahteva razumevanje pomena dobrega telesnega in duševnega zdravja kot vira zase, za svojo družino in za ožje socialno okolje ter znanje o tem, kako tako zdravje doseči in vzdrževati z zdravim načinom življenja.« (1). Skrb za zdravje ter znanja, veščine in vrednote, ki posamezniku omogočajo kakovostno življenje in ustvarjalno sobivanje, so tudi temelj telesne, duševne in socialne blaginje človeka oz. zdravja kot ga opredeljuje World Health Organisation (2).

Cilji in programi vzgojno-izobraževalnega dela, sistem upravljanja in organizacijske rešitve ter še predvsem odnosi, ki se v vzgojno-izobraževalnem procesu vzpostavljajo, naj bi omogočali, spodbujali in podpirali razvoj omenjenih kompetenc. Še predvsem za odnose lahko poskrbi le konkretna vzgojno-izobraževalna ustanova.

Vrednot se ne da naučiti iz knjig, ampak jih treba živeti

Z analizo ciljev predšolske vzgoje, osnovne in srednje šole, zakonskih podlag ter programskih sestavin vzgojno-izobraževalnih programov v Sloveniji lahko ugotovimo, da je za zakonski okvir (3, 4) ter za vsebinski vidik vzgoje in izobraževanja za zdravje že dokaj dobro poskrbljeno (5). Raziskave o vedenju in zdravju otrok in mladostnikov pa kažejo, da nekaterih ciljev ne dosegamo najbolje (6). Razlogov je zagotovo veliko tudi v širšem družbenem sistemu (koristi posameznika pred skupnimi, cena pred vrednostjo, količina pred kakovostjo, vsebina pred odnosom, besede pred dejanjem, argument moči pred močjo argumenta, večina pred manjšino), vendar pa vse kaže na to, da tudi v šolskem sistemu še zmeraj dajemo veliko premajhen poudarek procesom oblikovanja ustreznega vrednotnega sistema mladih. Podobno so ugotovili tudi na konferenci »Etika in vrednote v vzgoji in izobraževanju«, ki ga je septembra 2013 organiziral Inštitut za etiko, skupaj s Slovensko akademijo znanosti in umetnosti. V sklepni misli ugotavljajo, da je osebno sprejetje vrednot temelj etičnega ravnanja, zato je ključnega pomena kar najbolj kakovostna vzgoja otrok in mladine (7). Prepočasi se torej uveljavlja spoznanje, da se vrednot ne da »naučiti«, ampak jih je treba živeti. Le učna okolja in konkretne učne izkušnje, ki kolikor je le mogoče upoštevajo razvojne in vsakdanje življenjske potrebe, želje in interese otrok in mladostnikov, ki vsaj enakovredno s kakovostnimi informacijami tudi z ustreznimi odnosi kot so enakovrednost, spoštovanje, zgled in iskrena skrb za drugega (8), vzpostavljajo in utrjujejo njihov občutek avtonomnosti, kompetentnosti ter vključenosti, dejansko lahko vodijo do ponotranjenja vrednot, za katere se zavzemamo, in s tem šele do sprememb vedenja (9).

Primarna usmeritev šole na področju vzgoje za zdravje mora biti razvojno in preventivno delo

Čeprav so mnoge ovire za optimalni otrokov oz. mladostnikov razvoj oz. za njegovo zdravje zunaj moči vrtca oz. šole, uspešne šole skrbijo za

opolnomočenje učencev za kompetentno in odgovorno spoprijemanje z njimi. Le z interdisciplinarno zasnovanimi razvojno-preventivnimi vsebinami in kakovostnimi dejavnostmi, ki so praviloma integrirane v redni pouk in druge oblike vzgojno-izobraževalnega dela, je mogoče zagotoviti optimalno podporo in njihovo enako dostopnost za vse učence. Posamezne »preventivne akcije« ali prevladovanje individualne pomoči hromi uspešnost šole kot celote, pa tudi uspešnost in učinkovitost dela šolske svetovalne službe (10). Uspešnost prizadevanj tako šole kot svetovalne službe pa v zadnjih letih hromi tudi velik obseg predvidenih administrativnih nalog, predvsem raznih papirnih in e-evidenc (11).

Žal je včasih potreben pravi strokovni in osebni pogum za to, da šole na prvo mesto dejansko postavijo kakovost vzgojno-izobraževalnih procesov, da največji del svojih prizadevanj usmerijo v razvojno in preventivno delo za vse, da kakovostne odnose dejansko postavijo pred količino dela in administracijo.

Sodobna spoznanja kažejo, da ne glede na vsa prizadevanja za čim boljšo učno okolje za zdrav telesni, osebni in socialni razvoj, vsi skupaj še zmeraj premalo upoštevamo sodobne teorije učenja, pa tudi sodobne teorije motivacije. Prav slednje so se že dokazale tudi na področju spodbujanja zdravega življenjskega stila in odgovornega odnosa do zdravja (12).

Literatura

1. Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Evropski referenčni okvir. Evropska komisija; Luxembourg: Urad za uradne publikacije evropskih skupnosti, 2007. Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/publ/pdf/ll-learning/keycomp_sl.pdf.
2. What is the WHO definition of health? Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948.« Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>.
3. Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. (ZOFVI UPB). Ur. l. RS , 16/ 2007. Pridobljeno s spletne strani 5.12.2013: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200716&stevilka=718>.
4. Čeh F. Vloga vrtca in šole pri krepitvi in varovanju zdravja otrok. 2010; Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: <http://www.zzv-lj.si/promocija-zdravja-in-zdravstvena-statistika/zdravje-v-vrtcu/dosedanja-izobrazevanja/Vlogavrtcainaleprikrepitviinvarovanjuzdravjaotro.pdf>.
5. Bovha R. Zdravstvena vzgoja in predmet spoznavanje okolja: Diplomaska naloga. Univerza v Mariboru, 2013; Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: <http://dkum.uni-mb.si/lzpisGradiva.php?id=40022>,
6. Koprivnikar H, Drev A, Jeriček Klanšček H, Bajt M. Z zdravjem povezana vedenja mladostnikov v Sloveniji - izzivi in odgovori: izhodišča za načrtovanje politik. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012; Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: http://www.ivz.si/Mp.aspx/?ni=0&pi=7&_7_FileName=attName.png&_7_MediaId=6118&_7_AutoResize=false&pi=0-7.3.
7. Etika in vrednote v vzgoji in izobraževanju, Inštitut za preučevanje etike in vrednot in SAZU. Konferenca: Brdo pri Kranju, september 2013; Izjava za medije. Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: <http://www.iev.si/>.
8. Hattie J. Visible learning. 2009; Pridobljeno 5.12.2013 s spletne strani: <http://growthmindseteaz.org/johnhattie.html>.
9. Ryan R. M, Lynch M F, Vansteenkiste M & Deci E L. Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. The Counseling Psychologist, 2011; 39: 193–260.
10. Bežić T. Razvoj in spremljanje delovanja mreže svetovalnih služb. Sodobna pedagogika, 2008; 59: 2; 60 - 80.
11. Poročilo o delu študijskih skupin. Arhivsko gradivo. Maribor: Zavod RS za šolstvo, 2012.
12. Dumont H, Istance D, Benavides F. O naravi učenja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2013.

SKUPNI IZZIVI IN MOŽNOSTI ZA BOLJŠE ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

SPOŠTOVANJE OTROŠTVA V SREDIŠČU INTEGRIRANIH PRISTOPOV VAROVANJA ZDRAVJA

doc. dr. Nina Mešl, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo

Povzetek

Prispevek govori o spoštovanju otroštva, o velikem izzivu našega časa za vse odrasle. Obvarovati moramo oziroma na novo oblikovali svet, v katerem bo vsak otrok lahko izkusil spoštovanje in dostojanstvo, ključni izkušnji za zdrav človekov razvoj. Pred nami so zahtevne naloge na sistemski in odnosni ravni. Z vse večjo kompleksnostjo družbe, v času, ko se soočamo še z nižanjem socialno-ekonomskega položaja ljudi v državi, potrebujemo nove, sodelovalne pristope k iskanju odgovorov za varovanje zdravja otrok in mladostnikov.

Ključne besede: spoštovanje otroštva, otrokov glas, socialna vključenost, sodelovanje, soustvarjanje dobrih izidov, izvorni delovni projekt pomoči.

Uvod

Že drugi člen *Konvencije o otrokovih pravicah* in za njim dosledno nadaljnji členi nam odraslim razvidno pokažejo, za kaj moramo poskrbeti, da bodo otroci dobili v življenju to, kar jim pripada preprosto zato, ker so otroci. Drugi člen pravi, da moramo države pogodbenice spoštovati in vsakemu otroku, ki sodi pod našo pravno pristojnost, jamčiti s Konvencijo priznane pravice brez kakršnegakoli razlikovanja, ne glede na raso, barvo kože, spol, jezik, veroizpoved, politično ali drugo prepričanje, narodno, etnično ali družbeno poreklo, premoženje, invalidnost, rojstvo ali kakršenkoli drug položaj otroka, njegovih staršev ali zakonitega skrbnika (1). Konvencija predstavlja izhodišče za spoštovanje otroštva.

Prav tako je spoštovanje otroštva nekaj, za kar se moramo odločiti odrasli in izkušnjo spoštovanja omogočiti vsakemu otroku! Nekaj odraslih se ob tem hitro odzove, da je seveda potrebno spoštovati vsakega otroka in da tako vendarle je v

naši družbi. Drug možen odziv gre bolj v smeri pomislekov, da imajo otroci le še ugodnosti, da moramo začeti razmišljati drugače, da morajo otroci spoštovati nas ipd. Pri obojih gre večinoma za merjenje sveta skozi perspektivo odraslih. Če želimo zares spoštovati otroštvo, tega ne moremo narediti sami – brez otrok – saj moramo najprej spoznati in razumeti posebnosti in kompleksnost otroških svetov, pri čemer potrebujemo pomoč strokovnjakov iz izkušenj – otrok torej. Potrebujemo glasove otrok, potrebujemo sodelovanje z njimi.

V prispevku izhajam iz teze, da v družbi potrebujemo spremembe, katerih merilo uspešnosti bo tudi spoštovanje otroštva. Spoštovanje otroštva predstavlja za odrasle velik izziv, saj zanj potrebujemo spremembe v odnosu med odraslimi in otroki. Pred nami so kompleksne naloge, ki jih moramo odrasli opraviti, da bomo obvarovali oziroma na novo oblikovali svet, v katerem bo vsak otrok lahko izkusil spoštovanje in dostojanstvo, ključni izkušnji za zdrav človekov razvoj. Potrebujemo torej nove izkušnje na odnosni ravni in hkrati zagotavljanje varnega okvira za življenje na sistemski ravni.

Spoštovanje otroštva: upoštevanje in podpora

Kot zapiše Loreman (2), avtor knjige z naslovom *Spoštovanje otroštva*, si pod idejo spoštovanja otroštva različni ljudje verjetno predstavljamo različne stvari. Zato je dobro, da z avtorjevo pomočjo opredelim izhodišče tega prispevka. Spoštovanje otroštva pomeni (2)¹:

- da otrokom zagotovimo temeljne življenjske potrebe, opredeljene v Konvenciji o otrokovih pravicah,

¹ Opredelitev izhaja iz predpostavke, da so osnovne življenjske potrebe otrok predhodno zadovoljene. O pomenu sistemsko zagotovljenih temeljnih socialnih pravic pišem v nadaljevanju prispevka.

- spoštovati otrokov čas, še posebej sedanost;
- spoštovati otrokovo uživanje otroštva;
- spoštovati otrokove odnose z drugimi;
- spoštovati otrokov prispevek družini in družbi;
- spoštovati otrokovo individualnost in različnost;
- spoštovati in sprejeti otrokove spretnosti in sposobnosti.

Avtor skozi analizo posameznih tem prikaže, kako zelo smo odrasli zasedli in zakrili svet otrok (glej tudi 3) in opozori na veliko moč, ki jo imamo odrasli, da popolnoma določimo in zapolnimo to posebno življenjsko obdobje. V podobno past bi se lahko ujeli, če bi skozi svojo perspektivo oblikovali model spoštovanja otroštva. Loreman (2) modela ne ponudi, predstavi pa tri splošne principe, iz katerih naj bi izhajali pri delu z otroki: varovati otroke, podpreti otroke, pustiti otroke pri miru.

Čeprav avtor večkrat zagovarja, da se moramo odrasli umakniti iz otroških svetov, to ne pomeni, da odrasli nismo ključni v življenju otrok. Najprej moramo odrasli otroke varovati, kar je naša zakonska in moralna dolžnost (2). Varovati jih moramo, da bi jih lahko podprli in tudi pustili na miru. Odrasli smo ključne osebe v življenju otrok, ne smemo jih pustiti same, saj se sami ne morejo zaščititi pred revščino, zlorabo, izključenostjo, pa tudi pred poniževanjem, neuspehi in nemočjo ne. Otroci imajo pravico do tega, da se počutijo varne. In ko se počutijo varne, pravi Loreman, potrebujejo podporo (po 4). Odrasli morajo podpreti otrokovo rast in učenje. A bistvo podpore otroku je ljubezen odraslega, pravi Loreman (2): če imamo radi otroke v svojem življenju in če otroci vedo, da jih imamo radi in da te ljubezni ne morejo izgubiti, bo to temelj za raziskovanje, za delo, za uspeh, za napake, ki se lahko zgodijo. Načelo »pustiti otroke pri miru« govori o tem, da imamo odrasli nalogo prepoznati, kdaj se moramo umakniti, stopiti korak nazaj in dovoliti otroku, da doživi otroštvo na svoj način. Avtor pravi, da otroci potrebujejo varnost, a tudi dovolj varne svobode, da oblikujejo interakcijo s svetom na svoj način (po 4).

Spoštovanje otroštva pomeni soustvarjanje odnosa skupaj z otrokom. To je nova paradigma, ki jo nekateri, ki je ne razumejo dovolj dobro, težko sprejmejo, ker se ustrašijo t.i. »vse dopuščajoče« vzgoje. Pri delovnem odnosu soustvarjanja z otrokom (glej npr. 4, 5) ne gre za premislek o

avtoritativnem ali permisivnem pristopu, gre v temelju za nov, soustvarjalen pristop, ki ga nekateri poimenujejo tudi dogovorni pristop (glej npr. 6).

Odnos med otrokom in odraslim je odnos med strokovnjakom iz izkušenj in spoštljivim ter odgovornim zaveznikom, ki vzpostavljata in varujeta procese raziskovanja in udeleženi v želenih izidih. Poudarek je na procesu, na prispevku vsakega udeleženega, ki z instrumentalno definicijo problema doda svoj delež (4). Učenje ravnanja, ki izhaja iz nove, sodelovalne paradigme, pomeni tudi opuščanje starih, poznanih vzorcev ravnanja. Tradicionalen avtoritativen ali pred leti popularen permisivni pristop sta nam bolj poznana in bližje od novega načina sodelovanja z otrokom. Soustvarjanje odnosa pomeni skupno raziskovanje, dogovarjanje, prevzemanje odgovornosti za svoj del v odnosu in podpora za to, da bomo odgovornost lahko prevzeli. Brez tega lahko otroka izpostavimo, mu naložimo breme, ki ga ne zmore nositi. Tako ga ne spoštujemo. Če spoštujemo otroštvo, moramo v odnosu z otrokom odpreti prostor za njegov glas, otroka upoštevati in podpreti!

Sistemske okvire spoštovanja otroštva in varovanja zdravlja: pravice in javni programi ali dobrodelnost?

Sistemska ureditev življenja, definirana z veljavno zakonodajo, s pravicami, z obstoječimi institucijami ipd., postavlja okvir vsakdanjega življenja, tudi okvir, znotraj katerega lahko poskrbimo za osnovne življenjske potrebe, ki morajo biti zagotovljene, da lahko govorimo in razmišljamo o spoštovanju otroštva. Loreman (2) poudari, da na primer revščina v temelju onemogoča, da bi otroci izkusili življenje v družbi, ki spoštuje otroštvo. Jasno je, da ima otrok, ki živi v revščini, manj časa za brezskrbno igro, manj časa za razvijanje odnosov z družino, da ima manj virov, ki bi lahko podprli njegove spretnosti in sposobnosti ter doživlja bistveno več stresa kot drugi otroci. Seveda so otroci odporni in imajo veliko virov, a pri vseh ljudeh obstajajo omejitve v tej odpornosti, ki so močno povezane z življenjskimi okoliščinami, zagotovljenimi na sistemski ravni.

Trenutne razmere v državi in razmišljanja o možnih ukrepih, ki naj bi izboljšali življenje ljudi, dostikrat pomenijo poseganje v temeljne pravice

najranjlivejših skupin prebivalcev, tudi v pravice otrok. Vse pogosteje družine in otroci, ki potrebujejo pomoč, ostajajo odvisni od dobrotelnosti ljudi. Izkušnje iz preteklosti pokažejo, kako pomemben sistemski preobrat v zgodovini zagotavljanja pomoči se je zgodil z uzakonitvijo socialnih pravic. Če je bila včasih hvaležnost pomembna tema pomoči in podpore ljudem, je do danes prevladala ideja socialnih pravic (7), ki že v temelju drugače definira pojmovanje pomoči, družbene vrednote, ravnanje. Zapisala sem do danes, saj je pred nami vse večji izziv varovanja socialne države, varovanje pravic, ki so do nedavnega pomenile izhodišče kvalitete življenja v Sloveniji.

In če želimo zares spoštovati otroštvo, moramo vsakemu otroku zagotoviti varno odraščanje v družbi, temelječe na sistemu socialnih pravic. Otrok ali mladostnik in njegova družina, ki potrebuje pomoč, ne smejo postati odvisni od dobrotelnosti, pomoč mora temeljiti na javnem sistemu pravic, urejenih z ustrežno zakonodajo. Tudi Dragoš (8) piše o pomembni vlogi systemskega okvira za zagotavljanje ustrezne pomoči ljudem in kot temeljno systemsko funkcijo na socialnem področju opredeli reguliranje dostopnosti življenjsko pomembnih virov. Pravi, da lahko na nediskriminatoren način to zagotavlja le država, v obliki pravic. In na nič drugega ne smemo pristati, kajti vse drugo pomeni tveganje za socialno izključenost in s tem tudi tveganje za zdravje ljudi!

Krepitev strokovnega dela: novo soustvarjalno sodelovanje

Varovati moramo javne programe za podporo otrok, mladostnikov in družin ter jih razvijati v smeri krepitve strokovnega dela. Strokovno delo moramo razvijati po načelih sodobnih konceptov podpore in pomoči, kjer se želene spremembe raziskujejo v delovnem odnosu z vsemi udeleženi in se dobri izidi soustvarjajo v izvirnem delovnem projektu pomoči (glej npr. 9). Potrebujemo novo razumevanje pomoči in novo razumevanje sodelovanja med strokami.

Pojmovanje pomoči se je skozi zgodovino spreminjalo². Če so v zgodovini človeka, ki je

potreboval pomoč, vnaprej definirali kot patološkega, kot da je z njim nekaj narobe, da ima motnjo, ki jo je potrebno odpraviti, je napredek pomenilo, ko problem ni bil več že v osnovi pojmovan kot patologija. Takrat se je odprla možnost, da se problem loči od posameznika; vendar je nevarnost osredotočenosti na iskanje problemov ostala blizu patološkemu. Tradicija iskanja problemov se v naši družbi zrcali še danes; v procesih podpore in pomoči je še vedno veliko govora o problemih. Pomemben premik je premik k rešitvam, k iskanju rešitev. Tu se odpira možnost drugačnega dialoga z ljudmi, ki potrebujejo pomoč. V mojem razumevanju je to ometajoč napredek, a vendar se še vedno ohranja možnost pojmovanja, da smo odrasli oziroma strokovnjaki tisti, ki vemo, kaj je rešitev, še vedno se ohranja nevarnost, da rešitev sami poiščemo in prinesemo v odnos.

V sodobnem, postmodernem, socialno konstrukcionističnem obdobju se je zgodil odločilen premik, ki v temelju spremeni pojmovanje pomoči. Spremenjen je odnos udeleženi v procesu pomoči, pozorni postanemo na proces pogovora, na jezik. Iskanje rešitev postane soustvarjanje novih zgodb (10). V ospredju je sodelovanje, ki izhaja iz perspektive moči (11) in etike udeleženi (12). Strokovnjaki odstopimo od moči, ki nam ne pripada, od moči, da bi sami vedeli, kaj je dobra rešitev; dobri izidi se v delovnem odnosu šele raziščejo in soustvarijo skupaj z vsemi udeleženi. In dober izid je tisti, ki prispeva k temu, da ljudje iz sodelovanja odidejo z več virov, z več moči. Številne raziskave (glej npr. 13, 14) so poskušale ugotoviti, kaj je tisto, kar prispeva k uspehu v procesih podpore in pomoči. Pokazale so, da je ključen odnos, ki temelji na spoštovanju, povezanosti, radovednosti, zanimanju za ljudi in odnos, ki prinaša upanje za spremembe.

Delovni odnos soustvarjanja (9) temelji na novem razumevanju pomoči, kjer strokovnjaki iz izkušenj in spoštljivi zavezniki sodelujejo v raziskovanju zelenih sprememb. Ko se otrok in njegova družina sooči s kompleksnimi psihosocialnimi problemi, potrebuje vzpostavitev izvirnega delovnega projekta podpore in pomoči (glej npr. 9). Pomemben premik se zgodi, ko izvorni delovni projekt poveže v sodelovanje vse udeležene v problemu: otroka, družino in strokovnjake iz različnih institucij, ki lahko

² Glej npr. O'Hanlon (15). Avtor predstavi razvoj koncepta pomoči skozi štiri obdobja, govori o štirih valih. Po njem povzemam ključne spremembe, ki jih je prinesel posamezen val.

prispevajo svoj delež k soustvarjanju zelenih izidov (socialno delavko, šolsko svetovalno delavko, učiteljico, zdravnico ipd.). V kompleksnih projektih podpore in pomoči socialnega dela potrebujemo sodelavce, ki se nam pridružijo v soustvarjanju zelenih izidov. Za učinkovito socialno delo potrebujemo tudi v drugih poklicih pomoči sogovornike, ki sprejmejo naše vabilo, da se ljudem pridružimo kot strokovnjakom iz izkušenj v delovnem odnosu, kar zagotavlja soustvarjalno udeležnost vseh v procesih pomoči (16).

Otrokovo zdravje lahko krepimo, ko nam uspe vzpostaviti odlično sodelovanje med družino, šolo in drugimi institucijami. Potrebno je sodelovanje, kjer rešitve soustvarjamo vsi, ko se zares udeležimo skupnega projekta in prispevamo svoj možen delež k rešitvi ter prevzamemo soodgovornost za skupen, dogovorjen zelen izid. Narediti moramo korak naprej od razumevanja sodelovanja kot izmenjave informacij med strokovnjaki in naganja nalog, kaj morajo opraviti drugi, da bo problem rešen. Največkrat tako sodelovanje postavlja nove in nove zahteve pred najšibkejšo, ki potrebujejo podporo in pomoč, da bi zmogli narediti korak k spremembam. Takšno sodelovanje je vnaprej obsojeno na neuspeh, za katerega največkrat okrivimo prav tiste, ki najbolj potrebujejo naše upanje, naše spoštljivo zavezništvo, našo podporo. Izziv je skupen delovni projekt, kjer vsakdo prevzame svoj delež odgovornosti za zelen izid in v katerem drug drugega podpremo v stopanju po poti zelenih sprememb. Za takšno sodelovanje potrebujemo osebno odločitev ljudi.

Sklep

Ob 20. obletnici Slovenske mreže zdravih šol je vredno premisliti, kakšno šolo potrebujemo, da bomo razvijali in varovali zdravje otrok. Moja želja je »Zdrava šola«, ki bo vsakemu otroku omogočila izkušnjo uspeha. Šolo razumem kot ključni varovalni dejavnik v otrokovem odraščanju, saj vanjo vsakodnevno vstopi ogromno številno mladih ljudi, ki imajo v šoli priložnost izkusiti spoštljiv odnos, uspeh, varno odraščanje. »Zdrava šola« po mojem razumevanju izhaja iz temeljnega spoštovanja otroštva: varuje ter podpira otroke in se zna tudi umakniti, stopiti korak nazaj ter dovoliti otroku, da doživi otroštvo na svoj način.

Da bi lahko ohranili in razvijali »Zdravo šolo«, potrebujemo sistemsko urejene socialne pravice in javne programe v podporo vsakemu otroku ne glede na spol, jezik, veroizpoved, narodno, etnično ali družbeno poreklo, premoženje, invalidnost ipd. V »Zdravi šoli« v novem odnosu sodelujeta odrasli kot spoštljiv in odgovoren otrokov zaveznik ter otrok kot strokovnjak iz izkušenj. Ko otrok ali družina potrebuje pomoč, v izvirnem delovnem projektu sodelovanja vseh udeleženi, vsakdo prevzame svoj delež odgovornosti za soustvarjen zelen izid in udeleženi drug drugega podprejo pri korakih do zelenih sprememb.

Literatura

1. Čačinovič Vogrinčič, G, Kobal L, Mešl N, Možina M. Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani, 2005.
2. Čačinovič Vogrinčič G. Soustvarjanje v šoli: Učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2008.
3. Čačinovič Vogrinčič G. Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. Socialno delo, 2010; 94, 4: 239-46.
4. Čačinovič Vogrinčič G. Soustvarjanja v delovnem odnosu: izvorni delovni projekt pomoči. V: Šugman Bohinc L., urednika. Učenci z učnimi težavami. Izvirni delovni projekt pomoči. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani, str. 2011: 15-36.
5. Dragoš S. Dobrodelnost: solidariziranje ali nadzorovanje V: Zaviršek D, Leskošek V, urednika. Zgodovina socialnega dela v Sloveniji: med družbenimi gibanji in političnimi sistemi. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, 2006: 83-101.
6. Hoffman L. A Reflexive Stance for family Therapy. V: McNamee, Sh., Gergen, K.J. (ur.), Therapy as Social Construction. London: Sage, 1994: 7-24.
7. Konvencija o otrokovih pravicah (Organizacija združenih narodov). Pridobljeno 17.11.2013 s spletne strani: <http://www.varuh-rs.si/index.php?id=105>.
8. Lambert J M, Barley D E. Research Summary on the Therapeutic Relationship and Psychotherapy Outcome; v: Psychotherapy Relationships That Work, Norcross C J. urednika. Oxford: University Press, 2002: 17-36.
9. Loreman, T. Respecting Childhood. London: Continuum, 2009.
10. Madsen C W. Collaborative Therapy with Multi-stressed Families. New York: The Guilford Press, 2007.
11. Poštrak M. Refleksija metod dela z mladimi z vidika socialnega dela. V: Kuhar, M., Razpotnik Š. urednika. Okvirji in izzivi mladinskega dela v Sloveniji: znanstvena monografija, (Socialno pedagoške teme, 9). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2011: 187-199.

12. Saleebey D, urednik. *The Strengths Perspective in Social Work Practice*. New York: Longman, 1997 (druga izdaja).
13. Zorn J. Socialno skrbstvo po drugi svetovni vojni: Nova ideologija in stare vrednote. V: Zaviršek D, Leskošek V, urednika. *Zgodovina socialnega dela v Sloveniji: med družbenimi gibanji in političnimi sistemi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, 2006: 61-83.
14. Čačinovič Vogrinčič G. Spoštovanje otroštva. V: *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči*, Kodele T, Mešl, N, urednici. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2013: 11-41.
15. Mešl N. Sodobni pristopi v socialnem delu v šoli: delovni odnos in izvorni delovni projekt pomoči. *Šolsko svetovalno delo* 2005; 10:15-20.
16. O'Hanlon WH. Possibility Therapy from iatrogenic Injury to Estrogenic Healing. In: *Therapeutic Conversations*, Gilligan S, Price R. editors. New York. Norton, 1993: 3-17.

REVŠČINA IN KAKOVOST ŽIVLJENJA OTROK

Tamara Narat, Inštitut RS za socialno varstvo

Povzetek

Prispevek v uvodnem delu izpostavlja revščino otrok v Sloveniji, kot problem. Stopnja tveganja revščine otrok v Sloveniji namreč še nikoli ni bila tako visoka kot je to opazno v zadnjih treh letih (od leta 2010 do leta 2012). Tudi nikoli, odkar od leta 2005 spremljamo omenjeni kazalnik, se še ni pripetilo, da bi stopnja tveganja revščine otrok presegla stopnjo tveganja revščine celotne populacije, kot je bilo to značilno za leto 2011. Vzroki za orisano situacijo so kompleksni, večdimenzionalni. Z obzirom na to je, pri interpretaciji trenda gibanja stopnje tveganja revščine otrok, treba upoštevati različne dejavnike, in sicer: brezposelnost staršev, vpliv socialnih transferjev ter tudi rodnostne spremembe (npr. povečanje števila enostarševskih družin, saj so le-te, izmed vseh tipov družin, najbolj podvržene tveganju življenja v revščini).

Revščina otrok se kaže kot problematična ne le, ker ima dolgoročne posledice za družbo, ampak predvsem zato, ker vpliva na otroke same, na otroke tukaj in sedaj. K razumevanju otrok kot »biti« in ne kot »postati« nas napeljuje Konvencija o otrokovih pravicah, ki z identifikacijo potreb otrok in poudarjanjem pomena dostopa do različnih vrst storitev, predstavlja primeren konceptualni okvir za razumevanje revščine otrok. Predvsem je pomen omenjenega dokumenta viden v izpostavljanju participatornega vidika otrok. Pri raziskovanju revščine otrok moramo otrokom dati možnost, da sami povedo, kaj odraščanje v deprivilegiranem okolju za njih pomeni in na katerih področjih se zato sami počutijo prikrajšane. Na ta način, ko otrokom omogočimo »glas«, pridobimo uvid v njihovo percepcijo obravnavane problematike.

Slovenija je ratificirala Konvencijo o otrokovih pravicah in je tako dolžna spoštovati zapisana določila in še naprej vlagati v zmanjševanje tveganja revščine otrok. V ta namen je potrebno okrepiti vlogo organizacij in institucij, ki se na terenu vsakodnevno srečujejo s problematiko revščine otrok, saj ti nemudoma zaznajo spremembe na tem področju, medtem ko uradna statistika ne uspe prikazati trenutnih trendov, saj so na voljo

podatki za leto in pol nazaj, pa še ti temeljijo na dohodkih iz preteklega leta. Potrebno je torej spodbujati mreženje in pretok informacij na lokalni ravni med različnimi nevladnimi organizacijami, šolami, zdravstvenimi domovi in centri za socialno delo. Predvsem pa je potrebno iskati primerne rešitve na sistemski ravni.

Ključne besede: revščina otrok, kakovost življenja otrok, participatorni vidik, pravice otrok.

Revščina in kakovost življenja otrok

V Sloveniji je v letu 2012 pod pragom tveganja revščine³ živelo 13,5 % otrok, kar je ena izmed najvišjih stopenj tveganja revščine otrok v zadnjih opazovanih letih. Prvič, odkar spremljamo ta kazalnik, se je tudi pripetilo, da je bila revščina otrok višja od revščine celotne populacije (velja za leto 2011).

Preglednica 1: Stopnja tveganja revščine otrok in celotne populacije; v %

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
SKUPAJ	12,2	11,6	11,5	12,3	11,3	12,7	13,6	13,5
Otroci (0-17)	12,1	11,5	11,3	11,6	11,2	12,6	14,7	13,5

Vir: SURS, 2013a.

Vzroke za predstavljene trende gibanja revščine otrok moramo v prvi vrsti poiskati v družinskem okolju, saj so »otroci, preprosto rečeno, revni zato, ker so revni njihovi starši« (2). Dejavniki družinskega okolja v veliki meri determinirajo položaj otrok, pri čemer nanj v prvi vrsti vplivajo razmere na trgu dela, saj gre večinoma za delovno aktivne starše, pri katerih je, po Esping-Andersenu in Sarasu (3), revščina predvsem vprašanje nezaposlenosti in nizkih plač. In na obeh ravneh je, glede na dostopne podatke, pri nas opazen negativen trend: nezaposlenost se povečuje (4), povečuje se

³ Uradna statistika kot merilo revščine uporablja relativne meje revščine. V skladu s konceptom relativne revščine so revni tisti otroci, ki živijo v gospodinjstvih, kateri razpoložljivi ekvivalentni dohodek ne dosega praga tveganja revščine, ki je določen pri 60 % mediani dohodka (6). Gre za splošno sprejeto in najpogosteje uporabljeno definicijo revščine.

tudi stopnja tveganja revščine med zaposlenimi (5).

Tveganja revščine skuša država omiliti v obliki dodeljevanja socialnih transferjev. Slovenija v primerjavi z drugimi evropskimi državami sicer namenja nižji delež socialnih transferjev družinam z otroki, so pa zato ti veliko bolj učinkoviti od povprečja evropskih držav, saj so vseskozi revščino otrok zniževali za več kot polovico. Opazen pa je trend zniževanja učinkovitosti socialnih transferjev pri blaženju revščine – v letu 2011 so socialni transferji znižali revščino otrok za 45,4 %, kar je najmanj v vseh opazovanih letih, od leta 2005 naprej (7, lastni preračuni).

Otrokom, ki živijo v revščini, so po Konvenciji o otrokovih pravicah Organizacije združenih narodov (8) kršene določene otrokove pravice, saj življenje v materialnem pomanjkanju negativno vpliva na različna področja življenja otrok.

Pogosto so poudarjene predvsem dolgoročne negativne posledice, ki jih odraščanje v revščini lahko prinese kasneje v življenju, v obdobju odraslosti, kar je vsekakor potrebno upoštevati, vendar je obenem pomembno poudariti tudi vplive, ki jih ima življenje v revščini na otroke same, na otroke kot »biti« in ne na otroke kot »postati«. Temu konceptualnemu okviru sledi Unicefova (9) definicija revščine otrok, ki je postavljena v skladu z omenjenim temeljnim dokumentom o pravicah otrok in pravi takole: »Revni otroci so prikrajšani na podlagi materialnih, duhovnih in emocionalnih virov, potrebnih za njihovo preživetje in razvoj, zaradi česar niso zmožni v celoti uživati svojih pravic, doseči svojega potenciala ali participirati v družbi kot polnopravni in enakovredni člani družbe« (9).

Številne tuje raziskave opozarjajo na multidimenzionalen vidik negativnega vpliva revščine na področja življenja otrok, kot so zdravje, izobraževanje, stanovanje, družbena participacija, materialna prikrajšanost, tvegana vedenja in varnost ipd. (glej npr. 10,11, 12).

Podobno potrjujejo tudi analize in uradne statistike dostopne za slovenski prostor.

Ena pomembnejših in redkih raziskav izvedenih na to temo pri nas »Revščina in socialna izključenost družin z otroki - Materialni in nematerialni obraz

revščine« (2) je, upoštevajoč različna področja življenja, pokazala naslednje: a) omejevanje pri izdatkih (60 % revnih⁴ družin se mora omejevati pri skoraj vseh izdatkih, najpogosteje pri izdatkih za rekreacijo in šport, počitnice, osebno higieno, zdravila in zdravstvene pripomočke); b) revnejši pogosteje živijo v slabih stanovanjskih razmerah (neustrezna napeljava, ogrevanje, nedostopna topla voda, zidna plesen); c) v večji meri si hrano pridelajo sami, pomembna je tudi pomoč humanitarnih organizacij in pomoč sosedov; d) značilno je slabše zdravstveno stanje (pogoste so kostnomišične bolezni, večja verjetnost je tudi, da niso dopolnilno zdravstveno zavarovani); e) imajo manjša socialna omrežja in poleg tega tudi v večji meri menijo, da živijo zelo slabo (najbolj prikrajšane se počutijo pri denarju, materialnih dobrinah, zaposlitvi in zdravju, kot razlog za svoj položaj pa pripisujejo prenizki plači, brezposelnosti in prenizki pokojnini). V omenjeni raziskavi so sodelovali tudi otroci stari od 12 do 18 let. Vzorec za otroke sicer ni bil reprezentativen (reprezentativen je bil za družine z otroki), vendar so pridobljeni podatki kljub vsemu povedni in nakazujejo povezanost dohodka družine otrok z a) področjem šole (revnejši otroci imajo pogosteje slab učni uspeh, kot drugi otroci, pogosteje se jim zgodi, da jim drugi otroci pokažejo, da »jim nisi simpatičen, te zafrkavajo ali se norčujejo iz tebe« ipd.); b) področjem doma (glede dostopa do stvari, pri čemer imajo otroci iz razreda prvega otroškega dodatka manj pogosto svojo posteljo in svoje kolo kot drugi otroci, ter glede komunikacije s starši, v smislu, da se lahko otroci iz drugega razreda otroškega dodatka, v primeru, da so zaskrbljeni v manjši meri pogovorijo s svojim očetom kot drugi); c) aktivnosti in prostega časa (za otroke iz prvega in drugega razreda otroškega dodatka obstaja večja verjetnost, da v zadnjih šestih mesecih niso obiskali kina, za otroke iz prvega razreda otroškega dodatka podobno velja tudi za obisk knjižnice) in z d) slabšo samooceno zdravja in počutja.

⁴ Vzorec raziskave so predstavljale družine prejemnice otroškega dodatka od prvega do vključno petega razreda otroškega dodatka. Prejemniki otroškega dodatka v prvem in drugem razredu so bili definirani kot revni, ker njihov dohodek ni dosegal tedanjega praga tveganja revščine. V raziskavo so bile vključene tudi družine, ki so živele nekoliko nad pragom tveganja revščine. To so družine prejemnice otroškega dodatka iz tretjega, četrtega in petega razreda in bi jih lahko uvrstili v spodnji srednji razred (2).

Povezavo med socio-ekonomskim položajem družine in različnimi življenjskimi področji otrok je potrdila tudi raziskava (13), in sicer na ravni vključenosti otrok v interesne dejavnosti in potreb po učni pomoči. Glede na ugotovitve raziskave otroci z nižjim življenjskim standardom obiskujejo manj interesnih dejavnosti, imajo v bližini svojega doma redkeje na voljo otroško ali športno igrišče kot drugi otroci in poleg tega tudi pogosteje potrebujejo učno pomoč.

Omeniti moramo še raziskavo HBSC, ki je ena redkih longitudinalnih raziskav v Sloveniji in katere ugotovitve potrjujejo vpliv socio-ekonomskega položaja na večino področij življenja otrok in mladostnikov (14) ter raziskavi TIMSS in PISA, ki opazata povezanost domačega okolja z naravoslovnimi in matematičnimi dosežki otrok (15).

Prva raziskava – HBSC je med drugimi podrobneje preučila nezaposlenost staršev kot enega izmed dejavnikov socio-ekonomskega položaja otrok in ugotovila, da se le-ta povezuje tako s slabšo oceno lastnega zdravja, kot z večjim nezadovoljstvom z življenjem, več psihosomatskimi simptomi, večjo pojavnostjo tobaka, pitja alkoholnih pijač in spolne aktivnosti ter slabšim duševnim zdravjem. Nezaposlenost staršev je bila povezana tudi s slabšimi prehranskimi (zajtrkovanje) in gibalnimi navadami, prav tako tudi težja komunikacija z mamo in očetom (14). Pomen nezaposlenosti staršev velja ob nakaznih trendih, ki kažejo na porast brezposelnosti med prebivalci in na porast stopnje tveganja revščine med otroci, ki živijo v gospodinjstvih z nizko delovno aktivnostjo, še posebej izpostaviti in obenem opozoriti na negativne posledice za otroke, ki odraščajo v tovrstnih družinah.

Med ključne dejavnike socio-ekonomskega položaja poleg zaposlenosti prištevamo tudi izobrazbo, ki posredno pogojuje dohodkovni položaj posameznika (nizka izobrazba bolj verjetno vodi v nižje plačane zaposlitve ter v brezposelnost). Pri tem je za kakovost življenja otrok še posebej pomembna predvsem izobrazba mater, ki je povezana tako z doseženim učnim uspehom otrok kot zdravstvenim stanjem otrok. Ponazorimo povedano na področju zdravja: umrljivost dojenčkov, ki sodi med pomembnejše kazalnike družbenega in ekonomskega razvoja, je najnižja pri

materah z najmanj višješolsko izobrazbo, medtem ko za otroke, rojene materam iz najnižje izobrazbene strukture, velja kar 2,6 krat večje tveganje za smrt v prvem letu življenja (16). V Sloveniji v zadnjih opazovanih letih (2002–2011) beležimo upad umrljivosti dojenčkov in smo z umrlima 2,8 dojenčka na 1000 živorojenih med najboljšimi državami v Evropi. Primerljivost na mednarodni ravni torej ni problematična, so pa zato zaskrbljujoče razlike med statističnimi regijami znotraj države. Najmanjšo umrljivost so v letu 2011 imele Gorenjska (1,3 na 1000 živorojenih), Podravska (2,3 na 1000 živorojenih) in Osrednjeslovenska regija (2,7 na 1000 živorojenih), največjo pa Notranjsko-kraška regija (5,6 na 1000 živorojenih) in Spodnjeposavska (5,0 na 1000 živorojenih (17); slednja je v letu 2011 beležila tudi nadpovprečno stopnjo registrirane brezposelnosti v Sloveniji (4).

Potrebno je poudariti, da odraščanje v deprivilegiranemu okolju ne pomeni za vse otroke enako – otroci namreč niso homogena skupina, ampak se razlikujejo glede na: tip družine, lokacijo bivanja (mesto/podeželje), starost, spol, etnično pripadnost ipd.

Raziskave in tudi uradna statistika med najbolj ranljive skupine otrok v prvi vrsti prištevajo otroke iz enostarševskih družin, za katere je, od vseh tipov družin, značilna najvišja stopnja tveganja revščine (18). Ugotovitve (19) kažejo, da je ta skupina otrok po večini kazalnikov v precej slabšem položaju kot ostali otroci, tako v materialnem smislu (področje stanovanja, posedovanje dobrin, zmožnost počitnikovanja, kritje nepričakovanih izdatkov, itd.) kot nematerialnem smislu (otroci iz enostarševskih družin npr. pogosteje obolevajo za pljučnimi boleznimi, kar je morda povezano s slabšimi stanovanjskimi pogoji, v katerih živijo ti otroci, kot so težave s streho, ki pušča in vlago v stanovanju). Podobno velja tudi za otroke, ki živijo v najemniških stanovanjih (20). Zelo malo pa je znanega o revščini otrok druge in tretje generacije imigrantov, otrok, ki so brez spremstva prečkali mejo in o revščini otrok s posebnimi potrebami (21).

Razmišljanje o revščini otrok skozi perspektivo kršitve otrokovih pravic nas napeljuje k temu, da upoštevamo »glas« otrok; na ta način percepcija otrok ne ostane prezrta. Raziskave (glej npr. 22, 23, 24) o subjektivnem doživljanju življenja v revščini

otrok so pokazale, da je pri otrocih iz deprivilegiranih okolij prisoten strah pred drugačnostjo in stigmo. Kot najpomembnejši področji, ki jih kot pomembne identificirajo otroci, se na tem mestu izkažeta izključenost iz socialnih omrežij (kjer kot poglobljena ovira nastopa nezmožnost participiranja v prostočasnih dejavnostih) ter izključenost iz šole (vendar ne le izključenost iz šole v smislu osipništva, ampak izključenost na ravni šole, z vidika neudejstvovanja v plačljivih šolskih izletih in neposredovanja potrebne šolske opreme).

Nenazadnje Konvencija o otrokovih pravicah Organizacije združenih narodov tudi poudarja, da otroci niso pasivni subjekti, brez zmožnosti vplivanja na svojo situacijo, prav nasprotno, predstavi jih kot aktivne akterje pri izgradnji svoje realnosti. Raziskava Ridge (22) je pokazala, da otroci razvijejo različne načine in strategije spopadanja z dano situacijo. Ena od njih je na primer opravljanje plačanega dela, s čimer posredno prispevajo k družinskemu proračunu. Otroci, ki odraščajo v pomanjkanju, se namreč dobro zavedajo problemov v družini, tudi že pri mlajših letih. Skrb za starše izražajo tako, da zanikajo svoje potrebe, značilno je tudi samoizključevanje iz plačljivih aktivnosti. Med vsemi skupinami otrok so tako v najslabšem položaju otroci, ki izkusijo dolgotrajna obdobja revščine, saj se ti, s tem ko vseskozi znižujejo svoja pričakovanja in ko sami omejujejo svoje zahteve, naučijo biti revni.

Revščina otrok je zatorej problem, ki ne sme ostati neopažen. V prvi vrsti bi bilo potrebno sistemsko pristopiti k reševanju problematike revščine otrok, v smislu naslavljanja strukturnih vzrokov revščine otrok, kot sta brezposelnost staršev in nizka plača za opravljeno delo. Poleg tega je potrebno še nadalje ohranjati pomen in vlogo socialnih transferjev pri zniževanju revščine otrok. Obenem je pri pripravi ukrepov za zmanjševanje posledic tveganja revščine potrebno, poleg dostopa do trga dela, upoštevati še dostop do primernega stanovanja, pri ukrepih usmerjenih neposredno na otroke pa predvsem dostop do izobraževanja, ki je ena od temeljnih pravic otrok. Predlog za dejansko vzpostavitev brezplačne osnovne šole (brezplačni učbeniki, prevozi, izvenšolske dejavnosti, šola v naravi, izleti ipd.) je bil že pred časom podan v enem od poročil Inštituta RS za socialno varstvo (2).

Vsem otrokom bi bilo potrebno omogočiti tudi dostop do interesnih dejavnosti in učne pomoči. Določeni programi na tem mestu že obstajajo in se izvajajo v okviru nevladnih organizacij, med katerimi so bili še ne dolgo nazaj zelo pomembni programi družinskih centrov in katerih vlogo bi v prihodnje veljalo okrepiti. Tudi nasploh bi bilo potrebno okrepiti mreženje in pretok informacij na lokalni ravni med organizacijami in institucijami, ki se na terenu vsakodnevno srečujejo s problematiko revščine otrok (poleg nevladnih organizacij so to še izobraževalne ustanove, zdravstveni domovi in centri za socialno delo), saj ti nemudoma zaznajo spremembe na tem področju, za razliko od uradne statistike, ki je v tem oziru precej toga, saj z omogočanjem dostopa do eno leto in pol starih podatkov, ki poleg tega temeljijo na dohodkih iz preteklega leta, ne uspe prikazati trenutnih trendov. Vsi predlagani ukrepi imajo podlago v Konvenciji o otrokovih pravicah Organizacije združenih narodov, ki predstavlja primeren normativni okvir nacionalnim in mednarodnim politikam za oblikovanje programov za zmanjšanje revščine otrok (25); omenjeni dokument je sprejela večina držav, med njimi tudi Slovenija in je kot taka dolžna spoštovati zapisana določila.

Literatura

1. SURS. Stopnja tveganja revščine glede na starost in spol, Slovenija, letno. 2013a, Pridobljeno 19. 11. 2013s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=0867205&ti=&path=../Database/Dem_soc/08_zivljenjska_raven/08_silc_kazalniki_revsc/10_08672_stopnja_tveg_revcine/&lang=2.
2. Črnak Meglič A, Boškič R, Nagode M, Rakar T, Boljka U. Revščina in socialna izključenost med družinami z otroki – materialni in nematerialni obraz revščine. Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo, 2009.
3. Esping-Andersen G, Sarasa S. The generational conflict reconsidered. JESP 2002;12 (1): 5–21.
4. Zavod RS za zaposlovanje. Registrirana brezposelnost, 2013. Pridobljeno 19. 11. 2013 s spletne strani: http://www.ess.gov.si/trg_dela/trg_dela_v_stevilkah/registrirana_brezposelnost.
5. SURS. Stopnja tveganja revščine glede na najpogostejši status aktivnosti, Slovenija, letno, 2013a. Pridobljeno 18. 11. 2013b s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=0867210&ti=&path=../Database/Dem_soc/08_zivljenjska_raven/08_silc_kazalniki_revsc/10_08672_stopnja_tveg_revcine/&lang=2.

6. SURS. Kazalniki dohodka in revščine (SILC), Slovenija, metodološka pojasnila. 2013c. Pridobljeno 18. 11. 2013 s spletne strani: http://www.stat.si/doc/metod_pojasnila/08-025-MP.pdf.
7. SURS. Stopnja tveganja revščine pred socialnimi transferji, Slovenija, letno. 2013d, Pridobljeno 18. 11. 2013 s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=0867235S&ti=&path=../Database/Dem_soc/08_zivljenjska_raven/08_silc_kazalniki_revsc/10_08672_stopnja_tveg_revscine/&lang=2.
8. Varuh človekovih pravic RS. 2013. Konvencija o otrokovih pravicah OZN. Pridobljeno 22. 11. 2013 s spletne strani: <http://www.varuh-rs.si/index.php?id=105>.
9. Unicef. Childhood Under Threat: Poverty. Florence: Italy, Innocenti Research Centre, 2005.
10. Bradshaw J. 2007. Beyond Child Poverty – Wellchi working Paper series. Pridobljeno 10. 11. 2013 s spletne stani: http://www.ciimu.org/webs/wellchi/working_papers/wp2_bradshaw.pdf.
11. Flaquer L. 2007. *Family Change and Child Poverty in Comparative Perspective. Wellchi Working Paper Series*. Barcelona: Children's Well-being International Documentation Centre, Wellchi Network, CIIMU – Institute of Childhood and Urban World. Pridobljeno 17. 11. 2013 s spletne strani: http://www.ciimu.org/webs/wellchi/working_papers/wp1_flaquer.pdf.
12. Strelitz J. Eradicating child poverty: the role of key policy areas. Ending severe child poverty. UK: Save the Children, 2008. Pridobljeno 9. 11. 2013 s spletne strani: <http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/2268-poverty-children-policy.pdf>.
13. Rakar T, Biškić R, Boljka U, Dremelj P, Nagode M, Črnak Meglič A, Rihter L. Raziskava o potrebah družin po različnih oblikah storitev: končno poročilo. Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo, 2010.
14. Jeriček Klanšček H, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V, Bajt M, Artnik B, et al. 2013. Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2013.
15. Pedagoški Inštitut. 2013. Pridobljeno 17. 11. 2013 s spletne strani: <http://www.pei.si/Sifranti/InternationalProject.aspx?id=18>.
16. Buzeti T, Djomba JK, Gabrijelčič Blenkuš M, Ivanuša M, Jeriček Klanšček H, Kelšin N et al. Neenakosti v zdravju v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2011.
17. Inštitut za varovanje zdravja RS. Zdravstveni statistični letopis, 2011. Pridobljeno 20. 11. 2013 s spletne strani: http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&_6_id=2154&_6_PageIndex=1&_6_groupId=-2&_6_newsCategory=IVZ+kategorija&_6_action=ShowNewsFull&pl=78-6.0.
18. SURS. Stopnja tveganja revščine glede na tip gospodinjstva, Slovenija, letno. 2013e, Pridobljeno 20. 11. 2013 s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=0867220S&ti=&path=../Database/Dem_soc/08_zivljenjska_raven/08_silc_kazalniki_revsc/10_08672_stopnja_tveg_revscine/&lang=2.
19. Narat T, Stropnik N, Nagode M, Dremelj P, Boškić R, Kovač N, Kobal Tomc B. Revščina in socialna izključenost enostarševskih družin. Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo, 2011.
20. SURS. Stopnja tveganja revščine glede na stanovanjsko razmerje gospodinjstva, Slovenija, letno, 2013f. Pridobljeno 20. 11. 2013 s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=0867225S&ti=&path=../Database/Dem_soc/08_zivljenjska_raven/08_silc_kazalniki_revsc/10_08672_stopnja_tveg_revscine/&lang=2.
21. Leskošek V. 2007. Slovenia: Tackling child poverty and promoting the social inclusion of children - A Study of National Policies. Peace Institute, Institute for Contemporary Social and Political Studies. Pridobljeno 20. 11. 2013 s spletne strani: http://ec.europa.eu/employment_social/social_inclusion/docs/experts_reports/slovenia_1_2007_en.pdf.
22. Ridge T. Childhood poverty and social exclusion: From a child's perspective. Unicersity of Bristol: The Policy Press, 2002.
23. Ridge T. Children and poverty across Europe - The challenge of developing child centred policies. ZSE: Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation, 2007a; 27 (1): 28–42.
24. Ridge T. 2007b. It's a family affair: low-income children's perspectives on parental work. Journal of Social Policy, 2007b; 36 (3): 399–416.
25. Minujin A, Delamonica E, Davidziuk A, Gonzales ED. The definition of child poverty: a discussion of concepts and measurements. Environment and Urbanization 2006;18 (2): 481–500.

(NE)ENAKOSTI V NEKATERIH VEDENJIH POVEZANIH Z ZDRAVJEM SLOVENSКИH MLADOSTNIKOV

dr. Helena Jeriček Klanšček, Helena Koprivnikar, dr. Maja Zorko, mag. Maja Bajt, Vesna Pucelj; Inštitut za varovanje zdravja RS

Povzetek

V Sloveniji ugotavljamo, da med mladostniki iz družin z nižjim socialno-ekonomskim položajem ali s slabšim uspehom v osnovni šoli ali z manj zahtevnim srednješolskim programom (poklicna in nižja poklicna šola), beležimo manj zdravih navad, slabšo samooceno zdravja, več nezadovoljstva z življenjem in psihosomatskih znakov, več nezadovoljstva in obremenitev s šolo ter težav v komunikaciji s starši in z vrstniki. Glede na to, da smo sredi stalnih družbenih sprememb in krize, je pomembno, da vsaj ohranimo, če ne okrepimo vlaganja v promocijo zdravja in preventivo pri otrocih in mladostnikih. To pomeni, da se ohranjajo že obstoječi ukrepi (na primer sistem organizirane in subvencionirane šolske prehrane, sistem preventivnih pregledov ...) ter da uvajamo učinkovite nove ukrepe za zmanjševanje zaznanih problemov med otroki in mladostniki.

Zdravje mladostnikov ni le stvar posameznika ali njegovega ožjega okolja (na primer družine, šole) niti ne samo zdravstvenega sektorja, ampak celotne družbe, vseh sektorjev, ki ustvarjajo pogoje, strukture in okolja, ki lahko podpirajo in krepijo mladostnikovo zdravje in kvaliteto življenja.

Ključne besede: mladostniki, neenakosti, zdravje, šola, družina, vrstniki

Uvod

V zadnjih letih se postavlja pod vprašaj tradicionalno prepričanje, da so otroci in mladostniki zdravi. Zdravstvene težave, povezane predvsem z značilnostmi rasti in razvoja, načinom življenja in s širšimi družbenimi in političnimi dogajanjmi, namreč vse bolj naraščajo tudi pri njih. Družbene spremembe, spremembe družinskih struktur, kriza, naraščanje socialno-ekonomskih razlik, virtualnih komunikacij in odnosov, pomembno vplivajo tudi na način življenja otrok in mladih ter na pojav novih zdravstvenih težav (na primer nove oblike zasvojenosti, težave na področju duševnega zdravja, debelost itd.). Poleg tega pa spremenjeni pogoji odraščanja

povečujejo tudi socialno in psihološko ranljivost otrok in mladostnikov (1-3).

Ko govorimo o neenakostih v zdravju, lahko govorimo o razlikah v zdravju, vedenjih, povezanih z zdravjem ali o razlikah v dostopnosti in kvaliteti zdravstvenega sistema, ki so sistematične, nepravične in preprečljive. V nadaljevanju se bomo osredotočili predvsem na neenakosti v nekaterih vedenjih, ki so povezana z zdravjem in socialnim kontekstom, kakor izhajajo iz mednarodne raziskave Health Behaviour in School-Aged Children (4), ki je ena redkih periodičnih raziskav, ki nam daje vpogled v socialni kontekst, tvegana vedenja, nekatere zdravstvene izide in življenjski slog mladostnikov. Raziskava se izvaja v 43 državah vsake 4 leta in zajema 11-, 13- in 15-letnike. V Sloveniji smo jo izvedli leta 2002, 2006 in 2010, leta 2014 pa bo naslednja izvedba.

Raziskovanje neenakosti v zdravju mladostnikov zahteva določitev kazalnikov socialno-ekonomskega položaja mladostnikov in kako jih meriti (5). Pregled raziskav kaže, da so raziskovalci dileme reševali tako, da so nekateri izenačili socialno-ekonomski položaj mladostnika ali otroka in njegovih staršev, drugi pa so to postavili pod vprašaj. Zato smo socialno-ekonomski položaj (SEP) mladostnikov merili tako s socialno-ekonomskim položajem družine kot z osebnim socialnim položajem mladostnika. Zanimivo je, da ugotovitve raziskav socialno-ekonomskih neenakosti v zdravju pri mladostnikih niso konsistentne. Nekatere raziskave so ugotovile neenakosti, medtem ko druge ne.

V članku se bomo usmerili predvsem na analizo podatkov o samooceni zdravja in socialnem kontekstu (komunikacija s starši in z vrstniki, druženje z vrstniki, zadovoljstvo in obremenjenost s šolo) ter neenakostih v nekaterih vedenjih.

Pomen socialnega konteksta za mladostnike

Socialni kontekst pomembno vpliva na mladostnikovo zdravje in blagostanje. Najpomembnejša socialna okolja za mladostnike so družina, vrstniki in šola.

Znotraj teh mladostnik odraščča, se uči, ponotranja norme in vrednote ter razvija vedenja za prilagoditev na življenje v skupnosti, v kateri živi. Socialni kontekst proučujemo prek komunikacije s starši, odnosov z vrstniki in odnosa do šole.

Kakovostna komunikacija s starši in z vrstniki je pomemben varovalni dejavnik mladostnikovega zdravja. Vpliva namreč na pozitivno samopodobo in samospoštovanje mladostnika, boljše samooceno zdravja, večje zadovoljstvo z življenjem, manj telesnih in duševnih težav in manj tveganih vedenj (nasilje, raba tobaka in drugih substanc). Dobra podpora vrstnikov varuje mladostnika pred občutji izolacije in depresivnosti. Osamljenost in socialna izolacija vodita k slabšemu duševnemu zdravju, doživljanju psihosomatskih simptomov, slabšim gibalnim navadam, pogostejšim poškodbam in k trpinčenju. Po drugi strani pa veliko časa, preživetega z vrstniki, lahko pomeni več tveganih vedenj (raba tobaka, alkohola in prepovedanih drog).

Šola ima prav tako pomemben vpliv na razvoj in zdravje mladostnika, pri tem pa so pomembni značilnosti šolskega okolja in pridobivanje izobrazbe. Podporno šolsko okolje je lahko vir pozitivnega zdravja, zdravega življenjskega sloga in zadovoljstva, nepodporno pa je lahko vir stresa in se pogosto povezuje s slabšim zdravjem ter z večjo pojavnostjo psihosomatskih težav in tveganih vedenj. Večja obremenjenost s šolo je povezana s povečano stopnjo stresa, z več psihosomatskimi težavami in s slabšo oceno lastnega zdravja, šolski uspeh pa je pomemben napovedovalec posameznikovih življenjskih priložnosti v prihodnosti, vključno s priložnostmi za izobraževanje in zaposlitev ter obolenostjo in umrljivostjo v odrasli dobi.

Samoocena zdravja

Večina mladostnikov (90 %) ocenjuje svoje zdravje kot dobro in je tudi zadovoljna s svojim življenjem (87 %), kar nas uvršča na ugodno mesto tudi glede na mednarodne primerjave. Dekleta ocenjujejo svoje zdravje slabše in so s svojim življenjem manj zadovoljna kot fantje. Delež mladostnikov s slabšo samooceno zdravja in manj zadovoljnih z življenjem narašča s starostjo.

Podatki tudi kažejo, da več psihosomatskih znakov, kot so na primer bolečine v želodcu, križu, občutki, da si na tleh, razdražljivost, nervoza, nespečnost itn. doživlja približno 17 % mladostnikov, več deklet kot fantov. Delež tistih, ki doživljajo več psihosomatskih simptomov, je v zadnjem desetletju padel in je nižji, kot je mednarodno povprečje. Kljub temu pa 29 % mladostnikov doživlja občutke depresivnosti, 33 % pa jih ocenjuje, da ima nizko z zdravjem povezano kakovost življenja.

Socialni kontekst (družina, vrstniki, šola)

Ugotavljamo, da se večina mladostnikov v Sloveniji s starši in z vrstniki o stvareh, ki jih resnično zanimajo, lahko pogovarja, vendar v zadnjem desetletju beležimo upad dobre komunikacije s starši in z vrstniki.

Večina naših mladostnikov (89 %) ima večje število (tri in več) dobrih prijateljev, pogosto (vsaj štiri večere tedensko) pa se jih zvečer druži s prijatelji manj kot petina (16 %). V zadnjem desetletju pri naših mladostnikih beležimo porast deleža mladostnikov z večjim številom prijateljev, hkrati beležimo upad pogostega večernega druženja. V primerjavi z vrstniki iz drugih držav se naši mladostniki glede pogostega druženja zvečer uvrščajo pod povprečje v vseh starostnih skupinah.

S šolo je zelo zadovoljna dobra četrtnina mladostnikov (28 %). Šola je najmanj všeč mladostnikom iz starostne skupine 13 let, najbolj pa mladostnikom iz starostne skupine 15 let. V zadnjem desetletju beležimo porast nezadovoljstva s šolo, manj ugodno pa je, da so mladostniki iz starostnih skupin 11 in 13 let veliko manj zadovoljni s šolo kot njihovi vrstniki iz drugih držav, iz starostne skupine 13 let se uvrščajo celo med peterico najbolj nezadovoljnih.

Kar približno polovica naših mladostnikov (49 %) ocenjuje, da je z delom za šolo obremenjena. Razlik med spoloma ni, mladostniki iz starostne skupine 15 let pa se ocenjujejo kot najbolj obremenjeni. V zadnjem desetletju se ocena lastne obremenjenosti s šolo pri naših mladostnikih ni spremenila (6), vendar se primerjalno z drugimi državami naši mladostniki v vseh starostnih skupinah počutijo bolj obremenjene s šolo kot vrstniki iz drugih držav.

Socialno-ekonomske neenakosti pri slovenskih mladostnikih

SEP mladostnika smo merili z različnimi kazalniki SEP družine, in sicer z lestvico FAS, subjektivno oceno družinskega blagostanja, zaposlitvenim statusom staršev in tipom družine (7).

Rezultat na lestvici FAS je bil – predvsem pri nizkem in visokem rezultatu – pomembno povezan z večino tematskih sklopov. Mladostniki iz družin z nizkim rezultatom na tej lestvici so svoje zdravje ocenjevali slabše kot tisti iz družin z višjim rezultatom, poročali so o manjšem zadovoljstvu in več psihosomatskih simptomih. Nižji rezultat je povezan tudi s slabšimi kazalniki na področju duševnega zdravja. Mladostniki iz družin z višjim rezultatom na lestvici FAS so poleg tega poročali o boljši telesni samopodobi, o lažji komunikaciji z mamo, očetom in prijatelji, pa tudi o pogostejši komunikaciji s prijatelji prek elektronskih medijev, o pogostejšem druženju s prijatelji ob večerih, večjem zadovoljstvu s šolo ter o boljših prehranskih in gibalnih navadah.

Pri povezavi med subjektivno oceno družinskega blagostanja in zdravjem so bile opazne razlike med mladostniki, ki so družinsko blagostanje ocenjevali kot nadpovprečno, in tistimi, ki so ga ocenjevali kot podpovprečno. Prvi so poročali o boljših prehranskih in gibalnih navadah, o lažji komunikaciji z mamo, očetom in prijatelji, pogostejšem druženju s prijatelji ob večerih ter o večjem zadovoljstvu s šolo. Drugi so izkazovali slabše duševno zdravje.

Pri tipu družine izstopata predvsem enostarševska in rekonstruirana družina, ki se povezujeta s slabšimi kazalniki na področju zdravja. Predvsem otroci iz rekonstruiranih, nekoliko manj pa tisti iz enostarševskih družin, so v primerjavi z mladostniki iz klasičnih družin pogosteje poročali o manjšem zadovoljstvu z življenjem, in slabšem duševnem zdravju. Po pričakovanjih so otroci iz tovrstnih družin poročali tudi o lažji komunikaciji z vrstniki, medtem ko so komunikacijo z mamo in očetom ocenjevali slabše kot tisti iz klasičnih družin. Mladostniki iz neklasičnih družin so poročali tudi o pogostejši komunikaciji s prijatelji prek elektronskih medijev in bili bolj zadovoljni s šolo.

Nezaposlenost staršev je pokazala povezavo s slabšo oceno lastnega zdravja, z večjim nezadovoljstvom z življenjem in več psihosomatskimi simptomi. Prav

tako je bila nezaposlenost staršev povezana s slabšim duševnim zdravjem. Lažja komunikacija z mamo in očetom je bila značilna za mlade iz družin, kjer sta zaposlena oba starša. Zanimivo je, da so otroci iz družin z obema staršema nezaposlenima poročali o večjem zadovoljstvu s šolo.

Osebni socialni položaj mladostnika

Osebni SP mladostnika smo merili s šolskim uspehom pri enajst- in trinajstletnikih oziroma z zahtevnostjo izbranega šolskega programa pri petnajstletnikih ter s številom prijateljev.

Šolski uspeh (pri enajst- in trinajstletnikih) se je pokazal kot pomembna determinanta zdravja. Mladostniki s slabšim uspehom so poročali o manjšem zadovoljstvu z življenjem, slabšem zdravju (samoocena) in več psihosomatskih simptomih. Pogosteje so poročali tudi o slabšem duševnem zdravju, pogostejši komunikaciji s prijatelji prek elektronskih medijev ter o pogostejšem druženju s prijatelji ob večerih. O lažji komunikaciji z mamo, očetom in prijatelji so poročali mladostniki z boljšim šolskim uspehom, poleg tega pa tudi o boljši telesni samopodobi ter boljših prehranjevalnih navadah. V zvezi s šolskim okoljem je treba izpostaviti, da so uspešnejši mladostniki poročali o večjem zadovoljstvu s šolo, medtem ko so tisti s slabšim uspehom šolo doživljali kot bolj obremenjujočo.

Vrsta šolskega programa, ki smo ga upoštevali pri petnajstletnikih, se je pokazala kot pomembna determinanta zdravja le na nekaterih področjih zdravja. Zanimivo je, da se je pokazala povezava med zahtevnejšimi šolskimi programi in slabšim izidi na nekaterih področjih duševnega zdravja. Mladostniki iz zahtevnejših šolskih programov so poročali o lažji komunikaciji z mamo in prijatelji, medtem ko so tisti iz manj zahtevnih programov poročali o pogostejšem druženju s prijatelji ob večerih. Zahtevnejši šolski programi so povezani tudi z občutkom večje obremenjenosti s šolo, medtem ko se je večje zadovoljstvo s šolo pokazalo v povezavi z manj zahtevnimi šolskimi programi.

Število prijateljev in socialna opora, ki jo to daje, je po naših rezultatih sodeč pomemben dejavnik zdravja. Mladostniki z manj prijatelji so poročali o manjšem zadovoljstvu z življenjem, slabšem zdravju

(samoocena), več psihosomatskih simptomih, slabšem duševnem zdravju. Pogostejša komunikacija s prijatelji prek elektronskih medijev je značilnejša za mladostnike, ki imajo večje število prijateljev. Po pričakovanjih so šole kot bolj obremenjujočo doživljali mladostniki brez prijateljev.

Sklep

Zdravje mladostnikov ni le stvar posameznika ali njegovega ožjega okolja (na primer družine, šole) niti ne samo zdravstvenega sektorja, ampak celotne družbe, vseh sektorjev, ki ustvarjajo pogoje, strukture in okolja, ki lahko podpirajo in krepijo mladostnikovo zdravje ali pa ne. Zato je zelo pomembno, da so na vladni ravni vzpostavljeni mehanizmi in strukture za določanje skupnih prioritet ter ciljev na področju zdravja in blagostanja, spremljanje doseganja zastavljenih ciljev ter presoja ukrepov z vidika njihovega vpliva na zdravje in (ne)enakost v zdravju med otroki in mladostniki (8). Vso pomembnejšo zakonodajo, ukrepe, strategije in programe, ki se sprejemajo, in tiste, ki so že v veljavi, bi morali v Sloveniji ocenjevati z vidika vpliva na zdravje (fizično in duševno) otrok in mladostnikov ter zmanjševanja neenakosti.

Enake možnosti za ozaveščanje, izobraževanje, dostop do programov, intervencij in zdravstvenega sistema idr. so bistvene za zdravje, zdrav življenjski slog mladostnikov, zato je treba zagotoviti strukturne pogoje, ki bodo omogočili vsem mladostnikom enake možnosti, kakovostno življenje in vsem dostopne zdrave alternative. Pomembno je, da oblikujemo okolja, ki mladostnikom olajšajo in spodbujajo odločitve za bolj zdrav življenjski slog oziroma zdrave izbire ter jim omogočimo aktivno in »zdravo« preživljanje prostega časa. V času krize je to še toliko bolj pomembno, saj se v času krize poveča revščina in poslabša zdravje, slabše zdravje pa prinaša več stroškov za družbo in poveča obseg neenakosti. Za preprečevanje tega moramo več vlagati v krepitev zdravja in preprečevanje bolezni. Učinki krize so namreč lahko manj izraziti v državah,

ki imajo višje ravni socialne zaščite in ohranjajo vlaganja v zdravje. Zato je pomembno, da vsaj ohranimo, če ne okrepimo vlaganja v promocijo zdravja in preventivo pri otrocih in mladostnikih. To pomeni, da se ohranjajo že obstoječi ukrepi (sistem organizirane in subvencionirane šolske prehrane, sistem preventivnih pregledov ...) ter da uvajamo učinkovite nove ukrepe za zmanjševanje zaznanih problemov med otroki in mladostniki.

Literatura

1. Ule M. Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2008.
2. Ule M, Kuhar M. Kakovost življenja otrok in mladostnikov v Sloveniji: študija osipništva. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2003.
3. Ule M, Rener T, Mencin-Čeplak M, Tivadar B. Socialna ranljivost mladih. Maribor: Aristej, 2000.
4. Currie C, Molcho M, Boyce W, Holstein B, Torsheim T, Richter M. Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale. *Soc Sci Med* 2008; 66: 1429–36.
5. Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, deLooze M, Roberts C, Samdal O. et al., editors. Social determinants of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO, 2012.
6. Jeriček Klanšček H, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V, Bajt M, Artnik B, Drev A, Drglin Z, Fajdiga Turk V, Gregorič M, Hočevar T, Mihevc Ponikvar B, Rok-Simon M, Scagnetti N, Vidmar M, Zorko M, Žiberna, J. Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002-2010. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2013.
7. Jeriček Klanšček H, Zupanič T. Raziskava o neenakostih v zdravju in vedenjih, povezanih z zdravjem. In: Jeriček Klanšček H, Roškar S, Koprivnikar H, Pucelj V, Bajt M, Zupanič T, editors. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2011.
8. Koprivnikar H, Drev A, Jeriček Klanšček H, Bajt. Z zdravjem povezana vedenja mladostnikov v Sloveniji - izzivi in odgovori: izhodišča za načrtovanje politik. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012.

POVEZOVANJE ZDRAVSTVENEGA, SOCIALNEGA IN ŠOLSKEGA SISTEMA

Majda Troha, Zdravstveni dom Idrija

Uvod

Vzgojno izobraževalne, socialne in zdravstvene ustanove omogočajo, da imajo otroci iz različnih okolij čim bolj enake možnosti za optimalno rast, razvoj ter edukacijo, ki jim bo omogočila izpolnitev poklicnih želja. Doživljanje svojega otroka je pri starših včasih drugačno kot pa ga vidijo strokovnjaki v inštitucijah, ki ga spremljajo od malega pa vse do osamosvojitve. Za učinkovito pomoč je potrebno, da se različne stroke povežejo, saj se po eni strani lahko stiske, ki jih otroci doživljajo zaradi različnih vzrokov, pokažejo na različne načine, po drugi strani pa sodelovanje vseh teh ustanov tudi pomaga otrokom in staršem pri pomembnih življenjskih odločitvah. Zakon o varstvu osebnih podatkov (1) pa nas velikokrat omejuje pri medsebojnem povezovanju, ki bi v nekaterih primerih moralo biti čim hitrejše.

Pomembno pa je tudi, da vse tri stroke delujejo usklajeno in da se o morebitnih predvidenih organizacijskih spremembah na posameznih področjih obveščajo in jih koordinirajo. Zato bi bilo potrebno ustanoviti medresorsko skupino, v kateri bi poleg resornih ministrstev sodelovali tudi operativni izvajalci posameznih strok, saj ti najlažje ocenijo aplikacijo posamezne spremembe v prakso. Področja, pri katerih bi bilo nujno povezovanje šole in zdravstvenih ter včasih še socialnih ustanov, oziroma ustanov, ki se ukvarjajo z zaposlovanjem so: športno udejstvovanje otrok, poklicno usmerjanje, navodila za ukrepanje učiteljev v primeru nenadno zbolelih ali poškodovanih otrok, psihosocialni problemi otrok ter usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Sodelovanje na nekaterih izmed teh področij je v preteklosti bistveno bolj teklo kot danes, ko je zaradi različnih pogledov in neusklajenosti različnih ministrstev sodelovanje med posameznimi strokami bistveno slabše.

Področja, kjer je nujno potrebno medsebojno sodelovanje

1. Športno udejstvovanje otrok

Preventivni pregledi otrok športnikov

Preventivni pregledi športnikov niso niti zakonsko, niti organizacijsko in finančno urejeni. V Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (2) športniki sploh niso bili omenjeni. Navodilo za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni iz leta 1998 (3) natančno opiše, katere skupine športnikov so upravičene do preventivnih pregledov iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, obseg pregledov in izvajalce le teh. Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja iz leta 2003 (4) pa obdržijo samo kategorijo amaterskih kategoriziranih športnikov, ki jim status podeli Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Takih otrok je v Sloveniji letno okrog 3000. Julija letos je bil sprejet Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (2), ki pa določa, da je z obveznim zdravstvenim zavarovanjem zagotovljeno plačilo za predhodne in obdobjne zdravstvene preglede športnikov, ki nastopajo na uradnih tekmovanjih nacionalnih panožnih športnih zvez. Natančnejši obseg zdravstvenih storitev, natančnejši postopek uveljavljanja pravic, standarde in normative naj bi določil Zavod v splošnih aktih v soglasju z ministrom, pristojnim za zdravje. Ti podzakonski akti zaenkrat še niso bili sprejeti.

Za udeležbo na tekmah morajo imeti športniki podpisane klubske knjižice. Zdravnik naj bi s svojim podpisom in žigom zagotovil, da otrokovo zdravstveno stanje dopušča udejstvovanje in tekmovanje v določeni športni panogi. Trenerji poiščejo različne zdravnike, ki podpišejo te knjižice, ne da bi otroke sploh pregledali.

V praksi vidimo, da se pri vrhunskih kategoriziranih športnikih, ki jih pregledujejo specialisti medicine športa, velikokrat spregledajo razvojne značilnosti otrok in kot take napačno interpretirajo, zato bi morali pri pregledih konziliarno sodelovati tudi pediatri ustreznih strok.

Mlajši otroci, iz katerih se rekrutirajo vrhunski športniki, imajo velikokrat prav tako naporne treninge, pa sploh niso niti predhodno niti obdobjno pregledani. Klubi za preglede nimajo denarja, starši pa največkrat za morebitne zdravstvene probleme svojega otroka – perspektivnega športnika nočejo slišati, zato za te preglede niso zainteresirani.

Športne poškodbe velikokrat niso pravilno zdravljene, saj jih lahko na tekmah obravnava neustrezno usposobljen zdravnik ali celo fizioterapevt.

Pregled športnika otroka bi moral biti razširjen sistematični pregled šolarja, ki bi bil tudi drugače ovrednoten. Šolski zdravniki samo na podlagi običajnega sistematičnega pregleda ne moremo podpisati klubskih knjižic, niti ne dati mnenja za udeležbo na tekmovanjih.

Športnovzgojni kartoni

Športnovzgojni karton ali SLO-fit je nacionalni sistem za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. S pomočjo podatkov Športnovzgojni karton lahko otroci in njihovi starši spremljajo svoj telesni in gibalni razvoj, učitelji športne vzgoje pa pridobivajo pomembne informacije, na podlagi katerih lahko otrokom ali mladostnikom, ki imajo v svojem razvoju težave, strokovno pomagajo. Osebni zdravniki otroka nimamo možnosti vpogleda v rezultate. Slabši rezultati posameznih testov so lahko tudi posledica določenih zdravstvenih težav ali pa še neodkritih motenj gibalnega sistema otroka. V primeru slabih rezultatov testov ali pa, če so rezultati vsako leto slabši, bi bilo nujno potrebno o tem obvestiti tudi osebnega zdravnika otroka in ga vključiti pri svetovanju takemu otroku in njegovim staršem (timski pristop), kar bi moralo biti tudi finančno ovrednoteno pri delovnih obremenitvah zdravnika. Glede na to, da se v športnovzgojnem kartonu ocenjuje tudi otrokova hranjenost, moram poudariti, da bi morali biti o odstopanju od normale in o morebitnih trendih v smer višanja ali nižanja indeksa telesne mase poleg staršev obveščeni tudi zdravniki. Na ta način bi lažje hitreje ukrepali. Tudi pri nas je namreč opazen trend povečanja števila prekomerno hranjenih otrok in otrok z motnjami hranjenja.

Prehrana športnikov

Športni pedagogi in trenerji v športnih klubih bi se morali z otroci čim več pogovarjati o zdravi prehrani športnika, ki mora temeljiti na pravilni razporeditvi obrokov in pravilni izbiri klasičnih živil, ne pa na uporabi prehranskih dodatkov (proteinov) za »doseganje večje mišične mase in boljše zmogljivosti«, (5), ki se ne priporočajo niti vrhunskim športnikom. Otrokom pa se tovrstni dodatki, katerih sestava velikokrat ni preverjena in lahko vsebujejo tudi dopiňske substance, prodajajo ne samo v fitness centrih, temveč tudi v nekaterih klubih. Tudi na tem področju bi bilo smiselno uvesti sodelovanje športnih pedagogov in trenerjev z zdravstvenimi delavci.

Preprečevanje poškodb

Športne poškodbe so lahko akutne, ki so največkrat posledica nezgod ali pa kronične, ki nastanejo zaradi nepravilnega in nezadostnega ogrevanja, nepravilne tehnike treniranja, prenapornih treningov ali neustrezne opreme za posamezne športe. Pri otrocih so poškodbe zaradi preobremenitev zelo pogoste, zato bi se morali z njimi ukvarjati izkušeni trenerji in jih usmerjati v različne športne panoge in ne v eno samo.

Ocenjevanje športne vzgoje in zdravniška potrdila o omejitvah pri športni vzgoji

Pri ocenjevanju športne vzgoje bi morali športni pedagogi upoštevati otrokovo telesno zmogljivost, posebnosti njegovega razvoja in morebitne zdravstvene odstopne, ne pa imeti za vse enake normative. Večina otrok je pri nekaterih športih uspešnejših kot pri drugih in če hočemo, da jim bo šport v kateremkoli življenjskem obdobju predstavljal pomembno obliko sprostitve in zdravega načina življenja, je ta področja treba poiskati in jih skrbno gojiti. Na ta način bodo po zdravniška opravičila prišli le tisti, ki jih resnično rabijo zaradi neke kronične bolezni ali pa po preboleli akutni bolezni oziroma poškodb.

2. Poklicno usmerjanje

Poklicno svetovanje je bilo v šolski medicini natančno opredeljeno v še vedno veljavnih Navodilih (Pravilniku) za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni. (6) Šola je za osmošolce (sedaj devetošolce) skupaj s strokovnjaki Zavoda za zaposlovanje organizirala timsko obravnavo, na kateri je sodeloval tudi

zdravnik, ki je izvedel sistematični pregled v sedmem (sedanjem osmem) razredu. Za večino izobraževalnih programov je bilo zdravniško potrdilo posebni vpisni pogoj. Šolski zdravniki smo si prizadevali, da otrok ne bi omejevali pri izbiri šolskega programa, saj je treba v največji možni meri upoštevati pravico posameznika do svobodne izbire poklica. Vseeno pa se nam je zdelo smiselno, da smo otroka in njegove starše seznanili z morebitno neskladnostjo njegovega zdravstvenega stanja z zahtevami izbranega poklica. Poklicno svetovanje se nam je zdelo in se nam še vedno zdi pomembno vsaj s treh vidikov:

- Zdravstveno stanje tistih šolarjev, ki imajo zdravstvene težave in se želijo izobraževati za poklice, v katerih bi le z zelo majhno možnostjo našli tudi zaposlitev, bi predstavljalo oviro za sprejem na večino delovnih mest s tem poklicem (nezaposljivost, prekvalifikacija ...)
- Če se otroci izobražujejo za poklice, ki se ne skladajo z njihovim zdravstvenim stanjem, kasneje zanje veljajo tudi omejitve pravic pokojninskega in invalidskega zavarovanja.
- Zlasti triletno šole imajo v sklopu učnega procesa organizirano tudi praktično delo. Ker šolarji za vpis na večino teh šol ne potrebuje zdravniškega potrdila, obstaja možnost, da bodo pri praktičnem pouku koga razporedili na zanj škodljivo delovno mesto. Pojavlja se vprašanje plačnika dodatnih preiskav, ki so potrebne za posamezna delovna mesta pred nastopom praktičnega pouka.

V zadnjih letih se je na tem področju marsikaj spremenilo. Pred petimi leti so šole s strani pristojnega resorja dobile obvestilo, da timski posveti v zvezi s poklicnim svetovanjem niso več potrebni. Šolski zdravniki s tem nismo bili seznanjeni. V naslednjem šolskem letu je bilo zdravniško potrdilo kot dokaz ustreznega psihofizičnega stanja potrebno le še za manjše število šol. Po pisni intervenciji Razširjenega strokovnega kolegija, ki je na opozorilo Stalne strokovne skupine za šolarje vsem pristojnim ministrstvom predlagal uskladiitev tega področja s pomočjo medresorske skupine, so bile šole v naslednjem šolskem letu obveščene, da poklicno svetovanje poteka na enak način kot doslej. Vendar pa zdravniška potrdila za nadaljevanje šolanja praktično niso več potrebna. Nekatere šole sicer želijo, da bodoči dijaki z njimi

dokažejo zelo specifične in v Strokovnih navodilih za izvajanje medicinskega poklicnega svetovanja (7) neopredeljene psihofizične sposobnosti (v razpisu za vpis v srednje šole so določene zelo nestrokovno in neusklajeno z zdravstveno stroko (8)). Šole so v začetku tega leta dobile dopis, da Zavod RS za zaposlovanje ne bo več izvajal generacijskega testiranja učencev predzadnjih razredov osnovnih šol. Naš trud, da bi pri poklicnem svetovanju dosegli medresorsko uskladiitev, ni obrodil sadov.

3. Ukrepanje učiteljev v primeru nenadno zbolelih ali poškodovanih otrok

Ko starši oddajo svojega otroka v šolo, si zastavljajo različna vprašanja. Zanima jih, v kakšen odnos bo njihov otrok vstopil s svojim učiteljem, kako bo ta znal nadomestiti starša, ali mu bo znal nuditi vse potrebne spodbude za zdrav razvoj in za pridobivanje znanja. Zlasti tiste starše, katerih otroci imajo katero izmed kroničnih obolenj, pa skrbi tudi, ali bo znal prepoznati znake poslabšanja bolezni in mu nuditi ustrezno pomoč, če bo potrebna. Zato je zelo pomembno, da učitelji pridobijo od staršev in/ali od zdravnikov čim več informacij o posamezni bolezni svojega varovanca. Če gre za manj pogosto ali težje vodljivo bolezen, ima šola možnost, da skliče timski sestanek za posameznega otroka, na katerega je vabljen tudi njegov osebni zdravnik. Otroci s težjimi kroničnimi boleznimi imajo tudi odločbo o usmerjanju.

Včasih pa se pri sicer zdravem otroku pojavijo znaki nekega obolenja ali se v šoli poškoduje. Takrat mora učitelj znati presoditi, ali je bolezen oziroma poškodba tako huda, da mora poklicati nujno medicinsko pomoč, ali pa lahko pokliče starše in jim preda njihovega otroka. Lahko pa se zgodi, da v vrtcu ali v šoli presodijo, da se otrokovo stanje slabša in da ne more počakati do prihoda staršev ali da staršev ne morejo dobiti. V takih primerih pa pripelje otroka k zdravniku nekdo izmed delavcev na šoli ali pokličejo ekipo nujne medicinske pomoči, če težave sodijo v okvir nujnih stanj. Vsekakor pa je treba o otrokovih zdravstvenih težavah čim prej seznaniti njegove starše. V primeru nujnih stanj mora vsak od zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih zavodih poznati ukrepe prve pomoči in jih tudi izvajati, če je to potrebno.

Kakorkoli že, pa otrok, pri katerem se pojavijo zdravstvene težave, ne more ostati v skupini svojih vrstnikov, ampak ga je treba izolirati in opazovati. Zelo pomemben je tudi pogovor, v katerem bo otrok lahko natančneje opisal vrsto in potek svojih težav, v empatičnem sogovorniku pa bo zaznal svojega zaščitnika. Vsaka bolezen in slabo počutje za otroka pomeni strah pred neznanim. Neznanko predstavlja že bolezen sama, pa tudi z njo povezani diagnostični postopki in zdravljenje. Učitelj, ki mora nadzorovati cel razred, prav gotovo ne more prevzeti skrbi zanj, če ne dobi nadomestila za ostale otroke. Dokler bolnega otroka ne prevzamejo starši, mora biti z njim drug delavec na šoli. Šola lahko nekaterim otrokom predstavlja stresogen dejavnik in ga že sama od sebe spravlja v hude stiske, iz katerih se lahko razvijejo psihosomatske ali psihosocialne bolezni. Za takega otroka je pogovor še toliko pomembnejši.

Inštitut za varovanje zdravja je leta 2011 izdal in leta 2012 dopolnil publikacijo Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih (9). V dokumentu so priporočila za pravilno ukrepanje ob takih dogodkih, vendar je posebej poudarjeno, naj osebje upošteva tudi lastno presojo v nastalih okoliščinah. Vsak vrtec (po presoji vsaka krajevno ločena enota vrtca) mora imeti svoj »Načrt vrtca za ukrepanje ob nujnih stanjih in zagotavljanje pogojev«, ki poleg veljavnih predpisov upošteva tudi načela »Priporočil za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih«. V načrtu se opredelijo odgovornosti in zadolžitve posameznikov za ukrepanje ob nujnih stanjih in zagotavljanje pogojev za nemoteno ukrepanje, na primer priprava potrebnih seznamov imen in telefonskih števil ter podatkov o zdravstvenih posebnostih otrok, organizacija usposabljanja osebja za nudenje prve pomoči, zagotavljanje opreme za prvo pomoč, zagotavljanje obrazcev za poročanje ...

Šole zaenkrat takih priporočil nimajo, zato se tudi načini ukrepanja med posameznimi šolami razlikujejo. Diplomirana medicinska sestra Tanja Torkar je v svojem magistrskem delu (10) v osnovnih šolah opravila anketo med strokovnimi delavci v šolstvu in zdravstvu tudi glede postopka ukrepanja za primer ogroženosti zdravja učenca (poškodba,

nujno zdravstveno stanje, akutna bolezen, poslabšanje kronične bolezni). Na vprašanje, ali ima šola za take primere napisan postopek ukrepov, je 172 (64,7 %) anketirancev odgovorilo, da ga ima, in 75 (28,2 %), da ne. Kako pogosti so postopki ukrepanja ob zgoraj naštetih dogodkih na posamezni šoli, pa so ravnatelji potrjevali preko šestih trditvev s 5-stopenjsko lestvico pogostosti, kjer je 1 pomenilo nikoli in 5 vedno. Najpogosteje se dogaja, da v primeru ogroženosti zdravja učencev šola obvesti starše in učenec pod nadzorom šolskega osebja počaka v šolskem prostoru (povprečje 4,51); manj pogosto se dogaja, da šola obvesti zdravstveni dom in starše, nekdo od šolskega osebja pa učenca odpelje v zdravstveni dom (2,56), redkeje pa osebje iz zdravstvenega doma na poziv šole pride po učenca na šolo (1,87). Glede ukrepanja ob poškodbi šolske osebje zelo pogosto (4,45) nudi učencem prvo pomoč. Ob poslabšanju kronične bolezni pa šolsko osebje pogosteje učencu da predpisana zdravila oziroma kako drugače ukrepa po navodilu staršev učenca (2,73) kot po navodilu zdravnika (2,17).

Kadar otroci v šoli ali vrtcu nenadoma zbolijo ali se poškodujejo, je zelo pomembno, da zaposleni v teh ustanovah prepoznajo stanja, ki terjajo nujno ukrepanje, in znajo nuditi ustrezno prvo pomoč. Pri tem jim bodo pomagale veščine, ki jih dobijo s stalnim obnavljanjem znanja prve pomoči. Ob sodelovanju z imenovanim zdravnikom šole ali otrokovim osebnim zdravnikom pa lahko dobijo natančna navodila, kako ukrepati ob nenadnih poslabšanjih otrokove kronične bolezni in o načinih aplikacije nekaterih zdravil, ki se v takih primerih uporabljajo. Navodila s strani staršev namreč niso vedno pravilna.

4. Psihosocialni problemi otrok

Podobno kot drugje v svetu tudi pri nas ugotavljamo porast psihosocialnih bolezni pri otrocih. Da bi tem lahko čim prej ustrezno pomagali, je Stalna strokovna skupina za šolarje v predlogu prenove preventivnih pregledov šolarjev predlagala uvedbo skrinigov za odkrivanje teh bolezni. Predlog je potrdil tudi RSK za pediatrijo, vendar zaenkrat preventivni programi ostajajo še v enakem obsegu kot doslej. Učitelji preživite z otroci velik del dneva in imate možnost, da opazite pri posameznih otrocih spremembe na področju

čustvovanja, zunanosti, učnega uspeha, odsotnosti pri pouku ... Otroci s tovrstnimi težavami so tudi pogostejši obiskovalci naših ambulant, vendar so simptomi, zaradi katerih prihajajo, največkrat bolečine, dlje časa trajajoča rahlo povišana telesna temperatura ali kake druge telesne težave. Ko jih kot povratnike povprašamo tudi po njihovem počutju, odnosu s sošolci ali učitelji, šolskem uspehu, odgovori otrok ali pa njihovih staršev niso vedno objektivni in bi nam bili zelo dragoceni podatki učiteljev. Veliko prej bi tem otrokom lahko nudili ustrezno pomoč, če tako učiteljev kot tudi zdravnikov ne bi v taki meri omejeval Zakon o varovanju osebnih podatkov (1).

5. Otroci s posebnimi potrebami

Nov Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (11) sicer predvideva, da v komisiji za usmerjanje sodeluje tudi pediater ali šolski zdravnik, ki pa ni nujno tudi osebni zdravnik otroka. Zato bi bilo smiselno, da bi odločbo o usmerjanju za posameznega otroka dobil tudi njegov osebni zdravnik, saj bi tako lažje spremljal otrokovo zdravstveno stanje. Kot sem že prej omenila, se učne težave otroka velikokrat prepletajo z njegovimi zdravstvenimi problemi.

Zaključek

Na nekaterih področjih je bilo sodelovanje med različnimi strokami, ki se ukvarjajo s šolarji, na nivoju cele države že dobro vpeljana. Mi, ki smo neposredni izvajalci storitev za otroke, smo čutili potrebo in smo se trudili, da bi ta sodelovanja še razširili in izboljšali. Vendar pa zadnja leta opazamo, da se različni resorji, ki so odgovorni za otroke, ne usklajujejo dovolj in da vsak zase sprejemajo odločitve, ki niso v skladu s skupnimi interesi. Aktivno delo medresorske skupine za šolarje, v kateri bi poleg strokovnjakov iz ministrstev sodelovali tudi operativni izvajalci programov s področja šolstva, zdravstva, sociale ... bi omogočilo boljši vpogled ene stroke v delo druge stroke. V času, ko so ljudje bombardirani z različnimi alternativnimi pogledi, ki jih v njihovo razmišljanje vnašajo sodobni mediji, bi si na ta način lahko stroke, katerih delo temelji na znanstveno-raziskovalnih dognanjih, med sabo pomagale.

Literatura

1. Zakon o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1): Ur.l. RS 86/2004.
2. Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZZ). Ur.l. RS 9/92.
3. Navodilo za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni. Ur.l. RS 19/1998.
4. Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja. Ur.l. RS 30/2003.
5. Pravilnik o spremembah in dopolnitvah navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni. Ur.l. RS 37/2003.
6. Hlastan Ribič C. Prehrana pri vrhunskem športu (Učbenik za študente medicine in stomatologije). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS; Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2010. Pridobljeno s spletne strani: <http://www.mf.unilj.si/dokumenti/ab865db3c303c7de4cdf182c933be5dd.pdf>.
7. Molan M. Strokovna navodila za izvajanje medicinskega poklicnega svetovanja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2003.
8. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Informacije o vrstah programov, splošnih in posebnih vpisnih pogojih, rokih za prijave in vpis ter merilih za izbiro za programe nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja, srednjega strokovnega oziroma tehniškega izobraževanja in gimnazij v šolskem letu 2013/2014. Pridobljeno s spletne strani: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Razpis_1314/Popravek3/PRILOGA_I_razpisana_mesta_s_kazalom_regij.pdf.
9. Rok Simon M, Plevnik Vodušek V, Lužnik Bufon T, Grilc E, Bracar P, Vidmar I, et al. Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012. Pridobljeno s spletne strani: <http://www.ivz.si/>.
10. Torkar T. Stališča strokovnih delavcev v šolstvu in zdravstvu do koncepta »school nurse« v osnovnih šolah (magistrsko delo). Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice, 2012.
11. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP). Ur.l. RS 54/2000.

SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL



PREHOJENA POT SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL: MEJNIKI, REZULTATI, VIZIJA

Mojca Bevc, Inštitut za varovanje zdravja RS

Povzetek

Šole, ki promovirajo zdravje – Zdrave šole – so tiste, ki so se prostovoljno odločile, da bodo z različnimi dejavnostmi spodbujale, omogočale in krepile zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. Bolj ko so področja uravnotežena, boljša sta počutje in zdravje, tako posameznika kot skupnosti. Šole se tega lotevajo sistematično z načrtovanjem in evalvacijo začrtanih nalog. Pri tem celostno pristopajo k zdravju, iščejo možnosti, ki jim jih omogoča šolsko okolje – vsebine zdravja posredujejo preko učnega načrta, z različnimi projekti in dejavnostmi, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe ter drugih zainteresiranih institucij in posameznikov.

Slovenska mreža zdravih šol je članica Evropske mreže zdravih šol (Schools for Health in Europe - SHE mreže) od leta 1993 in šteje 324 ustanov (257 osnovnih šol – 57 % vseh osnovnih šol, 60 srednjih šol – 45 % vseh srednjih šol in 7 dijaških domov – 16 % vseh dijaških domov).

Ključne besede: Zdrave šole – šole, ki promovirajo zdravje, politika zdravja v šoli, celostni pristop, promocija zdravja

Uvod

Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, se je razvil že v 80. letih prejšnjega stoletja. K temu so pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije, ki so se zavedali, da lahko načrtno in sistematično zasnovani programi pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev v šoli, njihovo samopodobo, pozitivno vedenje v zvezi z zdravjem in odnos do življenja. Zato so že leta 1992 oblikovali mrežo članic EU in drugih iz regije Svetovne zdravstvene organizacije, ki danes vključuje 43 držav. Od leta 2007 jo vodi nizozemski Inštitut za zdravstveno

varstvo (CBO), The European Network of Health Promoting Schools (ENHPS) pa se je preimenovala v Schools for Health in Europe (SHE mrežo) – Šole za zdravje v Evropi. V okviru SHE mreže lahko vsaka država razvija idejo promocije zdravja v šoli na način, ki najbolj ustreza njenim družbenim razmeram, obenem pa vse države sledimo tudi strokovnim načelom ter usmeritvam Svetovne zdravstvene organizacije.

Šole za zdravje v Evropi (Schools for Health in Europe) – SHE mreža

Namen in usmeritve

Glavni namen SHE mreže je pozitivno vplivanje na zdravje in vedenje, povezano z zdravjem šolarjev, s svojimi principi dela, razvojem in širitvijo kakovostnih, preizkušenih preventivnih programov promocije zdravja. Večletne izkušnje kažejo, da so celostni šolski programi, ki vključujejo celotno šolo (učence, učitelje, starše) in njeno okolico, ki so dolgoročno in intenzivno naravnani, med najučinkovitejšimi. Uspešni so tudi programi, ki so se razvijali s sodelovanjem med zdravstvom in šolstvom (4).

SHE mreža se odziva na probleme, ki jih evropske države zaznavajo v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov, zato se je usmerila predvsem k razvojnim programom za promocijo **zdrave prehrane in gibanja** (predvsem zaradi vedno več čezmerno težkih in predebelih otrok), **duševnega zdravja v šolskem okolju**, **evalvacijo učinkov preventivnih šolskih programov**, **dejavno vključevanje učencev/dijakov**, lokalno in regionalno **sodelovanje**, **izobraževanje učiteljev**, **konceptualni razvoj mreže** in **kakovost standardov**.

Kako zastaviti celostni pristop politike zdravja v šoli?

Eden temeljev SHE mreže je celostni pristop, ki je pomemben tudi za druga okolja – zdrava delovna mesta, zdrava mesta, zdrave vrtce.

Celostni pogled na zdravje v šoli pomeni zdravje na vseh področjih za vse vključene, poti vplivanja pa se iščejo z različnimi možnostmi.

- **Z obveznim učnim načrtom:** vsebine zdravja so opredeljene v učnem načrtu, teme se nadgrajujejo s spiralnim učnim načrtom, ki je usmerjen v medpredmetno in kroskurikularno povezovanje. Pri tem je potrebno upoštevati odnos mladih do zdravja in dobrega počutja ter izhajati iz njihovih problemov, razmišljanj, izkušenj in znanja. Poudariti je treba razvoj življenjskih kompetenc oz. sposobnosti (dejavne in sodelovalne oblike dela, vključenost učencev spodbuja tudi večjo zavzetost in pripadnost ideji, dejavnosti v razredu, šoli, lokalni skupnosti). Učinkovita šola, ki promovira zdravje, se trudi, da bi učenci čim bolj optimalno razvili svoje potencialne in s tem dosegli višje izobraževalne in socialne cilje. Dejstvo je, da se zdravi učenci tudi boljše učijo.
- **S skritim učnim načrtom:** pri tem so pomembni medsebojni odnosi, klima, vzdušje, dobro počutje, pravila, interesne dejavnosti, projekti, organizacija šole ...
- **Z boljšimi povezavami z domom in skupnostjo:** poglobljati je potrebno sodelovanje med šolo, družino in skupinami, organizacijami in posamezniki v lokalni skupnosti, ki lahko podprejo dejavnosti na šoli, obenem pa lahko šola vpliva na razvoj lokalnega okolja.

Bistveni elementi promocije zdravja v šolah (po Ottavski listini, 1986)

1. **Politika zdravja v šolah:** šola oblikuje lastno politiko zdravja in dobrega počutja. Glede na situacijo na šoli, opredeljuje težave, določa prednostne naloge, cilje, dejavnosti za izboljšanje položaja, nosilce, roke ... O tem razpravlja z učenci, učitelji in starši, vse pa zapiše v samostojni dokument oz. dopiše v že obstoječe dokumente (npr. Listino o zdravju na naši šoli, Vzgojni načrt, Letni delovni načrt).
2. **Šolsko fizično okolje:** pomembni so stavba, materiali, urejeno in varno dvorišče ter notranost in okolica šole, omogočanje prostora za telesne dejavnosti, oprema v učilnicah in drugih prostorih za boljše učenje, zdravo prehranjevanje, posebna skrb naj bodo čiste in urejene sanitarije.
3. **Šolsko socialno in duševno zdravje:** na vzdušje in klimo bistveno vpliva kakovost medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši in širšo skupnostjo. Šola lahko s svojimi pravili (šolskimi in razrednimi), ukrepi, dejavnostmi, izobraževanji, srečanji, odprtostjo navzven bistveno pripomore k izboljšanju vzdušja in počutja na šoli. Vsak otrok bi se moral počutiti varnega, sprejetega in spodbujenega k razvijanju svojih potencialov.
4. **Individualne veščine/spretnosti in akcijska kompetenca:** vsebine zdravja so vpete v formalni in neformalni kurikulum, ki ga je treba z dejavnimi in sodelovalnimi metodami poučevanja približati učencem za doseganje znanja, razumevanja, spretnosti, izkušenj. Šola bi morala omogočati čas in prostor, da bi se učenci lahko učili, vadili osebne in socialne spretnosti ter razvijali strategije za vedenje, ki izboljšuje njihovo zdravje in sposobnost učenja.
5. **Zdravstvene službe:** njihova podpora je pomembna pri spremljanju in ocenitvi zdravstvenega stanja, razmer na šoli, svetovanju, pomoči strokovnih služb ne le na področju telesnega zdravja, ampak tudi na področju socialnega in duševnega zdravja.

Slovenska mreža zdravih šol - SMZŠ

Slovenska mreža zdravih šol (SMZŠ) deluje že od leta 1993, sprva z 12 pilotskimi šolami, leta 1998 se je drugič razširila na 130 ustanov. Tretja širitev je potekala leta 2008, ko so regijski Zavodi za zdravstveno varstvo prevzeli koordinacijo šol v svojih regijah. Od leta 2011, ko smo izvedli četrto širitev, je v Slovensko mrežo zdravih šol vključenih 324 ustanov (257 osnovnih šol – 57 % vseh osnovnih šol, 60 srednjih šol – 45 % vseh srednjih šol in 7 dijaških domov). Od začetka mreža deluje s podporo Ministrstva za zdravje ter Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, za nacionalno koordinacijo je pristojen Inštitut za varovanje zdravja RS, za regijsko pa regijski Zavodi za zdravstveno varstvo. V teh 20 letih je projekt prerasel v proces delovanja, ki se kaže v stabilni mreži šol, ki poskušajo s sistematičnim delom ohranjati in izboljševati zdravje svojih učencev, učiteljev in staršev.

Kako delujemo?

Poleg tega, da sledimo smernicam SHE mreže, imamo lastne usmeritve na nacionalni ravni ter

posebne dejavnosti na regijski in lokalni ravni (šolske projekte, sodelovanje z regijskimi zavodi za zdravstveno varstvo, zdravstvenimi domovi, nevladnimi organizacijami in drugimi institucijami).

- **Cilji**

Pri delu je šolam v pomoč tudi 12 ciljev SHE mreže. Šole si na podlagi teh ciljev in lastnih potreb na šolah zastavljajo naloge oz. projekte, s katerimi poskušajo še bolj spodbujati neko področje, povezano z zdravjem. Cilji so osredotočeni predvsem na izboljševanje duševnega, telesnega in socialnega okolja, še posebno pomembni pa so tisti, ki so povezani z izboljševanjem medsebojnih odnosov, krepijo pozitivne samopodobe učencev in sodelovanjem z vsemi deležniki.

- **Šolski tim**

Na vsaki šoli deluje tim zdrave šole, ki ga sestavljajo vodja, predstavniki učiteljev, učencev, vodstva, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti. Vsak član tima s svojega vidika ocenjuje in odkriva probleme na šoli, skupaj pa iščejo možne rešitve.

- **Sistematično načrtovanje in evalvacija nalog**

Tim se sestane najmanj trikrat na leto in na sestankih analizira stanje na šoli, opredeljuje probleme, aktualne za njihovo šolo, načrtuje, vodi, izvaja in evalvira naloge s področja zdravja glede na potrebe in možnosti šole. Preglednice za načrtovanje in evalvacijo šole dvakrat na leto pošljejo regijskim Zavodom za zdravstveno varstvo, ki tako spremljajo dogajanje na šolah.

Evalvacija načrtovanja nalog po šolah v šolskem letu 2011/12 je pokazala, da so šole večino nalog namenjale spodbujanju duševnega zdravja, zdravi prehrani, zdravemu življenjskemu slogu, telesni dejavnosti, ekologiji, zdravstveni vzgoji in drugim zdravstvenim vsebinam. Za izvedbo programov na šolah je pomembno, da jih podpirajo vodstvo, učitelji in učenci, da izhajajo iz konkretnega šolskega položaja (problemov) ter da so vpeti v lokalno okolje.

Šole v evalvacijah ugotavljajo, da skupne dejavnosti pomembno vplivajo na poglobljanje stikov, s tem pa na izboljševanje medsebojnih odnosov ter na večje zadovoljstvo in uspešnost učencev.

- **Najpogostejše vsebine**

Najbolj zastopane vsebine v načrtovanih nalogah in dejavnostih v preteklih letih so bile povezane z duševnim zdravjem, zdravo prehrano, zdravim življenjskim slogom, spodbujanjem gibanja in ekologijo. Na izbor dejavnosti in vsebin v veliki meri vpliva predlagana rdeča nit ter konkretne potrebe/problemi in možnosti šol za izvedbo dejavnosti v okviru posameznih vsebin.

- **Redna delovna srečanja z vodji timov**

Zavodi za zdravstveno varstvo trikrat na leto pripravijo strokovna srečanja z vodji timov s šol iz svoje regije, na katerih organizirajo izobraževanja, razpravljajo o aktualnih temah s področja zdravja, splošnih informacijah glede delovanja mreže in primerih dobrih praks z njihovih šol. Tematska srečanja so se izkazala kot velika potreba šol po strokovni podpori ter močan dejavnik stabilnosti in kontinuitete mreže.

- **Rdeče niti**

Od šolskega leta 2000/2001 smo skupaj s šolami izbirali rdeče niti, v zvezi s katerimi je potekalo še intenzivnejše delo na določenem področju skrbi za zdravje. Šole so se v veliki večini vključevale v tematiko rdeče niti, poleg tega pa glede na zaznane probleme in možnosti v svojih okoljih načrtovale tudi svoje naloge. Vodilno temo obravnavajo s številnimi dejavnostmi, vsebine vključujejo skozi pouk in organizacijo šole.

Kot rdeče niti so bile obravnavane naslednje teme: Mladi in alkohol - Sporočilo v steklenici, Duševno zdravje, gibanje in zdrava prehrana, Poglobljeno delo s starši, Kakovostna izraba prostega časa, Zdrav način življenja, Zdravi pod soncem, Odnos-si (odnos do sebe, drugih, okolja, zdravja, življenja), Zmanjševanje neenakosti, Vrednote. V šolskem letu 2013/14 smo izbrali Medgeneracijsko sodelovanje.

- **Nacionalno srečanje Slovenske mreže zdravih šol**

Vsako leto organiziramo tudi nacionalno srečanje SMZŠ, ki je priložnost za srečanje teorije in prakse. Prispevke šol na temo rdeče niti zberemo v Biltenu zdravih šol in na ta način spodbujamo širjenje strokovnih usmeritev ter izmenjavo izkušenj med članicami.

- **Izobraževanja pedagoških in zdravstvenih delavcev**

Temelj našega dela so bila intenzivna izobraževanja za vodje timov, pedagoške in zdravstvene delavce s področja promocije zdravja. V letih od 1993 do 2003 smo izvedli številna izobraževanja z različnih področij promocije zdravja, ki se jih je udeležilo več kot 4.400 pedagoških in zdravstvenih delavcev.

Po letu 2003 so bila izobraževanja usmerjena v redna strokovna regijska srečanja, na katerih smo pedagoškim delavcem ponudili aktualne strokovne teme.

Kaj smo v teh letih dosegli?

Projekt je bil sprva mišljen kot preizkus, kako se koncept promocije zdravja obnese v praksi. V teh letih se je to izkazalo ne samo kot možno, temveč kot zelo uspešno.

Način dela je prerasel v način razmišljanja in življenja na šoli.

Nacionalna in regijska raven

- Oblikovali smo trdno mrežo institucij na nacionalni, regijski in lokalni/šolski ravni (Inštitut za varovanje zdravja RS, Zavodi za zdravstveno varstvo, zdravstveni domovi, šole), z namenom sistematičnega, poenotenega ter celostnega delovanja promocije zdravja v šolskem okolju.
- K temu je pripomogla kontinuirana nacionalna in regijska koordinacija z informacijami, usmeritvami, strokovno podporo ter redna regijska delovna srečanja s strokovnimi izobraževanji s področja zdravja ter izmenjavo dobrih šolskih praks. Nacionalna izbira rdeče niti je šole dodatno spodbudila, da so usmerjeno, poglobljeno in poenoteno delovale na perečih problemih zdravja otrok in mladostnikov, kar se je izkazalo kot zelo uspešno tudi na nacionalnih srečanjih SMZŠ. Tam je bila priložnost tudi za strokovne usmeritve ter prikaz različnih pristopov obvladovanja problemov v praksi.

Šolska raven

- Ugotavljanje situacije v šolah in njenih lokalnih okoljih, celostna politika zdravja na šoli z identificiranimi problemi v zvezi z zdravjem ter jasno opredeljenim akcijskim načrtom za izvedbo (cilji, aktivnosti, kadri, čas, viri ...), kroskurikularno povezovanje vsebin zdravja,

projekti in dejavnosti usmerjeni v zdrav življenjski slog, tim sodelavcev na šoli, ki konkretno načrtuje, spremlja in evalvira zastavljene naloge, podpora ravnatelja, zavzetost vodje ter vključenost vseh oz. čim večjega števila učencev, učiteljev ter staršev v procese dela na šoli, odprtost in večja povezanost šole z lokalnim okoljem ..., vse to so elementi, ki podpirajo uspešno izvedbo programov promocije zdravja in bi morali biti prisotni na vsaki slovenski šoli.

- Regijski koordinatorji Zdravih šol (12, 13) ocenjujejo, da je vključitev v Slovensko mrežo zdravih šol šolam doprinesla: večjo ozaveščenost nasploh glede zdravega življenjskega sloga (pri učencih, učiteljih, starših), boljše znanje o sistematičnem pristopu k projektom (načrtovanje, izvajanje, evalvacija), intenzivnejše povezovanje z različnimi institucijami (predvsem z zdravstvenimi domovi, regijskimi zavodi za zdravstveno varstvo, Inštitutom za varovanje zdravja in drugimi ustanovami v lokali skupnosti); učitelji so bili deležni rednih in bolj usmerjenih izobraževanj s področja zdravja, na podlagi tega so šole uvajale več aktivnosti s področja zdravja, nove projekte in povezovale že utečene projekte oz. programe. Ustvarjena mreža omogoča tudi prenos znanja na druge projekte, na ostale šole iz regije, prav tako pa lažji vstop tudi za druge preventivne in promocijske projekte skozi mrežo Zdravih šol.
- V tem času so si šole prizadevale spodbujati bolj kakovostno življenje na šoli in zdrav življenjski slog med učenci, učitelji in starši na duševnem, telesnem, socialnem in okoljskem področju. Šole so bile vključene v številne projekte v zvezi z zdravjem, učitelji pa so si prizadevali biti vzor svojim učencem. Ideja zdrave šole je sčasoma prerasla v sprejeto miselnost, način dela in življenja na šoli.

Nekaj najpogostejših dejavnosti

Pri **spodbujanju duševnega zdravja** (10) je bilo veliko pozornosti namenjeno kakovostnim izobraževanjem za učitelje in starše ter delavnicam za učence. Šole so si zastavile naloge za načrtno izboljšanje medsebojnih odnosov, učile so se veččin dobre komunikacije, obvladovanja stresa, razreševanja konfliktov na miren način, krepile solidarnost, medsebojno pomoč in druge vrednote,

preprečevale nasilje med učenci, izvajale medicino, učencem dajale priložnosti za izboljšanje samopodobe, spodbujale tesnejše sodelovanje s starši, organizirale dobrodelne prireditve.

Za krepitev **telesnega zdravja** so spodbujale redno vsakodnevno gibanje, aktivnosti na prostem, aktivno preživljanje prostega časa, vnašale več gibanja v pouk pri različnih predmetih, uvajale dodatne ure športne vzgoje, rekreativne odmori, gibalne in sprostitvene igre, vaje za koncentracijo, korektivno gimnastiko, planinske pohode učencev, učiteljev in staršev, športne dejavnosti za zaposlene na šoli, športna tekmovanja med učenci, učitelji in starši.

Šole so omogočale **zdravo in uravnoteženo hrano**, ekološko in lokalno pridelano, vsakodnevno nudile sadje in zelenjavo, spodbujale pitje vode, organizirale naravoslovne dneve, sodelovale na različnih natečajih prehrane, pripravljale zdrav zajtrk, sodelovale z raziskovalnimi nalogami, sadile in spoznavale zelišča na šolskem vrtu, obiskale bližnjo eko-kmetijo ali sadovnjak, se s povezovalnimi dejavnostmi množično vključevale v Shemo šolskega sadja in Tradicionalni slovenski zajtrk.

Pod skrb **za ekologijo** – je spadalo ozaveščanje glede zaščite pred škodljivimi vplivi sonca, o podnebnih spremembah, ločevanje različnih odpadkov, zbiranje starega papirja, raziskovalne naloge Elektromagnetno sevanje v mojem okolju, obisk eko-kmetij, urejanje notranjosti in zunanosti šole, šolskega vrta in zelenih površin.

V okviru **zdravega življenjskega sloga** so izpeljale različne delavnice za naravoslovne dneve in razredne ure, organizirale tabore, pripravile predavanja z različnimi temami o zdravju za drugačne roditeljske sestanke, povabile starše in učence k skupnemu druženju v naravi in dejavnostim, uredile promocijske kotičke in oglasne deske Zdrave šole, vodile Klub zdravošolcev za učence, prirejale tekmovanja s področja krepitve zdravja.

Katerim področjem bi morali posvetiti še več pozornosti?

Področja, ki so po mnenju šol in regijskih koordinatorjev (12, 13) potrebna še dodatne naše pozornosti:

- Pomena dobre zdravstvene ozaveščenosti bi se morali zavedati odločevalci v različnih

resorjih in podpreti sistematično vključevanje zdravja v kurikulum, ključna sta pri tem predvsem Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Ministrstvo za zdravje. Predpogoj za to pa je sistematično izobraževanje učiteljev s področja zdravja in zdravega življenjskega sloga. Za podajanje specifičnih vsebin zdravja bi se dopolnjevala tako pedagoška kot zdravstvena stroka.

- Če bi bilo zdravje bolj vključeno v kurikulum, bi imelo več pomena tudi na šoli. Za uspešnost programa na šolah imajo poleg tega ključno vlogo ravnatelj in šolski tim, ki bi morali pritegniti k sodelovanju čim več oz. še več svojih sodelavcev. To bi vplivalo tudi na širjenje ozaveščenosti nasploh glede zdravega življenjskega sloga med učenci, učitelji in starši. Še posebno pozornost bi bilo potrebno nameniti tudi sodelovanju, motiviranju staršev ter vsebinam zdravja za njih.
- Potrebno bi bilo formalno določiti/omogočiti/vrednotiti status vodje tima oz. učitelja za promocijo zdravja na šoli, kar bi zagotavljalo večjo kakovost in motiviranost za delo, spremljanje ter evalvacijo učinkov.
- Učitelji izražajo potrebo po uvajanju konkretnih, preverjenih in kakovostnih preventivnih in promocijskih programov na šole, ki pa jih je potrebno spremljati in evalvirati.
- Tudi v prihodnje je potrebno učence spodbujati k vključevanju v aktivne in v zdravje usmerjene prostočasne dejavnosti.
- Še naprej si je treba prizadevati za približevanje šole potrebam učencev in izboljševanje komunikacije in kakovostnih medsebojnih odnosov med učenci, učitelji in starši. Pomembno je krepiti splošne vrednote, solidarnost, pomoč, prijateljstvo, pripadnost, strpnost ...
- Priporočljivo bi bilo ugotavljati zdravstveno problematiko za vsako šolo posebej, izvajati dejavnosti, spremljati in evalvirati rezultate v smeri merljivih izboljšav (npr. Določiti bi si morali izmerljive kazalnike ali dejavnosti, ki jih izvajamo na šoli za zmanjševanje debelosti med otroki ali res zmanjšujejo debelost?)
- Na šolah bi bilo potrebno še naprej kontinuirano spodbujati dejavnosti na različnih vsebinskih področjih: vsakodnevno gibalno in telesno dejavnost preko pouka in z različnimi drugimi

dejavnostmi – ne le skozi tekmovalnost in doseganje rezultatov pri športu; povečati ozaveščenost o osebni higieni, zdravi prehrani, zdravi spolnosti, varnosti, pozitivni samopodobi ..., vse to nadgrajevati za različne ciljne skupine, spodbujati aktivne/ sodelovalne oblike in metode dela ter iskati možnosti vključevanja v šolski prostor.

- Vsa leta se pojavljajo iniciative po vzpostavitvi predmeta Vzgoja za zdravje v redni in skriti kurikulum; profesor zdravstvene vzgoje in diplomirana medicinska sestra / zdravnik so ključni strokovni kader za podajanje tega predmeta na šolah, zato je eden od predlogov nekaterih od koordinatorjev, da se vzpostavi delovno mesto za šolsko medicinsko sestro/zdravnika na šoli.

Zaključek: Kam bodo usmerjena naša prizadevanja v prihodnje?

Slovensko mrežo zdravih šol vidimo kot koncept za standardizirano, sistematično, načrtno vstopanje poenotenega programa promocije zdravja za vse šole v vseh regijah. Vidimo jo kot možnost oz. sistem za okrepljeno skupno delovanje različnih sektorjev za krepitev zdravja in kakovosti življenja naših otrok in mladostnikov. Zato si bomo prizadevali za še bolj dejavno medsektorsko sodelovanje (šolstvo – zdravstvo – delo – družina – socialne zadeve – enake možnosti). Podali bomo pobudo za formalizirano medsektorsko delovno telo, ki si bo za prioriteto nalogo zastavila oblikovanje strategije za promocijo zdravja v šolskem okolju ter vključevanje zdravja v šolski kurikulum na sistemski ravni (poenoteno za vse šole).

Za to bi bilo potrebno sistemsko in sistematično izobraževanje pedagoških delavcev s področja promocije zdravja na dodiplomski in podiplomski ravni ter zagotavljanje ustreznih didaktičnih gradiv za izvajalce ter uporabnike (predlog za oblikovanje modulov zdravja na dodiplomski ravni ter izobraževanja v okviru študijskih skupin preko Zavoda RS za šolstvo ter njegovih območnih enot, fakultet, Nacionalnega inštituta javnega zdravja – NIJZ in drugih pristojnih institucij).

Ker pa je to proces, ki zahteva čas, nameravamo v šolskem letu 2014/15 že petič širiti Slovensko mrežo zdravih šol in povabiti vse slovenske šole, da na sistematičen način spodbujajo, krepijo in

omogočajo promocijo zdravja v svojih okoljih po principih dela evropske SHE mreže in Slovenske mreže zdravih šol.

Inštitut za varovanje zdravja RS in regijski Zavodi za zdravstveno varstvo se v letu 2014 združujemo v Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki bo svoje delo zastavil še bolj sistemsko in poenoteno ter na ta način zmanjševal neenakosti v regijah. V okviru Slovenske mreže zdravih šol bomo pripravili standardiziran, poenoten program promocije zdravja za vse regije.

Ohranjamo tudi članstvo v Evropski mreži zdravih šol – SHE mreži, ki nam daje dovolj priložnosti za dejavno vključevanje v mednarodne projekte in stik z mednarodnimi usmeritvami pri zdravju otrok in mladostnikov.

Vizija Zdrave šole ni le znanje, ampak razumevanje zdravja kot temeljnega za zdrav razvoj in uspešno odraščanje učencev ter razvijanje njihovih potencialov. Zdrave šole to udeležujejo sistematično in kontinuirano, na vseh ravneh in skozi različne možnosti/priložnosti. Slovenska mreža zdravih šol bo še naprej zagotavljala nacionalno in regijsko koordinacijo ter na ta način širila znanje in dobre prakse v šolsko okolje na področju celostne krepitev zdravega življenjskega sloga, skladno z ugotovitvami zdravstvene stroke in drugih znanosti.

Viri in literatura

1. Stewart-Brown S. What is the Evidence on School Health Promotion in Improving Health or Preventing Disease and, Specifically, What is the Effectiveness of the Health Promoting Schools Approach? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report, 2006).
2. Commission of the European Communities: School Health – A Review of the Effectiveness of Health Education and Health Promotion, 1994.
3. Ottawa Charter for Health Promotion. An International Conference on Health Promotion. The Move Towards a New Public Health. Ottawa, 1986.
4. Egmond'ska deklaracija. Konferenca Povezovanje zdravstva in šolstva. Egmond aan Zee, 2002.
5. Vilenska resolucija. Boljše šole skozi zdravje: Tretja evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje, Vilnius, 2009
6. Širimo Slovensko mrežo zdravih šol. Inštitut za varovanje zdravja RS: Ljubljana, 1997, 2008, 2011.
7. Bilteni Slovenske mreže zdravih šol, 1994, 95, 96, 97, 98, 99, 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana.

8. Bilten Slovenske mreže zdravih šol 1/2010, Inštitut za varovanje zdravja RS 2010. Pridobljeno s spletne strani:
http://www.ivz.si/projekti_programi?pi=5&_5_Filename=attName.png&_5_MediaId=3055&_5_AutoResize=false&pl=15-5.3.
9. Bilten Slovenske mreže zdravih šol 1/2011, Pridobljeno s spletne strani:
http://www.ivz.si/projekti_programi?pi=5&_5_Filename=attName.png&_5_MediaId=4398&_5_AutoResize=false&pl=15-5.3.
10. N. Scagnetti in ostali Poročilo o delu zdravih šol v šolskem letu 2011/12, Inštitut za varovanje zdravja RS, 2011. Pridobljeno s spletne strani:
http://www.ivz.si/projekti_programi?pi=5&_5_Filename=attName.png&_5_MediaId=6219&_5_AutoResize=false&pl=15-5.3.
11. Slovenska mreža zdravih šol. Pridobljeno s spletne strani:
http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=15&pi=5&_5_id=134&_5_PageIndex=0&_5_groupId=183&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=15-5.0.
12. Zbirniki vprašalnikov za regijske koordinatorje Zdravih šol. delovno gradivo 2013.
13. Zbirniki delnih analiz vprašalnikov za šole – Kriteriji Zdravih šol, delovno gradivo 2013.
14. Evropska mreža zdravih šol - SHE mreža. Pridobljeno s spletne strani:
<http://www.shschoolsforhealth.eu>

Kontakti

Mojca Bevc, nacionalna koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol

e-pošta: Mojca.Bevc@nijz.si

Vesna Pucelj, strokovna sodelavka

e-pošta: Vesna.Pucelj@nijz.si

mag. Nina Scagnetti, strokovna sodelavka

e-pošta: Nina.Scagnetti@nijz.si

POVZETKI PREDSTAVITEV PRIMEROV DOBRIH PRAKS ZDRAVIH ŠOL

Osnovna šola Prežihovega Voranca Maribor

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA

Barbara Pernarčič/Zdenka Škorjanc

Umeščenost v Zdravo šolo

V preteklih letih smo na šoli izvajali veliko projektov, ki so zaznamovali dinamiko projekta Zdrave šole, a prav gotovo najpomembnejši je Zdrav življenjski slog, ki je preoblikoval in še spreminja našo šolsko kulturo. Projekt Zdrav življenjski slog smo začeli v učnem procesu udeleževati v šolskem letu 2009/2010. Po koncu izvajanja modelnih ur vključevanja vsebin zdravega življenjskega sloga v kurikulum pa nismo prenehali. Celostno zastavljeno delo smo nadaljevali in nadgrajevali vsa naslednja leta.

Namen/cilji

Vsebine Zdravega življenjskega sloga vnašamo pod okriljem medpredmetnih povezav v vsa predmetna področja.

Metode/aktivnosti

Ozaveščanje učencev o pomenu Zdravega življenjskega sloga in razvijanje veščin kritičnega mišljenja je bilo povod za projektno delo pri urah matematike. Projektno učno delo je pripeljalo do izvedbe projektne naloge, ki je nastala z namenom uporabe matematičnega znanja skozi vsebine zdravega življenjskega sloga. Kot produkt predstavljene projektne naloge, ki so jo pripravili učenci 7. razreda lahko zraven obvladovanja matematičnih vsebin predvsem izvajamo pozitivno promocijo vsebin zdravja.

Rezultati

Učenci so za predstavitev izbrali temo Šport in zdrav življenjski slog. Skozi igro vlog nas opozarjajo na prekomerno telesno težo, neustrezno uporabo prevoznih sredstev in ne nazadnje varnost v prometu. Predstavijo rezultate samostojno pripravljenega anketnega vprašalnika na temo šport in zdravje, ki so ga izvedli med svojimi sošolci. Ob teh vprašanjih pa razmišljajo o pomenu gibanja, zdrave prehrane, pitja ustreznih pijač ... Vsebine Zdravega življenjskega sloga nato še vnesejo v besedilne naloge z odstotki. Njihova razmišljanja in svoje poglede o zdravem življenju strnejo skozi kritični razmislek.

Kaj ni to prav tisti končni rezultat, ki nam pokaže, da smo cilje Zdravega življenjskega sloga dosegli?

Zaključek

Razmišljanje otrok skozi očala zdravja je zagotovo tisti smoter, ki pomeni dobro vseživljenjsko popotnico vsakemu našemu otroku.

Osnovna šola Martina Krpana, Ljubljana

PREVENTIVNA AKCIJA – ALTERNATIVA NA FUŽINAH

Andreja Rogelj Tufegdžić

Umeščenost v Zdravo šolo

Na šoli, sredi ljubljanskih Fužin, smo se zavedali, da samo s pogovorom ne moremo odpraviti vsega, kar po statističnih podatkih policije prinese življenje v tako velikem naselju, ki se po številu prebivalcev lahko primerja z malim mestom. Potrebna je bila akcija. Zato smo se leta 1998 vključili v Slovensko mrežo zdravih šol.

Namen/cilji

Slovenska mreža zdravih šol nam je omogočila dostop do znanstvenih raziskav in predavanj strokovnjakov z različnih področij življenja. Poleg tega smo lahko spremljali kolege z drugih šol in pridobivali dragocene izkušnje. Cilji zdrave šole pa so nas usmerjali v načrtovanje dejavnosti.

Metode/dejavnosti

Povezali smo se s Policijsko postajo Moste, starši, zdravstveno službo, lokalno skupnostjo ... in začeli z načrtovanjem. Zaradi resnega pristopa k preventivi, akciji in alternativni, so se nam pridružili tudi policisti iz Anglije in z nami delili dolgoletne izkušnje. Delo je potekalo v obliki delavnic. Izbrali smo aktualne in starostni stopnji primerne teme.

Rezultati

Otroška razmišljanja in znanje smo potrdili, dopolnili, razširili in poglobili s strokovnim znanjem. Vrhunec sodelovanja je bila predstavitev dela princu Charlesu. Učenci so bili izjemno motivirani.

Zaključek

Zdrava šola nas je še naprej vodila k načrtovanju. Podobne aktivnosti izvajamo že 15 let. Glede na cilje smo se posvetili alternativni in učencem v okviru vsega življenja na šoli ponujamo šolo za zdravje.

Druga osnovna šola Slovenj Gradec

DRUGA OŠ USTVARJA ZDRAV ODNOS Z ROKO V ROKI Z LOKALNO SKUPNOSTJO

Boža – Božena Lesjak, Nives Kodrun

Umeščenost v Zdravo šolo

Leta 1993 je bila Druga OŠ Slovenj Gradec z dvanajstimi pilotno vključenimi šolami med prvimi v državami, ki se je priključila Evropski mreži zdravih šol. Iz leta v leto je projekt dobival večje razsežnosti. Bogatil je izkušnje vseh udeležencev v zastavljenih programih. Povezali smo se z institucijami na lokalni, regijski in državni ravni, s katerimi smo načrtovali vsebine in vrednotili rezultate. S to vizijo je projekt Zdrave šole prerasel v skrbno načrtovan proces dela, ki je sistematično vpleten v šolski kurikulum, pri katerem sledimo vsem ciljem Zdrave šole.

Namen/cilji

Posebno skrb namenjamo izvajanju različnih preventivnih programov aktualne narave, s katerimi učenci dvigajo zavest o izboljšanju kakovosti življenja. Še posebej se to izraža z delavnicami čustvenega in duševnega zdravja, ki jih od vsega začetka priključitve v Evropsko mrežo zdravih šol ob dnevu zdravja na šoli izvajamo projektno in sistematično.

Metode/aktivnosti

Dejavnosti in naloge Zdrave šole se tako izražajo v mnogih dolgoročnih projektih, ki povezujejo šolo z lokalno skupnostjo ter s tem gradijo učenčevo samopodobo, ki posledično v trikotnik izgrajevanja dobrih odnosov združuje tudi starše.

Rezultati

Posebno noto že nekaj let razvijamo v sodelovanju z Domom starostnikov Slovenj Gradec in krepimo model aktivnega preživljanja prostega časa učencev in starostnikov ter skrbimo za medgeneracijsko sožitje, saj se zavedamo vedno večjih razlik v odnosih, ki se tičejo medsebojnega razumevanja, spoštovanja, pomoči ostarelim in pomoči potrebnim. Prinašajo nam nova spoznanja, da so starostniki lahko osamljeni in da smo tudi mi in naši učenci na njihovi poti.

Zaključek

Naša bodočnost so otroci, ki se obračajo za zgledi, kot se sončnica obrača proti soncu. In če bomo skupaj ustvarjali zdrav odnos, ki je temelj vsakega sožitja v družbi s polno mero pozitivne energije, predvsem pa z roko v roki z lokalno skupnostjo, potem smo tudi v bodoče na najboljši poti k uresničevanju ciljev Zdrave šole.

Osnovna šola Antona Tomaža Linhartaradovljica

IZ PEPKINE SKRINJICE VREDNOT

Jana Arnež

Umeščenenost v Zdravo šolo

Interesna dejavnost IZ PEPKINE SKRINJICE VREDNOT je nastala kot nadgradnja vzgojnega dela preteklih let – z učenci prve triade. Vključuje skrb za duševno, duhovno in telesno zdravje.

Namen/cilji

Učenci so spoznavali osnovne človekove vrednote in še posebej lastno vrednost, prebujali so svoja čustva in jih izražali, ozaveščali so svoje ravnanje ter se učili prevzemati odgovornost. Spoznavali so moč svobodne odločitve.

Metode/aktivnosti

Potekale so delavnice (z učenci 3. razreda), ki so temeljile na otrokovem doživljajskem svetu: dogodki v šoli in doma, spoznavanje vrednot ob literarnih predlogah, plesu, glasbenih posnetkih (youtube, zgoščenske), odkrivanje skrivnosti v skrinjici, pogovori z lutkami Pepko, Marinko in Cofkom, izdelovanje pozornosti za sošolce (igra spomin, hokej, čarobna smrečica, sprehod v gore), zapis in ilustracije izvedenih dejavnosti v nastajajoči knjižici.

Rezultati

Učenci so o sebi večkrat govorili na bolj prijazen način, prepoznavali so sošolčeve potrebe ter izkazovali večjo mero empatije. Starši so v anketi zapisali, da so njihovi otroci po obiskovanju dejavnosti Iz Pepkine skrinjice vrednot jasneje izražali svoje kritično mišljenje in bili bolj pozorni do sočloveka. Otroci so zapisali, da so se veselili Pepkinih druženj in se trudili, da bi upoštevali njena navodila. V pogovorih so izražali svoj notranji svet in ob primerih spoznavali pomen vrednot, kot so prijateljstvo, ljubezen, dobrota, spoštovanje, zaupanje, odgovornost ...

Zaključek

Z delom nadaljujemo tudi to šolsko leto, saj otroci v poplavi raznovrstnih dejavnosti potrebujejo tudi tako, ki poudarja njihovo edinstveno osebnost. Skozi delavnice se učijo vsega, kar si ljudje lahko podarimo zastonj, le s srčno dobroto. Z upoštevanjem osnovnih življenjskih vrednot so naši odnosi bolj kakovostni.

Osnovna šola Gradec, Litija

GENERACIJE GENERACIJAM

Irena Smrekar Simončič, Anita Mikša

Umeščenenost v Zdravo šolo

Cilji so oblikovani tako, da vplivajo na več področij otrokovega razvoja, predvsem na krepitev samozavesti ter občutka, da so v družbi pomembni in potrebni.

Namen/cilji

- razvijajo občutek sočutja (empatija),
- dobijo občutek, da jih drugi potrebujejo,
- čutijo, da opravljajo koristno delo,
- pridobivajo nova znanja,
- preizkušajo svoje sposobnosti,
- krepijo občutek lastne vrednosti,
- spoznavajo, da krepitev vezi med različnimi generacijami obogati vse udeležene,
- spoznavajo, da medgeneracijsko navezovanje stikov in pogovori ob različnih dejavnostih, interesih lahko veliko prispevajo k sožitju v družbi,
- spoznavajo poklice.

Metode/aktivnosti

A) Sodelovanje z Domom Tisje

- organizacija in sodelovanje v družabnih igrah,
- branje in razgovor (članki iz revij, novice ...),
- intervju – sodelovanje pri domskem glasilu,
- spremstvo na sprehodu,
- pisanje pisem,
- priprava nastopa (dramska igrlica, glasbeni nastop, recitacije, skeči ...),
- priprava delavnice za stanovalce Doma Tisje,
- obisk stanovalcev na šoli v okviru pouka etike in vključevanje stanovalcev v delavnice (npr. za novoletni sejem)

B) Sodelovanje v oddelku podaljšanega bivanja

- Učenci devetega razreda se vključujejo v delo oddelka podaljšanega bivanja po predhodnem dogovoru z razredničarko in svetovalno delavko, ki poskrbi za povezavo z učiteljicami v OPB po določenem urniku (po en učenec - eno uro).

C) Medsebojna učna pomoč

- Učno uspešni učenci nudijo učno pomoč učencem, ki le-to potrebujejo in jo želijo.

Rezultati

Učenci pri medgeneracijskem sodelovanju razvijajo in pridobivajo vrednote, ki so pomembne za sožitje v družbi. To so poleg prej naštetih še prijaznost, zaupnost, solidarnost, nesebičnost, družabnost, poštenost. Ob tem spoznavajo navade, potrebe, težave ljudi različnih generacij (mlajši, vrstniki, starejši). V današnjem času vedno manj družin živi v razširjenih družinah in tako mladi izgubljajo stik s starejšo generacijo, s tem pa so prikrajšani za mnogo izkušenj in spoznanj, ki jim jih le-ta lahko da.

Zaključek

Vprašamo se, zakaj je pomembno, da se otroci že v osnovni šoli srečujejo z oblikami prostovoljnega dela. Predvsem zato, da spoznajo možnosti, na kakšen način lahko prispevajo k sožitju in kako pomagajo drugim ljudem pri zadovoljevanju njihovih potreb. Učenci, ki se že v tej dobi srečajo s tako obliko pomoči ljudem in za ljudi, imajo izkušnje, ki jim bodo tudi kasneje omogočale prepoznavati okoliščine, kjer bo prostovoljno delo potrebno za zagotavljanje večje kvalitete življenja ljudem, ki sami tega ne zmorejo, ob tem pa jim tudi obstoječe institucije določenih potreb in težav ne rešujejo. Da se učenci vključujejo v prostovoljno delo pa je pomembno tudi zanje same, ker si ob tem večajo občutek lastne vrednosti, predvsem občutek sposobnosti, smiselnosti in identitete.

Osnovna šola Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem

OD IDEJE DO MEGA ŠOLSKE PRIREDITVE

Slavica Klančnik

Umeščenost v Zdravo šolo

Mega žur je kulturna prireditev, ki poudarja celostni pristop kot temeljno usmeritev Zdrave šole. Združuje in povezuje različne deležnike. Otroke in mladostnike, učitelje na razredni in predmetni, vodstvo in druge delavce šole. Starše/stare starše in lokalne oblasti, pa medije ter druge institucije v kraju v skupno delovanje za doseganje istih ciljev.

Namen/cilji

Spodbujanje takšnih aktivnosti, ki krepijo otrokovo in mladostnikovo pozitivno samopodobo ter samozavestno delovanje na različnih področjih njihovega udejstvovanja v šolskem prostoru, pa tudi izven. Glavni poudarek je krepitev duševnega zdravja.

Metode/aktivnosti

Aktivnosti so: ustvarjalne, interdisciplinarne, tradicionalne, lastne našemu okolju, spodbudne in zabavne. Pred prireditvijo: Seznanitev učiteljskega zbora, oblikovanje tima za pripravo in razdelitev nalog, motivacija otrok in staršev za sodelovanje, povezovanje z drugimi deležniki v kraju, izbori, priprave in nastop na prireditvi. Med prireditvijo: Skrb za nemoten potek vseh dejavnosti, za osvetlitev, delovanje mikrofонов in tehničnih pripomočkov, interno snemanje in fotografiranje. Učenci, učitelji, tehnično osebje in ostali delavci šole so pri tem imeli aktivno vlogo.

Po prireditvi : Evalvacija z vprašalniki učencem, učiteljem, staršem: *Kaj je dobro, kaj spremeniti, kaj dodati?* in ocena uspešnosti izvedene naloge ter pregled doseženega in načrti za naprej.

Rezultati

Mega žur postane nekakšna »banka« idejnega bogastva kulturnega dogajanja na šoli in se širi na različna področja delovanja: v razred, na vaje, na Taborne in srečanja Zdravih šol, na Otroški parlament, na pustovanja, na zaključne prireditve, na prireditev: *Tržnica Prežihovcev*, na začetke tekmovanj: šolskih, regijskih in državnih, na občinske prireditve.

Zaključek

To je kulturna prireditev s tradicijo in z izjemno dodano vrednostjo, ki za uspešnost izvedbe vključuje vse deležnike: od čistilke do ravnatelja ter povezuje dom- šolo in skupnost. Prestopila je meje šolskega prostora in zaživela v kraju pa tudi širše. Poudarja in razvija ključne kompetence za 21. stoletje.

Osnovna šola Milojke Štrukelj, Nova Gorica

DVAJSETLETNI RAZVOJ ZDRAVE PREHRANE NA OSNOVNI ŠOLI MILOJKE ŠTRUKELJ, NOVA GORICA

Lilijana Sulič

Umeščenenost v Zdravo šolo

Zdrava šola in s tem zdrava prehrana sta način življenja naše šole. Je temeljna rdeča nit, ki jo plemenitimo iz leta v leto. Vpletena je tako v učni načrt kot tudi v šolsko kulturo.

Namen/cilji

Naš cilj je, da bi se vsi čim bolj zdravo prehranjevali in s tem ustvarili pogoje za usklajen telesni in duševni razvoj posameznika v sodelovanju z vsemi deležniki.

Metode/aktivnost

Roditeljski sestanki, naravoslovni dnevi, predavanja in delavnice, ki jih izvajajo učitelji, starši in drugi zunanji sodelavci. Starejši učenci posredujejo snov mlajšim.

Učenci pripravijo zloženke in predavanja za odrasle. Likovni, literarni in foto natečaji. Izdelava raziskovalnih nalog in osveščanje občanov o rezultatih. Medpredmetno povezovanje: izdelava kuharske knjige s tradicionalnimi jedmi z uporabo zdravih sestavin – priprava in predstavitve le teh. Povezovanje z zunanjimi institucijami.

Rezultati

Zmanjšali smo porabo soli, sladkorja, umetnih dodatkov. Na jedilniku imamo več sadja in zelenjave – solatni bife s polivko. Vedno več surovin nabavljamo pri lokalnih pridelovalcih. Vsi namazi so porcijski. Pri pripravi hrane ne uporabljamo cvrtja.

Zaključek

Zdrava prehrana je proces, ki se dogaja in razvija ter nadgrajuje. Veliko zastavljenih ciljev smo dosegli in stremimo za tem, da bi jih še več.

Osnovna šola Rodica

MEDVRSTNIŠKO DRUŽENJE V NARAVI

Ema Cerar

Umeščenost v Zdravo šolo

Medvrstniško oz. medrazredno druženje je pred nekaj leti za nas, na dislocirani enoti OŠ Rodica v Jaršah, postalo praksa. Zanj smo se odločili zaradi ugotovitev, da se nekateri učenci, ki so bolj ranljivi zaradi svoje drugačnosti (npr. priseljenci) ali življenjskih izkušenj (npr. bolezni, smrt v družini) težje vključujejo, prav tako pa t.i. večina težko najde primeren stik z njimi.

Metode/dejavnosti

Želeli smo, da se vsi učijo sodelovanja in spoštovanja. Zaradi spodbudnih rezultatov skrbno pripravljenih projektnih dni, želimo prakso nadaljevati. Dosedanji projektni dnevi druženj so bili zasnovani na določeni tematiki.

Namen/cilji

Namenjeni so bili:

- pridobivanju socialnih spretnosti s socialnimi igrami,
- ozaveščanju in prepoznavanju čustev ter učenju konstruktivnega izražanja le-teh,
- prepoznavanju predsodkov in učenju njihovega preseganja,
- preprečevanju vrstniškega nasilja,
- spoznavanju kulture otrok priseljencev vključenih v posamezen oddelek: spoznavanje njihovega jezika, literature, glasbe, plesa, tradicionalne umetnosti, kulinarike idr.,
- učenju tradicionalnih in preprostih skupinskih gibalno-športnih iger,
- druženju v naravi,
- umetniškemu ustvarjanju in poustvarjanju v skupinah,
- branju literature kot izhodišču za pogovore o življenjskih temah (bolezen, smrt, nasilje, lakota, osamljenost, nevoščljivost idr.).

Rezultati

Opisana druženja so pripomogla k:

- boljšemu medsebojnemu poznavanju starostno različnih učencev,
- učenju spretnosti poslušanja, spoznavanja, sodelovanja,
- učenju nudenja in sprejemanja pomoči,
- krepitvi telesnega zdravja,
- krepitvi duševnega zdravja,
- krepitvi samospoštovanja in spoštovanja drugih.

Zaključek

Ob tem se najprej v medsebojnem sodelovanju krepimo sodelujoči sodelavci, strokovni delavci. Učimo se poslušanja, medsebojnega sprejemanja, potrpežljivosti, odstopanja od svojih idej, kvalitete dialoga. S tem želimo, da bi vsi rasli v človečnosti in srčnosti.

Osnovna šola Rodica

S KNJIGO DO ZDRAVJA

Sabina Burkeljca

Umeščenost v Zdravo šolo

Z branjem leposlovja in poglobljenim pogovorom ob branju (biblioterapija oziroma bibliopreventiva) odpiramo tabu teme.

Namen/cilji

Pogovarjamo se o vsem, kar usmerja življenje otrok in mladostnikov v sodobni družbi, ki žal izgublja pristno človeško toplino, sočutje in človečnost. Učimo se biti, ne imeti.

Metode/aktivnosti

Svoje težave rešujemo na nenasilen način – s pogovorom, ki razbremenjuje in nas povezuje. Leposlovje nosi v sebi katarzične, zdravilne elemente, zato beremo kvalitetne mladinske knjige, ki mladim pomagajo postajati topli, sočutni, slišani in sprejeti.

Rezultati

Poudarjamo tudi užitek ob branju in medsebojnem druženju (ustvarjanje zaupanja na skupini).

Zaključek

Ugotovili smo, da mladi nujno potrebujejo čas in odprt pogovor, kjer z odraslim (učiteljem/mentorjem) spregovorijo o vsem, kar jih tare in/ali veseli. Če bomo izgubili pristne človeške stike, nas ne bo več. Knjiga nam ponuja možnost za sočutni stik, ki je predpogoj za obstoj družbe.

Osnovna šola Rodica

GIBANJE MI JE V POMOČ

Kristina Zupančič

Umeščenost v Zdravo šolo

»V meni je vražiček, ki me ne pusti, da bi mirno sedel in poslušal, če se še tako trudim, mi on vedno prepreči, da bi v šoli delal kot od mene zahteva učiteljica. Pa še mamica je doma jezna, ker se v šoli nikoli ne obnašam tako, kot sva se zmenila doma.« Takšne in podobne izjave slišimo v šoli čedalje pogosteje. To so izjave nemirnih otrok, ki imajo težave s pozornostjo in koncentracijo in izjave otrok s hiperkinetičnim sindromom.

Namen/cilji

Otrok z motnjo pozornosti in koncentracije zelo težko med množico informacij izbere tisto, ki je v tem trenutku zanj najbolj pomembna. S pomočjo čuječnosti lahko otrok postane bolj zavesten v sedanjem trenutku. Bolj se zaveda lastnih misli, čustev kot tudi zunanjega sveta in s tem lažje kontrolira svoje vedenje.

Metode/aktivnosti

Preko gibanja si uspešno razvija svojo telesno samopodobo, telesno shemo in spoznava svoje prednosti in omejitve, kar mu omogoča boljši vpogled v funkcioniranje lastnega telesa.

Rezultati

Ko vse to združimo, otroku damo priložnost, da se nauči novih oblik vedenja in gibanja, ki so mu v veliko pomoč pri premagovanju zgoraj navedenih težav.

Zaključek

Otroci uvidijo, da so težave premagljive oz. obvladljive, da v stiski niso sami, kar zelo pozitivno vpliva na njihovo samopodobo. Zato se veliko lažje spopadajo z vsakdanjimi izzivi.

Osnovna šola Sostro, Ljubljana

WAY TO FUN

Ana Bogdan Zupančič, Tadeja Podgorelec

Umeščenost v Zdravo šolo

Way to Fun je letni projekt, ki se je v lanskem šolskem letu izkazal kot izredno uspešen in odlično sprejet s strani učencev. Je nadgradnja podobnih projektov iz preteklih let, katerih skupno vodilo je uresničevanje vrednot Zdrave šole – poudarek na skrbi za duševno zdravje otrok. Ker se Zdrava šola zavzema za celosten pristop in izboljševanje življenja na šoli, smo omenjene projekte zlahka umestili v njen koncept. Tako sporočamo, da je zdravje lahko zelo širok pojem, ki se ne osredotoča le na fizično zdravje, ampak tudi na duševno zdravje, zdrave medsebojne odnose in pozitivno delovno okolje.

Namen/cilji

Spodbujati učenje in usvajanje znanj ter kompetenc, ki so pomembne za življenje: organiziranje, vodenje želenih dejavnosti, nakup potrebnega materiala, dogovarjanje za prevoz ... Dejavnosti prispevajo k ustvarjanju pozitivne šolske klime z aktivnim podpiranjem pozitivne samopodobe, spodbujanjem dobrih medsebojnih odnosov, spodbujanjem prevzemanja odgovornosti za lastno vedenje, zdravje, kvaliteto življenja, spodbujanjem samostojnosti in lastne aktivnosti ter podporo pri postavljanju meja v odnosu z drugimi.

Metode/aktivnosti

Doživljajsko-pedagoške metode: aktivna udeležba pri izboru in izpeljavi dejavnosti; socialne igre, pogovori, delavnice.

Rezultati

Opolnomočenje posameznikov (vsak je v skladu s svojimi sposobnostmi pomembno prispeval k skupnemu cilju). Prerazporeditev vlog v skupini (učenci, ki so v šoli poznani kot neopazni, so prevzemali pobude ali celo vodilne vloge). Povezanost, nova prijateljstva, pripadnost skupini. Izvedba izleta, ki smo ga skupaj načrtovali, organizirali, izvedli in ovrednotili.

Zaključek

Vključeni učenci so pridobili pozitivne izkušnje in potrditve ob reševanju problemskih situacij, s čimer smo pripomogli k izboljšanju njihove samopodobe, ki je pomemben vidik duševnega zdravja.

Osnovna šola Minke Namestnik – Sonje, Slovenska Bistrica

VRSTNIŠKO UČENJE – MEDGENERACIJSKA PROSTOVOLJSKA DEJAVNOST V DOMU OSNOVNE ŠOLE MINKE NAMESTNIK – SONJE

Zdenka Černelič

Umešččnost v Zdravo šolo

Z inovacijskim projektom Vrstniško učenje, ki smo ga jeseni 2007 pričeli izvajati v domu OŠ Minke Namestnik – Sonje smo razvili pestro in bogato medgeneracijsko sodelovanje.

Metode/aktivnosti

Projekt je zasnovan na medsebojnem učenju otrok z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju, ki med tednom bivajo v domu šole in vrstnikov prostovoljcev, dijakinj in dijakov Srednje šole Slovenska Bistrica, Srednje zdravstvene šole Maribor, zunanjih sodelavcev prostovoljcev in strokovnih delavcev doma šole.

Namen/cilji

Cilj dejavnosti je, da z izkustvenimi delavnicami in dejavnostmi z zdravstveno-vzgojnimi vsebinami, ki jih promovira Zdrava šola, preventivno delujemo za krepitev zdravja učencev, promoviramo zdrav življenjski slog, preprečujemo zlorabo drog in krepimo pozitivno samopodobo udeležencev.

Rezultati

V raziskavi smo ugotovili, da se je v času izvajanja dejavnosti povečala motiviranost učencev doma šole za delo in sodelovanje v skupini. Učenci doma šole so izboljšali svoje sposobnosti in odnos do zdravja na vseh področjih, ki smo jih razvijali in opazovali.

Zaključek

Dijaki prostovoljci so dobro spoznali učence in samostojno izvedli različne dejavnosti. Staršem je bilo všeč, da se lahko otroci učijo od drugih ter da lahko pomagajo drugim. Strokovni delavci so mnenja, da so dejavnosti pomembna nadgradnja vzgojno-izobraževalnega dela in obogatitev domačega življenja. In najpomembnejše, kar se vedno zgodi med nami, je sreča.

Osnovna šola Bistrica ob Sotli

TIM DRUŽINSKE MEDICINE IN ZDRAVA ŠOLA V BISTRICI OB SOTLI

Vesna Božiček, Franci Božiček, Ksenja Belina

Umeščenost v Zdravo šolo

Dolgoletno aktivno sodelovanje tima družinske medicine z osnovno šolo Bistrica ob Sotli in širšo skupnostjo, na področju zdravstvene vzgoje je s celostno in dolgoročno zastavljenim programom dela, na osnovi potreb, utrla pravo pot dela in privedlo do prijave in izbora osnovne šole v Slovensko mrežo zdravih šol. Predstavimo vsebine zdravstvene vzgoje in delovanja zdravstvenega tima pred vstopom v mrežo.

Namen/cilji

Po vključitvi v projekt pa poleg zdravstvenega tima še šolski projektni tim ter vsebine in doživljanje šole skozi leta vključenosti v projekt s ciljem delati v korist zdravja vseh deležnikov.

Metode/aktivnosti

Prebiranje, urejanje zbranega gradiva.

Rezultati

Ugotovili smo, da so za promocijo in izvajanje zdravstvene vzgoje v šoli zdravstveni delavci pomembni, da smo z medsebojnim sodelovanjem postopoma izboljševali kvaliteto zdravstveno-vzgojnega dela in odnos do zdravstvene vzgoje ter se začeli zavedati lastnih sprememb v odnosu do zdravstvene vzgoje in do lastnega zdravja in da smo sodelujoči zastavljene cilje postopno prevzemali v življenjski stil, si širili strokovno obzorje in se naučili na zdravje gledati celostno, ne le z očmi zdravstva.

Zaključek

Najširši smisel projekta je, da bi šolarji postali zdravi krajanji, zakonci in starši. Zdravstveno-vzgojno delo je tudi zaradi idej Zdrave šole postalo zavestna odločitev sooblikovanja zdravega jutri. Premiki k zdravju dajejo slutiti, da Zdrava šola svoje ideje v praksi uresničuje in da ideja projekta neopazno prerašča v miselnost in življenjski slog ljudi nasploh.

Osnovna šola Brežice

ZDRAVA ŠOLA NA OŠ BREŽICE

Ivanka Stojanović

Umeščenost v Zdravo šolo

Prispevek opisuje različne dejavnosti, ki jih izvajamo že vrsto let v projektu Zdrava šola in spodbujajo zdrav življenjski slog. Projekt Zdrava šola je na naši šoli del širšega projekta *Danes je moj enkratni dan*, ki ga na OŠ Brežice že več let izvajamo v modelu *Od kakovosti k odličnosti*. Učence, starše ter celotno lokalno skupnost spodbujamo k razvijanju zdravih navad, saj želimo vplivati na njihovo duševno, telesno in socialno zdravje. Raziskava v preteklih letih je pokazala, da smo vplivali na aktivnejše preživljanje prostega časa naših šolarjev in ozaveščanje o zdravih prehranjevalnih navadah.

Namen/cilji

Naša prednostna cilja v preventivnih programih na šoli pa sta tudi razvijanje dobrih medsebojnih odnosov in pozitivne klime na šoli. Ugodna klima in prijetno vzdušje sta temelja za uspešnost učencev.

Metode/aktivnosti

Z različnimi aktivnostmi se trudimo dvigniti nivo zadovoljstva ter kakovost sodelovanja na področju odnosa med šolo in domom.

Rezultati

Kakovostno sodelovanje temelji na deljeni odgovornosti za razvoj in socializacijo otroka in prispeva k pozitivnemu odnosu do šole in zmanjšanju težav pri otrocih. Naš cilj, vizija naše šole še naprej ostaja, da skupaj sooblikujemo dobrega človeka z odličnim znanjem.

Zaključek

Z vsemi preventivnimi dejavnostmi si bomo še naprej skupaj prizadevali ustvarjati možnosti za skladen razvoj otroka na spoznavnem, čustvenem in psihomotoričnem področju ter spodbujali telesno in duševno zdravje.

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE GSKŠ RUŠE V LOKALNI SKUPNOSTI

Klavdija Podlesnik

Umeščenost v Zdravo šolo

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše leži v majhnem mestu Ruše, ki deluje kot Zdravo mesto. V tem mestu se izvaja ogromno dejavnosti, ki vplivajo na vsakega posameznika in povezujejo občane v celoto. Naša šola je zelo aktivna kot Zdrava šola, predvsem na področju prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja, saj aktivno sodelujemo s številnimi institucijami in z društvi v kraju.

Metode/aktivnosti

Kot Zdrava šola delujemo na področjih povezanih z zdravjem, temeljimo pa na dobrih sosedskih odnosih v lokalni skupnosti. Z različnimi dejavnostmi skušamo povezati tri različne generacije: dijake, starše in učitelje ter starejše občane. V to sodelovanje vključujemo tudi osnovnošolce iz ruške osnovne šole in osnovnošolce iz bližnjih občin.

Namen/cilji

Želimo, da se starejši učijo od mlajših in obratno, da dijaki učijo sovrstnike in znanja prenašajo na mlajše generacije. Medsebojna izmenjava znanj in izkušenj vpliva na pedagoški proces in izvajanje pedagoških dejavnosti na naši šoli, hkrati pa krepi medsebojne odnose dveh različnih svetov: najstniški svet in svet starejših. Medgeneracijsko sodelovanje je eden izmed glavnih dejavnosti Zdrave šole, ki povezuje različna področja in se vključuje tudi v ostale projekte, ki potekajo na šoli.

Rezultati

Cilj naše dejavnosti je, da aktivno vključimo dijake v okolico njihovega izobraževanja, da dijaki razvijajo čut do sočloveka in pomagajo človeku kot sosed sosedu.

Zaključki

Medgeneracijsko sodelovanje nas dopolnjuje in nadgrajuje. Ugotavljamo, da je ta projekt, ki je uvrščen v projekt Zdrave šole, eden izmed pomembnejših na šoli in je kot vodilna nit za življenje mlajših generacij. Pri tem dijaki razvijajo svoje sposobnosti in krepijo svojo samopodobo in občutek odgovornosti.

Osnovna šola Dobrova

JUNAKI NAŠEGA ČASA

Simona Glavič

Umeščenost v Zdravo šolo

V projektu Zdrava šola sodelujemo že vrsto let. V zadnjih nekaj letih so krovne teme zelo aktualne, zato lahko pod njihovim okriljem obravnavamo teme, ki jih potrebujemo v svojih organizacijah.

Namen/cilji

Namen in cilj aktivnosti je predvsem izboljšanje dejanskega stanja in aktualne problematike na šoli.

Metode/aktivnosti

Metode in aktivnosti, ki jih uporabljamo so raznolike. Predvsem se vsi zaposleni trudimo uporabljati metodo demonstracije, kjer s pozitivnimi zgledi in medsebojnim sodelovanjem, ter dobrimi odnosi, ozaveščamo učence o vrednotah, ki so pomembne v naši šoli. Pri tem delu so nas podprli tudi starši učencev, kar nakazuje na dobro sodelovanje pedagoškega trojčka.

Rezultati

Rezultati so vidni, vendar nihajo. To nam daje še dodatno motivacijo za delo v prihodnjem obdobju.

Zaključek

Pozornost bomo še naprej namenjali preventivnemu delu in predstavitvi čim večjega števila učencev s pozitivnim zgledom, mirnim pristopom ter pravilnimi vrednotami. Ker menim, da ti učenci in starši nosijo pomembno vlogo in pozitivno vplivajo na dogajanje in razvoj življenja v šoli, sem jih poimenovala Junaki našega časa.

Dijaški dom Poljane, Ljubljana

KUHAMO Z DIJAŠKIM DOMOM POLJANE

Irena Šuc Hribar

Umeščenost v Zdravo šolo

V okviru aktivnosti Zdravega doma smo dolga leta pripravljali vrsto različnih dejavnosti, ki smo jih izvajali vzgojitelji in zunanji sodelavci. Ker so sredstva za zunanje sodelavce usahnila, smo se morali v celoti zanesti na lastno znanje. Tako smo začeli v naš program vnašati kuharske delavnice. Počasi smo od preprostih in običajnih kuharskih vsebin prehajali k pripravi jedi, katerih poudarek so zdrave sestavine.

Namen/cilji

Namen naših delavnic je v prvi vrsti rušenje prepričanja, da je zdrava hrana neokusna. Dijake želimo hkrati usmeriti v večjo odprtost na področju kulinarike, v smislu poskušanja novih jedi in sestavin.

Metode/aktivnosti

Delavnice hkrati spodbujajo medsebojno komunikacijo, tako v relaciji vzgojitelj-dijak kot tudi v relaciji dijak-dijak ter povečujejo pripadnost dijaškemu domu. Med pogovorom neposredno ob degustaciji jedi opravimo evalvacijo. Običajno še ves teden naleti beseda na delavnico, pa tudi nove ideje se nam porajajo še nekaj dni potem. Jedi so všeč večini dijakov. Včasih je uspeh že, če samo poskusijo novo jed ter za trenutek stopijo iz svojega standardnega nabora jedi. Merilo uspešnosti je vsekakor tudi zelo dober obisk delavnic.

Rezultati

Zadnja leta smo se z izdelki kuharske delavnice predstavljali na prazniku četrtne skupnosti Center ter se tako predstavili širši javnosti. S svojimi sladicami pogostimo tudi starše na roditeljskem sestanku. Letos smo prvič združili roditeljski sestanek in zaključni piknik, ki ga skupaj z dijaki že vrsto let pripravljamo na zelenici pred domom. Prepričana sem, da to ni bilo zadnjič.

Zaključek

Delavnice vsem prinašajo veliko veselja in novih izzivov, zato sem prepričana, da bomo skupaj naredili še veliko zanimivih jedi.

2. del

PRISPEVKI REGIJSKIH ZAVODOV ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO IN ZDRAVIH
ŠOL O SVOJEM DELU V SLOVENSKI MREŽI ZDRAVIH ŠOL

REGIJA CELJE

Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Osnovna šola Bistrica ob Sotli

Osnovna šola Brežice

Osnovna šola Slivnica pri Celju

Osnovna šola Polzela

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO CELJE

PRIJETNA IN ODGOVORNA NALOGA – DELO S ŠOLAMI V PROGRAMU ZDRAVE ŠOLE NA CELJSKEM

Nuša Konec Juričič, Lucija Beškovnik, Ksenija Lekić, Petra Tratnjek

V letu 2007, ko smo na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje pričeli s pripravami na koordinacijo programa Zdrave šole, je bilo v celjski regiji vanj vključenih 17 šol ali 17 odstotkov vseh regijskih osnovnih in srednjih šol. Z razpisom za širitev mreže Zdravih šol v letu 2008, je bilo izbranih 16 novih šol iz regije. Tako se je število vključenih šol povečalo na 33, med njimi je bilo 23 osnovnih in 10 srednjih šol, kar je predstavljalo 34 odstotkov vseh šol. V šolskem letu 2011/2012 je sledila ponovna širitev, v kateri se nam je priključilo sedem novih članic. V mrežo Zdravih šol je sedaj v celjski regiji vključenih 41 šol (29 osnovnih in 12 srednjih šol) ali 42 odstotkov vseh šol v regiji. Na področju krepitev zdravja in šolske preventive smo spoznali številne primere dobre in ustvarjalne prakse.

Organizacijska, komunikacijska in strokovna podpora

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje smo na pobudo Inštituta za varovanje zdravja RS in v soglasju z ostalimi regijskimi zavodi sprejeli nov izziv koordiniranja programa Zdrave šole na Celjskem v letu 2007. Program Zdrave šole je bil na nacionalnem nivoju že dobro vpeljan in pregledno voden, tako da je bila umestitev koordiniranja na regijski nivo smiselna. Regijski zavodi smo se tudi že pred tem srečevali s šolami na domala vseh področjih javnega zdravja, v koordinaciji pa smo prepoznali priložnost še tesnejšega sodelovanja s šolami in večjega prilagajanja vsebine programa potrebam v regijskem in lokalnem okolju. Šolski prostor je namreč tisti, v katerem je mogoče udeležati številne vidike promocije zdravja za vse, ki se v njem srečujejo, torej za učence in dijake, pedagoške in vse ostale delavce na šoli, starše, strokovnjake in naključne obiskovalce.

V šolskem letu 2007/2008 smo ob strokovni podpori IVZ izpeljali uvajalni srečanja z vodji timov. Problem, s katerim smo članice mreže posebej seznanili, se je nanašal na finančne omejitve dela z Zdravimi šolami. Ker so bila izobraževanja v preteklih letih izvajanja programa pogosto gonilo in osnova za

številne programe in dogodke, ki so jih uresničevali v šolski praksi in promociji zdravja, smo se spraševali, kako bo lahko zavod brez dodatnih finančnih sredstev v prihodnosti še zagotavljal dosedanje raven in kakovost izobraževanj. Nekoliko nas je pomiril entuziazem vodij timov, ki finančnih danosti niso postavljali v ospredje. Prepričani so bili, da je za program ključna podpora vodstva in klima na šoli, ki jo tvorijo medosebni odnosi in praktična usmerjenost šole v promocijo zdravja. Vlogo zavoda so prepoznali predvsem v organizacijski, komunikacijski in strokovni podpori. V praksi je to pomenilo, da moramo poskrbeti za redno sestajanje vodij timov in članov, omogočimo izmenjavo dobrih praks in znanja na področju krepitev zdravja v šolskem okolju. Temu vidiku koordinacije smo na zavodu sledili v preteklih letih. Navkljub finančnim omejitvam so bila vsa prihodnja srečanja timov obogatena s strokovnimi predavanji in z delavnicami. Koordinacijo programa Zdrave šole v regiji sta vodili Ksenija Lekić (2007-2009) in Lucija Beškovnik (2009-2013) ob podpori oddelka za socialno medicino in promocijo zdravja.

Redna regijska srečanja – priložnost za izmenjavo znanj in izkušenj

Izobraževalna in delovna srečanja za članice mreže Zdravih šol smo organizirali na zavodu ali v prostorih šol – gostiteljic. Kot predavatelji so se vključevali regijski strokovnjaki, ki smo jih povezovali v skupnostni mreži na področju javnega zdravja na Celjskem. Po oceni udeležencev so bile vsebine vseh srečanj kvalitetne in uporabne v praksi šolskih delavcev.

Šolsko leto 2008/2009

Z načrtovanim koordiniranjem regijske mreže smo pričeli v šolskem letu 2008/2009, ko je bila rdeča nit programa Zdrave šole tema *Zdravi pod soncem*. V ta namen je Inštitut za varovanje zdravja RS organiziral v začetku leta 2009 izobraževanje v Ljubljani za vodje šolskih timov in njihove sodelavce. Na njem sta mag. Simona Uršič in mag.

Ana Benedičič predstavili preventivni program Zavoda za zdravstveno varstvo Celje *Varno s soncem*.

Za vodje timov smo na zavodu in na Šoli za hortikulturo in vizualne umetnosti organizirali štiri strokovna izobraževanja.

- 11.12.2008, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Predstavitve slovenske mreže Zdravih šol za nove članice** (podelitev certifikatov novim članicam, promocija zdravja v celjski regiji in primeri dobre prakse; izvajalke: Mojca Bevc, Nuša Konec Juričič, Ksenija Lekić).
- 12.2.2009, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Veščine dobrega tima, načrtovanje in evalvacija** (oblikovanje procesov in politike zdravja v šolskem okolju, učinkovito timsko delo, projektno vodenje, preglednice za načrtovanje in evalvacijo promocije zdravja; izvajalke: Nuša Konec Juričič, Ksenija Lekić in Petra Tratnjek).
- 22.4.2009, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti: **Ob dnevu zemlje občutimo drevo** (delavnica: Kako učinkovito organiziramo in vodimo sestanek, izvajalca Irena Jerič in Matej Prezelj; primeri dobre prakse promocije zdravja; Ura v parku: pot za slepe in slabovidne).



Ob Dnevu Zemlje, 22. aprilu, smo udeleženci srečanja Zdravih šol zasadili tudi svoje drevo. Korenine je pognalo v parku Šole za hortikulturo in vizualne umetnosti. Prav park je najlepša učilnica te šole, prežete s sproščenim in prijaznim vzdušjem.

- 3.6.2009, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Kakšno šolo hočemo?** (Pozitivna psihologija – pomen vrednot med otroki in mladostniki v Sloveniji, predstavitve knjige *Kurja šola, mačja šola*, avtorice Darje Boben Bardutzky).



Šolsko leto 2009/2010

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje smo v tem šolskem letu, ki ga je povezovala rdeča nit *Odnosi*, izvedli tri srečanja. Izobraževalnih dogodkov so se udeležili tudi regijski koordinatorji zdravstvene vzgoje.

- 12.10.2009, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Medosebni odnosi govorijo o našem duševnem zdravju** (Nuša Konec Juričič je predstavila priročnik »Spregovorimo o samomoru med mladimi«).
- 5.2.2010, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Preventivni program za otroke in mladino: Alkohol – odrasli in starši lahko vplivamo** (Marjetka Hovnik Keršmanc – alkohol kot pomemben javnozdravstveni problem in predstavitve programa; Nuša Konec Juričič – raziskava ESPAD in program Nihče ni odveč!).
- 2.6.2010, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Reševanje problemov** (dr. Saška Roškar in Nuša Konec Juričič – predstavitve delavnice in priročnika o veščinah za reševanje problemov).

Šolsko leto 2010/2011

Za vodje timov Zdravih šol in koordinatorje zdravstvene vzgoje smo izvedli tri srečanja:

- 20.10.2010, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Hrup** (Jerneja Antončič: Meritve hrupa v okolju; dr. Sonja Jeram: Okoljski hrup in zdravje; mag. Božidar Kroflič: Sluh in pomembnost zaščite sluha).
- 6.4.2011, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Drugačna šola** (OŠ Preserje pri Radomljah – »Glasserjeva kakovostna šola«; predavateljica: Ana Nuša Kern; Medvedek Zdravko, primer dobre prakse iz OŠ Polzela, izvajalki Valerija Pukl in Karmen Županc ter učenka Monika Rakun).
- 1.6.2011, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Pogovor z otrokom v stiski** (Ksenija Centa in Marijana Velikanje, Zdravstveni dom Celje).

Šolsko leto 2011/2012

V letu, ko nas je povezovala rdeča nit *Odnosi*: zmanjševanje neenakosti smo izpeljali tri srečanja:

- 17.10.2011, Zavod za zdravstveno varstvo Celje: **Znanje o čustvih za manj nasilja v šolah** (Vesna Pekarovič Džakulin).

- 5.3.2012, 1. gimnazija v Celju: **Prva pomoč** (Selimir Čopić) in **tradicionalni zdravstveno športni dan** (predstavitve 1. gimnazija v Celju).
- 5.6.2012, 1. Osnovna šola Žalec: **Ohranimo naravo zeleno** (Boris Vogrinec: Potopis); Lucija Beškovnik: **Okužba s humanimi papiloma virusi, rak na materničnem vratu in cepljenje**; delavnica **Doživljanje narave v šolskem parku**; 1. OŠ Žalec: delavnica **Zmanjšati uporabo embalaže za enkratno uporabo in zmanjšati količino zavržene hrane**).

Šolsko leto 2012/2013

V okviru rdeče niti *Odnos-si: Vrednote (vrednote/tebe)* smo izvedli tri srečanja v sodelovanju s šolami - gostiteljicami. Dogodke smo namenili 41 osnovnim in srednjim šolam s Celjskega.

- 13.11.2012, Šolski center Velenje: **Kako podpremo mladostnika pri razvoju dobre samopodobe** (Alenka Tacol), **Preventivni program To sem jaz** (Ksenija Lekić).
- 6.3.2013, Srednja šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje: **Kako razumeti motnje hranjenja** (Alenka Hafner, mag. Damjana Podkrajšek, Petra Tratnjek).
- 25.4.2013, Osnovna šola Bistrica ob Sotli: **Prepoznavati otrokove potrebe in občutja** (Drago Jerebic) in **20. obletnica vključenosti v program Zdrave šole** (OŠ Bistrica ob Sotli in Franc Božiček).

Šolski prostor kot stičišče zdravega življenja

Šole so edinstveno okolje, v katerem lahko krepimo zdravje v življenju šolske skupnosti, še posebej otrok in mladostnikov, ki v obdobju odraščanja v šoli preživijo več tisoč ur. Te ure otroštva in mladosti lahko obogatimo s preventivnimi pristopi, s katerimi učence in dijake spodbudimo k zdravemu življenjskemu slogu, jih podpremo pri doseganju zdravja in oblikovanju zdrave osebnosti. Na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje že od leta 2001 izvajamo v sodelovanju s šolami preventivni program *To sem jaz* - celostno zastavljen in preverjen model na področju šolske preventive, usmerjen v krepitev dobre samopodobe mladine in drugih gradnikov duševnega zdravja. Zagovarjamo stališče, da bi morala biti skrb za pozitivno duševno zdravje v šolskem prostoru poenotena, celostna in sistemsko umeščena v šolsko delo. Verjamemo v mreženje in povezovanje

različnih sektorjev, v primeru mreže Zdravih šol, kot kaže praksa, najmanj v povezovanju šolstva in področja javnega zdravja.

Priložnost za postanek in pogled naprej

V programu Zdrave šole vidimo kakovosten program, ki ga je smiselno nadaljevati. Dvajseta obletnica njegovega obstoja je tudi priložnost, da se poglobljeno ozremo, kje smo in kako naprej. Smo v obdobju silno dinamičnih dogajanj in izzivov v družbi, tako pozitivnih kot negativnih, katerih najbolj občutljiv senzor in sprejemnik so otroci in mladostniki. Vsi sektorji in stroke, katerim je zaupano zdravje te populacijske skupine, moramo strniti znanja in vedenja o stanju zdravja naših otrok in mladostnikov ter značilnostih njihovih problemov in potreb. Na njihove potrebe je smiselno odgovoriti v duhu sodobnih in preverjenih strokovnih pristopov in programov, uveljavljati možnosti za varno in zdravo otroštvo in odraščanje za čim več otrok. Pri tem upoštevajmo tudi kulturološke, geografske in druge značilnosti, ki zahtevajo dodatne prilagoditve. V duhu javnozdravstvenega delovanja si predvsem prizadevamo, da bodo ti programi dostopni otrokom v sleherni šoli, ne glede na njeno vključenost v ta ali oni program. Čaka nas torej odgovorno in zahtevno delo.

Priložnost za praznovanje

Obletnice so tudi priložnost, da si čestitamo in zaželimo kaj dobrega. Čestitamo snovalcem in koordinatorjem programa na Inštitutu za varovanje zdravja za dolgoletno kvalitetno, skrbno in varno krmiljenje ter širitev uspešnega programa. Čestitamo tudi vsem koordinatorjem programa na regijskih zavodih za zdravstveno varstvo, da smo v kritičnem času prevzeli dodatno nalogo in jo obogatili. Čestitamo vsem vodjem timov Zdrave šole, ki ste svoj čas in energijo vložili v negovanje šolskega okolja kot stičišča zdravja in redne programe nadgradili z inovativnimi aktivnostmi in projekti, ki navdušujejo. Hvala vsem strokovnjakom iz drugih okolij, ki ste se predano vključevali v programske aktivnosti v okviru zavodov za zdravstveno varstvo in šol. Veselimo se z vsemi učenci in dijaki, ki ste program živeli, mu dajali utrip, mladostno energijo in veselje. Odlično, če smo se pri tem med seboj zblíževali, dobro počutili, učili in imeli lepo.

OSNOVNA ŠOLA BISTRICA OB SOTLI

TIM DRUŽINSKE MEDICINE IN ZDRAVA ŠOLA V BISTRICI OB SOTLI

Vesna Božiček, Franci Božiček, Ksenja Belina

Povzetek

Prikazana je zdravstvena vzgoja v osnovni šoli Bistrica ob Sotli s strani medicinske sestre in zdravnika, pred in prva leta po vključitvi v Slovensko mrežo zdravih šol, ki je del Evropske mreže zdravih šol, ter današnja dejavnost Zdrave šole. Ob idejah Zdrave šole so sodelujoči v projektu gradili odnos do zdravstvene vzgoje, jih prevzemali v miselnost in stil življenja, mladim in posredno vsem krajanom pa so postale priložnost za ohranjanje in izboljšanje zdravja.

Ključne besede: Zdrava šola; zdravnik; medicinska sestra; učitelji; zdravstvena vzgoja

Uvod

Cilj sodobne zdravstvene vzgoje je zavestno konstruiranje možnosti učenja, ki olajša spremembe vedenja v smeri vnaprej določenega cilja (1). Posamezniki in družine so sposobni ustvariti ugodne pogoje za dobro zdravje, družina pa je okolje, kjer posameznik pridobiva osnovne navade, ki kasneje preidejo v življenjski slog (2). ZV delo mora biti usmerjeno na posameznika, skupine in družbo (3). Najuspešnejšo uresničitev vzgojnih ciljev zagotavlja ZV otrok in mladine.

Zdravstveni delavci, ki so bili še pred dvajsetimi leti vzgojeni za obvladovanje bolezni, so prevečkrat zanemarjali zdravstveno-vzgojno delo, ker premalo definirani cilji in prepričevanje ljudi ni dajalo takojšnjih vidnih rezultatov (4). Delo na podeželju, kjer sva delala tudi midva in kjer zdravstveni tim že od nekdaj obravnava tudi otroke in šolarje, pa je zaradi vrste specifičnosti že od začetka ponudilo obema možnosti za vsestransko zdravstveno-vzgojno delovanje.

Zdravstvena vzgoja pred projektom

Že v začetnih letih dela, sva se začela ukvarjati z zdravstveno vzgojo, katere prijazno obzorje so nama razsvetlili redki pionirji tega področja, predvsem gospa Viktorija Rehar. Zdravstvena vzgoja nama je pomenila sprostitev ob reševanju tekočih problemov v ambulanti, v bodoče pa bi morda celo koristila reševanju te problematike. Pri

zdravstveno-vzgojnem delu sva dajala prednost šolarjem. Predvidevala sva, da se da nanje celostno ZV delovati več let, prav tako pa še na starše in učitelje in da je za uspeh dela potrebno pravilno vzpostaviti odnos s šolo. To je bilo najino najpomembnejše spoznanje. Iskala in našla sva pot tudi v vrtec, k mladini, k starejšim in k raznim skupinam.

Pot v šolo nama je utrl takratni ravnatelj, Jože Uršič, ki je bil sam naklonjen zdravstveno-vzgojni miselnosti in nekateri enako misleči učitelji. Sčasoma je najina prisotnost v šoli postala samo po sebi umevna. Učenci so prihajali s ciljem zdravstvene vzgoje tudi v ambulanto in poskrbeli včasih še za njeno okolje. V šoli sva vzgojne aktivnosti izvajala s šolarji (na podlagi celoletnega celostnega programa zdravstvene vzgoje, ki sem ga izdelala, in je bil takrat unikat v širšem prostoru in ob raznih nenačrtovanih priložnostih kot so aktualni zdravstveni problemi ...), na roditeljskih in občasno pedagoških sestankih.

Zdravstveno vzgojo sva izvajala tudi v ambulanti (sistematični pregledi, planirani obiski ...). Posredovala sva svoja stališča in otroke usmerjala v iskanju lastnih rešitev. Staršem sva na roditeljskih sestankih osvetljevala odgovornost za vzgled in razvoj otrokove samopodobe, potrebo po korekciji nekaterih vzgojnih načel, načinov komunikacije, ureditvi domačega okolja ... Uvajala sva nove pristope, ki sva se jih učila na naših izobraževanjih (aktivni razgovor, pogovor o problemu ob diapozitivih, delavnice, igranje vlog). S šolo sva sodelovala tudi kot starša (svet staršev) ali člana društev in ob takšnih kontaktih vselej promovirala zdravje.

Ko naju je na razpis Slovenske mreže zdravih šol nesebično opozoril pediater zdravstvenega doma, Matej Slivnik, kateri je poznal in cenil najino delo, sva pomislila, da je desetletno zdravstveno vzgojno delo v šoli zagotovo pustilo sledove tudi na učiteljih in da je vredno vsaj prijave na projekt. Prepričala sva ravnatelja, on in pedagoginja (ki je takrat začinjala svoje delo), pa učitelje. V vsemu je bila

najpomembnejša zavestna odločitev šole, da je (z najino pomočjo) izdelala obstoječi in okvirni program zdravstvene vzgoje za naprej, ocenila šolsko okolje, in se na razpis prijavila in to, zgolj na podlagi trdnih že prej postavljenih zdravstveno-vzgojnih temeljev.

Prva leta v Zdravi šoli

Dejstvo, da je bila naša šola izbrana v Slovensko mrežo zdravih šol iz širšega območja, je pomenilo priznanje za dolgoleten trud, nama pa še garancijo, da bodo v šoli sami začeli iskati poti k zdravju. Bila sva v projektne timu, katerega glavno breme je prevzela pedagoginja. Postopno je delo po smernicah projekta steklo in začeli smo »Zdravo šolo« spoznavati v praksi. Šola se je začela zanimati za vse, kar vodi k zdravju in bolj celostno, kot smo prej izvajali. Projektni tim je začel načrtovati in izvajati dejavnosti, ki so se navezovale najširše na zdravje in jih evalvirati. To pa so bile skoraj vse šolske dejavnosti, (saj se je celotna šola usmerila k zdravju) in so zajemale učitelje, učence, starše, skupnost in zdravstvo.

Midva sva nadaljevala z izvajanjem zdravstveno-vzgojnih dejavnosti, a bolj načrtovano, nekatere pa so začeli izvajati učitelji, ki so se dodatno izobraževali. Ugotavljala sva mejo, do katere so usposobljeni in kje mora sodelovati eden od naju (na nekaterih področjih sva že pred vstopom v projekt učitelje izobraževala, da bi z njihovo pomočjo otroci določene vsebine zdravja lahko sprejeli kot vzorec življenja). V šoli so začeli izvajati vrsto dejavnosti in projektov, katerih končni cilj je bil več zdravja za otroke danes in da bodo zrasli v zdrave odrasle; pa tudi več zdravja za učitelje, starše in kraj.

Poseben poudarek je šola posvetila aktivnostim na področju mentalnega zdravja, (premagovanja stresov, raznih težav, izboljševanja medsebojnih odnosov, dobrega počutja) in še nekaterim. Nekateri projekti, v katerih sva prva leta aktivno sodelovala so bili: Aids in naš čas, Delavnice ob dnevu nekajenja, Zdrava prehrana v šoli, Vrednote v družini, Družina kot vir zdravja, Smiselna komunikacija staršev z otrokom itd. Največ dejavnosti za zdravje so izvajali učitelji sami; neposredno in posredno (ureditev okolice šole in samih prostorov, likovne kolonije, predstavitev zanimivih družin in vrsta drugih projektov), midva

pa sva, kjer je bilo možno in potrebno, sodelovala. Poskušala pa sva biti tudi vzornika.

Otroci naj bi se učili biti zdravi, a bi morali to učenje doživljati kot nekaj tako lepega, da se je zanj vredno potruditi (5). Pomembna naloga vseh, ki smo v projektu sodelovali je bila, da delamo z dobro voljo in iz lastnih prepričanj. Projektni tim je realiziral idejo Lokalne akcijske skupnosti tudi za širše območje in navdušil odgovorne v kraju, da so na svojstven način poskrbeli za mladino.

Izhajali smo iz predpostavke, da bodo mladi, katerim je zaupana odgovornost (danes je že več generacij teh preraslo mladost), znali vzeti od življenja najzlahtnejše. Pomembno vlogo v kontaktu z mladimi so imeli predstavniki kraja, ki so mladim dali materialne in prostorske možnosti in tudi midva, ker nisva delovala le v šoli, ampak širše. Sodelovanje šole v projektu je odprlo razne možnosti šoli, kraju in zdravstvu (strokovna izobraževanja, obiski strokovnjakov, medsebojne zveze s šolami v mreži, promocija preko medijev, nastopov) ter prineslo več zdravja otrokom in vsem, ki se jih je projekt dotaknil. Vse pa je imelo občasno grenak priokus spoznanja o slovenski zavisti.

Kako je danes, po 20 letih projekta?

Danes učitelji pretežni del zdravstvene vzgoje izvajamo v okviru vzgojno-izobraževalnega procesa v sodelovanju s timom družinske medicine.

Zavedam se, da se učinkov vsebin Zdrave šole ne da izmeriti, pa vendar lahko trdim, da imajo vse vsebine, ki smo jih izvajali v okviru tega projekta pozitiven vpliv na odnos do našega lastnega zdravja, na večjo občutljivost na področju medsebojnih odnosov, na večjo senzibilnost v komunikaciji na vseh ravneh, na večjo povezanost šole s timom družinske medicine, na večjo povezanost z lokalno skupnostjo. Vsa ta leta nikoli nismo pozabili na lastno počutje, zato smo se veliko izobraževali in tako krepili naše spretnosti obvladovanja stresnih situacij in trenutkov, ko tudi ni šlo vse z lahkoto. Bila so obdobja, ko je zmanjkalo idej, pa smo vendar zmogli s spretnostmi in znanjem, ki smo ga pridobili skozi izobraževanja v okviru projekta Zdrave šole. Zbrali smo energijo in zopet so nastajale nove ideje in teh še ni konec.

Vsako leto v okviru rdeče niti Zdrave šole pripravimo z učenci od 1. do 9. razreda različne delavnice na izbrano vsebino. V lanskem šolskem letu smo na temo VREDNO-TE izvedli vsebino VREDNO SE JE SMEJATI. Na šoli smo pripravili delavnico joge smeha za učitelje, učence in starše. Skozi celo leto smo urejali stenski pano z naslovom: Vredno se je smejati tako, da so posamezni razredi mesečno pripravljali šale, smešne slike in urejali pano, ki je mimoidoče razveselil. Prav tako smo obeležili 5. maj – svetovni dan smeha.

V letošnjem letu pa smo v fazi priprave vsebin, delavnic na temo medgeneracijskega sodelovanja. Obiskali bomo najstarejšega krajana, dom upokoencev, povabili dedke in babice v šolo, da nas naučijo kakšno že skoraj pozabljeno pesem, igrico ... Vsi se teh srečanj zelo veselimo, saj verjamemo, da nas bodo obogatila. Že po nekaj letnem skupnem delu, smo v timu sestavili vprašalnik za učitelje, ker smo želeli odgovore na nekaj vprašanj.

Razprava

Za promocijo in izvajanje zdravstvene vzgoje v šoli so zdravstveni delavci pomembni, prelaganje odgovornosti ali pasivno čakanje pa ni v prid niti zdravstvu niti šoli.

Večina učiteljev je med sodelovanjem v projektu izboljševala kvaliteto zdravstveno-vzgojnega dela in odnos do zdravstvene vzgoje ter se začela zavedati lastnih sprememb v odnosu do zdravstvene vzgoje in do lastnega zdravja (slika 3). Sodelujoči smo zastavljene cilje postopno prevzemali v življenjski slog.

Ob srečanjih projektnega tima smo si širili strokovno obzorje in se naučili na zdravje gledati celostno, ne le z očmi zdravstva.

Spoznanja iz zdrave šole so dopolnjevala predhodna spoznanja, na primer: pri zdravstveno-vzgojnem delu je potrebno gledati najširše in izhajati iz lokalne problematike; največja vzgojna moč je v sodelovanju različnih strokovnjakov, ob načrtovanju in evalvaciji opravljenega dela. So obdobja, ugodnejša za utrjevanje zdravih navad (trenutki učljivosti) in te je potrebno ujeti. Za oblikovanje stališč in osvajanje vrednot je potrebno razumevanje in ponotranjenje naučenega (1).

Delo v projektne timu nas je spodbudilo k timskemu razmišljanju, katerega smisel je zbrati pozitivna znanja članov tima za dosego višjega nivoja zdravja pri sodelujočih v projektu.

Kljub temu da gre za oddaljeno podeželsko šolo, je imela le-ta pomembno vlogo širiti ideje Zdrave šole med druge šole regije, to pa je zahtevalo vedno nova iskanja in odgovornost neprestane promocije ideje.

Načela Zdrave šole so vplivala na naš lastni razvoj, nam širila strokovno in človeško obzorje in nas usmerjala k ciljem, ki jih prej nismo v toliki meri upoštevali.

Zaključek

Najširši smisel projekta je, da bi šolarji preko naučenega in doživetega, postali zdravi krajani, zakonci in starši. Zdravstveno-vzgojno delo je tudi zaradi idej Zdrave šole postalo zavestna odločitev sooblikovanja zdravega jutri. Preko Zdrave šole je možno graditi bolj zdravo bodočnost in ob tem izkoriščati v polni meri lastne potenciale. Premiki k zdravju, katere je zaradi vsega, kar se danes v družbi dogaja, težje opaziti, dajejo slutiti, da Zdrava šola svoje ideje v praksi uresničuje in da ideja projekta neopazno prerašča v miselnost in stil življenja ljudi nasploh.

Literatura

1. Maslo M. Vloga medicinske sestre – profesorja zdravstvene vzgoje pri oblikovanju stališč o drogah med slovenskimi osmošolci zdravih in drugih šol. *Obzor Zdr N* 1996; 30: 97-108.
2. Božiček V. Zdravstveno vzgojno delo medicinske sestre v Bistrici ob Sotli v okviru preventivne družinske medicine. *Zdrav Var* 1994; 33: 161-3.
3. Arko U. Zdravstvena vzgoja otrok in mladine-zakonodaja in praksa. *Zdrav Vestn* 1996; 1: 1-2.
4. Premik M. socialnomedicinski vidiki zdravstvene vzgoje. *Zdrav Vestn* 1996; 1: 3-7.
5. Božiček F. Družinska medicina in zdravstvena vzgoja v Bistrici ob Sotli. *Zdrav Var* 1994; 33: 157-60.

OSNOVNA ŠOLA BREŽICE

NA OSNOVNI ŠOLI BREŽICE JE VSAK DAN LAHKO MOJ ZDRAVI DAN

Ivanka Stojanović

Povzetek

Prispevek opisuje različne dejavnosti, ki jih izvajamo že vrsto let v projektu Zdrava šola in spodbujajo zdrav življenjski slog. Projekt Zdrava šola je na naši šoli del širšega projekta *Danes je moj enkratni dan*, ki ga na Osnovni šoli Brežice že več let izvajamo v modelu *Od kakovosti k odličnosti*. Učence, starše ter celotno lokalno skupnost spodbujamo k razvijanju zdravih navad, saj želimo vplivati na njihovo duševno, telesno in socialno zdravje. Naša prednostna cilja v preventivnih programih na šoli pa sta tudi razvijanje dobrih medsebojnih odnosov in pozitivne klime na šoli.

Uvod

»Vizija Osnovne šole Brežice je izgrajevati razmere oziroma okolje, ki omogočajo nadpovprečno rast ter vrhunsko kakovost – odličnost – v vseh segmentih delovanja Osnovne šole Brežice.« (1). Prizadevanja za čim boljše šolo poskušamo strniti v viziji, ki jo imenujemo Pot od kakovosti k odličnosti. »Naša naravnost in celo zavezanost k odličnosti nas spodbujata k nenehnemu učenju in spreminjanju – k vseživljenjskemu učenju.« (3). Naš cilj je nenehno izboljševati kvaliteto življenja vseh nas in se približevati odličnosti. Želimo, da bi se učenci hitreje, lažje, več in bolje naučili, znali uporabljati znanje, bili inovativni in ustvarjalni, da bi zdravo živeli in izboljšali kvaliteto medsebojnih odnosov. Z vključevanjem učencev v različne dejavnosti si prizadevamo za njihovo kakovostnejše, trajnejše in uporabnejše znanje. Znotraj modela delujemo na štirih vsebinskih področjih, ki jih razumemo kot dolgoročno razvojno usmerjenost šole na vzgojno-izobraževalnem področju. Ta področja so *Knjiga plus*, *Biti in imeti*, *Danes je moj enkratni dan* ter *Jaz, ti, mi*. Model nam pomaga, da veliko bolj premočrtno, kot bi sicer, stopamo po poti nenehnega organizacijskega in osebnostnega razvoja – torej po poti nenehnega spreminjanja, bogatenja pa tudi prilagajanja (1). Poseben poudarek dajemo razvijanju pismenosti s pomočjo informacijsko-komunikacijske tehnologije (*Knjiga plus*) in

zdravemu življenjskemu slogu (*Danes je moj enkratni dan*).

Z naštetimi dejavnostmi pa tudi razvijamo strpnost, prijaznost in izboljšujemo medosebne odnose med vsemi nami – učenci, učitelji in starši. Želimo si, da bi naša šola postala za vse, ki vstopamo vanjo, prijetno okolje, v katerem bi se radi srečevali, delali in si nabirali znanje. V takšnem okolju bomo s sinergijo znanja, izkušenj ter vsega dobrega in plemenitega bogatili sebe in takšne vrednote širili v okolje, v katerem živimo. Učencem želimo dati odlično znanje in takšno vzgojo, da bi »znali biti ljudje«. Cilj osnovne šole Brežice je namreč sooblikovati dobrega človeka z odličnim znanjem (2).

Delo projektnega tima Zdrava šola

V projekt *Zdrava šola*, ki je del našega širšega projekta *Danes je moj enkratni dan*, smo vključeni že petnajsto leto. V okviru projekta Zdrava šola deluje projektni tim, ki vključuje vodstvo šole, šolsko svetovalno službo, knjižničarki in vodje strokovnih aktivov razrednikov za posamezen razred. Na začetku vsakega šolskega leta sledimo vsebinski rdeči niti, ki je določena v Slovenski mreži zdravih šol, še posebej pa določimo prioritete glede na potrebe naše šole. Vodje razrednikov skupaj z ostalimi razredniki razdelajo cilje glede na starost učencev, njihove potrebe in zmožnosti. O tem seznanijo učence in starše ter skupaj z njimi načrtujejo in izvajajo aktivnosti. Pri postavljanju ciljev izhajamo iz analize stanja, spremljanja dela v preteklem letu, potreb učencev, pobud staršev, lastnih zamisli, novosti v domači in tuji literaturi, stroki ter pobud iz okolja. Upoštevamo pa tudi razpoložljive finančne in materialne vire. Aktivnosti izvajamo v okviru pouka (medpredmetno načrtovanje), v okviru razrednikovih ur in šolske skupnosti ter šolskega parlamenta, naravoslovnih, kulturnih, športnih, tehniških dni, na delavnicah skupaj s starši, na srečanjih z učenci drugih šol idr. V terminskem planu med drugim predvidimo sodelujoče (tudi zunanje sodelavce) in potrebe po

izobraževanju. V fazi načrtovanja učitelji predvidijo tudi načine spremljave lastnega dela in doseganja ciljev (glede na plan) v različnih časovnih obdobjih (ankete, intervjuji, analize dela idr.). Vse dejavnosti, ki jih v tekočem letu izvedemo, evalviramo sproti in ob zaključku dejavnosti. Ob koncu šolskega leta pregledamo doseženo in po korakih gradimo našo vizijo odličnosti.

V preteklih letih smo veliko pozornosti posvečali prepoznavanju in izražanju čustev, strpnosti v medosebnih odnosih, spodbujanju pozitivne samopodobe, oblikovanju in spoštovanju pravil na šoli, osveščanju posledic dovoljenih in nedovoljenih drog, zdravim navadam, razvijanju dobrih povezav med šolo in domom idr. Doslej smo izpeljali že kar nekaj projektov, in sicer *Kako zmanjšati hrup v šoli*, *Obvladovanje stresa*, *Preprečevanje alkoholizma med mladimi*, *Spodbujajmo nekajenje*, *Razvijamo zdrave navade*, *Humani medosebni odnosi*, *Danes je moj enkraten dan*, *Pozdrav nas povezuje*, *Mediacija*, *Odnos do hrane* idr.

Izvajanje aktivnosti v okviru projekta Zdrava šola

Na področju duševnega zdravja poskušamo vplivati s preventivnimi programi, ki vključujejo razvijanje pozitivne samopodobe, učenje sprejemanja odgovornosti za svoja dejanja in razvijanje tehnik ustreznejše komunikacije, ki izboljšujejo odnose med vsemi udeleženci v vzgojno-izobraževalnem procesu. Pri vseh udeležencih v vzgojno-izobraževalnem procesu razvijamo dve temeljni vrednoti – odgovornost in spoštovanje, ki sta prednostni nalogi v našem vzgojnem načrtu. Zavedamo se, da dobri medosebni odnosi prispevajo k zdravemu telesnemu, duševnemu in socialnemu razvoju mlade osebnosti ter zmanjšujejo dejavnike tveganja.

Že veliko let posvečamo veliko pozornosti razvijanju zdravih navad, med katerimi sta gotovo najpomembnejši zdrava prehrana in gibanje. Učencem želimo povedati, da je vsak dan priložnost, ki jo ima vsak od nas in jo mora znati ustrezno izkoristiti; svoj prosti čas naj vsakdo izkoristi tudi za gibanje. Z različnimi aktivnostmi smo spodbujali aktivno preživljanje prostega časa v šoli in družini, predvsem naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, kolesarjenje in plavanje. Spodbujali smo

zdrav razvoj naših učencev (telesno, duševno, socialno), promovirali gibanje za zdravje v širšem okolju in vzgajali k aktivnemu načinu življenja. Uresničili smo naš najpomembnejši cilj na tem področju – povečati delež gibalno aktivnih otrok in staršev, kar nam je tudi uspelo, in sicer za več odstotkov, kot smo načrtovali. V šolskem letu 2009/2010 smo z anketnimi vprašalniki ugotovili, da je na šoli 83,5 % učencev, ki se redno ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo v šoli in izven nje, kar pomeni, da se je od šolskega leta 2001/2002 za 35 % povečalo število učencev, ki so gibalno aktivni. Učenci dosegajo izjemne športne dosežke tudi na občinskih, regijskih in državnih športnih tekmovanjih, zato je šola od šolskega leta 2004/05 vsako leto prejela priznanje in nagrado Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport RS za najbolj športno šolo v Sloveniji. Glede na to, da je delo na šoli razvejano še na druga področja, se lahko pohvalimo tudi z delom na kulturnem področju, namreč v letošnjem šolskem letu je naša šola prejela laskavi naziv, ki ga podeljuje Javni sklad RS za kulturne dejavnosti, najbolj Kulturna šola 2013.

V preteklih letih smo obogatili sodelovanje s starši z različnimi dejavnostmi in organizirali več prireditev, dni odprtih vrat in dni s posebno vsebino ter starše spodbujali, da se nam pridružijo in spremljajo svojega otroka. Pri otrokovem razvoju zdravih navad imajo s svojim zgledom pomembno vlogo starši. Trenutki preživljanja gibalnih dejavnosti staršev skupaj z otrokom vplivajo na tkanje pristnih vezi in postanejo družinska navada. Otrok se nauči, kako tudi v odrasli dobi s športom obogatiti svoj prosti čas. Prav tako je pomemben zgled staršev pri rednem uživanju zdrave prehrane. Starši v celoti podpirajo projekt Jabolko v šoli in projekt Shema šolskega sadja.

Zaključek

Naša šola je v vzgojnem načrtu na področju vizije politike zdravja v prihodnje izpostavila naslednja prioriteta področja: gibanje, odnos do hrane in zdrava prehrana, zmanjšanje nasilja in medgeneracijsko povezovanje. Na posamezna vsebinska področja bomo vplivali skozi vsebine učnega načrta, skozi načine in metode dela, predvsem pa skozi prikriti kurikulum in odnose med vsemi dejavniki v vzgojno-izobraževalnem procesu. Še naprej bomo izvajali dejavnosti, ki postavljajo v

ospredje medsebojno povezanost, sodelovanje in odvisnost ter povezujejo učence, delavce šole, starše in lokalno skupnost. Proces učenja bo tudi v bodoče temeljil na aktivnih oblikah in metodah dela, sodelovalnem učenju, projektnem delu idr. Razvijali bomo strpnost in dobre medsebojne odnose med vsemi udeleženci v vzgojno-izobraževalnem procesu. Naš cilj, naša vizija šole še naprej ostaja, da skupaj sooblikujemo dobrega človeka z odličnim znanjem (2).

Prav je, da ima vsaka šola preventivni program, iz katerega je razvidna zavestna skrb za različne ravni otrokovega razvoja, skupaj s cilji, načini in potmi uresničevanja tega razvoja. Preventivne vsebine morajo biti dobro načrtovane in kvalitetno izvedene. Učencem na šoli poskušamo omogočati različne dejavnosti, kjer bi bil čim bolj uspešni, ustvarjalni in inovativni, obenem pa zdravi in zadovoljni. Učence želimo spodbuditi, da se sami odločijo za varne in koristne izbire za svoje zdravje, kar pripomore k bistvenemu izboljšanju kvalitete njihovega življenja. Zdravje je pomembna sestavina kakovosti življenja vseh nas in prav družina ter šola imata pri krepitvi in ohranjanju le-tega ključno vlogo.

Literatura

1. Lubšina Novak M. Izdelava modela odličnosti v osnovnih šolah – Pot od kakovosti k odličnosti. *Sodobna pedagogika*, 2004; 55 (Suppl). 162 - 181.
2. Lubšina Novak M. Odlična vzgoja in izobraževanje kot pogoja za odlično gospodarstvo. V: Zbornik referatov 18. foruma odličnosti in mojstrstva Uveljavljanje mednarodne odličnosti, Otočec, 2006: 89-120.
3. Lubšina Novak M. Slovenska internetna mreža osnovnih šol ali Model od kakovosti k odličnosti ali kako lahko z orodji informacijsko-telekomunikacijske tehnologije spodbujamo pismenost učencev. *Vzgoja in izobraževanje*, 2008; 39: 52 – 61.
4. Stojanović I. Spodbujanje gibanja in zdrave prehrane na šoli. V: 6. Mednarodni znanstveni in strokovni simpozij *Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka*. Koper: Znanstveno raziskovalno središče Univerza na Primorskem, 2010: 356-58.

OSNOVNA ŠOLA SLIVNICA PRI CELJU, GORICA PRI SLIVNICI

OZAVEŠČENOST KOT POT DO ZDRAVJA

Renata Mastnak

Povzetek

Ozaveščen posameznik, sposoben kritičnega razmišljanja, mora biti cilj šolskega sistema. Kot takšen bo razumel delovanje narave in bo svoje aktivnosti izvajal s spoštovanjem do okolja. Tak način življenja bo bolj naraven in bo vsem (posamezniku, družini, družbi, vsem drugim živim bitjem in okolju) omogočal zdravo življenje in najboljši možni razvoj. V članku predstavljam, kako se na naši šoli, Osnovni šoli Slivnica pri Celju, trudimo doseči ta cilj.

Ključne besede: ozaveščenost, zdravje, aktivno delovanje mladih, svetlobno onesnaženje.

Uvod

Osnovna šola Slivnica pri Celju je majhna šola z malo več kot dvestotimi učenci in petindvajsetimi strokovnimi delavkami. Leži 20 km vzhodno od Celja, na severu Kozjanskega. Večina nas živi v podeželskem okolju. Izbiramo in izvajamo dejavnosti, ki omogočajo našim učencem čim bolj zdrav način življenja. Tako kot vsi ostali se tudi mi zavedamo razlike med vedeti kako in tako tudi zares živeti. Trudimo se naučeno uresničevati z dejavnostmi v življenju. Izbiramo načine dela z mladimi, ki čim večjemu deležu udeležencev omogočijo bolj kakovostno življenje.

Zdrave navade so dragocena popotnica otrok

Vsi vemo, kakšen je zdrav način življenja. Dovolj gibanja na svežem zraku, uživanje zdrave in pestre hrane v več obrokih dnevno, pravo razmerje med delom, počitkom, prostim časom in spanjem. Hrana naj bo iz domačega okolja, sezonska in čim bolj naravna. Uživanje hrane naj bo zmerno in v prijetnem vzdušju. Delo, ki ga opravljamo, nas mora izpolnjevati in omogočati našo rast, razvoj. Telo potrebuje tudi kakovosten počitek, še posebej v obdobju rasti telesa. Preživljanje prostega časa naj bo pravilno usmerjeno. Potrebujemo kakovostno spanje, po katerem se zbudimo spočiti in pripravljeni na nove izzive. Ker pa smo ljudje zelo različni, mora vsak znati prisluhni tudi zahtevam svojega telesa in duha. Prisluhni svojemu

biološkemu cirkadialnem ritmu in se, ker živimo v skupnostih, družinah, večstanovanjski hiši, v šoli, službi, nenehno prilagajati in iskati pravo pot, ki bo zadovoljevala potrebe našega bitja in ne bo moteča za ostale udeležence skupine, naše delovanje pa ne bo onemogočalo njihovega najboljšega možnega razvoja.

Usklajevati torej naše želje, potrebe, zmožnosti tako, da nam je vsem omogočen najvišji možni razvoj. Tako bomo zadovoljni in bolj zdravi. Zakaj potem ne živi več ljudi tako ali pa kar vsi? Kako premakniti teorijo v prakso. Zavedamo se pomembnosti dejavnega učenja z vzorom in ne samo slišane in pomembnosti privzgojenih življenjskih navad. Navade težko spreminjamo, lažje se že od začetka naučimo dobrih, novih. Če bodo izkušnje prijetne, jih bomo zlahka spremenili v vsakdanje navade.

Predstavljam vam delovanje naše šole. Živimo v podeželskem okolju, naša šola je majhna, kar ima tudi slabosti, ki pa jih poskušamo omiliti s čim večjo izkoriščenostjo prednosti, ki so nam na razpolago. Številna lokalna društva zelo tesno sodelujejo s šolo in s svojimi prostovoljci mentorji omogočajo pestre možnosti z različnih področij za dejavno preživljanje prostega časa naših učencev v družbi sovrstnikov in tudi medgeneracijsko druženje v lokalni skupnosti. Uspešno sodelujemo s planinskim in čebelarским društvom ter Ribiško družino Voglajna. Imamo dobre izkušnje in tako se naše sodelovanje vsako leto še krepi in širi.

V teh društvih se zavedajo pomembnosti dela z mladimi in jim v svojih načrtovanjih, dejavnostih in delovanju namenjajo veliko pozornosti. Takšno delovanje in tesno sodelovanje s krajem med mladimi in starejšimi pa predstavlja tudi za nas večjo možnost posredovanja novih znanj, boljših načinov dela, izkušenj iz realnega življenja ter večjo možnost seznanjanja z novostmi in napredkom v tehnologiji.

V poplavi vseh ponudb, ki prihajajo na šolo, poskušamo izbrati pravšnje število in nabor najkakovostnejših. Tako na šoli zbiramo odpadne

kartuše, odslužene baterije, papir, zamaške, ozaveščamo učence in skrbimo za njihovo zdravje, varen in spodbuden šolski prostor, zeliščni in ekološki vrt, sodelujemo v projektih: Shema šolskega sadja, Tradicionalni slovenski zajtrk, Izštekani, Popestrimo šolo, Mednarodna mreža šol Biosfernega območja Kozjansko.

Posebej bi želela izpostaviti prijetne izkušnje sodelovanja v EU-Dap programu Izštekani. V tem šolskem letu sodeluje že peta generacija naših učencev v odlično zastavljenem mednarodnem programu Izštekani. To je preventivni šolski učni načrt na področju drog (alkohol, tobak, prepovedane droge), ki temelji na celostnem pristopu socialnega vpliva, zavezanosti učencev k neuporabi drog, osredotočenosti na norme in razvijanju življenjskih veščin kot so zmožnost upoštevanja in spoštovanja drugih ter ustvarjanja pozitivnih odnosov z družino in prijatelji, poslušanja in učinkovitega komuniciranja ter zmožnost zaupati drugim in prevzeti odgovornost. Ravno to so pomembne življenjske veščine, ki so se v spremembah učnih načrtov in družbe izgubile, ocenjujemo pa jih za zelo pomembne pri doseganju našega cilja omogočiti otrokom najkakovostnejši razvoj za zdravo življenje.

Trudimo se za kakovostno izrabo prostega časa

Poleg kakovostnega in dejavnega preživljanja prostega časa pa tako učence kot tudi njihove starše in ostale krajanke z različnimi medgeneracijskimi druženji (skupni pohodi, igre, druženje in spoznavanje naravne in kulturne dediščine kraja, priprava lokalnih starih jedi, obujanje običajev ...) ozaveščamo o pomembnosti trajnostnega razvoja našega kraja, lokalno pridelane zdrave hrane in v zvezi s tem o pomembnosti varovanja okolja. Številne dejavnosti potekajo že ustaljeno, so del naše šole, zato v nadaljevanju bolj podrobno predstavljam lansko leto začeto posvečanje pozornosti svetlobnemu onesnaževanju. Naše delo je potekalo v sodelovanju s Kozjanskim parkom in bilo predstavljeno v Mreži šol Biosfernega območja Kozjansko.



Slika 1: Predstavitve raziskovanja svetlobnega onesnaženja na Kozjanskem

Varujemo svoje okolje

Naši učenci prihajajo s podeželskega okolja, kjer hribovit relief in slaba infrastruktura ne omogočata razvoja intenzivnega kmetijstva ali industrije. Tako je naše okolje ostalo še relativno dobro ohranjeno, želeli pa bi takšno vsaj ohraniti, z malo volje pa bi ga lahko brez večjih finančnih vložkov še izboljšali.

Namesto tega se žal zaradi napačnih interesov in nestrokovnosti ljudi v lokalnih skupnostih, zavodih, agencijah in ostalih organizacijah, ki bi morale in bi lahko pravilno usmerjale trajnostni razvoj našega kraja, delajo kljub kriznim časom z novimi investicijami in škodljivimi posegi v okolje nepopravljive škode. Te zmanjšujejo življenjsko pestrost in pospešujejo in stopnjujejo hitre spremembe v okolju, ki za bitja niso naravne in nanje škodljivo vplivajo.

Človek je del narave, zato bi jo moral dobro poznati, razumeti in delovati v skladu z njo. Zavedati bi se moral, kakšno škodo si z nepremišljenimi posegi v okolje dela. Moj namen ni razlagati o škodljivem vplivu svetlobnega onesnaženja na zdravje, varnost in dobro počutje človeka, temveč predstaviti prispevek naših učencev k ozaveščanju učencev, staršev in lokalne skupnosti glede škodljivega vpliva svetlobnega onesnaženja na okolje.

Ker živimo v majhnem kraju, šola pripomore k osveščanju lokalnih prebivalcev. Zaradi hitrega razvoja in dostopnosti do informacijskih sistemov, ki ljudem ponujajo vsakršne informacije in lažni občutek »dobre informiranosti« ob pomanjkanju zavedanja pomembnosti kritičnega presojanja informacij pa tudi mi vse težje privabimo poslušalce. Tako smo se v preteklem šolskem letu posvetili svetlobnemu onesnaženju in uporabili za nas nov pristop, nove metode dela. Uporabili smo

splet. Posneli smo 13-minutni izobraževalni film o svetlobnem onesnaženju.

Svoje raziskovalno delo smo tudi natančno predstavili v predstavitvenem filmu. Uredili smo zapis na blogu, <http://slivniskinaravoslovci.blogspot.com/> s povezavami, kjer smo predstavili naše delo. V nadaljevanju natančno predstavljamo potek našega dela. Prva vprašanja, ki smo si jih zastavili, so bila: Kaj je svetlobno onesnaženje? Kdo in kako ga povzroča? Kako ga merimo? Kakšen je njegov vpliv na živa bitja?

Raziskovanje svetlobnega onesnaževanja

Premalo poznamo to okoljevarstveno težavo in zato smo se v šolskem letu 2012/2013 odločili o njej izvedeti več. Raziskali smo svetlobno onesnaženje krajev, kjer prebivajo učenci Osnovne šole Slivnica pri Celju, koliko o svetlobnem onesnaženju vedo lokalni prebivalci in ozavestili, kaj je svetlobno onesnaženje, kdo ga povzroča in kakšne so posledice pretiranega osvetljevanja naravnega okolja.

Začeli smo v jeseni z nočnim terenskim delom in s seznanitvijo s pojmom svetlobnega onesnaženja. Takrat je Astronomsko društvo Kosci organiziralo kosanjev piknik in astronomsko opazovanje nočnega neba na Sveti Heleni. S Svete Helene smo si lahko ogledali svetlobno onesnaženje na severu vse od Rogatca na vzhodu, preko Rogaške Slatine, Šmarja pri Jelšah, Šentjurja, Slovenskih Konjic pa do Celjske kotline na zahodu. Na jugu vse od Rudnice in Žusma na vzhodu, preko Vetrnika, Bohorja, Lisce, Kuma do Svetine na zahodu.

Ugotovili smo, da so naši kraji bolj svetlobno onesnaženi, kot je potrebno, da je veliko preveč javne razsvetljave, uporabljenih in nepravilno nameščenih neustreznih svetilk, nepravilno osvetljenih cerkva, svetlobno onesnaženje pa je močno povečano predvsem zaradi sipanja svetlobe iz oddaljenih večjih mest, predvsem Celja in Zagreba.

V Gorici pri Slivnici so lani na novo povsem neprimerno (z belimi LED svetilkami, ki so usmerjene navzgor) osvetlili cerkev svetega Urbana. Ostale cerkve niso osvetljene. Želimo, da tako tudi ostane. Denar, ki bi ga porabili za njihovo nočno osvetljevanje, pa raje koristno porabimo za obnavljanje in ohranitev teh kulturnih spomenikov in tako pokažimo svoje spoštovanje do krajevne

zgodovine, ljudi in narave. Ta je pri nas poskrbela za lepo naravno barvno in zvočno kuliso in nam tako daje dovolj priložnosti za uživanje ob pogledu nanje ob dnevni svetlobi.

Z delom smo nadaljevali v šoli, kjer smo najprej postavili raziskovalna vprašanja in domneve (hipoteze). Nadaljevali smo v računalniški učilnici, kjer smo začeli z zbiranjem informacij o svetlobnem onesnaženju na medmrežju. Razdelili smo si delo. Pripravili smo anketo.

Ker iz preteklih izkušenj vemo, da učenci pogosto in v večjem številu pozabijo izpolniti ankete, jih pravočasno prinesiti nazaj, da krajanje zaradi stiske s časom težko pridobimo za izpolnjevanje anket in obiska izobraževalnega predavanja v šoli, smo se odločili, da tokrat uporabimo splet. Tako smo prihranili tudi veliko papirja in kopij za ankete, pridobili nova računalniška znanja: se naučili izdelati spletne ankete in kratek izobraževalni film, hitreje smo prišli do podatkov in se izognili zbiranju podatkov z rešenih anketnih listov ter njihovi grafični obdelavi. Spet smo odšli na teren. Analizirali smo svetilke v krajih Gorica pri Slivnici, Loka pri Žusmu, na Prevorju, na Čatrovem hribu, v Dobrini.



Slika 2: Analiza svetilk v Gorici pri Slivnici

Z belimi LED svetilkami so v letu 2010 na novo osvetlili tudi pločnik od centra Gorice pri Slivnici do Ramne plaže, s čimer so po nepotrebnem močno povečali svetlobno onesnaženje Gorice pri Slivnici. Podatke o moči svetilk smo poiskali pri vzdrževalcu javne razsvetljave v našem kraju. Preračunali smo porabo električnega toka. Izračunali smo povprečen čas osvetljevanja krajev in ga primerjali s časom, če bi javno razsvetljavo med 23. in 5. uro zjutraj ugašali. Privarčevali bi polovico tokovine in močno zmanjšali svetlobno onesnaženost na Kozjanskem, s tem pa tudi njegov škodljiv vpliv na živa bitja in okolje. Naredili smo tudi kratek

izobraževalni posnetek o svetlobnem onesnaženju in ga ponudili na ogled na spletu.



Slika 3: Snemanje izobraževalnega filma o svetlobnem onesnaževanju okolja

Z namenom, da preverimo njegov izobraževalni učinek, smo anketirance prosili, da po ogledu posnetka še enkrat izpolnijo isto anketo. Podatke smo primerjali. Zanimalo nas je tudi poznavanje problematike v občinskem svetu, zato smo k sodelovanju povabili tudi člane šentjurskega občinskega sveta.

Prvič smo anketo reševali vsi učenci predmetne stopnje v šoli med poukom. Za ogled filma in reševanje druge ankete med poukom v šoli pa nam je zaradi vseh ostalih obveznosti pri pouku zmanjkalo časa in tako so učenci nekaterih razredov to morali storiti sami doma. Upad števila anketirancev kaže na odnos posameznikov do reševanja okoljevarstvenih težav v domačem kraju. Ugotovili smo tudi, da tematika svetlobnega onesnaženja najmanj zanima mlade med 15-im in 25-im letom.

Žalosti nas, da si občinski svetniki niso vzeli časa za ogled našega izobraževalnega filma, oziroma, da niso rešili ankete po njegovem ogledu. Onesnaževanje okolja prizadene vse prebivalce, največji vpliv na njegovo zmanjšanje s pravilnimi odločitvami v občinskem svetu pa imajo prav ti ljudje. Od njih pričakujemo večje zanimanje za okoljsko onesnaževanje naše občine, so tudi starejši in bi morali biti vzor mladim.

Predvidevamo, da je vzrok upada števila anketirancev po ogledu filma tudi enaka anketa. Dobili smo kar nekaj povratnih informacij, da so menili, da so anketo že enkrat rešili in niso razumeli naše prošnje, naj jo po ogledu filma rešijo še enkrat. Želeli smo namreč preveriti kakovost našega izobraževalnega filma in ga izboljšati. Naslednjič bomo navodila še skrajšali in bolj

poudarili bistvo. Anketi bomo ločili z različnima barvama.

Veseli smo odziva anketirancev, tudi tistih, ki niso iz naše občine, in tega, da so se zelo potrudili odgovoriti tudi na vprašanja, kjer je bilo potrebno podati svoje mnenje v samostojno napisanih povedih. Veliko anketirancev nam je sporočilo, da so šele po sodelovanju v naši raziskovalni nalogi začeli opazovati javno razsvetljavo, postali so pozorni na čas, prostor, moč in vrsto osvetljevanja in pričeli so sploh razmišljati o tem, da je svetloba ponoči škodljiva in nepotrebna. Povečalo se je mnenje, da jih svetlobno onesnaženje moti, in zmanjšal se je odstotek tistih, ki jih svetlobno onesnaženje ne moti.

Zaključujemo z ugotovitvijo:

- Da ljudem ni vseeno za škodljive vplive v njihovem okolju in so si za to pripravljene vzeti tudi nekaj časa. Želijo si informacij o posledicah človekovih nepotrebni sprememb v okolju.
- Uspelo nam je opozoriti na škodljive vplive nepotrebne svetlobnega onesnaževanja v našem kraju. Želimo, da postanejo ljudje bolj kritični pri zahtevah po širjenju osvetljevanja okolja in si prizadevajo za njihovo zmanjševanje (količine, vrste in časa javne razsvetljave).

Sporočilo, ki sledi našim rezultatom

Na podlagi analiz rezultatov anket in primerjave rezultatov anket pred in po ogledu filma zaključujemo:

- Naš izobraževalni film ocenjujemo kot uspešen.
- Z izbrano temo našega raziskovalnega dela smo zadovoljni, kot tudi z načinom dela, pristopom k reševanju tega problema.

Sklepe smo naredili na podlagi odzivov, izjav anketirancev, da so po sodelovanju v naši raziskovalni nalogi šele začeli razsvetljavo bolj opazovati in razmišljati o posledicah svetlobnega onesnaženja. Z raziskovanjem svetlobnega onesnaženja bomo vsekakor nadaljevali. Nekaj smo tudi še storili za ogrožene netopirje. Učenci tehniškega krožka so izdelali netopirnice, ki smo jih namestili na šole v Gorici, v Loki in na Prevorju. Nekaj načrtovanih nalog nam zaradi pomanjkanja časa ni uspelo opraviti, jih pa še bomo. Pa tudi novih idej za raziskovanje nam ne bo zlepa zmanjkalo.

Za konec našega raziskovalnega dela pa predlagamo ugašanje javne razsvetljave med 23. in 5. uro zjutraj. Tako bi močno zmanjšali škodljive vplive na okolje, prihranili polovico denarja, namenjenega tokovini za javno razsvetljavo. Ukrep je enostaven, poceni in hitro izvedljiv. Kako hitro bo realiziran, pa bomo videli. Naj za konec povem, da smo v nalogo vključili občinski svet ravno z namenom, da jih seznanimo z raziskovalnim delom mladih v naši občini in motiviramo, da nam prisluhnejo. V vseh teh mesecih se ni name obrnil niti en sam človek, ki bi ga v zvezi s tem karkoli

zanimalo. V samo delo je bilo vloženo veliko prostovoljnih ur in truda.

Zaključujem, da je bilo naše delo kljub nezanimanju državnih ustanov uspešno. Mnogi učenci in odrasli so pohvalili naše delo in izrazili željo, da nadaljujemo s takšnim načinom ozaveščanja. Tako bomo z našim delom tudi nadaljevali. Lokalno, dejavno in z zaupanjem v moč pozitivnih sprememb za bolj kakovostno in zdravo življenje zaradi ozaveščenih in kritično razmišljajočih domačinov.

OSNOVNA ŠOLA POLZELA

GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH

Nevenka Jerin

Povzetek

Naša šola že tretje leto uspešno izvaja prireditev ŠPORT ŠPAS, saj želimo prispevati k ozaveščanju mladih in starejših za kvalitetnejše življenje, kamor spadajo vrednote zdravja, zdrave prehrane, športa, ekologije in medsebojnega razumevanja. Odzvali smo se na vabilo mladinske televizijske oddaje ŠPORT ŠPAS. Predvsem nas je pritegnilo vodilo vseslovensko prireditve: Povezati vse tri generacije v skupnem, kvalitetnem preživljanju prostega časa. Odločili smo se, da na dan prireditve ŠPORT ŠPAS v mesecu maju organiziramo na naši šoli celostni naravoslovni dan – GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH. V dejavnosti je vključen tudi vrtec. Povezali smo se z različnimi društvi v občini, člani lokalne skupnosti in strokovni delavci na področju zdravstva in zdrave prehrane. Seveda pa je na prvem mestu velika podpora in pomoč vodstva šole.



Slika 1: Četica koraka varno ob planinskih vodnikih.

Program prireditve

Ob 8.00 so se zbrali učenci in starši na zbirnih mestih okrog šole. Nato smo izvedli pohode v več smeri (5 smeri) po domačem okolju. Da so bili koraki učencev varni, so nam pomagali skrbeti planinci. Na vsaki poti je bilo možno vseživljenjsko učenje na izobraževalnih točkah. Gasilci so predstavili pravilno ravnanje ob elementarnih nesrečah.



Slika 2: Ogljed gasilskega avtomobila je bil nadvse zanimiv.

Nekateri udeleženci so se seznanili z osnovami tenisa, balinanja in lokostrelstva, obudili spomin na stare družabne igre, na igrišču pa se pomerili v elementarnih, štafetnih igrah in igrah z žogo. Spoznali so lahko naravne, kulturne in zgodovinske znamenitosti našega kraja in uživali ob ljudski glasbi, likovnih stvaritvah umetnikov in naših učencev. Osrednja skrb je bila namenjena čistemu okolju in prometni varnosti. Tekom dopoldneva smo izvedli tudi zbiralno akcijo papirja. Na obvestila smo zapisali, da je vstopnina za prireditev najmanj 3 kg starega papirja.



Slika 3: Prvošolčki so zaplesli ob zvokih harmonike.

Okoli 12. ure so se vsi učenci skupaj s starši in učitelji vrnili na zbirno mesto – igrišče. Vse udeležence je pozdravila ravnateljica, v kulturnem programu pa so se predstavili plesalci ter športniki in glasbeniki. Podelili so tudi Šport špas priznanja in pokale.

Ob parkirišču za šolo so se predstavila nekatera društva, in sicer čebelarstvo, gobarsko, hortikulturno in konjeniško. Udeleženci so se lahko seznanili, kaj je biološko pridelana hrana in poskusili biološko pridelano sadje in mlečne izdelke. Naše kuharice pa so nas razvajale s sadnimi in zeliščnimi namazi.



Slika 4: Ob stojnicah se je splečalo ustavi.

V govoru je gospa ravnateljica Valerija Pukl dejala: »Na ta dan je Polzela zares zaživela, napolnila sta jo pozitivna energija in fantastično vzdušje. Polzela je združena, zato iskrena hvala vsem strokovnim in drugim delavcem šole, staršem, društvom in številnim zunanjim sodelavcem. Izjemno sem zadovoljna z današnjo prireditvijo, ki pomeni vključitev občine Polzela v slovenski prostor. Tako smo prvič v zgodovino osnovne šole Polzela združili skoraj celotno Polzelo, poleg šolarjev in najmlajših iz vrtca, še društva ter dobavitelje z BIO prehrano. Zato sem zelo vesela, da je bila udeležba tako velika«.



Slika 5: Razstava mladih likovnikov.

Učenca 8. razreda sta na radiu Goldi predstavila nadvse odmeven dan. Med drugim sta povedala: »Prireditve je obiskalo več kot 1400 udeležencev, naklonjeno pa nam je bilo tudi prijetno toplo in sončno vreme. Medgeneracijsko druženje je res tisto ta pravo! Ogromno pridobiš na področju znanja in izkušenj od starejših, pridobljeno znanje pa potem prenašaš v vsakdanje življenje in na mlajše generacije. Učiš se ob dobri volji in družbi, ne da bi se tega sploh zavedal. Od starejših se naučiš veliko modrih in globokih misli. Na koncu prireditve smo se lahko okrepčali z okusno gobovo juho, ki so jo skuhalo gobarji. Sledil je še kratek kulturni program. Učenci novinarskega krožka so imeli svojo stojnico, kjer so udeležencem ŠPORT ŠPASA delili zloženske s programom prireditve. Za nekaj izjav smo povprašali nekaj različno starih

udeležencev prireditve. Vsem je bila prireditve všeč in bi jo želeli še ponoviti.«



Slika 6: Folklorna skupina je navdušila.

Kako smo načrtovali dan prireditve?

Smo šola s 600 učenci in organizirati tako bogat dan z različnimi dejavnostmi zahteva veliko načrtovanja, dogovorov in fleksibilnosti. Ogromno dela je bilo seveda prvo leto. Šolski tim Zdrave šole je po skrbnem in temeljitem načrtovanju napisal navodila za potek celotne prireditve. Zelo pomembno je vedeti oziroma dobiti informacijo, kateri učitelj se lahko poveže z določenimi člani lokalne skupnosti oziroma društvi. Marca smo pisno in v elektronski obliki obvestili in povabili k sodelovanju določene posameznike, člane lokalne skupnosti, strokovne delavce na področju zdravstva in zdrave prehrane. Sredi aprila smo posameznike, ki so se vabilu prijazno odzvali, povabili na popoldanski sestanek. Predstavili smo jim koncept načrta prireditve in cilje Zdrave šole. Nato smo se posvetovali ter poskušali čim boljše skupno načrtovati potek prireditve.



Slika 7: Degustacija zeliščnih čajev in čebeljih pridelkov.

V mesecu marcu in aprilu sem večkrat (po potrebi) sklicala tudi sestanek zdravošolcev od 1. do 9. razreda. Na sestankih so predstavniki oddelčnih skupnosti podali veliko predlogov in idej ter prenašali informacije razrednikom, učiteljem, sošolcem, staršem, stari staršem, sorodnikom ... Zagotovo lahko rečem, da je klub zdravošolcev rdeča nit pri tako obširni organizaciji prireditve. Z

obveščanjem smo si pomagali tudi s šolsko spletno stranjo. Da je potekalo vse kot je treba gre zahvala pomočnici ravnateljice, ki mi je vedno bila pripravljena priskočiti na pomoč. Vodja prehrane pa je poskrbela za stojnice z zdravo hrano, čebelarje in degustacijo zeliščnih namazov. Seveda ne smemo pozabiti na ostale učitelje, vzgojiteljice, hišnika, čistilke, kuharice, tajnico ...

Uspelo nam je združiti šport, kulturo in prijetno druženje

Lahko rečem, da je vsak delavec na šoli prispeval, da je dan tako lepo uspel. Gospa ravnateljica pa je seveda «bdela» nad celotno zadevo in

pripomogla, da so se društva, krajanji udeležili prireditve v tako velikem številu. Prireditev je bila objavljena tudi v medijih (Utrip, Novi tednik, Vaša televizija). Ker smo s projektom zadovoljni vsi, učenci, starši, krajanji, se bomo trudili še naprej in prireditev organizirali tudi naslednje leto. Verjamemo in se zavedamo, da je v današnjem hitrem življenjskem tempu gibanje in skrb za zdravje velikega pomena. Takšna in podobna srečanja so torej odlična spodbuda in priložnost, da nekaj naredimo zase in se hkrati potrudimo za skupno medgeneracijsko, kvalitetno preživljanje prostega časa.

REGIJA KOPER

Zavod za zdravstveno varstvo Koper

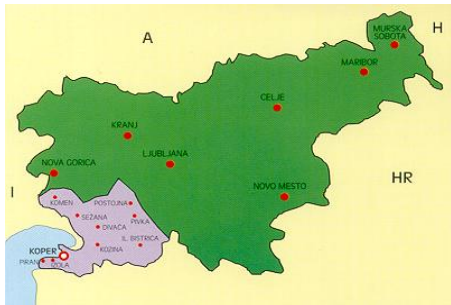
Osnovna šola Podgora Kuteževo

Osnovna šola Cirila Kosmača Piran

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KOPER

REGIJSKA KOORDINACIJA SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL NA OBMOČJU ZDRAVSTVENE REGIJE KOPER

Nevenka Ražman



Slika 1: Območje zdravstvene regije Koper z desetimi občinami

Vir: dostopno na spletnem naslovu www.zzsz.si

Povzetek

Zavod za zdravstveno varstvo Koper je regijsko koordinacijo prevzel z začetkom koledarskega leta 2010. Mrežo so iz I. in II. kroga sestavljale tri osnovne šole. III. krog je prinesel za naše območje bistveno povečanje števila članic, saj se je zvišalo kar za štirikrat in v mrežo smo dobili tudi dve srednji šoli. Zadnja širitev nam je prinesla še štiri nove članice. Nujno je navesti članice naše mreže, saj brez njih težko govorimo o uspehih in dosežkih. Dobro je poznati tudi značilnosti naše regije, ki obsega šest upravnih enot in v njih deset občin (slika 1). Naša regija ni velika, je pa reliefno raznolika. Tako raznoliki so tudi naši prebivalci in tako raznolike so tudi naše šole. Med njimi najdemo manjše šole z manj kot sto učenci, pa večje šole, kjer se dnevno uči preko 400 otrok. In ne glede na raznolikost, ne glede na velikost in ne glede na oddaljenost, v vseh šolah so vrednote in vizija usmerjene k istemu cilju: doseganje visokih znanj med zdravimi in zdravju naklonjenimi mladimi ljudmi. Skupaj šestnajst šol, šestnajst vodij timov ter šestnajst zdravju naklonjenih pobudnikov razvoja zdravju naklonjenega okolja za uspešnejše učenje in odraščanje. In predvsem, da poskrbimo za dobro počutje in skrb za zdravje naših vodij, z regijsko koordinacijo poskušamo redna letna srečanja nameniti prav zdravju in njim: vodjem in timom zdravih šol.

Naš začetek regijske koordinacije

Vse značilnosti mreže zdravih šol so zbrane tudi v naši regiji - zdravstveni regiji Koper. Regijsko koordinacijo smo prevzeli z začetkom koledarskega leta 2010, kar pomeni v sredini šolskega leta 1009/10. Mrežo so v prvi vrsti sestavljale tri osnovne šole, priključene od vsega začetka: iz 1. in 2. kroga. 3. krog je prinesel za naše območje bistveno povečanje števila članic, saj se je zvišalo kar za štirikrat in v mrežo smo dobili tudi dve srednji šoli; nove štiri članice pa še v do sedaj zadnjem krogu. Za vse nas je bil to začetek in z začetki že uspeh, saj smo se takoj uspeli prijetno povezati med seboj, kot ena družina.

Kdo smo

Nujno je navesti člane naše družine, saj brez njih težko govorimo o uspehih in dosežkih. Še prej pa nekaj značilnosti naše regije, ki obsega šest upravnih enot in v njih deset občin (slika 1). Naša regija obsega tako po geografski velikosti kot po številu prebivalstva 7 % celotne Slovenije. Ni veliko, je pa bogata na eni strani z morskimi obali in morjem, na drugi strani s kraškimi svetovi in njegovimi lepotami, na tretji pa s hribovjem, ki skriva lepote gozdov in zelenega bogastva. Tako raznoliki so tudi naši prebivalci in tako raznolike so tudi naše šole. Med njimi najdemo manjše šole z manj kot sto učenci, pa večje šole, kjer se dnevno uči preko 400 otrok. In ne glede na raznolikost, ne glede na velikost in ne glede na oddaljenost, v vseh šolah so vrednote in vizija usmerjene k istemu cilju: doseganje visokih znanj med zdravimi in zdravju naklonjenimi mladimi ljudmi. Visoki ideali, ki pa so z malo truda, ljubezni do mladih, predvsem pa veliko mero človeške dobrote, dosegljivi. In naši načrti postajajo ne le naloge in akcije, ampak stil življenja sleherne šole, njenih učiteljev, otrok in posledično vseh vpletenih v življenje in delo na šoli.

Članice naše regijske koordinacije so naslednje šole, naštetje po upravnih enotah (UE):

- iz Upravne enote Ilirska Bistrica: osnovne šole Podgora Kuteževo, Toneta Tomšiča Knežak, Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica in Jelšane;
- iz Upravne enote Izola: osnovni šoli Livade in Vojka Šmuc Izola ter dve edini srednji šoli v mreži: Srednja gostinska in turistična šola ter Srednja zdravstvena šola, ki sta z letom 2013 združeni v eno šolo Srednja šola Izola;
- iz Upravne enote Koper: osnovni šoli Istrskega odreda Gračišče in Oskarja Kovačiča Škofije;
- iz Upravne enote Piran: Osnovna šola Cirila Kosmača Piran;
- iz Upravne enote Postojna: osnovne šole Pivka, Prestranek in Miroslava Vilharja Postojna ter
- iz Upravne enote Sežana: osnovni šoli dr. Bogomirja Magajne Divača in Dutovlje ter Osnovna šola Antona Šibelja Stjenka Komen, ki je zaradi lokacije priključena novogoriški regiji.

Posebnost naših srečanj

Skupaj šestnajst šol, šestnajst vodij timov ter šestnajst zdravju naklonjenih pobudnikov razvoja zdravju naklonjenega okolja za uspešnejše učenje in odraščanje. In predvsem, da poskrbimo za dobro počutje in skrb za zdravje naših vodij smo v šolskem letu 2011/12 eno od treh rednih letnih srečanjih namenili skrbi za zdravje udeležencev - vodje timov šol.

17. maja 2012, ko smo obeležili dan hipertenzije, smo se dobili na Osnovni šoli Toneta Tomšiča v Knežaku, kjer so nas lepo sprejeli, se predstavili in nas popeljali po lepotah njihovega kraja in okolice. Prijetno združeno s koristnim, saj nam je vaški starejši prebivalec pripravil pravi zgodovinski pregled razvoja kraja. Še pred tem lepim in koristnim pohodom pa smo si s pomočjo lokalne vzgojiteljice zdravstvene vzgoje izmerili krvni pritisk, krvni sladkor ter holesterol in naredili analizo telesne sestave (slika 2). Vse to pa smo popestrili z masažo s proti stresnimi kroglicami, ki smo jih same naredile z rižem in balončki (slika 3). In komur rezultati meritev niso dvignili pritiska, je za to poskrbela masaža in nato še učenje osnovnih korakov Nordijske hoje. Dan je bil čudovit, s soncem obsijan, tako sta vsem na obrazu izžarevala zadovoljstvo in nasmeh.



Slika 2: Izvajanje meritev na srečanju zdravih šol 17.05.2012, Osnovna šola Knežak



Slika 3: Masaža s proti stresnimi žogicami domače izdelave, srečanje 17.05.2012, Osnovna šola Knežak

Večina naših srečanj je organiziranih na šolah, ki nas gostijo, se nam predstavijo in pomagajo izvesti delovno strokovno srečanje z vsemi elementi prijetnega vzdušja. Brez pripravljenih vodij timov na šolah in seveda podpore vodstva nam to nikakor ne bi uspelo, zato gre vsa pohvala predvsem vam, spoštovani sodelavci na Zdravih šolah.

V šolskem letu 2012/13 smo izvedli še eno srečanje malo drugače. Povezali smo srečanje v podporo Shemi šolskega sadja s srečanjem za Zdrave šole. Srečanje je bilo organizirano kot izlet z vodenimi ogledi, s pomočjo svetovalk Kmetijskega zavoda Nova Gorica, pisarna v Kopru. Peljali smo se v dolino Dragonje in Drnice ter si ogledali sadne in zelenjadarske kmetije na robu naše regije in naše male države Slovenije. Pravzaprav prava paša za oči so nasadi značilnih mediteranskih sort, ki kljubujejo vremenskim vplivom, predvsem pa ohromiš, ko začutiš, da je vpliv hitrega tempa modernega življenja pozabil priti v ta predel čudovite narave, ki slovi zgolj po turizmu, ne pa po kmetijstvu in obdelovanju zemlje. Vredno je ustaviti se, pogledati malega človeka in veliko delo, ki vključuje poleg znanja, predvsem ljubezen do narave, zemlje in posledično skrb za lokalno pridelano hrano.

Posebnost naših srečanj je v sproščenem druženju v pravem pomenu besede. Velik poudarek damo skrbi za zdravje in uvajanju zdravega življenjskega sloga med učitelji in zaposlenimi na šolah, saj sta zgled in vzor tiha, a učinkovita učitelja našim otrokom. Največkrat se dobivamo v prijetnem okolju, udobno obuti in športno oblečeni, pri tem pa seveda poskrbimo za strokovnost in nova znanja. Hvala vsem, ki nam pri tem pomagata, nas sprejmete, vodite, učite in hvala vsem, ki to sprejemate!

Razmišljanje ob zaključku

Delo koordinatorja v regijski mreži Zdravih šol je poseben izziv, ki mene vsakokrat znova navda z motivacijo in energijo. Predvsem pa potrjuje dejstvo, da moramo vlagati v naša srečanja, v strokovno izmenjavo znanj, v druženje in ohranjanje mreže. Samo tako lahko prispevamo polno svoje

znanje, oplemeniteno z izkušnjami, z idejami vseh sodelujočih in samo tako opazimo različnost, spoštujemo njen pomen in razumemo vse, kar nas obdaja in zaradi česar je delo, ki ga opravljamo, vredno truda, vredno nas in vredno te, tebe. Vse to smo v šolskem letu 2012/13 nenehno gojili, vzdrževali in ponosno zaživali kot vodič naših srečanj in vodič dela in življenja na šolah skozi rdečo nit: vrednote, kar je naše ogledalo!

OSNOVNA ŠOLA PODGORA, KUTEŽEVO

SKRB ZA PRIJETNO UREJENO ŠOLSKO OKOLICO PRINESE DOBRO POČUTJE

Vera Frank

Povzetek

Na Osnovni šoli Podgora Kuteževo smo si kot prioriteto nalogo zadali urejanje šolske okolice, ki pa je s seboj prineslo druženje otrok, staršev, dedkov in babic. Uredili smo si šolski park, ki je mesto druženja v popoldanskem varstvu in večernih urah. Ob šoli urejamo sadovnjak in gredico z jagodičevjem. Pod vodstvom zunanje sodelavke Tamare Urbančič je zaživel šolski vrt, ob njegovem vzdrževanju se družijo učenci med šolskim letom in tudi med počitnicami. Ob njem učenci razvijajo odgovornost, medsebojno sodelovanje, razvijajo svojo tržno žilico. V dejavnosti se zelo vključujejo tudi starši, stari starši in ostali krajani. Učenci postajajo ozaveščeni potrošniki, ki izbirajo zdrave izdelke. Ob dogajanju na šoli se učenci družijo, skupno preživljajo svoj prosti čas, ki je koristno in kvalitetno uporabljen. Šola živi s krajem.

Uvod

Osnovna šola Podgora Kuteževo je bila zgrajena leta 1981 sredi polja, kjer brije kočanska burja. Prvo šolsko leto je burja odkrila del strehe, zato so gozdarji predlagali zasaditev borovcev, da bi zaščitili streho. Naravna zaščita je dobro služila svojemu namenu, šola je na zahodni strani pridobila veliko sence, otroci iz vrtca so se lahko veliko dlje poleti zadrževali zunaj, obe igralnici imata senco tudi v času opoldanskega počitka otrok.



Slika 1: Vremenska hišica v parku

Drevo do drevesa je park

Dobrih petnajst let kasneje smo se vključili v Zdravo šolo in kot podeželska šola smo si za prioritetni cilj zadali ureditev šolske okolice.

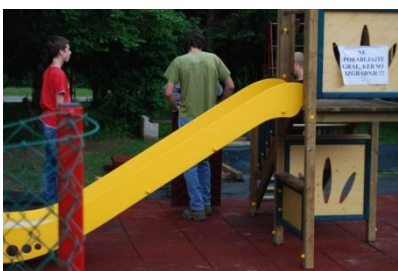
Učitelji in učenci so okrog šole zasadili avtohtone vrste drevja in ustvarili mini park; ta vsebuje 58 različnih vrst drevja in grmovnic, ki so prosto rastoča tudi v Sloveniji. Sadili so vsi: učenci, učitelji, hišnik, starši na odprtem dnevu šole. Sadike je darovalo gozdno gospodarstvo, učenci so v zameno pomagali pri pogozdovanju bližnjega hriba Kozleka. Starši so marsikatero sadiko prinesli s seboj, jelko in ruševje pa so učenci prinesli kar s planinskega izleta na Snežnik. Zelo se je obrestovalo, da so učenci k zasajanju parka povabili tudi svoje starše. Marsikdo je prinesel svojo sadiko, nadaljevalo pa se je z druženjem, učenci in starši so spremljali rast drevja. Takratni učenci se na šolo vračajo kot starši in se spomnijo, katero drevo je »njihovo«.

Drevo je uporabno igralo

Park je postal osrednji prostor v poletnem času, v njem smo si uredili učilnico v naravi. V park so postavili klopce in mize, da lahko učenci pišejo. Še bolj kot pri pouku je dobrodošel za podaljšano bivanje v poletnem času. Učenci se zelo radi zatečejo v senco dreves v opoldanskih urah, ko je v šoli in učilnicah vroče. Na klopi napišejo domačo nalogo, nato se lahko razgibajo na svežem zraku, saj smo v parku uredili tudi igrala. Tudi sam park je odlično igralo, vsako drevo je lahko skrivališče, vir materialov za izdelavo igrač ali pa likovnih izdelkov. Učenci se v parku počutijo domače, ob lepem vremenu si želijo iz notranjih učilnic v učilnico v naravi. Ob obisku gozdarja na šoli so učenci predlagali, da bi drevesa tudi poimenovali. Pri tehničnem pouku so izdelali tablice, na katerih so označili slovensko in latinsko ime drevesa. Pri označevanju so bili presenečeni, da naš mini park vsebuje kar 58 različnih vrst dreves, v njem so prisotne vse pomembne drevesne vrste, ki rastejo na našem območju. Gozdar, ki je pomagal pri označevanju, je podaril še jesen, tako imamo vse listavce, ki so avtohtoni v Sloveniji. Delavci šole ugotavljamo, da so si učenci park prisvojili, zato skrbno pazijo na drevesa, igrala, grmovnice.



Slika 2: Učenci se igrajo v parku tudi pozimi



Slika 3: Igrala so gradili učenci in starši s šolskim hišnikom

Kako diši sadje s šolskega vrta

Poleg divje rastočih dreves želimo učencem približati tudi sadje. Ob šoli so učenci vsadili slive, jabolane, hruške, češnje. Prve plodove pričakujemo v naslednjem letu. Vrtčevski otroci pa so se že sladkali z malinami, ribezom, aronijo ter robidnicami z gredice, kjer raste jagodičevje, saj to dozori že poleti.

Odmor? Stecimo ven!

Marsikdaj so učenci spraševali za možnost aktivnega odmora tudi med šolskimi urami, vsaj med glavnim odmorom. Učitelji smo bili sprva skeptični, veliko pomislov smo imeli, ali bodo prihajali pravočasno nazaj k pouku, da bodo med raznimi aktivnostmi spofili, se prehladili, da bodo odhajali izven šolskega dvorišča ... Ob dogovarjanju z učenci smo postavili skupna pravila, ki se jih učenci držijo. Šolski atrij smo pokrili s tlakovci, da se jim ni treba preobuvati, ko med glavnim ali malimi odmori smuknejo na sveži zrak. Atrij se nahaja na vzhodni strani, zato je že zjutraj osončen in topel. Učenci se zunaj družijo v manjših skupinah iz različnih razredov, kar je pozitivno, saj se ne hodnikih družijo večinoma s sošolci istega razreda. Presenečeni pa smo bili, da zunaj starejši učenci popazijo na mlajše, jih opozarjajo ob neprimernem vedenju. Mlajši učenci, ki radi skakljajo, pa so povedali, da jim je všeč, ker zunaj lahko skačejo ali se lovijo, kar v šoli ni možno.

Zdravilno srce

Kot Zdrava šola smo želeli učencem približati tudi zdravilne rastline. V atriju so si učenci označili del travnika v obliki srca in ga sami prekopali. Vsadili so različna zelišča. Od doma so prinesli žajbelj, meliso, meto, pehtran, vinsko rutico, pegasti badelj. Nekaj zelišč pa so prinesli kar iz narave: lučnik, materino dušico, divjo mačevo ... Večina učencev ni vedela, da priljubljeni origano, ki daje značilen vonj priljubljeni pici, lahko raste na domačem vrtu.



Slika 4: Učenci in mentorica Tamara Urbančič urejajo zdravilno srce

Domači čaj je veliko okusnejši, so ugotavljali učenci. Sčasoma so se naučili poimenovati vse gojene vrste zelišč, jih ločevati po vonju. Marsikdaj dajo celo nasvet: »Učiteljica, za boleče grlo pa pijte žajbljev čaj, tudi sirup iz smrekovih vršičkov pomaga.« Uporaba zdravilnih zelišč se je ohranila v ustnem izročilu med babicami, ki so svoje znanje delile z učenci.

Kmetijski krožek

Istočasno je na šoli začel delovati kmetijski krožek. Učitelji so bili precej skeptični. Kdo bo preoral?, ali bodo učenci, ki niso vajeni kmečkih opravil pleli, prekopavali? Celo čistilka je pripomnila: Zdaj mi bodo v šolo nosili celo zemljo na čevljih!

Pod vodstvom Tamare Urbančič so učenci ob šoli uredili njivo. Hišnik je z veliko dobre volje prekopal del vrta, Tamara pa je organizirala dovoz zemlje, da bi izboljšali prst na njivi. Ko je pokukala iz zemlje prva solata in korenje so jo hodili opazovat tudi ostali učenci. Kmalu se je v kmetijski krožek vpisalo toliko učencev, da jih je mentorica razdelila v dve skupini. Učenci so pridelali krompir, rdečo peso, korenje ... Poznavanje kmetijskih rastlin so razširili in sejali lan, ajdo, repo – rastline, ki so po trditvah babic v naših krajih nekoč dobro uspevale, danes pa jih učenci ne poznajo več. Okus repe je bil učencem neprepoznaven, pri lanu in ajdi pa ne prepoznajo niti rastline. Zanimivo je, da te rastline

dobro uspevajo kljub zelo sušnim poletjem in bi bile primerne poljščine ob značilnih podnebnih spremembah. Tamara Urbančič poudarja tudi uporabo teh rastlin, zato so učenci izdelali različne kreme iz zdravilnih zelišč, vlagali rdečo peso, zelišča sušili. Ob primerjavi sestave kupljene kreme z lastno recepturo so bili presenečeni, koliko različnih umetnih dodatkov vsebujejo le-te.

Vrt je prerasel v njivo, ki je potrebovala zalivanje, pletje, pobiranje pridelkov skozi vse poletje. Učenci so redno prihajali tudi poleti dvakrat tedensko v šolo, zalivali, pleli, vlagali rdečo peso, korenje, grah, stročji fižol. Mentorica je ugotavljala, da so najbolj zavzeti učenci, ki v šoli veljajo kot hiperaktivni. Med lopatanjem, grabljenjem, zalivanjem so sprostiti višek energije. Mentorica je morala celo paziti, da niso vsega dele opravili sami, sicer so bili ostali »kmetje« užaljeni. Spremenil se je odnos do učencev, ki imajo kmetijo doma. Še pred nekaj leti so se učenci med seboj zmerjali: »Ti si en kmet«. Odnos do kmečkega dela, do učencev, ki so v šolo prinesli vonj po kmetiji se je spremenil. Učenci so znanje prenesli tudi v domače okolje, straši povedo, da jim pomagajo pri domačem delu in da imajo svojo gredico tudi doma. Dve družini pa sta vrt oblikovali tudi na novo.

Ob delu na šolski njivi seveda poteka tudi druženje, vedno so se tudi pogostili s čim z domačega vrta. Pili so bezgov sok, spekli svoj krompir, koruzne storže, se posladkali z jagodami ali s svežim skutnim namazom. Tudi iz sveže melise, mete, kamilic se lahko skuha čaj, so presenečeno ugotavljali, saj so navajeni, da kuhajo čaje samo iz posušenih zelišč. Bezgove cvetove pa je dovolj samo namočiti, dodati malo limone in sok je tu brez kuhanja. Šola je bila tako obiskana vsak torek in četrtek med počitnicami, starši pa so izrazili zadovoljstvo, saj se učenci včasih kar »nimajo kam dati« v dolgih poletnih dneh.

Druženje na vrtu se je nadaljevalo na šolskem igrišču, pogosto so igrali košarko ali nogomet še pozno zvečer. Seveda pa je prednost, da smo vaška šola, kjer lahko učenci do šole pridejo s kolesom ali peš in ne potrebujejo prevoza staršev. Vse izdelke uspešno tržijo na kmetijski tržnici v Ilirski Bistrici. Tam prodajo kreme, sokove iz sadja ali zelišč, vloženo zelenjavo, sadike paradižnika, paprike, zelja, solate, rdečega radiča. Z izkupičkom tržnice so učenci in starši odšli na skupni

izlet in druženje na slovenskih ekoloških kmetijah. Učenci se tako učijo tudi podjetništva, raje opravljajo marsikatero manj priljubljeno opravilo, saj vedo, da ima določen namen in bo njihov trud poplačan.

Učenci prinašajo v šolo tudi domače seme starih avtohtonih sort, ki jih še ohranjajo njihove babice: rdečkasto domače zelje, koruza, fižol. Rastline iz domačih semen so bolj odporne, potrebujejo manj škropljenja in čeprav je mogoče pridelek manjši, pa je okus zelenjave in sadja prav gotovo spodbuda. Učenci so zbrali 40 različnih sort fižola, ki se ohranjajo skozi rodove na kmetijah. Nekaj sort je ostalo »živih« samo zaradi izmenjave semen med kmetijami. Za semena se je zanimala celo slovenska banka rastlinskih semen.

Kako poje petelin?

Kmetijski krožek je letos uredil tudi kokošnjak z avtohtono šentjernejsko pasmo kokoši. Učenci so si kokošnjak zbili sami, les je daroval bližnji mizar. V vas pa se je vrnil zvok petelinjega petja, ki ga že nekaj časa pogrešamo. Učenci radi spremljajo dogajanje v kokošnjaku tudi med šolskimi odmori. Ob živih živalih se umirijo tudi najbolj živahni učenci in presenetljivo dolgo opazujejo gibanje, obnašanje živali. Za tri kokoši in petelina skrbijo učenci sami po dogovorjenem vrstnem redu. Denar za nakup hrane so učenci zaslužili sami s prodajo na kmetijski tržnici. Načrtovanje porabe denarja pa je že korak k finančni pismenosti naših učencev. Kako ga bodo porabili: za kokoši, za izlet, za sladoled ali za kaj drugega? Koliko ga ostane?

Zdi se, da učenci zelo pogrešajo stik z živalmi, dotik. Z zanimanjem so opazovali tudi gosko, telička, zajčke, činčilo. Celo ovce in koze so spodbudile zanimanje, še posebej pri učencih, ki so hiperaktivni. Ob živalih se umirijo, sprostijo, postanejo nežnejši. Odziv učencev na bližino narave, na rastline in živali je pri učencih, ki imajo vedenjske težave, bolj opazen in intenziven.

Zaključek

Osnovna šola Podgora Kuteževo je ena najmanjših šol v Sloveniji, ki pa dobro izkoristi to prednost, hkrati je osrednji kraj, kjer se družijo mladi na igrišču, starejši v računalniških tečajih ali ob popoldanski telovadbi. Šola je ustanova, kjer so vedno odprta vrata vsem generacijam, kjer se krajani družijo,

glede na svoje konjičke. Naš prosti čas tako poteka ob druženju in gibanju. Za druženje pa v sedenji moderni dobi potrebujejo spodbudo, povabilo na dogodek, skupni izlet, skupno dejavnost. Ko se neke dejavnosti udeležijo ob spodbudi prvič, se zagotovo oglasijo zopet. Pomanjkanje druženja, pogovorov so izrazili vsi starši in krajani.



Slika 5: Kako so naše babice prale nekoč? (v ozadju: v parku opazujemo tudi ptice)

Želimo si, da bi učenci še naprej doživljali okolico šole kot kraj, ki ga urejajo sami ter da bi gradili dobre medosebne odnose ob pogovorih in igrah v parku, kjer pozabijo na računalnik in mobitel.

OSNOVNA ŠOLA CIRILA KOSMAČA PIRAN

ZDRAVA ŠOLA SMO ŽE VSEH DVAJSET LET

Sonja Požar

Povzetek

"Kdor spozna lepote Pirana, se vedno vrača vanj. Nekateri v njem najdejo svoj mir, drugi uživajo ob šumenju morskih valov in dobri kuhinji, tretji pijejo iz številnih vodnjakov umetnosti, ki jo je ustvarila zgodovina." (Vojka Štular) Osnovna šola Cirila Kosmača z obrobja mesta opazuje življenje v Piranu. Smo velika šola, aktivna in uspešna. Odprti smo od zgodnjih jutranjih ur pa vse do dvaindvajsete ure zvečer. Prizadevamo si, da v njej naši učenci in krajanje aktivno preživljajo svoj prosti čas. Naša podružnica v Portorožu je prav tako aktivna. Učenci in učitelji obeh šol smo močno povezani, kajti prepričani smo, da več glav več ve. Naša šola je moderno grajena. Je razgibana, razredi imajo terase s pogledom na morje. Prizadevamo si, da bi se na vsakem koraku učenci, učitelji in gostje počutili sprejeto in sproščeno. Učitelji poskrbimo za dobro počutje in razpoloženje tudi izven službenih obveznosti. Tako smo vsi bolj prijateljski in človeški.

Uvod

Ena izmed pilotskih šol, ki se je leta 1993, pod vodstvom ravnateljice Alenke Aškerc Mikeln, priključila Evropski mreži zdravih šol, je bila tudi naša šola, Osnovna šola Cirila Kosmača Piran. Vsaka Zdrava šola skuša vplivati na zdrav način življenja otrok, ki hodijo v šolo, na njihove starše ter na širše okolje, v katerem živijo naši otroci. Zdrave šole izvajamo pouk o zdravju, ki je integriran v ostale predmete.

Z načinom življenja na šoli podpiramo, omogočamo ter spodbujamo zdravje, in sicer s šolskimi pravili, pozitivno klimo, medsebojnimi odnosi, organizacijo zdrave prehrane ter preko raznih drugih projektov. V zdravem duhu sodelujemo s starši, z zdravstvenimi in drugimi specializiranimi službami. Vzgoja otrok za zdrav način življenja je proces, ki traja od malih nog naprej. V okviru Zdrave šole preko različnih vsebin in dejavnosti dosegamo rezultate, ki nam nakazujejo, da je naše skupno delo pomembno in na pravi poti.

Pomembnejše dejavnosti, ki smo jih razvijali v okviru Zdrave šole zadnjih dvajset let

Pohodništvo

Večina pohodov je dobro obiskanih, poletni tabor je vedno polno zaseden, k Pohodništvu se znova in znova priključujejo novi otroci in starši ter tudi učitelji. Cilj pohodništva je približati otrokom naravo in gibanje predvsem v gorskem svetu. Povezanost z naravo je za človeka zelo pomembna, naše akcije so usmerjene v spodbujanje potrebe po gibanju in zahajanje v naravo, ki bi naj postala pomembna pristočasna aktivnost za celo življenje.

Klub Gibalko

Učenci so spoznali masažne tehnike in tehnike sproščanja. Dosegali so višjo toleranco in strpnost.

Razvijanje čustvene inteligence

Otroci bolje prepoznavajo svoje občutke, zavedajo se svojih močnih točk in uspešno rešujejo konflikte. Omogoča možnost spoznavanja in sporazumevanja na drugačen način.

Klub Zdrava šola

Redno se ga udeležujejo učenke predmetne stopnje. Skozi različne aktivnosti in sproščen vodeni pogovor si pridobivajo nova življenjska znanja, oblikujejo si pozitivno samopodobo, krepijo samozavest.

Najboljša izbira

Učenci se učijo iz temeljev Glasserjeve teorije izbire, spoznavajo človeške psihološke potrebe, kako jih zadovoljevati, spoznavajo svet kakovosti in izbirajo učinkovitih vedenj.

Predavanja in delavnice

V različnih predavanjih in delavnicah za učence in starše skušamo vplivati na dvig ravni nekaterih znanj. V letu 2006 smo zelo uspešno izpeljali **Šolo za starše**, v kateri je zaključilo in prejelo diplomu deset staršev, s projektom smo seveda nadaljevali.

Hkrati smo pričeli z novim projektom **Beremo in pišemo skupaj**, kjer so predvsem priseljeni starši in

učenci skupaj osvojili faze opismenjevanja na otroku najbližji način.

Praznik družine

Vsako leto smo ga praznovali en dan pred zaključkom pouka, se je pokazal v vsej svoji polnosti, ob sodelovanju vseh, ki delamo, živimo in soustvarjamo v naši šoli in v tem prostoru, pa vsakič znova začutimo, kako pomembna je skrb za dobre odnose med šolo, domom, lokalno skupnostjo in širšim okoljem. Ta dogodek smo po določenem času preimenovali v **To smo mi**, kjer učenci s kulturnim nastopom in razstavo pokažejo usvojeno znanje, povezujejo šolo z domom in lokalno skupnostjo.

CAP program

Program za odkrivanje in preprečevanje nasilja, njihovo prepoznavanje in pomoč deluje pod mentorstvom naših učiteljic, ki so se strokovno izobraževale in sedaj s predavanji in delavnicami izobražujejo otroke in starše.

Brez megle v glavi

Preko delavnic spodbuja učence k uzaveščenemu opazovanju sebe in okolja, uri zmožnosti, kako miselno obvladovati sebe in okolje, ustvarjati, uživati zadovoljstvo, čustvovati v pravih merah, strpno dopuščati drugim njihove vrednote in odločitve, prevzemati odgovornost za svoje izbire in ravnanje, da bi opremljeni s pozitivnimi vrednotami sooblikovali svojo osebnost. Projekt sta učiteljici Barbara Mrovlje in Irena Žerjal predstavili na Nacionalnem srečanju Zdravih šol.

Kvaliteta prehrane v šoli in doma

Naše delo smo pričeli in usmerjali v okviru sklopa Hrana in prehranjevanje (zdrava prehrana, motnje hranjenja, zdravi prigrizki, sadje in zelenjava, voda ...). Z anketnimi vprašalniki o zajtrkovanju, šolski malici in kosilu smo dobili iztočnice in glede na rezultate načrtovali iskanje rešitev za spodbuditev zajtrkovanja, uvajanje potrebnih sprememb v šolski prehrani ipd. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje sodelavce.

Shema šolskega sadja

Vključili smo se v pilotski projekt SŠS. Povečalo se je uživanje sadja in zelenjave med otroki. Otroci so sadje in zelenjavo sprejeli kot zdrav prigrizek. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje sodelavce.



Slika 1: Učenci so si sami pripravili napitek iz sadja.

Zdravi pod soncem

Učence smo preko delavnic in predavanj učili, da izpostavljanje soncu ni varno in da so ustrezno zaščiteni. Otroci namreč težko dojamajo, da se lahko bolezni izpostavljanja soncu pojavijo šele čez 20 let. Otroke smo osveščali, risali plakate, risbice, se pogovarjali. Na razredni stopnji smo poskušali biti kreativni predvsem s časom, kaj vse lahko počnemo med 10. in 16. uro, ko so sončni žarki najbolj nevarni. Iskali smo načine kreativnega preživljanja prostega časa v zaprtih prostorih.

Šola v naravi

Organiziramo jo za 1. razrede – letna šola v naravi, in za 5. Razrede – zimska šola v naravi, s ciljem, da si učenci pridobivajo splošno uporabna znanja in praktične veščine za življenje.

Model Zdrav življenjski slog – Gibanje

S pomočjo Inštituta za varovanje zdravja smo izdali brošuro Minuta za gibanje v razredu. Vaje so primerne za gibanje med poukom. Vplivajo na koncentracijo, sprostitvev, motivacijo, sodelovanje. Učenci se lahko gibljejo med vsako učno uro, saj je učilnica brez dodatnih pripomočkov dovolj za vodeno gibanje učencev.



Slika 2: Gibanje učencev med poukom

Šolski kotički

Prostor za učence ob različnih priložnostih, za vse učence šole. Kotički so zaživel predvsem v povezavi s projektom Bralna pismenost.

Ločeno zbiranje odpadkov

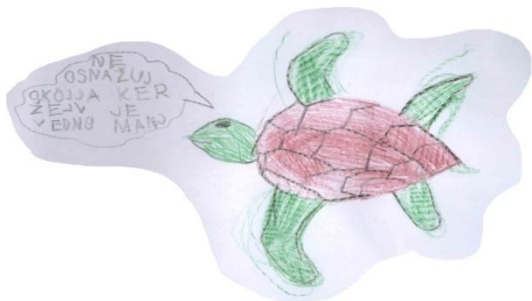
V sodelovanju z Okoljem smo teoretično in praktično obnovili znanje za ločeno zbiranje odpadkov za učence ter za tehnično osebje šole, in sicer ločevanje odpadkov po učilnicah, hodnikih, v šolskem okolju in posebej natančno v jedilnici v času obrokov.

Prva pomoč in preprečevanje nezgod

Učenci in učitelji smo obnovili osnove Prve pomoči, spoznali najpogostejše nezgode v šolskem okolju z napotki za prvo pomoč in preventivo. Zagotovili smo opremljeno omarico za Prvo pomoč z vsemi potrebnimi informacijami. Vsi zaposleni smo se priučili ravnanja z defibrilatorjem. Izvedli smo delavnice prve pomoči za otroke v sodelovanju s Srednjo zdravstveno šolo Izola.

Javno podjetje Okolje Piran d.o.o.

Sodelujemo v intenzivnih akcijah zbiranja starega papirja v okoljskem prostovoljnem projektu Očistimo Slovenijo ter ob dnevu Varstva okolja. Prav ob slednjem, dnevu Varstva okolja, je bil naš učenec Jaša Britovšek izbran s svojim logom, s katerim je opozarjal na zaščito želve Karete pri nas.



Slika 3: Podoba želve Karete, živali, ki potrebuje zaščito

Zeleni dan

Na ta dan vsi učenci šole in učitelji, včasih tudi starši, poskrbimo za okolico naše šole.



Slika 4: Skrb za šolsko okolico

Preventivni programi

V sodelovanju z Zdravstvenim domom Piran pripravljamo predavanja in delavnice za učence in starše. Izvajamo program preventive, umivanja in tekmovanja v čiščenju zob.

Unesco tabori

Smo Unescova šola v Sloveniji, ki z delovanjem in razmišljanjem že 20 let **sledimo** ciljem **miru** in nenasilja, strpnosti in sodelovanja, sprejemanja drugačnosti, v skrbi za osebnostni razvoj vsakega, za ohranitev naravne in kulturne dediščine, skozi številne dejavnosti, kot so vključevanje v nacionalne projekte slovenske ASP mreže, obeleževanjem mednarodnih dni, sodelovanje v mednarodnih taborih in v sklopu pouka, sodelovanje z ostalimi UNESCO šolami in lokalno skupnostjo ter drugimi organizacijami.

Zaključek

Zavedamo se, da si vsak Zemljan želi biti psihično in fizično zdrav, saj se le tako uspešno in zadovoljujoče udeležuje v vsakdanjem življenju oziroma se bori za svoj obstoj. Zdravje je pot, ki jo živimo in na kateri permanentno delamo. Na osnovni šoli Cirila Kosmača Piran smo trdno odločeni, da bomo nadaljevali s programi in načeli Zdrave šole, kajti zavedamo se, da iz vsakega otroka zraste odrasla oseba, ki bo nekoč oče ali mama, učiteljica, zdravnik, zidar, čistilka ali morda politik. Nam je mar za vsako osebo.

REGIJA KRANJ

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj

Osnovna šola prof. dr. Josipa Plemlja Bled POŠ Ribno

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KRANJ

POGLED V MREŽO ZDRAVIH ŠOL GORENJSKE REGIJE

Alenka Hafner, Marija Ješe

Slovenija je postala članica Evropske mreže Zdravih šol leta 1993, ko se je v mrežo vključila z 12 pilotnimi šolami, med katerimi je bila tudi Osnovna šola Antona Tomaža Linhartarja iz Radovljice. Kasneje pa se je Slovenska mreža zdravih šol širila še trikrat. Leta 1998 je potekal drugi krog širitve, tedaj se je vanjo vključilo 7 gorenjskih osnovnih in ena srednja šola. Ob tretjem krogu širitve, ki je potekala v letu 2008, pa še 5 osnovnih in ena srednja šola gorenjske regije. Štiri gorenjske osnovne šole pa so se vključile v mrežo v letu 2011, ko je potekal zadnji, četrti krog širitve. Tako je trenutno od 38-ih osnovnih šol in 13-ih srednjih šol, ki delujejo na Gorenjskem, v mrežo po vseh širitvah vključenih 18 osnovnih in 2 srednji šoli. Žal ima trenutno ena srednja šola zamrznjen status.

Program delovanja Zdravih šol temelji na promociji zdravja v šolskem okolju, saj spodbuja zdravje in dobro počutje učencev in vseh zaposlenih. Vse šole, ki so se vključile v mrežo, so se zavezale, da bodo delovale pri ustvarjanju zdravju prijaznega okolja in sledile zastavljenim ciljem. Vse od začetka Slovenske mreže zdravih šol je Zavod za zdravstveno varstvo Kranj aktivno sodeloval z Zdravimi šolami, sprva v Osnovna šola Antona Tomažarja Linhartarja kot član tima in vodja posamezne naloge.

Koordinacija mreže Zdravih šol je potekala na nacionalni ravni in jo je vodil Inštitut za varovanje zdravja RS. V letu 2007 pa se je z nacionalne ravni prenesla na regijsko. Pomembno vlogo pri promoviranju zdravja v šolskem okolju so prevzeli regijski Zavodi za zdravstveno varstvo, na Gorenjskem Zavod za zdravstveno varstvo Kranj. Aktivnosti regijske koordinacije so usmerjene v strokovno vodenje in podporo šolam. Regijski koordinatorji pa sodelujejo tudi v timih Zdravih šol in se udeležujemo njihovih sestankov na matičnih šolah.

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj smo za gorenjske vodje timov Zdravih šol v mesecu maju leta 2007 prvič pripravili strokovno srečanje. Na njem smo predstavili pregled zdravstvenega stanja

in življenjskega sloga otrok in mladostnikov ter programe promocije zdravja za otroke in mladostnike, ki smo jih razvili na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj. V letu 2008 smo vodjem timov Zdravih šol predstavljali okoljske probleme povezane z odpadnimi vodami, odpadki, hrupom in njihovim vplivom na zdravje, primer delovanja sistema pred naravnimi in drugimi nesrečami in opozorili na onesnaženost zraka in podnebne spremembe. Delo smo v letu 2009 nadaljevali s predstavitvami vsebin s področja telesne teže in preprečevanja debelosti pri otroku in mladostniku, opozarjali na nevarnosti prekomernega sončenja in nepravilnega skoka na glavo. Izvedli smo delavnico »Vloga šole pri promociji zdrave prehrane in gibanja« in »Načrtovanje in evalvacija programa Zdrave šole«. Poleg tega smo za pedagoške delavce Osnovne šole Cvetka Golarjarja izvedli meritve dejavnikov tveganja. Problematika soli v prehrani in ukrepi za zmanjšanje uživanja soli, prehranska politika, vpliv kozmetike na zdravje so teme, o katerih smo razpravljali v letu 2010, dodatno pa še o najstnikih in internetu ter spolni vzgoji v šolskem prostoru. Programu EU –DAP smo se posvetili v letu 2011. Nadalje smo opozorili na bolezni, ki jih prenašajo klopi in na trende telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v gorenjski regiji. V letu 2012 smo predstavnike Zdravih šol naše regije seznanili s področjem neenakosti v vedenjih povezanih z zdravjem pri slovenskih mladostnikih, s sposobnostmi prepoznavanja meja med strokovnimi in alternativnimi sporočili na področju prehrane, varnosti in prve pomoči v šolah, navad mladostnikov pri poslušanju glasbe s prenosnimi predvajalniki in jim predstavili rezultate strokovnega spremljanja šolske prehrane. Letos pa smo osvetlili problematiko motenj hranjenja in dopinga med mladostniki, predstavili raziskavo o šolski medicinski sestri v slovenskih osnovnih šolah in o projektu Matija.

Vsako leto je v okviru Zdravih šol določena rdeča nit, po kateri šole eno šolsko leto bolj poglobljeno obravnavajo določeno temo. Na Zavodu pa v

sklopu strokovnih izobraževanj temo, ki je bila izbrana za rdečo nit, še nekoliko bolj natančno predstavimo s pomočjo strokovnjakov, ki pokrivajo določeno področje.

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj ne sodeluje pri promociji zdravja v šolah le z organizacijo strokovnih srečanj za vodje timov, ampak tudi z različnimi izobraževanji, ki so namenjena ostalim strokovnim delavcem na šolah ter staršem učencev. Ne smemo pa seveda pozabiti tudi na učence, saj prav njim želimo približati teme povezane z zdravim načinom življenja preko delavnic in predavanj s področja odraščanja, samopodobe, spolnosti, prehrane, alkohola in kajenja.

Pri izvedbi izobraževanj oz. strokovnih srečanj sodelujemo zaposleni na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj, občasno pa tudi zunanji strokovnjaki.

Koordinacija Zdravih šol, ki je z nacionalne prešla na regijsko raven, je pri vodjih timov Zdravih šol gorenjske regije dobro sprejeta. Ocene izobraževanj so dobre in za nas spodbudne.

Sodelavci Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj smo se skozi vsa ta leta prizadevali, da smo pomen in delovanje Slovenske mreže zdravih šol promovirali tudi preko medijskih prispevkov, objavami člankov v strokovni literaturi in s predstavitvami na strokovnih srečanjih.

OSNOVNA ŠOLA PROF. DR. JOSIPA PLEMLJA BLED

POŠ RIBNO

ŠOLSKI EKOVRT – ZAKLADNICA ZNANJA IN ZDRAVJA

Meri Poklukar, Nuša Poljanec

Povzetek

Na Podružnični osnovni šoli Ribno želimo Zdravo šolo in zdravo življenje približati učencem, njihovim staršem in stari staršem, na pristen, topljiv način. Cilje projekta zato dosegamo na mnoge načine. V zadnjih treh letih smo še posebej ponosni na šolski eko vrt, ki ga »izkoriščamo« v mnoge namene.

Uvod

Osnovna šola prof. dr. Josipa Plemlja Bled ima dve podružnici – na Bohinjski Beli in v Ribnem. Predstavnici z obeh podružnic sodelujeta v timu Zdrave šole na matični šoli. Obe podružnici upoštevata dogovore in zastavljene cilje, ki jih vsako leto sprejme tim Zdrave šole. Velikokrat sta le-ti tudi pobudnici novih dejavnosti v okviru projekta. Hkrati se učenci obeh podružnic vključujejo v dejavnosti Zdrave šole na matični šoli, kot sta, že tradicionalni Rikljev pohod na Stražo in skupni naravoslovni dan pod naslovom Ne kadim – zdravo živim.

Na podružnici Ribno ločujemo odpadke že v učilnicah, zbiramo odpadni papir, sodelujemo v papirnih akcijah. Skrbimo za urejenost šolskih prostorov in okolice šole, se udeležujemo čistilnih akcij v krajevni skupnosti. Radi priskočimo na pomoč in se humanitarno udeležujemo – zbiramo zamaške, kartuše, zvezke, se udeležujemo »Tekna podnebne solidarnosti« za ohranitev narave, izdelujemo objemčke za otroke, ki ob praznikih ob novem letu, dni preživljajo v bolnišnicah ter se udeležujemo različnih akcij v okviru Rdečega križa. Deset let že spleta medgeneracijske vezi z dedki in babicami, starši in krajanji s skupnimi druženji ob tednu otroka, dnevu odprtih vrat šole (Plemljev dan), proslavami in prireditvami, ki jih pripravljamo v sodelovanju s kulturnim društvom Rudija Jedretiča Ribno in obiskom starostnikov iz naših vasi, ki bivajo v domu starostnikov v Radovljici.

V sodelovanju s krajanji in krajankami krajevne skupnosti Ribno spoznavamo običaje, obrti iz naših

vasi, v zimskih mesecih se enkrat tedensko učenci, babice, krajanke in učiteljice družimo ob ročnih delih (vezenju, pletenju, kvačkanju, klekljanju). Osem let se že, preko družabnih, športnih in kulturnih dejavnosti, srečujemo s partnersko šolo Ledince na Koroškem. Vključeni smo v Društvo podružničnih šol Slovenije, kjer se spoznavamo in izobražujemo v okviru vsakoletnih projektov. Velik pomen namenjamo medsebojnemu odnosu in zdravju. Ker pa je zdravje temelj vsega kar želimo početi, smo v zadnjih štirih letih, zaposlene na naši podružnici, vložile veliko energije, da bi ob naši šoli ponovno uredile zelenjavni vrt, kjer bi z učenci pridelali vsaj nekaj zelenjave iz domačih semen.

Osrednji del

Podružnična šola Ribno je bila večino svojega obstoja poznana po zelenjavno-okrasnem vrtu pred šolo in sadovnjaku, ki jo je obdajal. S pridelano zelenjavo in sadjem smo si obogatili šolske malice. Po popravilu šolske stavbe, ki jo je pred leti poškodoval potres, smo izgubili zelenjavni vrt. Vsa leta nas je spremljala želja, da bi ga ponovno uredili. Tako smo se v šolskem letu 2010/2011 prijavi na projekt Šolski vrtovi. Inštitut za trajnostni razvoj je med prijavljenimi šolami izbral petnajst šol, ki jim je s svojimi strokovnjaki pomagal s svetovanjem, kako praktično izdelati šolski eko vrt.



Slika 1: Vrt ob šoli krasijo zeliščnice in dišavnice

V mesecu maju smo z gospo Jožico Fabjan in Uršo Šebenk izdelale predlog načrta za šolski vrt in celostno ureditev okolice šole. Z učenci smo posejali semena okrasnih rastlin in preuredili

kompostnik. Uredili smo gredico ob ograji pred šolo in jo ogradili z robniki. V času podaljšanega bivanja smo posadili sončnice, buče in sadike okrasnih rastlin iz domačih semen, ki so jih prispevale mamice naših učencev. Prav tako pa so iz domačih semen zrasle cvetice, ki krasijo naše okenske police. Pri oblikovanju vrta nam je s praktičnimi deli priskočil na pomoč oče našega učenca – Uroš Gračner – Vrtko, ki se ukvarja z urejanjem zelenic, vrtov ter oba hišnika. Starši in krajani krajevne skupnosti Ribno so nam pomagali pri zbiranju odpadnega papirja. Tako smo z njihovo pomočjo pridobili večino sredstev za omenjeni projekt.

Sedaj že upokojeni ravnatelj matične šole na Bledu gospod Ludvik Hajdinjak, je prispeval sredstva za zbiralnik deževnice, potopno črpalko in vodnjak. Deževnico namreč zbiramo v nekdanji greznici, ki smo jo, ob priklopu na kanalizacijo, očistili in jo namenili deževnici, ki se izteka vanjo.

Tako je ob naši šoli, s skupnimi močmi, ponovno zaživel zeliščno-zelenjavni vrt, ki je hkrati naša učilnica in »raziskovalnica« na prostem. Kjer je volja je tudi moč. Tako sedaj z učenci že drugo šolsko leto pridno obdelujemo šolski vrt od pomladi do jeseni.



Slika 2: Sveži sokovi, polni barv in okusov

**Zemlja je velika učiteljica tistim, ki ji znajo prisluhniti.
če ji prisluhneš, je tudi duša sita in zadovoljna.**

Spomladi nam domača semena priskrbijo starši in krajani. Učenci z veseljem opazujejo rast rastlin in skrbijo za zalivanje in pletje. Med počitnicami zanj skrbimo učiteljice. V jeseni vsi skupaj z veseljem pobiramo fižol, krompir, zelje, repo, črno redkev, korenje. Skuhamo si zelenjavno in bučno juho, ki si

jo obogatimo z zelišči z našega vrta. Le-ta uporabljamo sveža, nekaj pa jih tudi posušimo. Letos smo pobrali celo semena ajde. Pripravljamo melisin in regratov sok, s katerim sladimo čaj.

S starši smo v novoletnih delavnicah izdelovali dišavne in zeliščne vrečke, izmenjali smo si pobrana semena. Letos so jablane bogato obrodile. Četrtošolci so v okviru tehniškega dne obiskali kmeta Rudija Zupančiča in skupaj v preši stisnili mošt. V šoli smo mošt zavreli in skuhalo 27 litrov okusnega jabolčnega soka iz neškropljenih jabol. Povezali smo se s čebelarjem Blažem Ambrožičem s Sela pri Bledu, ki je hkrati oče naše prvošolca. Z njegovo pomočjo in napotki, bomo postavili hotel za žuželke, naslednjo pomlad pa zasadili še več medovitih rastlin. Željo imamo, da bi naslednje šolsko leto postavili še panj ter s pomočjo čebelarja spremljali delo čebel in čebelarja pri pridelavi medu.



Slika 3: Ko se narava prebudi, je na vrtu veliko dela

Zaključek

Vsako leto ob naši šoli in vrtu postorimo kaj novega. Za zdravje tako poskrbimo kar dvakrat: prvič, ko se ob delu na vrtu razgibamo in se družimo v naravi, drugič, ko naše malice popestrimo z zdravo, »doma« pridelano hrano. Učenci so tako aktivni del procesa pridelovanja hrane in tako zavzemajo do nje tudi drugačen pozitiven odnos. Ker je to njihov pridelek, ga vsaj pokusijo in ga ne odklanjajo.

REGIJA LJUBLJANA

Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana

Osnovna šola Dobrova

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika

Osnovna šola Martina Krpana

Osnovna šola Sostro

Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo

Srednja upravno administrativna šola

Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje
Kamnik

Dijaški dom Poljane

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO LJUBLJANA

REGIJSKA KOORDINACIJA SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL V LJUBLJANSKI ZDRAVSTVENI REGIJI

Branka Đukić

Uvod

Predstavniki regijskih zavodov za zdravstveno varstvo smo se v program Zdravih šol aktivno vključili v šolskem letu 2007/08. Takrat je Slovensko mrežo zdravih šol sestavljalo 120 vzgojno-izobraževalnih zavodov. Ker je bila predvidena širitev mreže, se je v regijskih zavodih za zdravstveno varstvo vzpostavila regijska koordinacija mreže. Ljubljanska zdravstvena regija je največja zdravstvena regija v Sloveniji in šteje približno 600.000 prebivalcev. 82 vzgojno-izobraževalnih zavodov iz ljubljanske zdravstvene regije (63 osnovnih šol, 16 srednjih šol, 2 dijaška domova in 1 zavod za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami), ki so danes v regiji vključeni v Slovensko mrežo zdravih šol, predstavlja več kot tretjino vseh osnovnih in srednjih šol, dijaških domov in zavodov za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami v regiji.

Tako kot v drugih regijah se s predstavniki Zdravih šol tudi na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana srečujemo trikrat letno. Vodje timov Zdravih šol in njihove sodelavce pa redno vabimo k sodelovanju tudi ob drugih priložnostih za promocijo zdravja - četudi niso neposredno povezane s programom Zdravih šol. Srečanja s predstavniki Zdravih šol se odvijajo v dveh sklopih: sestanek in izobraževanje. Sestanek je namenjen medsebojni izmenjavi informacij, mnenj, izkušenj in primerov dobre prakse. Na izobraževalni del, kjer so zastopane različne strokovne vsebine, pa poleg vodij timov Zdravih šol in njihovih sodelavcev vabimo tudi udeležence iz ostalih osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov v ljubljanski zdravstveni regiji. Tudi za te je udeležba na izobraževanju brezplačna. Tako želimo preprečiti ustvarjanje neenakosti v zdravju.

Srečanja s šolami in rdeča nit šolskega leta

Regijska koordinacija že od samega začetka teče skladno z nacionalnimi usmeritvami, ki smo jih pred tem soustvarjali tudi regijski koordinatorji. Vsako leto smo v programu sledili izbrani rdeči niti, ki je nas in šole usmerjala pri izbiri aktivnosti za promocijo

zdravja in zdravega življenjskega sloga v šolskem okolju. V šolskem letu 2007/2008 je bila tako rdeča nit »Zdrav življenjski slog«. Zato smo se posvečali preprečevanju uživanja alkohola in drog med otroki in mladostniki (v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana in nevladno organizacijo DrogArt) ter spodbujanju gibanja med mladimi. Seznanili smo se s Strategijo Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012 in se osredotočili na izvajanje telesne aktivnosti pri osebah z astmo (ob pomoči Društva Astma in šport). V sodelovanju z nevladno organizacijo Umanotera smo ciljno populacijo ozaveščali tudi o podnebnih spremembah.

»Zdravi pod soncem« je bilo naše vodilo v šolskem letu 2008/09. Prav takšen pa je bil tudi naslov izobraževanja za pedagoške delavce, ki so ga v sodelovanju z drugimi pripravile sodelavke z Inštituta za varovanje zdravja RS, gostili pa smo ga na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana. Poleg navedene teme smo v tem šolskem letu vodjem timov Zdravih šol iz naše zdravstvene regije ponudili tudi delavnico za krepitev duševnega zdravja – eno izmed področij, ki zahteva nenehno pozornost.

V naslednjih dveh šolskih letih (2009/2010 in 2010/2011) smo nacionalno vsebinsko usmeritev »Odnos-i: do sebe, drugih in okolja«, podrobneje opredelili še z regijsko usmeritvijo pod geslom »Zdrav človek v zdravem okolju – vrednota za vse čase«. Posvetili smo se kemijski varnosti oziroma kemijskim tveganjem v okolju, pa tudi drugim vrstam okoljskega tveganja. Najprej smo s pomočjo anketnih vprašalnikov ugotavljali, kolikšna je splošna informiranost o kemijskih tveganjih v okolju med učenci zadnje triade osnovnih šol, dijaki srednjih šol ter pedagoškimi delavci Zdravih šol. Na osnovi rezultatov ankete smo se informiranja lotili ločeno za mlade in za pedagoške delavce. Izvedli smo tudi nagradni natečaj z naslovom »Kemijske snovi v okolju in njihov vpliv na zdravje«. Namenjen je bil učencem in dijakom iz celotne zdravstvene regije. Obliko prispevka (likovni, literarni, raziskovalna

naloga ...) so lahko izbrali učenci in dijaki sami. Odziv je bil dober, rezultate nagradnega natečaja pa smo slovesno razglasili na srečanju Zdravih šol. Med sodelujočimi ni bilo zmagovalcev in poražencev, saj smo nagradili vsakega sodelujočega. V tednu kemijske varnosti (konec maja 2009) smo na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana izvedli akcijo »Vsak dan pijem vodo« (nasveti strokovnjaka, ogled merilnih naprav, prikaz posameznih terenskih meritev in vzorcev nekaterih materialov, ki se uporabljajo v distribuciji pitne vode). Akcija je bila namenjena širši javnosti, so se pa nanjo odzvale tudi nekatere Zdrave šole s svojimi učenci in dijaki. Pedagoške delavce smo informirali in ozaveščali z izobraževanji o kemijski varnosti živil, onesnaževalih v vodi, vplivu kozmetike na zdravje, kvaliteti zraka v prostorih šole in neposredni okolici in vplivu hrupa na zdravje. Vsebnostim težkih kovin v živilih in vodi pa smo se posvetili tudi v naslednjem šolskem letu. Pri mnogih aktivnostih smo sodelovali s pristojnimi zunanjimi institucijami, (Urad za kemikalije RS, Inštitut za varovanje zdravja RS, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani). Izven okvirov regijske rdeče niti smo v teh dveh šolskih letih pozornost namenili tudi spolnosti med mladimi ter razširjenosti in tveganju uporabe interneta med mladimi.

Prehrana otrok in mladostnikov je večno aktualna tema, ki v šolskem okolju nenehno prihaja v ospredje. Iz tega razloga smo zadnja tri leta na jesenskih srečanjih Zdravih šol obeleževali svetovni dan hrane (16. oktober) in tako čas in pozornost posvetili naslednjim vsebinam: prehranske navade med mladimi in kot dejavnik tveganja za kronične nenalezljive bolezni – sladkorna bolezen, uživanje sadja in zelenjave, ekološka živila, nanoživila, razlika med strokovnim in alternativnim sporočanjem o prehrani, vrednotenje šolske prehrane. Ob tem smo se povezali s strokovnjaki iz Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani, Kmetijsko-gozdarskega zavoda Ljubljana, Medicinske fakultete in Univerzitetni klinični center Ljubljana.

V šolskem letu 2011/2012 smo več pozornosti namenili zmanjševanju neenakosti v zdravju in dejavnikom, ki vplivajo na zdravje. V povezavi s tem smo izpostavili z zdravjem povezana vedenja slovenskih mladostnikov in neenakosti pri dostopu in uporabi interneta oziroma IKT. Na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana smo pripravili tudi

Strategijo za zmanjševanje neenakosti v zdravju v ljubljanski zdravstveni regiji. Sicer pa smo se v tem letu posvečali tudi drugim vsebinam: zmanjševanje stresa med mladimi, kolesarjenje v šolah (Inštitut za varovanje zdravja RS), odraščanje brez alkohola (Društvo Žarek upanja), preventivni programi zasvojenosti v šolah (Institut za raziskave in razvoj Utrip), cepilni programi za otroke in zaščita pred boleznimi, ki jih prenašajo klopi. V sodelovanju z Društvom študentov medicine Ljubljana pa smo izven rednih srečanj za predstavnike zdravih šol organizirali tudi praktične delavnice izvajanja prve pomoči.

V lanskem šolskem letu smo se posvetili vrednotam med mladimi in v slovenski družbi. Kot glavni vrednoti smo izbrali zdravje in znanje (v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo). Dodatno pa smo se dotaknili tudi spodbujanja telesne aktivnosti kot dejavnika krepiteve telesnega zdravja, dobrega počutja in koristnega preživljanja prostega časa.

Strokovne vsebine, ki jim v programu namenimo več pozornosti, izbiramo glede na aktualnost in glede na predloge predstavnikov Zdravih šol. Že nekaj let vodje timov zdravih šol pozivamo k vrednotenju zadovoljstva z regijsko koordinacijo in z v programu ponujenimi vsebinami. Anketirani ocenjujejo sodelovanje z Zavodom za zdravstveno varstvo Ljubljana kot dobro, korektno in spodbudno. Z izborom vsebin v programu Zdravih šol so zadovoljni in jim povečini koristijo pri njihovem delu, srečanja predstavnikov Zdravih šol pa komentirajo kot zelo dobrodošla in potrebna za izmenjavo izkušenj »v živo«.

O preteklosti in o prihodnosti

Skozi leta smo zasledovali aktivnosti promocije zdravja in zdravega življenjskega sloga, ki so jih šole v ljubljanski zdravstveni regiji izvajale v okviru programa Zdravih šol. Največ aktivnosti je bilo namenjenih učencem, nato učiteljem in staršem. Najpogosteje so bile zastopane aktivnosti s področja duševnega zdravja, zdrave prehrane, celostnega spodbujanja zdravega življenjskega sloga, družbeno koristnih aktivnosti in telesne aktivnosti. To potrjujejo tudi primeri dobre prakse, ki jih predstavniki Zdravih šol predstavijo na naših skupnih srečanjih. V več kot polovici primerov so izvajalci aktivnosti v okviru programa Zdravih šol učitelji sami. To je pogosto povezano z njihovo

preobremenjenostjo. Razlogi za to so različni, verjetno pa k temu v dobršni meri prispeva tudi dejstvo, da za program Zdravih šol ni namenjenih posebnih finančnih sredstev, ki bi zagotavljala učinkovito izvajanje programa. Tako je ta v nekaterih šolah v veliki meri odvisna od osebne motiviranosti in zavzetosti peščice oseb. Vsi, ki sodelujemo v programu Zdravih šol, se zavedamo, da so pred nami veliki izzivi – globalizacija, individualizem, ekonomska kriza, kriza vrednot. Tudi teh se bo potrebno v prihodnje lotiti s skupnimi

močmi in poenoteno, če želimo, da bo vsak vzgojno-izobraževalni zavod v naši regiji in v celotni Sloveniji postal »Zdrava šola«.

»Pogled je to, kar vidimo s svojimi očmi.
Vizija je tisto, kar vidimo s svojim umom.«
(neznani avtor)

Da pa bomo vizijo lahko uresničili, moramo - kot
Mali princ – znati gledati tudi s srcem.

OSNOVNA ŠOLA DOBROVA

JUNAKI NAŠEGA ČASA

Simona Glavič

»Naša šola spodbuja sodelovanje in ustvarjalnost, gradi znanje, veščine ter vrednote in je šola, ki ni le dolžnost ampak tudi pravica. To je vizija naše šole, ki se ji želimo čim bolj približati vsi, ki jo obiskujemo.«
OŠ Dobrova, občina Dobrova – Polhov Gradec, leži v lepem podeželskem okolju. Marsikdo bi pomislil, da v idiličnem okolju živimo brez večjih težav v miru in nenasilju.

Uvod

Uvodoma naj pojasnim, da smo si v šolskem letu 2008/2009 pod okriljem projekta Zdrava šola zadali nalogo zmanjšati nasilje, saj je na naši šoli strmo naraščalo. V porastu je bilo predvsem besedno nasilje, žalitve, raba neprimernih besed ter nespoštljiv odnos med vrstniki in tudi do učiteljev. Zavedali smo se, da je zmanjševanje nasilja dolgotrajen in širše zastavljen proces, saj težave ni mogoče izboljšati ali celo odpraviti čez noč in le s kaznijo. Proces je potrebno graditi s preventivnimi akcijami, s pozitivnimi zgledi in z alternativnimi vzgojnimi ukrepi. Naloge smo se lotili postopoma in smo jo nadgrajevali vsako šolsko leto.

Glavni cilj pri tem je bil poznati, upoštevati in živeti v skladu z vrednotami vizije naše šole, ničelna toleranca do kakršnihkoli oblik nasilja, izboljšanje komunikacije med učenci s pomočjo pozitivnih zgledov in sledenje ostalih učencev temu zgledu. Operativni cilji pa so bili: poglobljeno ukvarjanje s posamezniki in s celotnimi razredi na razrednih urah, iskanje načinov pozitivnih zgledov in postopno vključevanje staršev vseh učencev naše šole v proces zavedanja delati splošno dobro, iskanje možnosti vključevanja pozitivnih učencev na lokalnih prireditvah in s tem utrditi povezovanje šole in lokalne skupnosti tudi v prostočasnih dejavnostih.

Potek projekta

Projekta smo se lotili zelo premišljeno in postopno po korakih ter si za vsako šolsko leto zadali posamezen cilj v skladu s smernicami Inštituta za varovanje zdravja in Zdrave šole. Celoletnega projekta z naslovom »VREDNOTE« smo se lotili tako,

da smo želeli učencem najprej podrobno predstaviti in osmisлити vrednote, ki jih imamo zapisane v viziji naše šole in v vzgojnem načrtu. Temeljne vrednote naše šole so: znanje za ustvarjalnost, kjer gre predvsem zato, kaj z znanjem, ki ga imaš, lahko ustvariš; spoštovanje do sebe, vrstnikov učiteljev in vseh ljudi; odgovornost, kjer gre predvsem zato, da sprejmeš odgovornost in se tudi opravičiš; poštenost in pripadnost. Nato je vsak učitelj s svojega področja – naravoslovnega, družboslovnega, umetniškega in športnega – vplival na učence in s pozitivnim zgledom osmisлил cilj. Projekt je bil zasnovan tako, da so učenci evalvacijo projektnega dela prikazali na zaključni prireditvi z dramsko igro, z risanjem, z izdelavo plakatov in z intervjujem z gospo Vlasto Nussdorfer.

Na uvodnem sestanku tima v naslednjem šolskem letu 2009/2010 smo si člani zadali cilj, da bi učence na pozitiven način spodbudili k boljši medsebojni komunikaciji in k pozitivnemu reševanju medsebojnih konfliktov. Ponudili smo jim delavnice na temo »RAZVIJANJA ČUSTVENE INTELIGENCE« v več različnih sklopih. Naslovi sklopov so bili: Pozitivna samopodoba, Empatija, Prepoznavanje in obvladovanje čustev, Mediacija ter Reševanje konfliktov. Člani tima smo vsakemu razredniku pripravili gradivo z učnimi listi glede na potrebe razreda in izraženo željo razrednika. Na izbrano temo iz posameznih sklopov smo učitelji po lastnem izboru izvedli vsak po tri delavnice (pogovori, reševanje delovnih listov, igre vlog, izkustveno učenje, izdelava plakatov). Delo smo izvajali na razrednih urah.

V naslednjem šolskem letu 2010/2011 se je stanje na šoli že vidno izboljšalo. Tako se je na uvodnem sestanku tima porodila ideja o izboru najboljšega učenca in najboljše učenke na šoli, ki naj bi s svojim odnosom do sošolcev in učiteljev, vedenjem in z dejavnostmi predstavljala model oziroma vzgled vsem ostalim učencem. Naj ob tem povem še, da smo se veliko časa ukvarjali s tem, kako naj takšnega učenca in učenko poimenujemo. Pojavilo se je veliko predlogov od »frajer in frajerka«, »naj učenec in naj učenka«, vendar smo se bali, da bi se

ta imena sprevergla v negativno podobo tistih, ki bi jih nosili. Soglasno smo kasneje sprejeli ime »POZITIVEC IN POZITIVKA NAŠE ŠOLE«.

Pred izborom smo se zavedali, da si moramo vsi postaviti enotne in jasne kriterije, kdo sploh ustreza »pozitivcu in pozitivki« in kakšne lastnosti naj odlikujejo takšnega učenca. Naloge smo se lotili razredniki in na razrednih urah skupaj z učenci zbirali predloge. Člani tima smo predloge kasneje oblikovali in zapisali v desetih točkah:

- se vljudno obnaša, pozdravlja, se zahvaljuje,
- ima spoštljiv odnos do vseh na šoli,
- se izraža s primernimi besedami,
- je iskren in pošten,
- je redoljuben, skrbi za svojo in tujo lastnino,
- rad pomaga drugim,
- upošteva pravila (obnašanja in ravnanja v razredu, hišnega reda in vzgojnega načrta).
- upošteva vrednote zdravega načina življenja (zdrava prehrana, gibanje, neuživanje nedovoljenih substanc),
- zanimivo in ustvarjalno preživlja prosti čas (televizija in računalnik – čim manj časa),
- dosega posebne dosežke na različnih področjih (glasbenem, umetniškem in športnem).

Po dolgi razpravi članov tima smo se soglasno odločili, da bomo izbrali takšnega učenca in učenko na podlagi vprašalnika, ki ga bodo reševali vsi učenci naše šole ob istem času in bo zajemal vsa področja od zdravja in življenja nasplah ter upošteval kriterije, ki smo jih zastavili.

Vprašalnik je bil pripravljen za dve starostni skupini, za mlajše učence (od tretjega do petega razreda) in starejše učence (od šestega do devetega razreda). Učenci prvih in drugih razredov niso reševali vprašalnika, ker še niso večji pisanja in reševanja. Skupno je reševalo vprašalnik 270 učencev. Po zaključku reševanja vprašalnika smo vsako vprašanje analizirali in ga za jasnejšo interpretacijo prikazali z grafi. Ugotovili smo, da so učenci na šoli v veliki večini pozitivni in razmišljajo zdravo.

Rezultate in koncept projekta sem nato predstavila staršem naših učencev na sestanku Sveta staršev. Bili so zelo zadovoljni in so projekt soglasno podprli. Vsi skupaj smo težili k temu, da bi bilo takšnih učencev vsako leto več. Nato je nekdo od staršev predlagal, da bi izbor povečali na posamezne

razrede ter izbirali pozitivce in pozitivke v vsakem razredu, ne le dveh učencev na nivoju šole. Idejo smo uresničili.

V vseh naslednjih letih izbiramo pozitivce s pomočjo glasovnic, ne več z vprašalniki. Delo poteka tako, da učenci v oddelku izberejo dva dečka in dve deklici, ki najbolj ustrezata našim kriterijem. Nato razrednik razdeli glasovnice in tisti, ki zbere največ glasov, postane pozitivec ali pozitivka. Vedno se pred glasovanjem upošteva tudi mnenje razrednika, tako da ne more priti do zlorabe kriterija in izkrivljenega glasovanja.

V šolskem letu 2011/2012 smo skupaj s starši prišli do ključne ugotovitve, da se delo in stanje na šoli ne more izboljšati, dokler bodo vrednote in pravila veljala le v šoli in ne doma. Zato so se starši na pobudo njihovega predsednika odločili, da bodo skupaj z učitelji naredili dve delovni skupini. Prva je bila delovna skupina za VREDNOTE, druga pa delovna skupina za NENASILJE. Obe delovni skupini sta si zadali dva pomembna cilja: izdelati zloženko in jo natisniti, predstavnik staršev pa nato na roditeljskem sestanku obe zloženki predstavi vsem staršem v oddelku.

Starši so svoje delo odlično opravili in s tem vsem drugim staršem ponudili v razmislek, kako pomembna je povezanost pedagoškega trojčka. Zloženke vsako leto ponudimo v branje staršem prvošolčkov na uvodnem roditeljskem sestanku. Delo na šoli se je vidno izboljšalo predvsem na področju nenasilja. V šolskem letu 2012/2013 smo delo nadgrajevali na temo »Odnos«. Zastavili smo si cilj, da bi poskušali dvigniti nivo znanja učencev, zavedali pa smo se, da tega ni mogoče doseči brez učenčevega poslušanja, sodelovanja in aktivnega sledenja med poukom ter pisanja domačih nalog. Skupaj z učitelji smo prišli do ideje, da bi merili učni uspeh učencev dvakrat letno, številu točk pa bi odšteli še morebitne vzgojne opomine. Primer: učni uspeh 85 % = 85 točk, nato se odštevajo točke za morebitne vzgojne opomine, na primer – 10 točk za posamezni vzgojni opomin. Ker tega ni mogoče izvesti v vseh razredih, smo delo zastavili po triadah in tekmovanje poimenovali »NAJ RAZRED TRIADE«.

V prvi in drugi triadi smo merili hrup v jedilnici, urejenost garderob, ločevanje odpadkov v razredu in urejenost posameznega razreda ter

beležili točke. Meritve so izvajali naši »pozitivci« in vsak mesec se jim je pridružil drug razrednik. Na koncu smo točke sešteli in dobili skupne rezultate razredov po triadah.

Vse naše »pozitivce« in »naj razrede triad« predstavimo vsako leto vsem učencem na šoli preko šolskega radia, njihove fotografije obesimo na oglasno desko šole ter jih javno predstavimo na »Dnevu na Dobrovi«. Dan na Dobrovi je naša vsakoletna prireditev, na kateri se družimo učenci, učitelji, starši in krajani, ki sodelujemo v različnih zabavnih, športnih in pristočasnih aktivnostih. Ob zaključku takšnega dne župan in ravnatelj javno razglasita in podelita priznanja našim pozitivcem in pozitivkam in naj razredom triad, ki prejmejo prenosne lente. Za nagrado so obiskali Inštitut Jožefa Stefana.

Že tretje šolsko leto člani tima Zdrave šole izberemo tudi »POZITIVCA STARŠEV«, ki mu prav tako podelimo diplomo. Po navadi je to starš, ki izkaže v posameznem šolskem letu največji prispevek na posameznem področju. Do sedaj so se izkazali s

prispevkom glasbenih delavnic za učence naše šole, drugi pri delu in vodenju šolskega sklada ali podobno. Pozitivci so ambasadurji Zdrave šole in imajo določene naloge, kot je na primer obeležitev posameznih pomembnih svetovnih dni in pomembnih datumov, obeležnje protokolov. Ob zasaditvi drevesa ob Svetovnem dnevu Zemlje sodelujejo kot predstavniki šole z lokalno skupnostjo, pomagajo pri organizaciji šolskih proslav, po potrebi sodelujejo na otroškem častnem razsodišču in pri mediaciji.

Zaključek

Naj poudarim, da projekt še teče. Tudi v prihodnjem obdobju načrtujemo sodelovanje v projektu Zdrava šola in delovanje v skladu z vizijo naše šole. Pozornost bomo še naprej namenjali preventivnemu delu in predstavitvi čim večjega števila učencev s pozitivnim zgledom, mirnim pristopom ter pravimi vrednotami. Ker menim, da ti učenci in starši nosijo pomembno vlogo in pozitivno vplivajo na dogajanje in razvoj življenja v šoli, sem jih poimenovala Junaki našega časa.

OSNOVNA ŠOLA ANTONA MARTINA SLOMŠKA VRHNIKA

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE UČENCEV V SKRBI ZA LASTNO ZDRAVJE IN OKOLJE

Vanja Kavčnik Kolar, Petra Vogrinc in Metka Grebenc

Povzetek

Na medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje med učenci naše šole smo prvič pomislili pred tremi leti, ko smo se ukvarjali s tem, kako naj se učitelji in drugi strokovni delavci soočimo z nasiljem med učenci. Verjeli smo, da lahko načrtno vzpostavljanje sodelovanja med učenci razredne in predmetne stopnje krepí solidarnost med mlajšimi in starejšimi učenci ter tako pomembno vpliva na medsebojno razumevanje in spoštovanje med generacijami. Imeli smo prav. Odtlej vsako leto načrtujemo mnoge dejavnosti, v katerih istočasno sodeluje več generacij učencev med seboj, občasno pa pristopijo tudi starši in stari starši. V prispevku podrobno predstavljamo štiri izmed njih: kvalitetno druženje pri športnih igrah v času glavnega odmora, tehniške dneve v prvi triadi o zdravi prehrani, tek svetovne harmonije ter skrb za šolsko okolico.

V skrbi za zdravje učencev in urejenost šolske okolice se medgeneracijsko sodelovanje med učenci kaže na več načinov: kot medsebojna pomoč med učenci pri vključevanju v šolski vsakdan, kot druženje med odmori in pri dnevih dejavnosti ter kot izmenjava znanja, izkušenj in spoznanj. Ugotavljamo, da se takšen pristop izplača. Še posebej zato, ker se učenci različnih generacij med seboj bolj povežejo, kot bi se sicer, ko se skupaj učijo in družijo med seboj pri dejavnostih, ki jih pritegnejo. Sodelovanje in medsebojna pomoč se konkretno udejanjata pri:

- vodenju glavnega odmora med učenci predmetne stopnje;
- izvajanju tehniških dnevov v prvi triadi o zdravi prehrani;
- vodenju po šolskem arboretumu;
- vključevanju starejših učencev v dejavnosti podaljšanega bivanja z branjem pravljic, pomočjo mlajšim učencem pri likovnem ustvarjanju ter z animiranjem pri športnih aktivnostih;
- vključevanju v interesne in druge dejavnosti (na primer organizacija plesa za mlajše otroke,

urejanje zeliščnega in zelenjavnega vrta, sodelovanje pri projektih *Simbioza* in *Čas za spremembo*).

Aktivni odmor

Kvalitetno preživljanje časa med glavnim odmorom za učence predmetne stopnje (ali tako imenovani, aktivni odmor) so v lanskem šolskem letu predlagali učenci sami. Učenci 8. in 9. razreda, večinoma športniki, ki redno trenirajo, so animirali učence 6. in 7. razreda, predvsem fiste, ki so bili nemirni, težje vodljivi in so potrebovali več gibanja. Starejši učenci prostovoljci so za vsak dan v tednu organizirali eno športno dejavnost, na primer nogomet, košarko, dvoranski hokej, rokomet, namizni tenis. Potrebovali smo učitelje prostovoljce za sodelovanje in nadzor.

Učenci so bili zelo zadovoljni, saj so svojo energijo lahko usmerili v šport in se pri tem naučili pravil športne igre in športnega obnašanja. Na šoli sta se v času glavnega odmora med 9.45 in 10.00 zmanjšala hrup in nasilje med učenci. Starejši učenci so se učili prevzemanja odgovornosti in pridobili na samozavesti. Dobro izkušnjo so imeli tudi učitelji, saj so opazili, da so bili sodelujoči učenci po odmoru bolj mirni in motivirani tudi pri pouku.



Slika 1: Vselej v gibanju

Jejmo zdravo v prvi triadi

Tehniški dnevi od 1. do 3. razreda potekajo v znamenju navajanja na zdravo prehrano. V 1. razredu učenci pripravijo nesladkan sadni jogurt, v 2. razredu se naučijo pripraviti različne vrste solat, v

3. razredu pa spečejo tri različne vrste kruha z manj soli.

Zanimivim dejavnostim se pridružijo tudi učenci prostovoljci s predmetne stopnje ter babice, ki so učencem pripravljene zaupati marsikatero skrivnost pri pripravi zdravih jedi. Učenci z navdušenjem poizkušajo hleb iz črne moke s sadjem in orehi, pa tudi fistega iz polnozrnate moke s semeni se ne branijo. Največ zanimanja pa vzbudi kruh iz bele moke z olivami, rožmarinom, pinjolami in čebulo.



Slika 2: Mesenje testa je vedno zabavni del peke kruha



Slika 3: Učili smo se kuhati sveže in zdrave jedi

Tek svetovne harmonije

Tek svetovne harmonije je netekmovalna prireditev ustanovitelja Šrija Činmoja, na kateri tekači tečejo s plamenico, ki simbolizira univerzalno stremljenje k bolj harmoničnemu svetu, miru in prijateljstvu. Tek je od leta 1987 do danes potekal že v 140 državah sveta, pretečenih je bilo preko 500 tisoč kilometrov, sodelovalo je več milijonov posameznikov vseh starosti. 3. junija 2012 je imela tudi naša šola čast sprejeti mednarodno ekipo tekačev.



Slika 4: Z zanosom smo drug ob drugem tekli cilju na proti

Učenci razredne in predmetne stopnje so se zbrali na šolskem dvorišču, kjer so spoznali tekače iz Avstrije, Litve, Gvatemale, Japonske, Srbije, Madžarske ... Prihod tekačev je najprej pozdravila šolska skupina navijačic. Sodelujoči tekači in naši učenci so nato skupaj zapeli himno tega teka. Lepo je bilo videti, ko je plamenica potovala iz rok v roke vseh učencev. Na koncu je sledil še simboličen tek učencev in ekipe tekačev okoli šole.



Slika 5: Prihod tekačev je bil velik dogodek

Dejavna skrb za okolico šole

V zadnjih letih sodelujejo učenci naše šole na različnih delavnicah z ekološko vsebino ter se tako učijo, da lahko z majhnim trudom in vzajemnim medgeneracijskim sodelovanjem naredijo velike stvari, na katere so lahko ponosni. Ena takšnih je tudi šolski arboretum, ki je v lanskem šolskem letu postal prava učilnica na prostem. Devetošolci so namreč pripravili vodnik z izčrpno predstavitvijo 22 drevesnih vrst ter z nalogami za vsako triado posebej.



Slika 6: Okoli šole smo urejali grede in stezice

Nato so mlajše učence in učitelje popeljali na kratek sprehod in jim svoje delo tudi predstavili. Vsako drevo so opremili z obvestilno tablo o imenu, da se o drevesih lahko poučijo tudi občani, ki jih pot zanese v bližino šole. V letošnjem letu bo nova generacija devetošolcev vodnik še dopolnila. To pa še ni bilo vse. V jesenski delovni akciji, ki je potekala v zadnjem tednu v septembru 2013, so se

učenci od 4. do 9. razreda družili pri različnih opravilih: puljenju plevela, urejanju kamnitih poti po zeliščnem vrtu, pobiranju pridelkov z zelenjavnega vrta in zasajanju rastlin v zeliščni vrt.



Slika 7: Zelena drevje krasi neposredno okolico naše stavbe

Zaključek

Medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje med učenci je na naši šoli pomembno. In potrebno. Verjamemo, da lahko na ta način ustvarjamo spodbudno učno okolje, v katerem se učenci počutijo varne in sprejete. Krepimo tudi povezanost starejših učencev z mlajšimi učenci, jih usmerjamo k dejavni odgovornosti in skrbi zanje, poskrbimo za prenašanje znanja in izkušenj med generacijami ter jim s svojim lastnim zgledom dajemo smernice za življenje.

OSNOVNA ŠOLA MARTINA KRPA, LJUBLJANA

ZAUPAJMO SI

Andreja Rogelj Tufegdžić

Povzetek

V mednarodni projekt Zdrava šola smo se vključili leta 1998. Na šoli, sredi ljubljanskih Fužin, se zavedamo, da samo s pogovorom ne moremo odpraviti nasilnih dejanj in učencev usmeriti v zdrav način življenja. Oboje lahko dosežemo le z načrtovanim preventivnim delom in sodelovanjem učencev, staršev, šole, krajanov, policije in drugih institucij.

Že leta 1998 smo se, v skladu s cilji Zdrave šole, vključili v projekt Nasilje in strpnost v sodelovanju s Policijsko postajo Moste in angleškimi policisti iz grofije Surrey. Projekt smo predstavili tudi waleškemu princu Charlesu. Na šoli si je ogledal, kako poteka skupno delo na področju zasvojenosti, prometa in nasilja. Po projektu so policisti ugotovili, da jim učenci in starši bolj zaupajo in jih krajanje bolje sprejemajo. Vez z lokalno skupnostjo je postala močnejša. Projekt smo v vseh letih še razširili in aktualizirali. Zavedamo se tudi, da je učencem treba ponuditi in pokazati, kako lahko zdravo in zadovoljno preživljajo svoj prosti čas. Vključili smo se v mednarodni FIT projekt in zasnovali EKO vrt. Uresničujemo cilje skritega učnega načrta in v pouk vnašamo zanimive vsebine in metode dela.

Graditi prijazno komunikacijo in preprečiti nasilje

V projekt Nasilje in strpnost smo se vključili na pobudo Policijske postaje Moste. Policisti iz Anglije so se s kolegi iz Slovenije družili ves mesec oktober. Na naši šoli so kriminologi s sodelovanjem učiteljev vodili seminar, angleški policisti pa so jim s svojimi bogatimi izkušnjami pomagali. Delo je potekalo v obliki delavnic, v katerih smo uporabili različne metode in oblike dela. Izbrali smo aktualne in starostni stopnji primerne teme. V petem razredu smo obravnavali nasilje v razredu, šoli in družini, v šestem vrstniško nasilje, v sedmem spolno in v osmem nasilje na ulici. Učenci so pri posameznih temah spoznali različne oblike nasilja (žalitve, izsiljevanje, pretep, kraja ...), naučili so se preproste zaščite (biti glasen, reči NE, zaupati se nekomu ...), kako se ogniti nevarnosti, kako ravnati v težavnih

razmerah ter kje poiskati pomoč. Zanimivo je bilo opazovati petošolce, ki so se učili, kako obvestiti policijo o nekem dogodku.

Delavnica je bila zanimiva in poučna, saj so se po namišljenem telefonu pogovarjali s pravimi policisti. Otroška razmišljanja in znanje smo potrdili, dopolnili, razširili in poglobili s strokovnim znanjem. V projektu so se učenci naučili, kako pomembno je, da se kot žrtev nasilja (ali če žrtev poznajo) zaupajo nekomu - prijateljem, sošolcem, učiteljem, staršem, svetovalni službi, policiji, zunanjim strokovnim institucijam - ki bo znal ustrezno ukrepati. Vrhunec sodelovanja je bil princ obisk v šoli. Prav v vsaki učilnici si je vzel čas. Pogovarjal se je z mladimi, oni pa so ga spraševali o drogah. Igrali so vlogo novinarjev, in to odlično. Svetoval jim je, naj znajo že v rani mladosti reči NE nevarnostim, kot so droge, kajti težje je zdraviti kot preprečevati. Zaupal jim je tudi, da je pri enajstih letih kadil za domačim kokošnjakom in se je kasneje z veliko muko odvadil, zato se je pomembno odločiti pravočasno. Za šolo je bil obisk princa organizacijsko zahteven dogodek, vendar pa smo dokazali, da zmoremo, če sodelujemo in si zaupamo. Zanimivo je to, da učenci znani osebnosti prisluhnejo z veliko pozornostjo. Delo je koordinirala Tatjana Božič Geč.



Slika 1: Princ Charles z našimi učenci in učitelji

Leta 2001 smo projekt razširili še na najmlajše. Zavedali smo se, da je vzgoja pomembna takoj, ko vstopijo v šolo. Z gospo Fani Čeh smo sodelovali v inovativnem projektu Vzgoja za zdravje. Osnovna področja dela in raziskovanja so bila: varna in odgovorna spolnost, higiena, preventiva na področju drog, zdrava in varna hrana, varnost in prva pomoč.

Na pomoč nam je zopet priskočila Policijska postaja Moste. Z učenci smo najprej izvedli delavnico »Preventiva na področju drog«. Uvodoma smo se pogovarjali o nevarnostih, ki na učence prežijo izven šole in doma. Dogovorili smo se, kako se vesti v nevarnih situacijah, se jim ogniti in komu se zaupati. Želeli smo preizkusiti, če se učenci res držijo dogovorov. Policisti so se preoblekli v prekupčevalce, celo avto so si izposodili. Na igrišču so otrokom ponujali bonbone. Učenci so reagirali pravilno. Začeli so kričati in takoj so pritekli po učitelje in se odmaknili daleč stran od avta z »dvema prekupčevalcema«. Sledil je razgovor policistov, učiteljic in učencev. Zanimivo je bilo, da se nihče od učencev niti kasneje ni hotel dotakniti ponujenih bonbonov, čeprav smo jih vsi prepričevali, da sta to le preoblečena policista. Preizkušnjo so vsekakor opravili.



Slika 2: Naš eko vrt

EKO vrt in FIT delavnice za poučno in zdravo zabavo

V naslednji delavnici smo dokazali škodljivost pretiravanja s snovmi, ki jih učenci uživajo v pretiranih količinah, včasih celo v veri, da je to zdravo. V lončke – obrazke smo posejali krešo. Večina lončkov je predstavljala kontrolno skupino, nekaj pa smo jih zalivali: z močno koncentrirano vitaminsko pijačo, kokakolo, vodo z zdrobljenimi aspirini in alkoholom. Mlade rastlinice so odmrle. V kontrolni skupini so rastlinice preživele. Učenci so bili prav zgroženi, saj so bili v vzgojo rastlin čustveno vpleteni.



Slika 3: Gibanje v FIT šoli je zdrav način druženja

Vedno pa se v večjem naselju, kot je naše, pojavi vprašanje, kaj storiti, da bi otroke odvrnili od razvad in odvisnosti. Učence usmerjamo v zdrav način življenja in jim tudi v okviru pouka predstavimo zanimive načine druženja. Otroci pečejo krompir, jabolka in kostanj v žerjavici sredi blokoveškega naselja. Izbrali smo travnik za šolo, obdan z grmičevjem, ki nas loči od radovednih pogledov in se v mislih preselili v čas pastircev. Da nam ni bilo dolgčas, ko smo čakali, da se dobrote spečejo, smo zaplesali, zapeli in se igrali.



Slika 4: Otroci skupaj z mentorico Mojco Pfeifer v gibanju

Razvijamo:

- pozitiven odnos med strokovnimi delavci,
- pozitivno sodelovanje z otroki in starši,
- razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti otrok,
- pridobivanje pozitivnih vrednot in pozitiven odnos do redne gibalno-športne aktivnosti,
- učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro.



Slika 5: S pomočjo mentorice Marjetke Hren smo vzgojili okusno zelenjavo

Svoj kotiček za sprostitvev lahko najdemo tudi na našem EKO vrtu, ki bujno uspeva sredi blokoveškega naselja. Dobrote z vrta uporabimo v šolski kuhinji. Za vrt skrbi mentorica z učenci. Lansko leto smo začeli urejati sadovnjak. Pridobili smo naziv EKO VRT.



Slika 6: Strašilo motovilo je odganjalo nepovabljene goste

Nemogoče je naštetati, kaj vse se je dogajalo in se dogaja na naši šoli. Zagotovo pa je pomembno, da projekte in aktivnosti izvajamo več let, jih razširjamo in aktualiziramo, se na naših izkušnjah učimo in v Zdravo šolo združujemo učence, starše, lokalno skupnost in različne institucije.

Vir

Šolske kronike (članki iz medijev), gradiva učiteljc

OSNOVNA ŠOLA SOSTRO, LJUBLJANA

WAY TO FUN - DOŽIVLJAJSKO PEDAGOŠKI PROJEKT NA OSNOVNI ŠOLI SOSTRO

Tadeja Podgorelec, Ana Bogdan Zupančič

Povzetek

S celostnim projektnim pristopom želimo prispevati k izboljševanju življenja na šoli, hkrati pa želimo sporočiti, da je zdravje lahko zelo širok pojem, ki se ne osredotoča le na fizično zdravje, ampak tudi na duševno zdravje, zdrave medsebojne odnose in pozitivno delovno okolje. Cilji našega projekta so bili vključevanje, opolnomočenje, akcijska kompetenca, prevzemanje odgovornosti, stabilnost in demokracija; izboljšanje medosebnih spretnosti ter medvrstniških odnosov. Z večletnim nadgrajujočim se projektom smo dosegli doživljajsko-pedagoške cilje in vrednote Zdrave šole na vseh področjih. Aktivno smo vključili učence, ki so prevzeli svoj del odgovornosti za aktivnosti v projektu. Razvijali smo akcijsko kompetenco – osvajali in izpopolnjevali smo socialne in življenjske veščine, preoblikovali stališča, iskali strategije za reševanje problemskih situacij. Uveljavljali smo demokratične vrednote znotraj skupine ter nenazadnje s tem, ko smo otrokom ponudili prostor in čas za razbremenitev, sprejetost ter samoaktualizacijo, poskrbeli za njihovo boljše duševno zdravje.

Uvod

Way to Fun je letni projekt, ki se je v lanskem šolskem letu izkazal kot izredno uspešen in odlično sprejet s strani učencev. Je nadgradnja podobnih doživljajsko-pedagoških projektov iz preteklih let: Jaz sem ok, ti si ok, Na izi se znajdem v krizi, Gremo same punce. Skupno vodilo vseh projektov je uresničevanje vrednot Zdrave šole, s poudarkom na opolnomočenju in akcijski kompetenci ter skrbi za duševno zdravje otrok. S celostnim pristopom želimo prispevati k izboljševanju življenja na šoli, hkrati pa želimo sporočiti, da je zdravje lahko zelo širok pojem, ki se ne osredotoča le na fizično zdravje, ampak tudi na duševno zdravje, zdrave medsebojne odnose in pozitivno delovno okolje.

Doživljajsko-pedagoški projekt za otroke in mladostnike s težavami na področju vedenja in čustvovanja v osnovni šoli

V projekt smo vključili otroke in mladostnike, ki imajo težave na področju vedenja in čustvovanja.

Gre za učence, ki so v postopkih usmerjanja otrok s posebnimi potrebami pogosto spregledani, saj jih je, glede na izdane odločbe, zelo malo. Zato iščemo nove, drugačne možnosti, priložnosti, s katerimi bi tudi tem otrokom lahko nudili dodatno strokovno pomoč.

Na osnovni šoli je prisoten cel spekter različnih težav na področju čustvovanja in vedenja, ki jih otroci izražajo na mnogo različnih načinov. Naša ciljna skupina so bili učenci 2. in 3. triade dveh različnih ozadij: tisti, ki težave ponotranjajo (introvertirani, plahi, vase zaprti, ki se ne znajo postaviti zase v medosebnih odnosih), ter tisti, ki jih pretirano pozunanjajo (rizični za razvoj vedenjske problematike, impulzivni, kljubovalni). V Nemčiji, pa tudi nekaterih skandinavskih državah, so razširjene in uspešne metode doživljajske pedagogike, ki se izvajajo kot dodatna strokovna pomoč za otroke s težavami na področju vedenja in čustvovanja. Tudi mi smo izbrali omenjene metode, ki glede na svoja načela in cilje zelo ustrezajo tudi konceptu Zdrave šole.

Kot navaja Krajncan (1), doživljajsko pedagogiko poleg vodila »s srcem, glavo in rokami« opredeljuje deset načel: celostnost, naravnost k delovanju, naravnost k skupini, naloge in odnosi, stil vodenja, soodločanje in sooblikovanje, nove možnosti odnosov, naravnost na potrebe mladih, naravnost k naravi, ven iz vsakdana.



Slika 1: Ven iz vsakdana ... z vlakom.

Na temelju omenjenih načel doživljajsko-pedagoški projekti sledijo naslednjim ciljem (2): na osebem področju, na socialnem področju, na motoričnem oziroma spretnostnem področju ter na kognitivnem

področju. Naši cilji so bili vključevanje, opolnomočenje, akcijska kompetenca, prevzemanje odgovornosti, stabilnost in demokracija; izboljšanje medosebnih spretnosti ter medvrstniških odnosov.



Slika 2: Se znamo poslušati? (Cilji na socialnem področju)

Projekt je potekal sprva kot idejna zasnova in le z občasnimi srečanji, nato pa v konkretni obliki – s pogostejšimi srečanji in aktivno vključenimi tako izvajalci kot udeleženci. Postavili smo si skupen cilj: izvedba enodnevnega izleta, ki smo ga skupaj načrtovali, organizirali, izvedli in ovrednotili. Pomembni vidiki vodenja so bili skupno načrtovanje, dopolnjujoča izpeljava srečanj ter skupna sprotne evalvacija po vsakem srečanju. Na ta način smo lahko vodje sproti ocenjevale naše delo in doseganje ciljev, dinamiko skupine ter uvajale potrebne spremembe. V timu smo predstavljale zdrav model vodenja in sodelovanja za udeležence.

Tekom srečanj in izleta se je med udeleženci razvila zanimiva in pestra dinamika: povezali so se učenci različnih starosti in se pomešali tudi po spolu, kar v šolskem okolju za to starost ni značilno. Z nadaljevanjem projekta pričakujemo, da se utegnejo nove vezi med učenci še utrditi ali prerasti v prijateljstva. Izkazalo se je tudi, da so nekateri učenci, ki v svojih oddelkih delujejo prezrto oz. so neopazni, v projektu prevzemali vodilne vloge. To se nam je zdelo izredno zanimivo in pomembna nova izkušnja ter doprinos k izboljšanju samovrednotenja teh otrok.

Eden pomembnejših rezultatov/vidikov projekta je bila tudi možnost opolnomočenja – ustvarile smo pogoje, da so učenci z lastno iniciativo in prevzemanjem odgovornosti soodločali, raziskovali oz. udeleženi tisto, za kar so običajno vajeni, da zanje in namesto njih napravijo odrasli.



Slika3: Za nami je še ena nepozabna izkušnja iz Pustolovskega parka Postojna.

Zaključek

Z večletnim nadgrajujočim se projektom smo dosegli doživljajsko-pedagoške cilje in vrednote Zdrave šole na vseh področjih. Aktivno smo vključili učence, ki so prevzeli svoj del odgovornosti za aktivnosti v projektu. Razvijali smo akcijsko kompetenco - izpopolnjevali smo socialne in življenjske veščine, preoblikovali stališča, iskali strategije za reševanje problemskih situacij. Uveljavljali smo demokratične vrednote znotraj skupine ter nenazadnje s tem, ko smo otrokom ponudili prostor in čas za razbremenitev, sprejetost ter samoaktualizacijo, poskrbeli za njihovo boljše duševno zdravje.

Viri in literatura

1. Krajncan, M. Osnove doživljajske pedagogike. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2007.
2. Krajncan, M. Teoretske osnove doživljajsko-pedagoškega dela. Doživljajska pedagogika, 12-15. 2006.
3. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP). Ur.l. RS, 54/2000, s, spremembami 58/2011.

SREDNJA ŠOLA ZA FARMACIJO, KOZMETIKO IN ZDRAVSTVO, LJUBLJANA

ZDRAVI TEMELJI ZDRAVE ŠOLE

Sabina Turšič

Uvod

Leta 2008 smo se na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo z veseljem prijavili v Slovensko mrežo Zdravih šol. V šoli smo že do tedaj omogočali in spodbujali zdrav način življenja ter s pestrimi dejavnostmi razvijali zavedanje o ohranjanju in krepitvi zdravja. Vzgoja za zdravje je bila ena od temeljev delovanja vseh izobraževalnih programov šole. Za promocijo in izboljšanje zdravja dijakov, učiteljev, staršev ter za boljše medsebojno sodelovanje smo bili v bodoče pripravljeni storiti še več. Glede na to, da nismo sodelovali v projektu, pa je gotovo izostala marsikatera dobra ideja ali izkušnja o tem, kako se lotiti naloge in kako jo izvesti. Ob povezovanju z drugimi šolami in izmenjavi izkušenj, s sistematičnim delom in strokovni podpori v okviru delovanja projekta bi bili rezultati še boljši. Prav to je privedlo do odločitve, da se vključimo v mrežo in tako na voden način uresničimo zastavljene cilje.

Projekt je bil predstavljen 25. avgusta 2008 na učiteljski konferenci in septembra na drugih organih šole. Kolektiv, dijaki in starši so se s pristopom v mrežo in usmeritvami Zdravih šol strinjali in imenovan je bil šolski tim Zdrave šole. Od takrat dalje vsako šolsko leto šolski tim Zdrave šole vodi in usmerja različne dejavnosti, ki so tako ali drugače povezane z zdravjem in se odvijajo na različnih področjih na različne načine.

Pri pouku vseh predmetov sledimo cilju, da dijaki pridobijo ustrezna znanja, razvijejo pozitiven odnos do lastnega zdravja, zdravja drugih ljudi in okolja. Učni načrti predmetov, še zlasti strokovno-teoretičnih in praktičnega pouka, ki jih poučujemo v naši šoli, vsebujejo veliko tem, ki so povezane z zdravjem in okoljem. Pri praktičnem pouku v laboratorijih posvečamo veliko pozornost varovanju zdravja in okolja. Pri načrtovanju pouka se skušamo čim bolj izogniti nevarnim kemikalijam. Dijake vedno seznanimo s fizikalno-kemijskimi lastnostmi nevarnih snovi, s katerimi delamo, z uporabo ustreznih zaščitnih sredstev, z ukrepi za prvo pomoč v primeru nezgode in z odstranjevanjem odpadnih snovi.

Pri pouku in praktičnem učenju razvijamo spretnosti komuniciranja. Pri delu v parih in v skupinah se dijaki učijo tudi reševanja konfliktov, sprejemanja drugačnosti in medsebojnega spoštovanja. Učitelji različnih predmetov se med seboj povezujemo in iščemo različne možnosti, kako posamezno problematiko dijakom predstaviti z različnih vidikov in dovolj poglobljeno, kar uresničujemo s timskimi urami in medpredmetnimi povezavami.

Vsebine zdravega načina življenja vključujemo v pouk

Že v okviru pouka dajemo področju zdravja in vsebinam o zdravem načinu življenja velik poudarek, prav tako pa so te vsebine obravnavane tudi pri drugem vzgojno-izobraževalnem delu šole. Na razrednih urah z dijaki obravnavamo teme, ki so tako ali drugače povezane z zdravjem. Med razrednimi urami se z dijaki pogovarjamo o zdravi prehrani, pomenu zajtrka ter prehrabnih navadah. Dijaki in zaposleni spoštujemo pravilo prepovedi kajenja v šoli in njeni okolici. S plakati in lepljenkami ozaveščamo dijake in zaposlene o pomembnosti zdravja, vplivu okolja na človeka in vplivu slabih navad in razvad. S pogovori in spoštljivim odnosom poskušamo graditi pristne medčloveške odnose.

Za dijake organiziramo predavanja o temah, ki so povezane z zdravjem in življenjem, kot so na primer krvodajalstvo, nosečnost, porod in dojenje in drugo. Pomembne dneve, ki so povezani z zdravjem, človekom, okoljem in odnosi, obeležujemo na različne načine: s plakati, okroglimi mizami, predavanji ... Okrogle mize organiziramo na temo prehrane, zasvojenosti, spolnosti in mladih, medgeneracijskega sodelovanja. V skrbi za zdravo okolje imajo dijaki in zaposleni posebne zadolžitve in naloge, ki ohranjajo učilnice in ostale prostore prijetne in čiste. Z literarnimi prispevki in likovnimi izdelki šola sodeluje na različnih srednješolskih razpisih (na primer Boj proti aidsu). Že vrsto let pa se dijaki udeležujejo tekmovanja iz znanja o sladkorni bolezni, pri čemer je število tekmovalcev vsako leto večje.

Pomoč za tiste, ki jo potrebujejo

V šolskem letu 2007/08 smo se udeležili tudi tekmovanja *Zdrav dih za navdih*, ki ga je organiziralo Društvo pljučnih bolnikov Slovenije. Bili smo nagrajeni z Zlato trstiko. Že več kot 10 let potekajo na šoli dobrodelne akcije. Tudi na ta način želimo poudariti, kako pomembno je, da znamo prisluhniti in ponuditi roko v pomoč. Pri tem sodelujemo z Rdečim križem Slovenije, varnimi hišami, časopisom *Nedeljski dnevnik*, *Zvezo prijateljev mladine*, *Hiško zavetja Palčica*, ljubljanskimi brezdomci, posamezniki iz socialno ogroženih skupin ... V okviru interesne dejavnosti se dijaki lahko vključijo v dejavnost prostovoljstva, ki ima za geslo: Vsi za enega, eden za vse.

O zdravju veliko tudi med interesnimi dejavnostmi

V okviru interesnih dejavnosti načrtujemo vsebine, ki so pomembne za vzgojo za zdravje. Tako za vse dijake 1. letnika že vrsto let organiziramo delavnice o prijateljstvu in dobrih medsebojnih odnosih. V sodelovanju s terapevtko s Centra za zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog izvedemo vsako leto za dijake 1. letnika tudi delavnice *Mladost brez zasvojenosti*. Vsebinska je naravnana na ozaveščanje dijakov o pomenu pozitivne samopodobe in pozitivnega pristopa do življenja ter na ozaveščanje o škodljivosti oblik vedenja, kot je zloraba raznih psihoaktivnih substanc. Izpeljemo tudi krajše delavnice o varni rabi interneta in kako se izogniti pastem trgovine z ljudmi. Za vse dijake 1. letnika izpeljemo tečaj prve pomoči.

V okviru interesnih dejavnosti za vse dijake 2. letnika organiziramo delavnice *Zdrav življenjski slog*, *Mladi in spolnost* ter *Mladi in alkohol*. Cilj delavnic je razvijanje potencialov za zdrav življenjski slog. Teme delavnic so: *Stik s telesom – gibalno-plesna delavnica za dekleta*; *Preprečevanje zasvojenosti in omam – delavnica z igro vlog za fante*; *Dobra komunikacija – gibalno-izrazna delavnica za fante in dekleta* in *Reševanje konfliktov in izražanje jeze – gibalno-izrazna delavnica za fante in dekleta*. Delavnice so vodile strokovne sodelavke Svetovalnice PU iz Ljubljane. Za dijake 2. letnika vsako leto poteka *Tečaj iz osnov varstva pri delu in požarne varnosti*.

Po načrtu interesnih dejavnosti dijaki 3. letnika programa farmacevtski tehnik in dijaki 3. in 4.

letnika v programu tehnik laboratorijske biomedicine obiščejo sejem *Narava – Zdravje*. Cilj obiska je spoznavanje izdelkov, ki pripomorejo h kvaliteti zdravja (prehranska dopolnila, zdrava hrana, medicinski pripomočki kot je na primer merilec krvnega tlaka ...). Ker izdelki velikokrat niso preizkušeni in pogosto tudi niso varni, ponudba na trgu pa je zelo pestra, je cilj dejavnosti med drugim tudi razvijati kritičen odnos dijakov do omenjene ponudbe.

Dijaki 4. letnika programa farmacevtski tehnik so ob dnevu slovenskih lekarn poslušali predavanje na temo *Zdravila in prometna varnost*. Za dijake organiziramo tudi ogled podjetja *Fidimed*, kjer pripravijo tudi strokovno predavanje o prehranskih dopolnilih. Cilj dejavnosti je spoznavanje problematike prehranskih dopolnil z vidika kakovosti, varnosti in učinkovitosti ter vloga farmacevtskih delavcev pri njihovem izdajanju. Dijaki poslušajo še predavanja o alternativnih in komplementarnih metodah zdravljenja ter o bioloških zdravilih. Dijaki 4. letnika programa tehnik laboratorijske biomedicine so dve leti izdelovali projektno nalogo o gensko spremenjenih organizmih.

Sodelovanje staršev

V okviru roditeljskih sestankov smo organizirali delavnice s starši: *Vloga družine pri oblikovanju medsebojnega spoštovanja in pozitivnega odnosa do dela*, *Medsebojno sodelovanje staršev in šole s predlogi za sodelovanje v prihodnosti*. Vsako leto izvedemo ob roditeljskih sestankih tudi dve predavanji, kot na primer: *Družina kot zaščitni dejavnik pred odvisnostjo od prepovedanih drog* in *Preprečevanje motenj hranjenja ter drugih zasvojenosti in omam*, *Ozaveščena uporaba spleta in družbenih omrežij* itd. V sodelovanju z Institutom za mediacijo smo izvedli šolo za starše z naslovom *Mediacija med mladostniki in starši*. Izvajajo se tudi predavanja za učiteljski zbor. Eden najbolj odmevnih predavanj o škodljivosti sončenja in prepoznavanju različnih hiperpigmentacij je vodil dermatolog, dr. Bartenjev.

Zaključek

Številne naloge s področja zdravja v najširšem pomenu besede, ki smo jih izvajali in razvijali do sedaj, načrtujemo v enaki ali izboljšani podobi tudi v prihodnje. Ocenjujemo, da so te naloge stalnica našega delovanja in da jih ne moremo opustiti. Pomembno jih je sproti analizirati in spremeniti tisto,

kar se ni izkazalo za dobro. V posameznem šolskem letu nekatere teme bolj poudarimo, jih poglobimo in se jim bolj posvetimo ter se na ta način izognemo površinski obravnavi pomembnih vprašanj. Pozitivne spremembe se lahko uveljavijo, če se z aktualno temo ukvarja večina udeležencev. V našem primeru so to dijaki, učitelji, starši in tudi drugi.

Teme, ki jo izbirajo Zdrave šole kot rdečo nit, so tudi za našo šolo zelo aktualne in ponujajo veliko možnosti za dejavno vključevanje dijakov, učiteljev, staršev in drugih. Tudi vsebinsko so teme zastavljene

dovolj široko, tako da ima šolski tim Zdrave šole pri svojem delovanju in iskanju poudarkov veliko možnosti. Z vključitvijo v mrežo Zdravih šol je postala šola še bolj dejavna na mnogih področjih. Tako imamo priložnost, da lahko z načrtovanimi in usmerjenimi dejavnostmi za krepitev zdravja bolj vplivamo na zdrav življenjski slog in izboljšanje zdravja mladostnikov ter tako nenehno gradimo izobraževanje na temeljih Zdrave šole.

SREDNJA UPRAVNO ADMINISTRATIVNA ŠOLA LJUBLJANA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV IN DIJAKINJ SREDNJE UPRAVNO ADMINISTRATIVNE ŠOLE

Slavka Podobnik

Povzetek

Srednja upravno administrativna šola je šesto leto vključena v mrežo Zdravih šol. Vsi profesorji se po svojih najboljših močeh trudimo, da bi našim dijakom nudili okolje, v katerem se dobro počutijo. Zato imajo naši dijaki možnost vključevanja v različne prostočasne aktivnosti, katerih se udeležujejo glede na lasten interes. Tako smo se v šolskem letu 2010/11 na šoli odločili za projekt Bodi ERGO! Njegov glavni namen je osveščanje dijakov in dijakinj o pomenu ergonomsko urejenega delovnega mesta in izvajanja razteznih vaj ob prekomernem sedenju za računalnikom. Drugi projekt, katerega bi izpostavili, pa je projekt Tek za zdravo zabavo v okviru katerega želimo naše dijake in dijakinje predvsem navdušiti za tek v smislu zdravega načina življenja.

Uvod

Srednja upravno administrativna šola je šesto leto vključena v Slovensko mrežo zdravih šol. Na tem področju se zato še veliko učimo in nabiramo izkušnje ter ideje. Vendar pa, ko vse naše aktivnosti združimo v neko smiselno celoto, ugotovimo da tako profesorji kot tudi dijaki že sedaj veliko storimo za promocijo zdravega življenjskega sloga dijakov in dijakinj na šoli. Po svojih najboljših močeh se trudimo, da bi jim nudili okolje, v katerem se dobro počutijo in na ta način dosejajo tudi boljše učne dosežke. Na ta način skrbimo, da bi dijaki poleg učnih obveznosti tekom bivanja v šoli imeli ustrezno prehrano in poskrbimo za čim bolj pester izbor prostočasnih aktivnosti v katere se lahko vključijo glede na lastne interese. V teh šestih letih pa na šoli vendarle izstopata dva projekta v okviru Zdrave šole, na katera smo še posebej ponosni. To sta projekt Bodi ERGO! in Tek za zdravo zabavo.

Bodi Ergo!

Bodi ERGO – elastičen, razbremenjen, gibljiv, okrepljen – je projekt, ki je nastal v šolskem letu 2010/11 predvsem zaradi dejstva, da imajo številni mladostniki slabo telesno držo, nakazano okvaro hrbtenice in pa motnje vida. Glede na to, da se

dijaki Srednje upravno administrativne šole izobražujejo za poklice, pri katerih je prevladujoč sedeči položaj, je zelo velika verjetnost, da se bodo v prihodnosti srečevali s številnimi zdravstvenimi težavami, ki so značilne za tovrstne poklice: bolečine v križu in zgornjem delu hrbta, glavoboli, okvare vida. Osnovni namen projekta je bil dijake in dijakinje šole osveščati o pomenu pravilnega sedenja za mizo in pomenu rednega izvajanja razteznih vaj med poukom, oziroma doma med učenjem in sedenjem za računalnikom.

Pobudnici za projekt sva bili moja kolegica Tatjana Prevodnik, ki poučuje strokovne predmete, in jaz, ki sicer poučujem športno vzgojo. Projekt je bil zastavljen zelo kompleksno, zato je bilo med predmetno povezovanje z ostalimi kolegi neizogibno. K sodelovanju pa smo povabili tudi Klinični inštitut za medicino dela prometa in športa, ki je pokazal zelo veliko zanimanje za aktivno sodelovanje v projektu.

V času vseh dogovarjanj, smo z dijaki iskali informacije o ergonomiji, ter razteznih vajah, ki se lahko izvajajo v sedečem položaju, za pisalno mizo. Dijaki so izbrali posamezne vaje, katere so se jim zdele najbolj primerne. Tako sta nastala dva različna sklopa razteznih vaj, ki zajameta najbolj obremenjene mišične skupine. Sledilo je fotografiranje delovnega prostora in izbranih razteznih vaj. Gradivo smo pregledali, ustrezno uredili in ga posredovali kolegici Saški Grušovnik, ki je bila odgovorna za oblikovanje plakatov. Januarja 2011 je sledila prva delavnica, pri kateri smo sodelovali s Kliničnim inštitutom za medicino dela prometa in športa. Dijaki, ki so pri projektu sodelovali, so pred samo delavnico dobili nalogo, da doma poslikajo svojo pisalno mizo, oziroma svoj kotiček v katerem pišejo domače naloge, se učijo. Na prvi delavnici je dijakom predavala predstojnica inštituta, ga. Dodič - Fikfak, nato pa so se dijaki razdelili v skupine in skupaj z ostalimi sodelavci inštituta pregledali fotografije, jih komentirali, in jih opozorili na bistvene napake z

vidika ergonomije in urejenosti pisalne mize. Dijaki so dobili novo nalogo. Dejansko stanje so morali popraviti tako, da so se skušali čim bolj približati ergonomsko pravilno urejenemu delovnemu mestu. Nove fotografije so prinesli na drugo delavnico, ki smo jo izvedli čez 14 dni. Celoten proces je bil izpeljan v obliki natečaja. Zunanji sodelavci so nove fotografije ocenili pri čemer so bili pozorni na to, kako so dijaki upoštevali navodila, kako so bili pri tem izvirni in koliko so se približali ergonomsko urejenemu delovnemu mestu. Za najboljše tri dijake smo pripravili tudi lepe nagrade.



Slika 1: Prva delavnica – delo po skupinah.

Sočasno z delavnicami, smo zunanjim sodelavcem z inštituta dali na vpogled tudi prvo verzijo izdelanih plakatov, predvsem z namenom, da jih strokovno pregledajo. Zelo kmalu smo dobili prve popravke in sledilo je drugo fotografiranje, na katerem smo popravili bistvene napake, kmalu zatem pa še tretje fotografiranje s katerim se je ta faza projekta zaključila. Konec maja 2011 so bili izdelani plakati, eden za ergonomijo delovnega mesta in drugi z dvema sklopoma raztezni vaj. V šolskem letu 2012/13 so bile natisnjene tudi zgibanke, prav tako pa so bile predstavljene vaje v obliki spletne knjižice na spletni strani šole. Plakate smo razobesili po učilnicah z računalniki. Projekt smo predstavili svojim sodelavcem in jih opozorili na izvajanje vaj med poukom in na pomen pravilnega sedenja v času pouka.

Tek za zdravo zabavo

Na področju prostočasnih aktivnosti se trudimo dijakom in dijakinjam ponuditi čim več različnih aktivnosti, katerih se udeležujejo glede na lasten interes. Ob tem se zavedamo, da je za zdrav telesni razvoj zelo pomembna športna aktivnost. Tako se je maja 2010 porajala ideja o tekaški ekipi na SUAŠ-u. Dijakinje smo želeli predvsem navdušiti za tek v smislu zdravega načina življenja,

razbremenitve stresa, boljšega počutja in konec koncev tudi zabave. Najprej smo se udeležili DM teka za ženske (5 km), katerega smo z lahkoto premagale, na koncu pa bile zadovoljne z bogato nagrado. Nadaljevali smo z udeležbo na Ljubljanskem maratonu oktobra 2010, ko se je teka udeležilo 15 dijakinj naše šole. Sedaj se že tretje leto redno udeležujemo tekaških prireditev v Ljubljani kot so Ljubljanski maraton, Tek trojk, študentski tek na Grad in DM tek. Kar je bistveno pri vsem tem je to, da se število dijakinj tekačic povečuje, da se nam vsako leto pridružijo nove dijakinje. Maja 2012 se je Tek trojk tako na primer udeležilo kar 39 dijakinj in dijakov šole. Na to številko smo lahko ponosni predvsem ob dejstvu, da tek med mladostniki ni ravno najbolj priljubljen.

Ob vseh teh tekaških dogodkih pridno spremljamo osebne rezultate tekačic, ki jih skušajo preseči. Prav tako pa beležimo najboljše rezultate na ravni šole, ki jih prav tako skušamo preseči. Pri nekaterih dijakinjah je opazen viden napredek, nekatere pa tek še vedno jemljejo predvsem za zabavo in sprostitvev, kar je tudi osnovni namen projekta. Ob vsem tem sami rezultati sploh niso tako pomembni. Priteči skozi ciljno črto z nasmehom na obrazu, ob zavedanju, da smo dosegli še en cilj, je nekaj najlepšega, kar se lahko zgodi. Biti del tekaških prireditev med množico 1.500 in več sodelujočih, je za vsakega posameznika posebno doživetje, za večino od naših dijakinj pa nova in nepozabna izkušnja.



Slika 2: Udeleženke Ljubljanskega maratona

V šolskem letu 2012/13 smo naredili še en korak naprej. Izpeljali smo dva tekaška tabora, in sicer oktobra 2012 v Seči in marca 2013 v Fiesi. Na obeh taborih smo nabirali tekaške kilometre, pilili tehniko teka in teoretično obdelali tudi nekatere vsebine pomembne za vzdržljivostno vadbo (srčni utrip, delo z merilci srčnega utripa ...). Poslušali smo tudi predavanje znanega tekaškega trenerja, Urbana

Praprotnika, ki nam je iz svojega vidika povedal zakaj in kako je treba pravilno teči. In naši naslednji skupni projekti? V letošnjem šolskem letu se seveda nameravamo udeležiti sedaj že kar tradicionalnih Teka trojk, Teka na grad, DM teka v parku Tivoli, kjer se bodo dijakinje preizkusile na razdalji 5km, v naslednjem šolskem letu pa nas čakajo novi izzivi. In kar je bistveno ... Še vedno bomo tekli in se ob tem zabavali!

Zaključek

Kot sem že v uvodu napisala, vsi na šoli skrbimo za prijetno počutje naših dijakov in dijakinj. Želimo, da se na šoli počutijo dobro in varno, zato jim nudimo šolsko okolje polno različnih aktivnosti v katerih lahko vsak poišče kaj zase. Vendar pa je dejstvo, da se v današnjem času soočamo z veliko nemotiviranostjo dijakov in dijakinj za šolske

obveznosti kot tudi ostale aktivnosti. Zato jih skušamo profesorji na takšne in drugačne načine pritegniti k aktivnosti, saj se vsi zavedamo, kako pomembno je to za njihov razvoj. Še večja angažiranost dijakov za različne naloge oziroma projekte je v naslednjih letih vsekakor izziv za vse nas profesorje.

CENTER ZA IZOBRAŽEVANJE, REHABILITACIJO IN USPOSABLJANJE KAMNIK

SKRB ZA TELO JE VREDNOTA – TUDI TVOJA?

Karin Bojc in Frančiška Zore

Vsako telo je zgodba zase

V našem Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje v Kamniku skrbimo za celostni razvoj otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Osrednjo vlogo pri gibanju in skrbi za telo ima športna vzgoja, ki deluje po načelu individualnega pristopa zato, da lahko vsak dijak ne glede na posebne potrebe (gibalna in druge oviranosti) izrazi določene spretnosti.

Vsi dijaki 1. letnikov na srednji šoli so vključeni v program Šola dobre drže, ki ga izvajata delovna in fizioterapevtka.

Pri otrocih in mladostnikih se v vedno bolj zgodnjem obdobju in vse pogosteje pojavljajo težave s hrbtenico. Večina težav je posledica nepravilne drže, dolgotrajnega sedenja in neaktivnosti. Zaradi navedenega je pri otrocih in mladostnikih opaziti veliko pomanjkanje čutno-gibalnih izkušenj.

Šola dobre drže predstavlja osnovo za boljše funkcioniranje in zdrav način življenja v dobi najhitrejši rasti.

Cilji programa

- Zaznava položaja telesa in usvojitve osnovnih znanj za korekcijo nepravilnega položaja.
- Ozaveščanje pomena zdravega načina življenja.
- Pridobitev osnovnih znanj s področja anatomije in fiziologije telesa.
- Pridobitev vpogleda v osnove ergonomske ureditve delovnega mesta v šoli.
- Ozaveščanje o pomenu gibanja, sproščanja in odgovornosti za svoj odnos do sebe in svojega telesa.
- Usvojitve osnovnih pristopov in načinov izvedbe gibalnih in sprostilnih vaj.



Slika 1: Vaje za raztezanje pripomorejo k boljšemu počutju

Vzgoja, prosvetljevanje in dajanje dobrega zgleda v zvezi z držo in gibanjem so najpomembnejši v dobi odraščanja. Ob rednem izvajanju programa so vidni rezultati predvsem v kvaliteti drže.

Za dijake z vedenjskimi motnjami je organizirana jutranja telovadba, ki poteka eno uro pred poukom. Njen cilj je okrepiti koncentracijo in red oziroma organiziranost pri mladostnikih.

Na srednji šoli poteka program Naredi nekaj zase – razvijanje pozitivnega samovrednotenja mladostnikov po programu Roberta W. Reasonerja. Dijaki se pogovarjajo in se urijo v izboljšanje svojega samospoštovanja in samopodobe. Program je namenjen ustvarjanju pogojev, potrebnih za razvijanje petih osnovnih dejavnikov občutka lastne vrednosti. To so: občutek varnosti, identitete, pripadnosti, smiselnosti ter občutek sposobnosti. Občutek smiselnosti lahko pri mladostnikih razvijemo, če jim damo vedeti, kaj od njih pričakujemo, če jim pokažemo, da jim zaupamo in verjamemo v njihove sposobnosti, da jim bo uspelo.

Vzgojni načrt celotnega Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik je letos usmerjen v zmanjševanje oziroma preprečevanje odvisnosti od kajenja, alkohola in mamil. Enkrat mesečno bodo razredne ure namenjene pogovoru na temo zasvojenosti. Dijaki bodo aktivno sodelovali pri pripravi plakatov, ki bodo obešeni na »uradnih« mestih v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik.

DIJAŠKI DOM POLJANE, LJUBLJANA

KUHAMO Z DIJAŠKIM DOMOM POLJANE

Irena Šuc Hribar

Uvod

Dijaški dom je vzgojno-izobraževalna ustanova, v kateri bivajo dijaki, katerih dom je preveč oddaljen od izbrane srednje šole, da bi lahko bivali doma, zato bivajo v dijaškem domu. Dijaški dom ima skrbniško, vzgojno in izobraževalno vlogo. Dijaški domovi so del srednješolskega sistema, zaradi česar so dolžni prispevati k predpisanim vzgojno-izobraževalnim ciljem.

Velik del vzgojnega delovanja je namenjen uresničevanju nalog iz področja zdravstvene vzgoje: redni dnevni pregledi higiene sob, navajanje na ustrezno osebno higieno, spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad, skrb za rekreacijo ter kvaliteten nočni počitek, spodbujanje ne-kajenja ter zdravega življenjskega sloga nasploh. Dijaški dom Poljane je v Slovensko mrežo Zdravih šol vključen že od leta 1998 in v tem času smo izvedli vrsto različnih prireditvev, predavanj in delavnic, ki so obogatile naš vzgojno-izobraževalni program in dogajanje v dijaškem domu.

Sladko, a zdravo

Prvih deset let smo veliko sodelovali z zunanjimi izvajalci, žal smo v zadnjih letih zaradi pomanjkanja finančnih sredstev te dejavnosti ukiniteli, zato že nekaj let večino delavnic in drugih aktivnosti izpeljemo vzgojitelji. Kmalu smo odkrili, da naši dijaki zelo radi kuhajo in pečejo. Še posebno uživajo v ustvarjanju sladice, saj pripravi jedi vedno sledi tudi pokušina. Z dijaki sodelujemo tekom celotnega procesa, od izbire recepta do pospravljanja kuhinje. Najslajša je seveda degustacija, med katero opravimo tudi evalvacijo celotnega procesa ter predlagamo možne izboljšave in variacije osnovnega recepta. Ob tem nemalokrat spoznamo, kako kreativni in izkušeni peki so naši dijaki. Praviloma se evalvacija ne zaključí ob sami degustaciji. Dijake, ki so sodelovali na delavnici, srečujemo na hodnikih dijaškega doma in z njimi še v naslednjih spregovorimo o delavnici.



Slika 1: Kreativnost in novo znanje mladih kuharjev

Skupno ustvarjanje v kuhinji poteka v neformalnem vzdušju, ki pogloblja in utrjuje vezi med dijaki različnih vzgojnih skupin ter vzgojitelja. Med pripravo jedi poteka pogovor o postopku ter tehnikah priprave, odnosu dijakov do hrane, njihovih prehranjevalnih navadah ... Pogovor steče tudi o drugih temah, na primer šoli, obvladovanju stresa, aktualnih družbeno-političnih dogajanjih ... Ti pogovori dajejo dejavnosti poleg vsebinske, še dodatno odnosno vrednost, saj med pogovorom bolje spoznavamo dijake ter hkrati utrjujemo medsebojne vezi.

Največjo vrednost delavnic nedvomno predstavlja razbijanje zakoreninjenega stališča dijakov, da je zdrava hrana neokusna. Ugotavljamo, da ima večina naših dijakov še vedno odklonilen odnos do zdrave prehrane, zato se s kuharskimi delavnicami trudimo spremeniti to stališče. Pri načrtovanju delavnic zato skušamo izbrati sladico, napitek, ustreza smernicam zdravega prehranjevanja. Hkrati poskušamo vključiti čim več sestavin, ki so dijakom neznane in jih še niso poskusili (kvinoja, avokado, pšenična trava, maca, kurkuma, sladkor kokosove palme ...). Večinoma so nad jedmi navdušeni ter hkrati presenečeni nad okusnostjo jedi.



Slika 2: Ponosni starši domskih dijakov na pikniku ob zaključku šolskega leta

V zadnjih letih smo v naše kulinarične dogodke vključili tudi širše okolje, saj sodelujemo na prazniku Četrtna skupnosti Center z delavnico priprave zdravih piškotov. Delavnic se udeležujejo dijaki, učitelji ter okoliški prebivalci. Da so piškoti izpod prstov dijakov našega dijaškega doma res dobri, dokazujejo vsakoletni prazni pladnji. Stalnica decembrskega roditeljskega sestanka postajajo našaokusna peciva, ki jih skupaj s čajem postrežemo staršem dijakov.

Lansko šolsko leto smo se odločili popestriti naš že tradicionalni zaključni piknik, ki v sodelovanju z

dijaki poteka na travniku pred našim dijaškim domom, zato smo povabili tudi starše naših dijakov. Ideja je odlično zaživela, saj tako starši kot vzgojitelji radi poklepetamo v prijetnem, neformalnem vzdušju ter ob dobri hrani. Pri pripravi piknika so sodelovali tudi dijaki. Delavnice vsem prinašajo veliko veselja in novih izzivov, zato sem prepričana, da bo naše kulinarično potovanje prineslo še velikih sladkih in zdravih užitek ter rahljanja stališča, da je zdrava hrana neokusna.

REGIJA MARIBOR

Zavod za zdravstveno varstvo Maribor

Osnovna šola Selnica ob Dravi

Osnovna šola Prežihovega Voranca Maribor

Osnovna šola Slave Klavore Maribor

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše

Osnovna šola Minke Namestnik Sonje Slovenska Bistrica

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MARIBOR

KOORDINACIJA ZDRAVIH ŠOL V REGIJI MARIBOR

Zlatko Zimet

Povzetek

Kot koordinatorji zdravih šol želimo v regiji Maribor vplivati ne le na učence ampak tudi na učitelje, starše in lokalno skupnost. Tako je promocije zdravja deležno tudi širše družbeno okolje. Učinkovita šola, ki promovira zdravje (Zdrava šola) se trudi, da bi učenci maksimalno dosegli izobraževalne in socialne cilje. Drug namen je omogočanje vplivanja na izboljšanje zdravja z izboljševanjem znanja in spretnosti, sposobnosti na kognitivni, socialni in vedenjski ravni. Dejavnosti promocije zdravja v Zdravih šolah pripomorejo k pridobivanju znanja o zdravju otrok. Kot velika regija smo v proces promocije povabili še vodje zdravstveno vzgojnih centrov vseh petih zdravstvenih domov. V okviru Zdravih šol so aktivnosti razdeljene v dvajset tematskih sklopov, s katerimi želimo narediti promocijo zdravja učinkovito.

Uvod

Na podlagi spoznanj različnih mednarodnih iniciativ kot so WHO, UNICEF, UNESCO, US Centres for Disease Control and Prevention (CDC), The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) in druge, lahko šole prispevajo k zdravju in dobremu počutju svojih učencev. Zdravje bi moralo biti prednostna naloga pri odgovornosti vseh vlad in njegovo uresničevanje ni le zadeva zdravstvenega sektorja, ampak prav tako vseh drugih. Številne študije dokazujejo, da imajo učinkovite šole, kjer se mladi ljudje počutijo povezani z njihovim delovanjem, vpliv na zdravje in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

Šolsko leto 2011/2012 nas je zaznamovalo po priključitvi novih članic Zdravih šol, ki so se nam priključile v mesecu novembru 2011. V regiji Maribor imamo tako 67 vzgojno varstvenih ustanov, ki so bile nosilke naslova »ZDRAVA ŠOLA«. Med »starimi članicami« je bilo 46 osnovnih šol, 9 srednjih šol in 4 dijaški domovi. Na novo se je v naši regiji priključilo še 6 osnovnih in 2 srednji šoli.

Namen Zdravih šol je **izboljševanje učnih/izobraževalnih rezultatov učencev/dijakov.**

Zdravi učenci se učijo boljše. Šola si želi izboljševati učne dosežke. Učinkovita šola, ki promovira zdravje (Zdrava šola) se trudi, da bi učenci maksimalno dosegli izobraževalne in socialne cilje. Drug namen je **omogočanje vplivanja na izboljšanje zdravja z izboljševanjem znanja in spretnosti, sposobnosti na kognitivni, socialni in vedenjski ravni.** Dejavnosti promocije zdravja v Zdravih šolah pripomorejo k pridobivanju znanja o zdravju otrok. Promocije je deležno tudi širše družbeno okolje (učitelji, starši, lokalna skupnost, ipd.).

Aktivnosti zdravih šol v regiji Maribor in regijska koordinacija

Pri članicah Zdravih šol regije Maribor so bile aktivnosti razvrščene v dvajset tematskih sklopov:

- duševno zdravje
- zdrava prehrana
- telesna aktivnost
- zdrav način življenja
- ekologija
- svetovni dnevi
- zasvojenosti
- družbeno koristno delo
- zdravstvena vzgoja
- sprejemanje drugačnosti
- varnost
- zobozdravstvena vzgoja
- širitev idej
- prosti čas
- spolna vzgoja
- metode učenja
- nasilje
- izboljšanje delovnega okolja
- popestritev pouka
- posnetek stanja

Največ aktivnosti Zdrave šole v naši regiji že od leta 2009 posvečajo krepitvi **duševnega zdravja.** Ukvarjali so se z razvijanjem dobrih medsebojnih odnosov, izboljševanjem samopodobe, mediacijo, reševanjem medsebojnih konfliktov, komunikacijo. Spoznavali so kaj je pravo prijateljstvo, kaj spoštovanje, korektnost, poštenje, pozitivno

razmišljanje, pozitivna psihologija, Telovadba za možgane, ipd.



Slika 1: Veselje čebelic

Sledijo aktivnosti na področju **zdrave prehrane**. Svoje aktivnosti so poimenovali: Sadje za dobro jutro, Dietni krožnik, Zdrava prehrana, Prehranjevalne navade, Sadje in zelenjava, Zdrava priprava hrane, Uvajanje pitja vode, Shema šolskega sadja, ipd. Na področju **zdravega načina življenja** so se ukvarjali z nalogami, kot so: Dijaki v Zdravi šoli, Osveščanje staršev o zdravem načinu življenja, Zdrav življenjski slog, Moj odnos do zdravja, Zdrav duh v zdravem telesu, Odnos dijakov do zdravega načina življenja, Promocija zdravega načina življenja, Trajnostni razvoj in vzgoja za zdravje, ipd. V vseh teh letih smo razvili dobro medsebojno sodelovanje, kar se zrcali tudi v pohvalah regijske koordinacije v evalvacijskih vprašalnikih članic Zdravih šol regije Maribor. Prav tako je potrebno naglasiti, da so regijska srečanja z vodji timov Zdravih šol že tradicionalno zaznamovana z udeležbo večine članic naše regije, kjer se udeleženci počutijo dobro. Tam smo včasih tudi kaj zapeli.



Slika 2: Udeleženke so zbrano sledile predavanju

Program srečanj je sestavljen po predlogih samih članic in sicer v obliki predavanj, predstavitev dobrih praks, ter posredovanja aktualnih informacij. Od šolskega leta 2011/12 na naša regijska srečanja vabimo tudi vodje zdravstveno vzgojnih centrov iz vseh petih regijskih zdravstvenih

domov. Želimo si, da bi bile v prihodnosti vse šole naše regije »Zdrave šole«.



Slika 3: Pogostitev z veliko različnih vitaminov

Na srečanjih se poleg predstavitve dobrih praks seznanjamo z različnimi tematikami kot so: »Prva pomoč za učitelje«, »Zaščita deklet pred HPV«, »Šolska prehrana«, »Preprečevanje HIV/AIDS«, »Oh, ti kilogrami«, »Preveč soli škodi«, »Užijmo v zdravi prehrani – uživajmo v gibanju«, »Kdaj se znanje spremeni v ravnanje?« in »Eko ali €ko?« itd. Poleg zanimivih predavanj smo udeležencem ponudili že dve gledališki predstavi na zdravstveno vzgojno tematiko oz. problematiko. Ti sta bili **Igra Don Huan – iskrice ljubezni** z učenci OŠ Lovrenc na Pohorju o problematiki, ki zadeva učence, dijake in študente na področju ljubezni in **»Mularija«**, katere scenarij je preveden iz filma »KIDS«, ki nam je predstavila Gledališka šola 1. Gimnazije Maribor z igro. Predstava se ukvarja s temačno stranjo brezciljnega dekadentnega tavanja, ki je značilno za najstnike v mestih. Osvetljuje pa problematiko spolno prenosljivih bolezni med mladimi. Igra je na seznamu projektov Ministrstva za zdravje in je namenjena prevenciji pred spolno prenosljivimi boleznimi za mlade odrasle. Priporočili smo jo članicam Zdravih šol po vsej Sloveniji. Srečanja organiziramo tako, da imamo prvo srečanje na ZZV Maribor, drugo in tretje pa organiziramo na eni od članic Zdravih šol. To je izredna priložnost, da se ostale članice podrobneje spoznajo z aktivnostmi šole gostiteljice.

Zaključek

Aktivnosti Zdravih šol niso namenjene le učencem, s promocijo zdravja želimo zajeti tako učitelje, starše, kot lokalno skupnost. Tako Zdrave šole v okviru izbrane rdeče niti izvajajo naloge, ki naj bi imele dodano vrednost in pomenijo nekaj novega v smislu dejavnosti, metod, analize stališč, vrednot ...

Kot koordinatorji želimo v naši regiji vplivati na dosego ciljev kot so pravičnost, boljše zdravje učencev, boljši učni uspeh, ipd. Zato usmerjamo šole v različne oblike medsebojne pomoči (vrstniška pomoč, učna pomoč, različne oblike dela v razredu, socialne oblike pomoči, PP..), medsektorsko sodelovanje (sociala-zdravstvo-šolstvo), pozornost do ranljivih skupin (otroci s posebnimi potrebami, učno neuspešni, otroci iz depriviligiranih skupin ...), omogočanje priložnosti za razvoj osebnih potencialov, prostovoljstvo, medgeneracijsko sodelovanje ...

Viri

1. Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for Promoting Health in Schools, Version 2, International Union for Health Promotion and Education, Saint-Denis Cedex, 2007
2. Scagnetti N. Poročilo o delu Zdravih šol v šolskem letu 2009/2010. Pridobljeno s spletne strani: http://www.ivz.si/projekti_programi?pi=5&_5_FileName=2650.pdf&_5_MediaId=2650&_5_AutoResize=false&pl=15-5.3.
3. Scagnetti N. Poročilo o delu Zdravih šol v šolskem letu 2010/2011. Pridobljeno s spletne strani: http://www.ivz.si/projekti_programi?pi=5&_5_FileName=attName.png&_5_MediaId=4524&_5_AutoResize=false&pl=15-5.3.
4. Zapisniki regijskih srečanj vodij timov Zdravih šol

OSNOVNA ŠOLA SELNICA OB DRAVI

ZDRAVA ŠOLA NA OSNOVNI ŠOLI IN VRTCU SELNICA OB DRAVI

Damjana Očko

Uvod

Osnovna šola in vrtec Selnica ob Dravi sta že šesto leto vključena v Slovensko mrežo Zdravih šol. Pri vsakoletnem načrtovanju si prizadevamo uresničiti dvanajst ciljev Evropske mreže Zdravih šol. Prednost dajemo preventivnim dejavnostim s področja zdravega življenja in poskušamo šolo narediti čim bolj prijazno učencem. Slednjim želimo na različne načine pomagati oblikovati celovito samopodobo, ki je pogoj za zdravo, srečno, ustvarjalno in zadovoljno življenje. Vsako šolsko leto na različne načine vpletamo rdečo nit v vzgojno-izobraževalni program.

Gremo drug drugemu nasproti

V šolskem letu 2010/2011, ko je bila rdeča nit Zdravih šol Odnos.si, smo na šoli izpeljali izredno uspešen timski pouk. Tega so izvedli šestošolci skupaj z mentorji. Timski pouk se je izvajal pri naslednjih predmetih: razredne ure, naravoslovje, matematika, slovenščina, zgodovina, geografija, angleščina, knjižnično-informacijska znanja, glasbena vzgoja, gospodinjstvo, športna vzgoja in likovna vzgoja. S takšnim načinom dela so učenci med drugim spoznali, da:

- so odnosi lahko opredeljeni v širšem smislu kot čustva, misli, obnašanje in ravnanje do drugih ljudi oziroma ljudi med seboj ter do drugih živih bitij;
- nihče ne more početi vsega, kar hoče, ker nismo sami na svetu in zato moramo paziti drug na drugega in početi tisto, kar je dobro za vse nas;
- lahko zlato pravilo »Kar ne želiš, da drugi storijo tebi, tega tudi ti ne stori drugim!«, uporabimo v katerem koli odnosu (človek – človek, človek – žival, človek – rastlina).

Pouk je bil predstavljen ostalim učencem in staršem. Kot primer dobre prakse v osnovni šoli so šestošolci pod vodstvom učiteljic predstavili timski pouk tudi na srečanju predstavnikov Zdravih šol na OŠ Lovrenc na Pohorju, kjer so bili deležni velikega priznanja prisotnih strokovnih delavcev.

V medvedji šoli in medvedjem vrtcu

Prav tako smo v tem šolskem letu na podružnični šoli in vrtcu Sveti Duh na Ostrem Vrhu zelo uspešno izpeljali projekt »Medvedja šola in medvedji vrtec« ter ga predstavili na sejmu Altermed v Celju. Rdeča nit projekta je bila odnosi do narave in je potekal skozi vse šolsko leto. Izdelali smo medvedke iz različnih naravnih in odpadnih materialov. Sprejeli smo tri sklepe, ki smo jih zapisali na plakate:

1. sklep: Ne bomo uporabljali plastičnih vrečk.
2. sklep: Naredili si bomo bio vrečke za večkratno uporabo.
3. sklep: Prosili bomo ljudi, naj počistijo za sabo.

Medvedki so na eko stojnici pred šolo in na oglasni deski na vasi opozarjali krajane in turiste na spoštljiv odnos do narave, jih nagovarjali, naj nehajo uporabljati plastične vrečke in naj ohranijo Sveti Duh na Ostrem Vrhu čist, tako da pospravijo odpadke za seboj. Izdelali smo različne table, s katerimi opozarjamo ljudi, da počistijo tudi za svojimi hišnimi ljubljenci. Iz premajhnih otroških spodnjih majčk smo skupaj z babicami sešili nosilne vrečke za večkratno uporabo, ki so jih otroci unikatno poslikali. S tem projektom so mladi nadebudneži sporočili okolici, da želijo živeti v čistem okolju.

Rastline z zdravilno močjo

V šolskem letu 2011/2012 je centralni vrtec projekt Zdrav vrtec obogatil z novimi spoznanji na področju zdravilnih rastlin. Ob pogovoru z otroki so vzgojiteljice ugotovile, da nimajo veliko izkušenj iz znanj o rastlinah, ki jih obdajajo. Tudi o zeliščih in njihovi zdravilni moči otroci niso vedeli veliko. Njihovo raziskovanje in učenje se je začelo zgodaj spomladi. V slikanicah in knjigah so si ogledovali rastline in zelišča ter se pogovarjali o njihovi uporabi. Naš vrtec se nahaja v okolju, kjer je veliko možnosti za sprehode v naravo. V bližini so travniki in gozdovi, ki nam v različnih letnih časih nudijo veliko možnosti za opazovanje. Vse te naravne danosti so strokovni delavci izvrstno izkoristili v dobro otrok. V času, ko je cvetel regrat, so se

odločili, da bodo nabirali regratove cvetove. Na spletu so poiskali recept za pripravo regratovega sirupa. Otroci so pri tem radi sodelovali in sirup zato še z večjim užitkom popili. Iz smrekovih vršičkov so pripravili še sirup proti kašlju in otrokom s tem širili obzorje o drugih načinih uporabe zelišč.

Ob občinskem prazniku, konec meseca maja, so otroci 2. starostnega obdobja s svojimi strokovnimi delavci nastopili na zaključni prireditvi, ki je izhajala iz celoletnega projekta Zdrav vrtec, v okviru katerega so otroke skozi vse šolsko leto navajali na zdrav način življenja, sodelovanje pri sortiranju odpadkov, čiščenje okolja, uvajali so jih v zgodnje naravoslovje, kjer so spoznavali življenje čebel in njihovo korist, nabirali zdravilna zelišča, spoznali travnik in žuželke v njihovi raznolikosti in pestrosti ... Otroci so na opazovalnih sprehodih prepoznali in poimenovali različne travniške rastline. Izvedeli so, da je travnik njihov dom in skrivnostni svet premnogim živalim – pisanim metuljem, čebelicam in črčkom ... Travnik ni in ne sme biti smetišče. Žalostno je namesto rožic na travniku videti smeti. Čebelja matica je bila osrednji povezovalni lik prireditve. Ko je poletela na cvetoč travnik, je zgrožena ugotovila, da je nekdo neodgovorno odvrigel nanj smeti. Prišla je noč in matica je odletela domov k svojim čebelicam v skrbeh, kako rešiti travnik umazanije. K sodelovanju je povabila tudi ostale prebivalce travnika, ki so ga skozi ples in igro očistili. Na koncu prireditve so vsi nastopajoči skupaj s čebeljo matico zaplesali na čistem travniku. Žuželke so bile tega vesele, le prosile so ljudi, naj na travnik ne mečejo več smeti. Prireditev je imele veliko sporočilno vrednost in je bila zelo dobro obiskana.

V začetku šolskega leta 2012/2013 so v šoli potekale olimpijske igre. Ideja, da tudi Selnica ob Dravi vsaka štiri leta doživi svoje olimpijske igre, se je porodila že v prejšnjem stoletju. Kot se zanje spodobi, smo obesili šolsko olimpijsko zastavo in prižgali olimpijski ogenj. Prisegli so tako sodniki kot tekmovalci, da se bomo borili v športnem duhu, upoštevali pravila in imeli spoštljiv odnos do nasprotnika. Učenci so se pomerili v različnih športnih igrah in atletskih disciplinah. Najboljši so prejeli medalje in pokale. Tako smo sledili motu in vrednoti iger, ki je bilo: SPOŠTOVANJE – RESPECT. S projektom Olimpijske igre smo pri učencih krepili tudi druge vrednote, kot so zdravje, strpnost in

podobno. Vrednote so bile tudi rdeča nit v tem šolskem letu. Igre so bile uspešne tudi za promocijo naše šole. Prispevki so bili objavljeni v različnih tiskanih medijih in na lokalni televiziji.



Slika 1: Podelitev medalj ob šolskih olimpijskih igrah

Posebno ponosni smo na naš šolski učni čebeljak, okoli katerega se širi zeliščni vrt z medovitimi rastlinami. V njem izvajamo različne dneve dejavnosti. Zanj in za čebeljo družino skrbijo učenci čebelarskega krožka s svojim mentorjem. Rezultat skrbnega dela je med, katerega uživamo ob medenih zajtrkih, z njim sladkamo čaj pri malici in pripravljamo medene izdelke. Preživljanje prostega časa v čebelnjaku pa pomeni tudi apiterapijo. Apiterapija ali čebelja terapija je terapija, ki s pomočjo čebeljih pikov in pridelkov, kot so med, propolis, matični mleček ... krepi imunski sistem in ohranja zdravje. Čebeljak iz leta v leto bolj vključujemo v koncept Zdrave šole in si je brez njega ne moremo več predstavljati.



Slika 2: Delo v šolskem čebelnjaku

Tako smo tim Zdrave šole in člani čebelarskega krožka v jeseni 2012, v okviru dneva slovenske hrane in projekta Tradicionalni zajtrk, organizirali zelo obiskano predavanje Vse o Ajdi. V enournem predavanju so poslušalci izvedeli, od kod rastlina izvira, njeno kemijsko sestavo, kako se prideluje ter vse o njeni uporabi v prehrani in zdravilstvu. V času cvetenja je ajda odlična paša za čebele. Produkt tega pa je zelo iskan ajdov med, katerega smo ob koncu predavanja tudi poskusili. Ob novih

spoznanjih o ajdi so se porodile sveže ideje. Glede na to smo letošnje poletje k sodelovanju povabili Turistično društvo Selnica ob Dravi in skupaj z njimi na njivi blizu našega šolskega čebelnjaka posejali ajdo. Sejali smo jo na roke, po starem. Prav tako polja nismo gnojili z umetnimi gnojili. Cvetočna rastlina je z opojnim vonjem belih in rdečkastih cvetov gostila čebele, ki so si nabrale zaloge cvetnega prahu, kateri jim bo spomladi omogočal razvoj. Zaradi hladnega vremena cvetovi niso izločali medicinske in zato čebele niso mogle nabrati medu. Ajdovo polje so skupaj z mentorjem čebelarskega krožka obiskovali otroci. V večini so rastlino prvič videli v živo. Nabrali so cvetove, jih posušili in iz njih pripravili okusen čaj, ki so ga sladkali z ajdovim medom. Projekt Ajda bomo nadaljevali tako, da jo bomo skupaj s Turističnim društvom Selnica ob Dravi poželi po starem. Starejši Selničani, ki še obvladajo žetev in spravilo ajde brez strojev, bodo te svoje bogate izkušnje prenesli na mlajše rodove. S tem dogodkom bomo tudi odlično vključili rdečo nit letošnjega šolskega leta – medgeneracijsko sodelovanje. Naša ajda pa ima še dodano vrednost, saj je lokalno pridelana.



Slika 3: Sušenje ajde v šolski učilnici

Zaključek

Iz leta v leto je naš mozaik Zdrave šole večji. Sestavljajo ga že tradicionalne prireditve in aktivnosti, ki so vsakoletna stalnica, kot so Tradicionalni slovenski zajtrk, Druženje treh generacij, različne zbiralne in humanitarne akcije, skrb za zdravo prehrano itd. Posebno vrednost pa mu dajejo naši, čisto selniški projekti, katere sem predstavila v svojem članku. Naša Zdrava šola je tudi vedno bolj prepoznavna izven meja naše občine, saj izkoristimo možnosti za sodelovanje in predstavitve na različnih natečajih, prireditvah ... Veliko naših aktivnosti posname tudi lokalna televizija.

OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR

PROJEKT ZDRAVE ŠOLE NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR

Barbara Pernarčič

Uvod

Zdrava šola je živa stvar. Zdravje kot vrednota zaznamuje celotno šolsko kulturo naše šole in se integrira v življenje šole kot celote. Veliko je že bilo na šoli projektov, ki so zaznamovali dinamiko projekta Zdrave šole, prav gotovo najpomembnejši pa je Zdrav življenjski slog, ki je preoblikoval in še spreminja našo šolsko kulturo.

Odgovoriti si na vprašanje, kakšen je pomen vključitve naše šole v projekt Zdrave šole, res ni pretežko. Po vseh letih »zdravega delovanja« zdaj že zadovoljni ugotavljamo, da naši učenci razmišljajo »zdravo«, ali se vsaj trudijo tako razmišljati. Da se zavedajo pomena zdravega načina življenja in da nam to tudi z dejanji dokazujejo. Da so ozaveščeni o zdravem načinu življenja je sicer veliko, a ko ga začnejo še živeti, je to dobra popotnica na vseživljenjski poti. Dokumenti, ki naše videnje Zdrave šole opredeljujejo, so letni delovni načrt šole, letne priprave strokovnih delavcev s prilogami: načrt Zdrave šole za šolsko leto, načrt vnosa vsebin zdravega življenjskega sloga v učne ure pod okriljem medpredmetnih povezav, poročilo o realizaciji z opravljeno evalvacijo izvedenih ur zdravega življenjskega sloga.

Načrt Zdrave šole za šolsko leto celostno pripravijo skozi medsebojno povezavo timi vseh na šoli izvajanih projektov ob podpori šolske svetovalne službe in vodje šolskega parlamenta. V njem so podane smernice delovanja in načrt razrednih ur. Od tega leta naprej se na vsaki pedagoški konferenci dogovorimo o izvedbi razrednih ur v naslednjem mesecu. Vsebine povežemo z aktualnimi svetovnimi dnevi in meseci. Veliko je bilo projektov, ki so oblikovali smernice našega delovanja in nam postavljali cilje, ki smo jih tudi dosegali. Unicefov projekt Povej, ustavimo nasilje nad otroci, Mednarodni projekt Fit Slovenija in projekt Model zdrav življenjski slog v osnovnih šolah so le trije večji projekti, v katere smo se v zadnjih letih vključili. Vse smo povezali s krovnim projektom Zdrave šole in jih povezano izvajali.

Naš pristop do vsebin zdravja zaznamujeta dinamika pedagoškega procesa in odnosi, ki so naše delovanje ves čas spreminjali, ga preoblikovali, a cilji Evropske mreže Zdravih šol in vsakoletne usmeritve so ostali zmeraj jasno pred nami. Nobenega pomisleka ni bilo, da smo v šolskem letu 2008/2009 kot ena izmed štirih slovenskih šol vstopili v projekt Model zdrav življenjski slog, ki smo ga izvajali pod okriljem Inštituta za varovanje zdravja. S tem smo dobili priložnost, da konkretno vnesemo vsebine zdravja v pouk in življenje šole.



Slika 1: Izvedba modelne ure pri pouku likovne vzgoje (zdajšnje likovne umetnosti)

V okviru projekta Model zdrav življenjski slog smo razvijali po triadah učne ure, pripravljali gradiva za učitelje in učence ter pilotsko izvajali učne ure z zdravimi vsebinami. Pripravili smo tudi smernice za medpredmetno vključevanje vsebin zdravja v kurikulum. Vsaka šola si je izbrala dve determinanti zdravega življenjskega sloga, ki sta bili vodilo dela na projektu. Mi smo izbrali duševno zdravje in gibanje. In ker je duševno zdravje zelo širok pojem, smo se osredotočili na čustva.

Zadali smo si naslednje cilje:

- videti in slišati otroka, mladostnika,
- mu dati možnost, da pove, kako se počuti, kaj čuti,
- ga izkustveno učiti zavedanja svojih čustev.

Zavedali smo se, da se bo otrok, učenec, le tako naučil obvladovati običajne težave, da bo le tako napredoval svoji starosti primerno in bo svoje pozitivne izkušnje vgradil v razvoj svoje osebnosti. Vse to je zahtevalo ustrezno usposobljenost vseh pedagoških delavcev, kajti s tem smo pričeli uspešno razreševati in zmanjševati marsikatero stisko

otrok in mladostnikov. Promocija pozitivnega duševnega zdravja vključuje učenje socialnih veščin, komuniciranje, krepitev pozitivne samopodobe, reševanje problemov, spoprijemanje s stresom ter vključevanje vsebin duševnega zdravja.



Slika 2: Izobraževanje strokovnih delavcev z vsebinami duševnega zdravja

Ta projekt je pri nas zaživel in ostal naša pot pri uresničevanju vizije: »Skupaj rastimo vsi – učenci, učitelji in starši. Gradimo na znanju, sodelovanju in spoštovanju. Vzgajamo in izobražujemo za prihodnost in tako pripravljamo za življenje srčne, uspešne in srečne mlade ljudi.« Dobili smo še eno priložnost. Bolj poglobljeno lahko udeležimo našo vizijo. Pozitivno čustvovanje nam pomaga razvijati srčneje in srečneje mlade ljudi. Šele sedaj, kasneje, smo se zavedli, kako zelo pomembno je bilo, da smo projekt vpeljali po korakih, ki so pomenili za kolektiv motiviranosti in izziv.

Zakaj?

Kot član dejavne skupine se je vključila v tim tudi naša ravnateljica. Brez podpore vodstva v organizaciji stvari ni moč uspešno spreminjati. Projektni tim je v največji meri povezovala pripravljenost za delo in prepričanost v velik pomen projekta za našo šolo. Projekt smo s svojim namenom in pomenom takoj predstavili kolektivu in tako ustvarili občutek nujnosti. V veliki večini smo našli svoje zaveznike. Postavili smo jasno strategijo, kako in kam nas bo pripeljala pot. Ključnega pomena za nas je bila motivacija učencev in vloga čustev in mišljenja za zdrav razvoj otroka ter s tem razvijanje veščin za uravnavanje čustev. Izhajajoč iz potreb učencev na različnih starostnih stopnjah smo pripravili razredne cilje.

Seveda, pa smo tudi mi naleteli tudi na koga, ki ni takoj prevzel naših dobrih misli. Dodatno delo in strah pred neuspehom sta le dve od dilem, ki sta se pri tem ustvarili. Dodatnega dela ni bilo malo, a

razbremenitev je pomenil prenos nalog na celoten kolektiv. Strah pred neuspehom je zmanjševalo dodatno izobraževanje učiteljev z vsebinami duševnega zdravja in razvijanjem potrebnih veščin.

Pred nami je bil namreč še en cilj: senzibilizirati učitelje za čustva otrok.

Z izvajanjem modelnih ur smo uresničevali prenos dobre prakse v kolektiv. Skozi medsebojne hospitacije in motivacijsko evalvacijo smo skrbeli za drobne uspehe. Uresničitev vseh zastavljenih ciljev pa žal ne pomeni spanja, pomeni izziv za prihodnost in nadaljevanje z nadgradnjo. Bili smo vztrajni in nova vedenja uporabljali na poti k novim drobnim uspehom. Vse malo s časom postane veliko. Danes življenje projekta Zdrav življenjski slog na naši šoli s ponosom predstavljamo kot primer dobre prakse. Po končanem projektu v letu 2010 smo samoiniciativno nadaljevali delo ter vsebine razširili še na ostale determinante zdravega življenjskega sloga.

Učne ure, ki smo jih skozi projekt razvijali, izvajamo še naprej, jih nadgrajujemo in vsako leto dodajamo nove. Vsak strokovni delavec na začetku šolskega leta poda načrt, katere vsebine zdravega življenjskega sloga bo izvajal. Največ jih nastane skozi medpredmetno povezavo in s skupnim delom več učiteljev. Vemo, kako pomembno je, da skupaj z učenci evalviramo izvajane dejavnosti, delimo izkušnje o izvedenih dejavnostih sodelavci med seboj, jih predstavljamo staršem in drugi javnosti ter s tem spreminjamo in stremimo k izboljšanju pedagoškega procesa.

Zavedamo se, da ni nič popolno, a se trudimo, da bi otroke pripravili na življenje v 21. stoletju. Kompetenca 21. stoletja, t. i. prilagoditvena kompetenca, med vsem ostalim zahteva tudi samouravnavaajoče veščine – veščine za uravnavanje miselnih, čustvenih in motivacijskih procesov. Smo potem na pravi poti? John Kotter, ki mi je s svojo knjigo Naš ledenik se tali pomagal prepotovati po projektu prehojeno pot, je zapisal: »Spremenjeno čutenje lahko vodi k pomembni vedenjski spremembi.«

Literatura

1. Kotter, J. Naš ledenik se tali: o spreminjanju in uspevanju v vsakršnih okoliščinah. Nova Gorica: Eno, 2007.

OSNOVNA ŠOLA SLAVE KLAVORE MARIBOR

ZDRAVILNE RASTLINE IN ZELIŠČA V NAŠI PREHRANI

Irma Mezga

Zakaj gredice?

Mahatma Gandhi je zapisal, da v duhovni propad vodijo: politika, blaginja brez dela, trgovina brez poštenja, zabava brez vesti, izobraževanje brez vzgoje, znanost brez človečnosti in življenje brez vere. Ničesar od navedenega ne primanjkuje v sodobnem svetu. V času, ko se velika večina ljudi oddaljuje od naravnega načina življenja in se jim grozeče približujejo bolezni zaradi nepravilnega odnosa do njega, bi se morali vrniti k zdravi prehrani in našim zdravilnim rastlinam. Iz tega razloga sem se odločila, da vse to približam učencem in jih popeljem v novo dožemanje sveta.

Mislim, da so to dovolj globoke misli za izbiro vsebin našega krožka.

Darilo narave, skrito v sadju in zelenjavi

V okviru Zdrave šole se kot učiteljica v podaljšanem bivanju ukvarjam z najrazličnejšimi dejavnostmi. Učence spodbujam k uživanju zdrave hrane, sploh sadja, jih navajam na odnos do hrane in kulturno uživanje le-te, uporabo pribora, prijaznost do kuhinjskega in drugega osebja, razvijanje pozitivnega odnosa do značilnih slovenskih jedi, vsakodnevno gibanje na svežem zraku (razbremenitev in sprostitvev), razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživetju prostega časa, lepega in spoštljivega medsebojnega odnosa ...

Odnos do hrane se je vsekakor zelo spremenil. Nekoč smo otroci jedli vse, če je le bilo. Le redki učenci so imeli v šoli kosilo. Malice so bile skromne. Danes je nastopil nov čas. Otroci nimajo več pravega odnosa do hrane. Starši se jim vse bolj prilagajajo in poskušajo ugoditi njihovim željam. Veliko je družin, ki zaradi časovne stiske ne kuha več, ali pa so prepričani da so naredili vse, če ima otrok v šoli kosilo. Odrasli se vse premalo zavedajo, kako pomembna je zdrava prehrana za otrokov vsestranski razvoj. Pa je ta res tako zdrava?

Tako se mi je, ko sem se vprašala, kaj najbolje znam in se zavedla, da je moje področje vsekakor narava, porodila ideja o projektu o zdravi prehrani.

Vse več je bolezni ki in debelosti, ki nas obkrožajo, okolje pa je vse bolj onesnaženo. V bližini šole so se razbohotili veliki trgovski centri, kjer bi lahko rasla zelenjava za naše otroke. Le ti hlepajo po velikih zaslužkih pa tudi za ceno zdravja. Zdaj jih obdaja kemija, ki je cenejša in lažje dostopna, zato je bolnikov vedno več.

Le kako bo otrok čutil kaj do narave, če pa je tako malo v stiku z njo. Način življenja se je občutno spremenil. Današnji otrok veliko preveč presedi ob televizorju ali za računalnikom. Dejavnost sem izvajala z učenci tretjega razreda. Delala sem po svojih občutkih, tako kot mislim, da je prav. Pohvale so prihajale s strani staršev ob koncu šolskega leta in s strani sodelavcev ...

Mali zeliščarji odkrivajo skrivnosti zelenih rastlinic

V lanskem šolskem letu pa smo imeli na šoli zeliščarski krožek. Na urniku je bil v času podaljšanega bivanja, kar je bilo sila nerodno. Učenci so morali predčasno s šolskega dvorišča, nato pa sem morala predati učence, ki niso obiskovali krožka v sosednji oddelek, ki je bil v tem času na kosilu. Skratka: zelo neprimeren čas. To pa je od mene terjalo zelo dobro pripravo na delo, da bi dosegli kar najboljše učinke na uri. Verjetno se boste vprašali zakaj sem se odločila za to dejavnost, ki morda otrokom ni tako blizu. Res je. Ko slišimo besedo zeliščarstvo, najprej učenci pomislijo na Kekčevo Pehto ali staro ženico, vsaj tako so mi dejali. Najprej bi pomislili, da se otrokom ne da predstaviti rastlin na njim zanimiv način, vendar ni tako, Res je, da otroke bolj privlačijo živali, vendar se da vzbuditi zanimanje tudi za to dejavnost. Kako, pa je odvisno predvsem od mentorja, njegovega znanja, podajanja in izbire vsebin. Mislim, da je nam uspelo.

Z učenci tretjih razredov smo se za uvod v novo šolsko leto in krožek zeliščarstva odločili, da se bomo skupaj s starši udeležili vodenega ogleda botaničnega vrta v Pivoli, katerega najpomembnejša naloga je ohranjanje in varovanje rastlinskih vrst. Učenci so skozi voden ogled vrta spoznali različne vrste vrto,

njegove značilnosti, si ogledali lovsko razstavo in prijeten nastop učencev s sosednje šole.

Pohlep in način življenja nas vedno bolj odmikata od narave. Smo se kdaj vprašali, kakšno hrano sploh uživamo? Zdelo se mi je zelo pomembno, da se učenci začnejo zavedati pomena zdrave prehrane. Zato sem jim predstavila delovanje semenske banke v Kresu na Dunaju. Učenci so spoznali pomen ekološko pridelanih semen v vsakdanjem življenju človeka, rastlin in živali, delovanje semenske banke, povezovanje ekološko osveščenih ljudi in primere gojenja zelišč z drugimi posevki, ter pomen lokalne pridelave. Spoznali so nevarnosti okuženih semen za človeštvo oziroma prihodnost.



Slika 1: Obisk botaničnega vrta nam je ostal v lepem spominu

Vedno bolj se zavedamo tudi pomena debelosti, te bolezni današnjega časa kot posledice vnosa prevelikih količin hrane in njene premajhne porabe. Ob tem smo ugotovili, da so tudi sladke pijače prava kalorijska bomba. Izdelali smo plakate in na njih ponazorili kaj vse vsebujejo posamezne pijače ter prišli do ugotovite, kako zelo je pomembno, kaj pijemo. Ugotovili smo, da je človek izgubil spoštovanje do vode in da deluje proti naravi. Vse to pa počne zaradi pohlepa po zaslužku.

Preizkusili smo se v pripravi zdravih napitkov iz vode in sadja in spoznali rastlino stevijo, kot nadomestek sladkorja. Spoznali smo, da se sladkor lahko nadomesti tudi z medom, saj ima mnogo zdravilnih lastnosti. V okviru projekta Urbane brazde smo zasadili majhen zeliščni vrt, ob njem pa še cvetlični vrt. V jesenskem času smo posadili čebulnice, ki so spomladi krasile naše igrišče. Spoznali smo vsa zelišča in začimbe našega zeliščnega vrta, ter spoznavali njihove zdravilne učinkovine, pripravljali zeliščne čaje in se z njimi krepčali. Da bi ga zavarovali pred žogami, smo iz kostanjevih polen

naredili in poslikali vrtno palčke, ki so varovali naše posevke. Pri sajenju zelišč smo spoznali različne načine razmnoževanja rastlin: s semeni, delitvijo matične rastline, z grebeničenjem, s potaknjenci in se v tem tudi preizkusili. Rastline smo skozi vse šolsko leto opazovali, okopavali, pleli, jih po potrebi zalivali, rezali, sušili ...



Slika 2: Ustvarili smo si veliko zalogo

Poblíže smo imeli priložnosti spoznati tudi vrtno škodljivce (bramorja, strigo, polže, uši, deževnika ...). Nič več se jih ne bojimo. Ugotovili smo, da ima vsaka žival svojo vlogo v življenjskem prostoru in za obstoj drug drugega potrebujemo. Pomlad pa je čas razmnoževanja rastlin. Vsak je hrepenel po svoji rastlinici v lončku. Posejali smo seme cvetlice tagetes, ki so si jih ob koncu šol. leta odnesli domov. Seveda je bilo potrebno ves ta čas zanjo skrbeti. Učenci so bili pri tem kar preveč radodarni z vodo, na kar sem jih pogosto opozarjala. Ob koncu šolskega leta so jih odnesli domov in ta dan so učenci težko pričakovali. Zelišča smo skozi vse šolsko leto opazovali, obrezovali, se seznanili s pravilnim sušenjem in njihovim skladiščenjem, ter nepravilnostmi, ki se lahko ob tem pojavijo. V prazničnem decembru smo jih prodajali na šolskem bazarju. Naučili smo se izdelati herbarij, ga ustrezno opremiti in se učili prepoznavati rastline.

Poblíže smo spoznali ognjič. Najprej smo ga posejali, ga v času rasti opazovali, zalivali, okopavali, potrgali cvetove, spoznali njegove učinkovine ter iz njega pripravili ognjičevo kremo. Pri tem nam je pomagala izurjena babica. Ustrezno smo opremili škatlice z etiketami in navodilom za njegovo uporabo. Zanimivo je bilo imeti svojo ročno izdelano kremico in prav ponosni smo bili nanjo.

Spoznani in seznanili pa smo se tudi z rastlinami ob našem vrtu. Ko bi vedeli kaj vse nam naša zelenica nudi. Poblíže smo spoznali trobentico, vijolico, koprivo, rdečo deteljo, krvavi mleček, ozkolistni in

širokolistni trpotec, plahtico, regrat ... Prav lahko bi preživel v naravi brez« trgovskega čaja» in solate. Najslajši pa je bil dan kuhanja pomarančnega džema s timijanom! Mmmmmm!

Vedeli smo, da zdravilne rastline niso samo majhne rastline in grmi, ampak tudi drevesa. Ob šoli smo pobliže spoznali rubinijo, lipo, brezo, smreko ... Rubinijo smo poznali po njihovih okusnih ocvrtkih spomladi, ki jo tako rade pripravijo naše mame. Tokrat smo jih pripravili čisto sami ob tem pa se zavedamo, da niso najbolj zdravi. Mlado brezovo listje in smrekove poganjke pa smo nabrali za čaj.

Lipov list kot simbol slovenstva

Zaradi obsežne vsebine sem razdelila snov na tri šolske ure. Učencem postavim vprašanje, na kaj jih spominja narisani srček. Tega nato dopolnim z nazobčanim robom, pecljem in učenci ugibajo dalje. Predstavim jim list drevesa lipe. Ob listu napišem na kaj vse jih spominja. Napišem njihove predloge. Preberem jim pesmico Lipa. Učenci pripovedujejo o čem pesmica govori. Pogledamo ilustracijo lipe iz knjige spoznajo, da je to zelo visoko drevo. Učence vprašam ali vedo, da je lipov list simbol Slovenije, kaj mislijo, zakaj si je domovina izbrala takšen simbol.

Zvedo, da si je slovenski človek rad posadil doma lipo, saj mu je dajala prijetno senco poleti in zdravilen čaj v zimskih dneh. Ljudje pa so imeli tudi običaj, da so se nekoč vaščani dobivali v središču vasi pod lipo, kjer so reševali medsebojne spore, sprejemali pomembne odločitve, volili, imeli veselice, prirejali ples, lipo je pomenila središče vaške skupnosti. Sami so poiskali vsebine na računalniku in izpisali zanimivosti. Prišli so do zaključka, da se od osamosvojitve Slovenije leta 1991 dalje, v spomin na tovrstne običaje vsako poletje avgusta najpomembnejši predstavniki samostojne slovenske države udeležijo tradicionalnega družabnega srečanja pod največjo slovensko lipo – Najevsko lipo na Koroškem.

Učencem preberem odlomek Povodnega moža, kjer ob ilustracijah podoživijo ta čas. Vzorce rastline lipovega cveta in lista si pritrdimo v herbarije. Ker pa je lipov čaj tudi zdravilen, se z njim okrepcamo. Zaslavimo ga z lipovim medom. Preberemo odlomek zgodbe iz Martina Krpana, literarnega junaka, ki je iz lipe izdelal svojo mesarico. Ob

ilustracijah iz knjige čustveno podoživljajo tisti čas. Razdelimo se v tri skupine: Prva na plakat nariše veselico pod vaško lipo, ter njene značilnosti in pomen, druga nariše drevo lipe, listje, cvet, ter nariše izdelke iz njenega lesa, tretja pa izdelava plakata o zdravilnih lastnostih lipovega cvetja in lipovega medu.



Slika 3: Med veselo urico risanja je na velikem papirju zraslo lepo lipovo drevo

Učencem preberem odlomek Povodnega moža, kjer ob ilustracijah podoživijo ta čas. Vzorce rastline lipovega cveta in lista si pritrdimo v herbarije. Ker pa je lipov čaj tudi zdravilen, se z njim okrepcamo. Zaslavimo ga z lipovim medom. Preberemo odlomek zgodbe iz Martina Krpana, literarnega junaka, ki je iz lipe izdelal svojo mesarico. Ob ilustracijah iz knjige čustveno podoživljajo tisti čas. Razdelimo se v tri skupine: Prva na plakat nariše veselico pod vaško lipo, ter njene značilnosti in pomen, druga nariše drevo lipe, listje, cvet, ter nariše izdelke iz njenega lesa, tretja pa izdelava plakata o zdravilnih lastnostih lipovega cvetja in lipovega medu.

Med delom učence vodim, usmerjam, spodbujam. Ugotovijo, od kot izvira pomen besede zavarovalnice Tilija. Plakate smo predstavili pred razredom in jih razstavili na zaključni razstavi. Tudi sirni namaz z drobnjakom nam je teknil. Lahko jih pripravljamo na najrazličnejše načine. Zdrave namaze smo pripravljali skupaj z babicami na dnevu odprtih vrat, kjer smo izvedeli in preizkusili še več receptov.

Zelišča pa uporabljamo tudi pri izdelavi šamponov, parumov, zobnih past in ustnih vod. Imenitno dopolnilo ustni higieni je zagotovo ustna voda. Ta ne preprečuje le neprijetnega zadaha, temveč tudi razkužuje, odganja bakterije. Na prodajnih policah je mogoče dobiti številne različice ustnih vod, ki pa pogosto vsebujejo bolj ali manj škodljive umetne dodatke. Zakaj ne bi ustne vode poskusili

narediti sami? Še sami smo se preizkusili v izdelavi le-te.

Vrt pa ne prinaša vedno le veselja, ampak tudi težave in negotovanje. Treba ga je prekopati, pleti-skratka skrbeti. Tu so še vrtni škodljivci, ki nam najedajo živce. Takrat stopimo skupaj z otroki in si pomagajmo. To bodo nepozabni trenutki skupnega druženja, ki si ga vse premalokrat vzamemo, ob tem pa bomo nagrajeni z rezultati našega dela, srečo in zadovoljstvo pa bo občutila vsa družina. Ugotovili smo, da bo škodljivcev v vrtu manj, če bomo sadili mešane posevke in uporabljali naravna škropiva. Takšna zelenjava bo zdrava za človeka. Vse šolsko leto sem skozi različne zgodbice učencem želela približati tudi druge vrednote. Zgodbice nosijo moralna sporočila s socialnim čutom in pripravljenostjo na pomoč. Učenci so se lahko z njimi poistovetili in spoznali, da smo različni, da imamo različne lastnosti, sposobnosti. Ob njih so se učili strpnosti, sodelovanja, ne nazadnje pa jim pokažemo, da se je treba včasih sprijazniti s porazom, ker je sestavni del življenja.

Svoje znanje smo pokazali na zaključnem kvizu, kjer smo se pomerili v znanju poznavanja rastlin, ter zanje pridobili nagrade, za katere je ustrezno poskrbelo osebje šolske kuhinje. Ob koncu šolskega leta smo pripravili razstavo v avli naše šole in prikazali delček našega dela ter povabili starše, učitelje in mimoidoče skozi šolsko avlo. Napisala sem članek za lokalni časopis Tezenčan in predstavila delček naših aktivnosti. Vsak učenec je na koncu šolskega leta prejel zaslužen priznanje za svoje delo in sodelovanje.

Zaključek

Učenci skozi različne dejavnosti spoznajo, da moramo prisluhniti naravi, da bo naše življenje prijetnejše, mirno, predvsem pa bolj zdravo. Kot bi temu rekel Vasja Markič: » Vsaka družina bi morala imeti pravico do svojega koščka zemlje, kjer bi si lahko sama zgradila svoje zavetje in na njem ustvarila svoj raj na zemlji. Tako posameznik kot družina bi postala samostojna, samooskrbna in odgovorna do svojih bližnjih in do narave.«

GIMNAZIJA IN SREDNJA KEMIJSKA ŠOLA RUŠE

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE ZDRAVE ŠOLE IMNAZIJE IN SREDNJE KEMIJSKE ŠOLE RUŠE

Klavdija Podlesnik

Uvod

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše leži v zelenem in mirnem okolju, tik ob reki Dravi, obdana z gozdovi. Ob šoli je Športni park Ruše in športna dvorana z igrišči, kar nam omogoča izvedbo različnih športnih aktivnosti. Šola leži nedaleč stran od središča majhnega mesta Ruše. Mesto deluje kot Zdravo mesto in je zelo aktivno na področju promocije zdravja in drugih aktivnosti, ki vplivajo na zdrav način življenja. Razvito je zelo močno medgeneracijsko sodelovanje med različnimi institucijami v kraju. Takšen način življenja nam omogoča aktivno sodelovanje v lokalni skupnosti. Povezujemo se z različnimi generacijami, od vrtca in osnovne šole, pa vse tja do društev upokojencev.

Delovanje Zdrave šole v lokalni skupnosti

Na področju zdravja in zdravega načina življenja smo aktivni že vrsto let. V šolskem letu 2008/2009 smo se priključili v projekt Zdrave šole in s to vključitvijo razširili in dopolnili aktivnosti na področju zdravega načina življenja. Ta projekt nam omogoča boljše sodelovanje na različnih področjih tekom celega šolskega leta. Rdeča nit posameznega šolskega leta nas usmerja pri oblikovanju ciljev in uresničevanju našega načrta. Ker naša šola deluje v lokalni skupnosti, kjer je izredno pomembno sodelovanje med občani, smo se tudi mi priključili kot aktivni člen te sodelovalne verige.

Za delovanje Zdrave šole je pomembno aktivno sodelovanje vodje tima, aktivnih članov tima, ostalih profesorjev in dijakov. Zelo pomembno je, da so dijaki zainteresirani in pripravljeni za delo, saj brez dijakov in njihove volje ter vztrajnosti ne gre. Na šoli imamo aktivne dijake Zdrave šole, ki se vključujejo na različnih področjih povezanih z zdravjem in promocijo zdravja in predvsem na področju prostovoljstva ter medgeneracijskega sodelovanja. Dijake motiviramo na različne načine. Najbolj pomembno pa je, da dijaki navežejo stike z vodjo Zdrave šole, ki je tudi vodja prostovoljne dejavnosti. Veliko dijakov prostovoljcev je iz

dijaškega doma, ki leži tik ob šoli. Ti dijaki v prostem času aktivno sodelujejo v lokalni skupnosti na različnih področjih.

S katerimi institucijami v kraju sodelujemo?

Sodelujemo z:

- Občino Ruše,
- Osnovno šolo Janka Glazerja Ruše,
- Varstveno delovnim centrom Polž iz Maribora,
- dnevnim centrom Centra za socialno delo Ruše,
- društvu upokojencev,
- planinskim društvom,
- krajevno organizacijo Rdečega križa,
- Centrom za mlade Ruše,
- Društvom za razvoj Lira iz Ruš

Kako smo pričeli s sodelovanjem?

Naše nekajletno sodelovanje z Občino Ruše je prineslo sadove: postali smo prepoznavni in ko smo leta 2008 vstopili v Slovensko mrežo zdravih šol, smo delovanje mreže predstavili lokalni skupnosti na enem izmed dogodkov. Kot glavno aktivnost smo predstavili prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje. Kmalu so nas začeli klicati iz različnih društev. Veliko vlogo pri tem pa je imela Občina Ruše, ki nam je pošiljala ponudbo za različne aktivnosti in dejavnosti. Glavni kontakt je imela pri tem vodja šolskega tima Zdrave šole, ki še vedno skrbi za povezovanje z lokalno skupnostjo. Zelo pomembno je, da se ljudje med seboj poznajo, kar omogoča hitrejše širjenje stikov med prebivalstvom. Ker je Ruše majhno mesto, je prepoznavnost med institucijami večja, kar nam omogoča boljše sodelovanje. V velikih mestih je takšen način sodelovanja bolj ali manj onemogočen zaradi prevelikega števila institucij in ogromnega števila prebivalcev.

Najprej smo morali navezati stike z lokalnimi institucijami. Pri tem nam je pomagala sama Občina Ruše, kjer skrbijo za izvedbo različnim medgeneracijskih aktivnosti čez celo leto. Sprva smo se vključevali kot nastopajoči na prireditvah,

postopoma pa smo se vključili kot prostovoljci v različnih organizacijah. Občani so nas sprejeli odprtih rok, mi pa smo bili pripravljene pomagati tistim, ki so pomoči potrebni. To sodelovanje naši šoli omogoča promocijo in prepoznavanje med okoliškimi kraji. Poleg tega pa utrjuje odnose med lokalnim prebivalstvom, kar nam omogoča varen obstoj. Dijakom na ta način dajemo določene vrednote, ki so pomembne v vsakdanjem življenju.

Primer sodelovanja z Varstveno delovnim centrom Polž

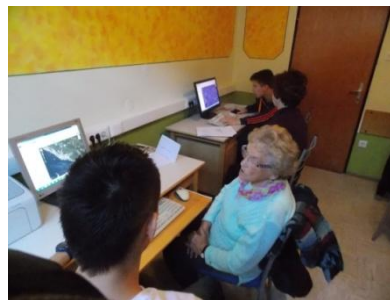
V prostorih naše šole deluje Varstveno delovni center Polž, ki ima vključene ljudi s posebnimi potrebami, motoričnimi motnjami in z drugimi težavami. V centru je poskrbljeno za dnevno varstvo teh oskrbovancev, ki izdelujejo različne izdelke, ki so namenjene za prodajo. Povezali smo se z vodjo centra, ki nas je z veseljem sprejela in že od leta 2008 aktivno sodelujemo. Naši dijaki prostovoljci tedensko sodelujejo z varovanci, pomagajo jim pri izdelavi izdelkov, se z njimi družijo in jim krajšajo čas. Dvakrat na leto za njih pripravimo srečanje in kratek program, ki pa so ga zelo veseli. Ob izvedbi njihovih aktivnostih sodelujemo tudi takrat, ko nas povabijo.

Primer sodelovanja z dnevnim centrom centra za socialno delo ruše

V prostorih Dijaškega doma GSKŠ Ruše, ki leži tik ob šoli, ima prostore tudi Dnevni center Centra za socialno delo Ruše. V tem centru se trikrat na teden srečujejo starejši občani, za katere je poskrbljeno v dopoldanskem času. Naši dijaki prostovoljci hodijo k njim, z njimi igrajo družabne igre, z njimi se pogovarjajo, pejejo, hodijo na sprehode. Tudi za njih dvakrat letno pripravimo srečanje, kosanje, božično novoletni koncert in srečanje s petjem narodnih pesmi. Varovanci so izredno veseli naših dijakov, saj jim z druženjem polepšajo dan.

Pomoč starejšim občanom pri znanju računalništva

Od leta 2009 ponujamo individualne tečaje računalništva za starejše občane. Leta 2012 pa smo se prvič vključili v slovenski projekt Simbioza, ki ga letos izvajamo že drugič. Dijaki prostovoljci pomagajo starejšim dopolniti osnovno znanje računalništva.



Slika 1: Računalniški tečaj za starejše

Sodelovanje z MLAJŠIMI GENERACIJAMI V RUŠAH

Kot prostovoljci aktivno sodelujemo s starejšimi občani, saj smo mnenja, da nas potrebujejo. Prav tako pripravljamo aktivnosti za osnovnošolce. Za njih pripravljamo naravoslovne dneve, saj nam to omogoča naš program, kajti zraven gimnazijcev izobražujemo kemijske in farmacevtske tehnike. Enkrat letno izvedemo projektne dneve za osnovnošolce in k dejavnostim povabimo tudi osnovne šole iz sosednjih krajev. S Centrom za mlade Ruše sodelujemo pri pripravi različnih programov in na različnih koncertih za mlade.

Ali vključujemo tudi starše?

V medgeneracijski projekt, ki ga izvajamo, vključujemo tudi starše. Povabimo jih na srečanja treh generacij in na tekmovanje v športnih igrah. Na srečanje s starši povabimo tudi predstavnike iz različnih institucij, kar še bolj poveže naše vezi.



Slika 2: Delavnice za dijake, starše in mlajše generacije.

Na katerih področjih v šoli vključujemo medgeneracijsko sodelovanje?

Medgeneracijsko sodelovanje vključujemo na različnih področjih, predvsem tako, da pokrijemo delovanje Zdrave šole in Eko šole. Na začetku leta vključimo sodelovanje s starejšimi v obliki prostovoljstva v dejavnosti Zdrave šole, sodelovanje z mlajšimi generacijami in starši vključimo v letni načrt šole. Pri tem sodelujemo z različnimi timi in strokovnimi aktivni.



Slika 3: Plakat prostovoljstva.

Pomen medgeneracijskega sodelovanja

Staranje je lažje, če starostniki sodelujejo z mlajšimi generacijami, ki jim z novimi spoznanji, nazori družbe in novejšo tehnologijo pomagajo. Seveda ne smemo spregledati, da starejše generacije dajejo mlajšim pozitivne vrednote, načela in tradicije, ki se včasih v sedanji družbi tudi izgubljajo oziroma izginjajo. Zato je zelo pomembno medgeneracijsko sodelovanje, ki vključuje različne generacije, saj vsaka generacija prispeva svoj delež vrednot in znanja. Medgeneracijsko sodelovanje ima za našo šolo in naše dijake velik pomen. Omogoča nam delovanje v lokalni skupnosti, dijake navajamo na sodelovanje z različnimi generacijami, dijaki postanejo bolj odgovorni, samozavestni ... Vključujejo se naši dijaki, učitelji in starši. Občani Ruš so različnih starosti, predvsem starejši občani, sodelujemo pa tudi z mlajšimi, z osnovnošolci in predšolskimi otroki. Vključujemo različne generacije in na ta način povezujemo mlajše generacije s starejšimi. Ker vključujemo še starše, menimo, da je medgeneracijski krog zaključen.



Slika 4: Igranje družabnih iger s starejšimi.

Zaključek

Na naši šoli smo zelo aktivni na področju prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja predvsem zato, ker nam lokalna skupnost Občine Ruše in mesto Ruše kot Zdravo mesto to omogočata. Projekt Zdrava šola nam omogoča kontinuirano izvedbo medgeneracijskih dejavnosti.

Letno povežemo naše dejavnosti z rdečo nitjo in vključimo v letni delovni načrt in dejavnosti na različnih predmetnih področjih.

Prepoznavnost v lokalni skupnosti ima za nas velik pomen. Krajanji so nas vzeli za svoje, vključujejo nas v svoja življenja in dopuščajo, da smo del njih. Smo sicer srednja šola, ampak delujemo v naši skupnosti kot po navadi delujejo osnovne šole: živimo s krajem. Brez lokalne skupnosti bi bilo naše delo brezpredmetno. Cilj naše dejavnosti je, da aktivno vključimo dijake v okolico njihovega izobraževanja, da dijaki razvijajo čut do sočloveka in pomagajo človeku kot sosed sosedu. Pri tem dijaki razvijajo svoje sposobnosti in krepijo svojo samopodobo in občutek odgovornosti. Povezati jih želimo z okolico, v kateri bivajo v času šolanja. Ti dijaki prihajajo iz različnih koncev Slovenije, z različno tradicijo, načinom življenja in različnimi vrednotami. Želimo, da bi po štirih letih izobraževanja na naši šoli dijaki odnesli lepe spomine, znanje in vrednote iz naših krajev. V majhnem mestu Ruše bodo s svojim dobrim delom pustili pečat za vedno.

OSNOVNA ŠOLA MINKE NAMESTNIK - SONJE SLOVENSKA BISTRICA

VRSTNIŠKO UČENJE: MEDGENERACIJSKA PROSTOVOLJSKA DEJAVNOST V DOMU UČENCEV

Zdenka Černelič

Jeseni 2007 smo posadili seme v srce našega doma, inovacijski projekt Vrstniško učenje, kot medgeneracijsko prostovoljno delo učencev z motnjo v duševnem razvoju, dijakov srednjih šol in zunanjih sodelavcev, prostovoljcev. Nismo šli v trgovino in nekaj kupili. Podali smo se na pot odkrivanja in učenja, na pot spreminjanja in rasti. Na začetku šibka ideja je z vsakim srečanjem postajala bogatejša. Kaj bo zrastle iz semena, si ni predstavljal nihče.

Posadili smo seme, skrbeli zanj, rastle z njim ter poželi bogate sadove. Razvilo se je bogato sodelovanje in medsebojno učenje otrok z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju, ki med tednom bivajo v domu šole in vrstnikov, prostovoljcev dijakinj in dijakov Srednje šole Slovenska Bistrica, Srednje zdravstvene šole Maribor, zunanjih sodelavcev prostovoljcev in strokovnih delavcev doma. Vrstniško učenje daje učencem možnost dialoga z vrstniki, možnost spraševanja, preverjanja smisla, ustreznosti in pravilnosti lastnih domnev. Pomembna je povratna informacija, ki jo udeleženci dobijo ali dajo drug drugemu. Od vrstnikov, odnosov z vrstniki, sprejetosti v vrstniški skupini, je odvisna uspešnost kasnejšega vstopanja v odnose z drugimi in možnost navezovanja tesnejših čustvenih stikov in odnosov v odraslosti.



Slika 1: Spretno smo združili zabavo in učenje

Šest šolskih let smo se vsako sredo od oktobra do aprila družili, učili in bogatili v delavnicah prostovoljnega dela z različnimi vsebinami, v katerih smo izhajali iz predznanja učencev. Vodilo za delo so nam bile želje in potrebe otrok. Da smo na pravi poti, so nam pokazali njihovi veseli obrazi

in nenehno ponavljanje vprašanj: »Ali v sredo pridejo srednješolke? Ali pridejo: Veronika, Barbara, Tina, Maruša, Valerija, Katjuša, Vesna, Andraž in drugi?«

Medgeneracijsko prostovoljno delo s projektnim naslovom Vrstniško učenje, prispeva k boljšim medsebojnim odnosom in zvišuje kvaliteto življenja učencev z motnjo v duševnem in telesnem razvoju ter pomembno osebno bogati vse udeležence. V raziskavi z diplomskim delom smo ugotovili, da se je v času izvajanja delavnic povečala motiviranost učencev doma šole za delo in sodelovanje v skupini. Z delavnicami s področij socialnega učenja, zdravstvenih vsebin, ročnih in telesnih spretnosti ter zabave in sprostitve, so učenci v znatni meri razvili spretnosti, ki jih bodo potrebovali v času šolanja, pri vstopu na trg delovne sile in pri vključevanju in sodelovanju v vsakdanjem življenju.

V vrstniško učenje so od začetka projekta vključene zdravstveno-vzgojne vsebine, ki jih promovira Zdrava šola kot stalne ali letne cilje in so temeljna usmeritev našega dela. Zavedamo se pomena zdravja in krepitve zdravja ter preventivnega delovanja na področju preprečevanja zlorabe drog. V raziskavi smo potrdili, da so učenci izboljšali odnos do zdravja na vseh področjih, ki smo jih razvijali in opazovali: pri uživanju raznovrstne hrane, v skrbi za nego zob, pri oskrbi manjših poškodb in pri preprečevanju bolezni z umivanjem rok.

Dijaki prostovoljci so v procesu izvajanja delavnic dobro spoznali učence in njihovo drugačnost ter spremenili so svoj odnos do drugačnosti. Za nekatere je postalo prostovoljno delo z učenci usmeritev za nadaljnji študij. Všeč jim je bilo, ker sta posameznik in skupina vedno bila zelo pohvaljena za svoj prispevek. Kot motivacijo za vključitev v prostovoljsko dejavnost so navedli željo po učenju in spoznavanju novega ter doživljanje prijetnih občutkov in užitek ob delu. Starši, ki so sodelovali v raziskavi, vidijo prednost medgeneracijskega prostovoljnega dela v tem, da se lahko njihovi otroci učijo od drugih in od vrstnikov ter da lahko tudi oni pomagajo drugim.



Slika 2: Iz tedna v teden je druženje še okrepilo naše vezi in socialne veščine

V okviru naših delavnic smo odprli vrata našega doma različnim zunanjim strokovnim sodelavcem, na primer: Društvu Center za pomoč mladim iz Maribora, Rdečemu križu Slovenska Bistrica, Društvu za boljši svet Maribor in mnogim drugim. Dejavnost smo predstavili v Slovenskem šolskem muzeju na Razstavi inovacijskih projektov vzgojno izobraževalnih ustanov, v okviru domov za otroke s posebnimi potrebami, srečanj Zdravih šol mariborske regije, pedagoških aktivov in večkrat v lokalnem časopisju. Zaznali smo spremembo okolja, kamor se z učenci vključujemo, saj je postalo bolj odprto in sprejemljivo za sprejemanje različnosti in drugačnosti.

Prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje pridobivata velik pomen na vseh področjih našega življenja in v družbi nasploh, tako pri vključevanju posameznikov in skupin v družbo kot ob pomoči ljudem v stiski, pri elementarnih nesrečah in še v mnogih drugih primerih. Gre za izpolnitev osebnega poslanstva vsakega posameznika, od mladih nog, pa do pozne starosti. Prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje ne poznata starostne omejitve. Zelo je pomembno, da se vrednot, kot sta človekoljubje, medsebojna in medgeneracijska pomoč, naučimo že zelo zgodaj. V prostovoljskem delu pridobimo, se učimo in se spreminjamo vsi, izvajalci in uporabniki. Medgeneracijsko druženje in sodelovanje v okviru prostovoljnega dela nas še posebno bogati, saj nam daje možnost prenašanja bogatih izkušenj več generacij, odraslih, starejših in mlajših mladostnikov ter otrok, z ene na drugo. Poleg tega postaja družba glede na starost prebivalstva iz leta v leto starejša in si je potrebno čim bolj prizadevati za aktivno, kvalitetno in čim daljšo vključitev starejših v aktivno življenje.



Slika 3: Drug drugemu smo spletili rožni venček

Na naši poti nam ovire niso bile tuje, od organizacijskih in vsebinskih, do finančnih. Tu in tam se je zgodila bolj skromna udeležba prostovoljcev, včasih se je zgodil preveč predavateljski način vodenja ali preveč vodenja s strani strokovnih delavcev, ki v dejavnosti prevzemamo le okvirno organizacijo vloge, za vsebino pa so povsem odgovorni dijaki in odrasli prostovoljci ter učenci. Pomembna je ugotovitev strokovnih delavcev, da je dejavnost dobro zastavljena in načrtovana ter predstavlja pomembno nadgradnjo vzgojno-izobraževalnega dela in obogatitev domskega življenja. V šolskem letu 2013/14 smo si kot nov cilj zastavili prostovoljsko medgeneracijsko sodelovanje s Centrom za starejše Metulj iz Slovenske Bistrice. Zelo bi si želeli, da bi se naša dejavnost čim bolj razširila in dobila več posnemovalcev v našem mestu, kjer ugotavljamo, da nevladni sektor, razen redkih izjem, stagnira in zamira. Za ožvitev teh dejavnosti je seveda potrebno nekaj denarja, predvsem pa veliko dobre volje in naprednih pogledov, ki segajo preko navidezno velikih ovir.

Bogastvo se skriva v nas, samo potrebno je najti pot, da ga odkrijemo in lepo je, ko ga delimo z drugimi. Veseli smo, da smo v domu Osnovne šole Minke Namestnik Sonje našli seme in bili navzoči ob njegovem procesu rasti. Tudi želje učencev zbrane v vsakoletnih evalvacijskih poročilih povedo veliko o našem prostovoljnem medgeneracijskem druženju. Na primer: vrstniško učenje je super, pohvalili bi vse, še posebej dijake; delavnice, ki jih izvajamo, so mi zelo všeč. In še skupna želja vseh učencev doma: naj se tovrstna druženja še nadaljujejo. Nov način dela, razvit v okviru stalne medgeneracijske prostovoljske dejavnosti, ki jo izvajamo v domu šole, nam daje tisto, neprecenljivo, kar se vsakokrat na novo zgodi med nami, in to je sreča.

OSNOVNA ŠOLA MINKE NAMESTNIK – SONJE SLOVENSKA BISTRICA

AKTIVNOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI, ZDRAVE ŠOLE – OSNOVNE ŠOLE MINKE NAMESTNIK SONJE SKOZI ČASOVNO PRIZMO TRIDESETIH LET

Metka Doberšek

Zdravje ni samo to, kar je otrok prinesel s seboj na svet v genih, ampak tudi to, kar je k temu dodajal z zdravim načinom življenja. Tako ob pomoči staršev v predšolskem obdobju, kot kasneje v času šolanja ob pomoči učiteljev in ostalih strokovnih delavcev v šolskem sistemu.

Vzgoja za zdravje je kombinacija procesov učenja, ki jih načrtujemo zato, da vnaprej določimo, omogočimo in okrepimo prostovoljne prilagoditve individualnega ali skupnega obnašanja, ki vodi k zdravju. Otroštvo oz. mladostništvo je obdobje, ko poteka razvoj potencialov na vseh področjih od telesnega, socialnega in duševnega dozorevanja. S šolanjem naj bi učenci v osnovni šoli osvojili znanje in razvili veščine, ki jih potrebujejo za polno odraslo življenje, a pri naših učencih s posebnimi potrebami je potrebnih ob individualiziranih programih nešteto prilagoditev na vseh področjih. Zato v okviru projekta Slovenske mreže zdravih šol, kamor smo vključeni že vrsto let, razvijamo integracijo promocije zdravja v vse vidike skritega učnega načrta zdravstvene vzgoje. Tako je skrb za zdravje postala naš stalni šolski in domski utrip, ki ga enako kot bitje srca zaznamo na vsakem koraku, a slišimo ga samo, če se za hip zaustavimo in mu prisluhnemo ...

Skozi vrsto aktivnosti zdravega življenjskega sloga sledimo 12-ciljnim usmeritvam Zdravih šol. Saj je promocija zdravja proces, ki spreminja posameznika, tako otroka, starša strokovnega delavca, kot širše okolje v korist zdravja. Poudarila bi uspešnost izvajanja 7. cilja Zdravih šol, v skladu s katerim smo skrbeli za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave enotnega učnega načrta zdravstvene vzgoje, saj smo se v promociji zdravstvene vzgoje v okviru Vrstniškega učenja zelo uspešno povezali s Srednjo šolo in Gimnazijo Slovenska Bistrica, z Zdravstveno šolo Maribor in s Fakulteto za zdravstvene vede Maribor. Dijaki in študentke so nam že pripravili vrsto zdravstveno vzgojnih tem, predstavljenih na zanimiv, poučen način, tudi skozi igro vlog in

skečev. Otroci so bili navdušeni, prav tako pa so tudi dijaki in študenti spoznali bogastvo in toplino naših otrok. To uspešno Medgeneracijsko sodelovanje bomo nadaljevali tudi letos, saj vsem akterjem prinaša nov inovativen pristop za doseganje ciljev zdravstvene vzgoje. V okviru projekta Zdravo živim, otroci sami iščejo kritične nevarne točke v šolskem in Domskem okolju ter predlagajo boljše rešitve.

Leta 1983, torej pred tridesetimi leti, sem pričela v Osnovni šoli Minke Namestnik Sonje, kot zdravstvena delavka diplomirana medicinska sestra, orati ledino na področju zdravstvene vzgoje in zdravstvene nege pri šoloobveznih otrocih s posebnimi potrebami. Oboje sem tekom let nenehno prilagajala novim in novim prihajajočim generacijam otrok. Izvajam naloge koordinacije in izvedbe dnevnega zdravstvenega programa za specifične skupine otrok s posebnimi potrebami:

- za otroke z akutnimi in kroničnimi boleznimi,
- zdravstveno nego in zdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov vključenih v posebni program in
- programe celodnevnega domskega usposabljanja otrok.

Cilj zdravstvene nege in zdravstvene vzgoje je ohranjanje zdravja, ukrepanje ob urgentnih stanjih otrok, pomoč pri izvajanju temeljnih življenjskih aktivnosti posebej gibalno oviranih ter rehabilitacija otrok skozi dnevne individualne zdravstvene obravnave. Predstavila vam bom kamenček iz bogatega mozaika naših zdravstveno vzgojnih dejavnosti in sicer o Obisku domskih otrok v Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica.

Pred leti sem prebrala misel, da se rezultati zdravstveno-vzgojnega delovanja ne pokažejo čez noč, ampak po mnogih naporih šele čez določen čas – leta. Včasih so koraki našega napredka večji, drugič manjši, a vendar so in to je spodbudno. Takšni kamenčki v mozaiku, predstavljajo uspešno žetev, mojega tridesetletnega zdravstveno-vzgojnega delovanja, na področju otrok s posebnimi potrebami.

Domski otroci iz OŠ Minke Namestnik Sonje so obiskali Zdravstveni dom Slovenska Bistrica

V okviru Zdrave šole in načrtovanih dejavnosti Domske skupnosti, so domski otroci obiskali Zdravstveni dom Slovenska Bistrica. Prijazni zdravstveni delavci so nas seznanili s potekom diagnostično – terapevtskih obravnav bolnikov, z različnimi zdravstvenimi težavami in dolgotrajnimi bolečinami. Skozi delovne prostore fizioterapije, telovadnice in delovanje protibolečinskih aparatov, nas je popeljala fizioterapevtka gospa Darinka Šošter. Otroci so spoznali pomen redne telesne vadbe za dobro držo, za krepitev mišic po različnih poškodbah kosti in sklepov.



Slika 1: Naučili smo se, kako oskrbeti rano

V laboratorij so otroci vstopili pogumno, saj jim je laborantka gospa Kovač zagotovila, da je danes že zaključila z jemanjem krvi. Pokazala nam je mikroskop, razne epruvete, preparate in sodobne aparature, ki zlahka ugotovijo, število naših krvnih celic in vzrok naše bolezni. Z radovednostjo so otroci vstopili v notranjost reševalnega vozila, si ogledovali opremo, zdravila, ki tečejo v žilo, injekcije, povoje, opornice. Spoznali so pomen klica na številko 112, modro luč in sireno.



Slika 2: V laboratoriju Zdravstvenega doma se nahajajo zelo zanimive aparature

Gospa Petra Javernik je otrokom razložila, zakaj ima v prometu vedno prednost reševalno vozilo. Vstopili smo še v prostor za nujno medicinsko pomoč. Tukaj ob pomoči aparatov ugotovijo delovanje srca in z zdravili pomagajo k pravilnemu srčnemu utripu. Gospod Boštjan Čander, nam je pokazal, kako lahko pomagamo sošolcu, če se iznenada zgrudi na tla, ali je pri jedi govoril in se mu je zaletela hrana.

Otroci so ugotovili, da je delo reševalcev zelo težko in odgovorno. Matej pa je zaključil z mislijo, da je najbolj srečen, ko je zdrav! »Tudi jaz, tudi jaz!«, se je slišalo iz gručice otrok! Ob tem se sprašujem, ali vsak dan res storimo dovolj za naše zdravje?

REGIJA MURSKA SOBOTA

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
Osnovna šola Mala Nedelja

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA

KOORDINACIJA ZDRAVIH ŠOL V POMURJU

Cecilija Sušec, Zdenka Verban Buzeti

Povzetek

V opisu koordinacije so prikazani primeri in izkušnje medsebojnega sodelovanja med strokovnjaki Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Zdravimi šolami v regiji Pomurje. Predstavljena sta tudi inovativna programa promocije zdravja v pomurskih šolah z naslovom *Uporabljaljaj me* in *Skupaj do zdravja*, avtorjev in strokovnjakov z Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota.

Uvod

Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, se je razvil že v 80. letih prejšnjega stoletja. K temu so pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), Svet 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. V Sloveniji se je program Zdravih šol pričel leta 1993 s prvimi 12 šolami, nadaljevalo pa s štirimi širitvami mreže Zdravih šol. Od začetka mreža deluje s podporo Ministrstva za zdravje ter ministrstva za šolstvo in šport, za nacionalno usklajevanje je pristojen Inštitut za varovanje zdravja RS, regijske koordinacije pa so prevzeli regijski zavodi za zdravstveno varstvo. Projekt je v teh letih 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 (1).

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota je koordinacijo pomurskih Zdravih šol prevzel v šolskem letu 2008/2009. V Pomurju je v mrežo Zdravih šol vključenih 31 šol in sicer 28 osnovnih in 3 srednje šole. Kot vsi zavodi za zdravstveno varstvo tudi ZZV MS trikrat na leto pripravi strokovna delovna srečanja z vodji timov s šol iz svoje regije, kjer se razpravlja o aktualnih temah s področja zdravja ter splošnih informacijah glede delovanja mreže. Vedno se predstavijo tudi šole s svojimi primeri dobrih praks. Tematska srečanja so se izkazala kot velika potreba šol po strokovni podpori

ter močan dejavnik stabilnosti in kontinuitete mreže. Poleg izbrane obravnavane teme pa se šole ukvarjajo tudi s svojimi specifičnimi projekti – glede na svoje potrebe in možnosti. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota je avtor in izvajalec dveh inovativnih projektov z naslovom *Uporabljaljaj me* in *Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih*, kjer so vključene pomurske Zdrave šole.

Opis izkušenj in dela s pomurskimi zdravimi šolami

Z vključenimi šolami se je razvilo dobro medsebojno sodelovanje, tako preko srečanj oziroma izobraževanj, kot tudi preko posredovanih preglednic načrtovanj in evalvacije aktivnosti. Sodelovanje poteka tudi preko drugih aktivnosti, kot so izvedbe delavnic z različnimi vsebinami, natečaji, vključevanje v projekte, (Natečaj "Dišiš mi po pomlad", Projekt »Uporabljaljaj me«, projekt »Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih«) pomoč pri obeležitvi dni javno zdravstvenega pomena. Pomembno je poudariti, da preko koordinacije Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota vsako šolsko leto vodjem timov pripravi tudi celodnevno strokovno izobraževanje. Tako so bila izvedena naslednja izobraževanja: Načini pogovarjanja za boljše zdravje otrok, Uspešno obvladovanje stresa na delovnem mestu učitelja, Praktični pristopi k promociji zdravja predšolskih in šolskih otrok ... Iz poročanj šol je razbrati, da program, ki si ga zastavijo in izvajajo v okviru Zdrave šole prinaša mnogo pozitivnih učinkov tako na učence kot na učitelje: spremeni se odnos šole do zdravja svojih učencev in vseh zaposlenih, več je medsebojnega sodelovanja med šolo, starši in okoljem v katerem šola deluje. Posebej se šole trudijo vzdrževati in nadgrajevati dobre medsebojne odnose med učenci, učitelji oziroma drugimi delavci šole in vsemi, ki so na kakršenkoli način vključenim v vzgojno izobraževalni proces. Poskušajo jim približati različne vrednote (odgovornost, prijateljstvo, sodelovanje solidarnost, prostovoljstvo, strpnost, zdravje). Poudarjajo, da se povečuje timsko delo učiteljev in med predmetno sodelovanje.

Z vključitvijo v mrežo zdravih šol opažajo pozitivni premiki tudi pri učiteljih, ki niso v timu (predvsem razrednikih), ki potem učence pri svojem delu spodbujajo k pripravi in izvedbi zdravstveno vzgojnih aktivnosti na šoli. Zanimivo aktivnost je izvedla ena izmed šol in sicer modelne ure na temo gibanja – med predmetno načrtovane in izvedene ure. Različne predmete ure (matematika, državljanska in domovinska vzgoja, etika) so obogatili z metodami gibanja. Pri teh urah učenci niso vedno na svojih mestih, se premikajo/gibajo, le-to prispeva k njihovemu boljšemu počutju, toda primarni cilj predmetov vseeno ostaja v ospredju. Ugotavljajo, da s takšnim pristopom dosegajo osebno rast vseh sodelujočih, torej učencev in učiteljev.

Z različnimi projekti, dejavnostmi in aktivnostmi učencem pomagajo oblikovati tudi odnos do okolja, zdrave prehrane, gibanja, zasvojenosti, higijene, prostega časa, uporabe računalnika, interneta ... skratka – do zdravja in življenja nasploh. Predavanj, tematskih dejavnosti, športnih druženj in podobnih aktivnosti se udeležujejo tudi starši. Vedno več šol v neposredni bližini šole uredi zelenjavni in zeliščni vrt po ekoloških standardih, katerega urejajo učenci s svojimi mentorji. Uspešno izvajajo dneve dejavnosti na tematiko izbrane rdeče niti, v letošnjem letu s poudarkom na medgeneracijskem druženju. Zanimive dejavnosti izvajajo tudi ob različnih svetovnih dnevih povezanih z zdravjem, ki jih pripravijo in izvedejo »zdravošolci«. Šole v evalvacijah ugotavljajo (2), da skupne dejavnosti pomembno vplivajo na večje zadovoljstvo in uspešnost učencev in pedagoških delavcev. V srednjih šolah je zaradi slabše motivacije dijakov za organizacijo in izvedbo aktivnosti potrebno vložiti več energije in časa profesorjev. Kljub temu, načrtovane aktivnosti v večini izvedejo. Lepo je opisano njihovo razmišljanje v naslednji izjavi ene izmed profesoric: *"Teško je govoriti o uspehih, kateri se ne merijo, temveč samo vrednotijo. Naloge, katere smo si zadali so dolgotrajne, življenjske. Uspeh je že, če vsaj peščica dijakov spremeni svoj način življenjskega ritma in začne pozitivno in zdravo gledati na življenje in ga tako tudi živeti. Seveda moramo biti učitelji vzor in vzgled, da nam dijaki potem sledijo. Teško pa je stare vzorce zamenjati, zato je vsak minimalni napredek uspeh, na katerem koli področju zdravega načina življenja.*

Potrebna je sprememba v razmišljanju, obnašanju in v tem najstniškem obdobju je to najtežje, ko je skoraj vse kaj povemo odrasli »brez veze«. Kot skrbi in ovire vodje timov največkrat navajajo preobsežne učne načrte, zaradi katerih primanjkuje časa za umestitev vsebin zdravja ter organizacijske, izvedbene in finančne probleme. Šole obstoječo problematiko več ali manj uspešno rešujejo.

Opis primerov dobre prakse: projekt Uporabljam me in program Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Projekt Uporabljam me

Velik problem za okolje predstavljajo nosilne plastične vrečke, še posebej tanke plastične vrečke, v katere lahko v trgovinah spravimo sadje in zelenjavo, pri blagajni pa so na voljo po principu »vzemi, kolikor hočeš«. Večina teh vrečk konča na odlagališčih, kar pa je posledično velik problem za okolje, saj plastika spada med težko razgradljive snovi. Pobudniki projekta »Uporabljam me« so trije partnerji, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Pomurski ekološki center in Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, ki so lokalno okolje osvestili o tem, kako zelo onesnažujemo okolje s plastičnimi vrečkami in tako spodbudili k večji uporabi platnenih vrečk. Namen projekta je bil prispevati k varovanju okolja. Cilji projekta so bili dvig ozaveščenosti o škodljivem vplivu nosilnih vrečk na okolje, spodbuditi ljudi k zmanjševanju onesnaževanja okolja s plastičnimi vrečkami, spodbuditi ljudi k uporabi platnenih vrečk in prispevati k vzgoji otrok za zdrav življenjski slog in varovanje narave. Ciljne skupine so bili učenci osnovnih šol in posredno odrasli prebivalci. V aktivnosti je bilo vključenih 26 pomurskih osnovnih šol s 424 učenci.

Pristop je vseboval informiranje in ozaveščanje učencev o pomenu varovanja okolja in ustvarjalne učne delavnice. Na delavnicah so učenci izdelovali poslikave platnenih vrečk na temo sadje in rože. Vrečke so bile razstavljene na skupni razstavi, učenci pa so za svoje delo in ustvarjanje prejeli nagrade in pohvale. Od izkupička prodanih vrečk so bila zasajena sadna drevesa in dvoriščih osnovnih šol.

Aktivnosti so od pričetka spremljali tudi mediji in poročali javnosti o njihovem poteku. V projektu so

potekale naslednje aktivnosti: informiranje in ozaveščanje šolarjev o škodljivem vplivu nosilnih vrečk, izdelava nosilnih vrečk in natečaj za najizvirnejšo vrečko (učenci 1. razreda osnovne šole), zaključna prireditev in razstava nosilnih vrečk in sajenje sadnih dreves v osnovnih šolah. Rezultati projekta so bili dvig informiranosti in ozaveščenosti šolarjev o pomenu varovanja okolja, izdelano 1272 poslikav na istem številu platnenih vrečk, velika medijska odmevnost in odzivnost na nacionalni in lokalni ravni in zasajena sadna drevesa na šolskih dvoriščih. Dodana vrednost projekta je v tem, da so aktivnosti v projektu spodbudile več trgovskih podjetij, da so dala na trg platnene nosilne vrečke.



Slika 1: Zaključna prireditev v projektu Uporabljam me



Slika 2: Razstava izdelkov-poslikanih vrečk v projektu Uporabljam me

Program Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Izhodišče programa je v dokazih, da zdrav življenjski slog lahko v veliki meri pripomore k boljšemu zdravju skozi celo življenje. Že majhne spremembe življenjskega sloga imajo vidne učinke na zdravje, počutje in kvaliteto življenja. Za otroke pa to pomeni določeno pot za celo življenje. Cilj projekta je spodbuditi šolarje in odrasle (starši, zaposleni v šoli ...) k bolj zdravemu načinu življenja, predvsem na področju zdrave prehrane in telesne dejavnosti. V projektu potekajo raznolike aktivnosti. Vsak teden dobijo starši učencev šestih razredov in učitelji sodelujoče šole na e-naslov zanimiva gradiva o zdravi prehrani in telesni dejavnosti, vključno s kuharskimi recepti za zdrave jedi.

Aktivnosti na šoli koordinirajo mentorji Zdravih šol in skupno z ostalimi učitelji, razredniki pripravljajo inovativne, nove, zanimive vsebine s področja zdravega načina življenja in so vključene v aktivnosti »Zdrave šole« ob strokovni podpori Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Vsak razred mesečno izdelava tematski stenski časopis, ki izhaja iz posredovanih e-vsebin. Posredovano je 16 e-gradiv, katerih vsebina je strokovna in obogatena s fotografijami in recepti zdravih jedi. Nosilec programa je Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota v sodelovanju z Zavodom za javno zdravstvo Medžimurske županije iz Hrvaške in Kineziološko fakulteto Univerze v Zagrebu.

Zaključek

Večina zastavljenih vsebin v programu Zdravih šol v naši regiji je tekom vseh šolskih let realiziranih ter večinoma tudi uspešno zaključenih. Ključnega pomena je, da se vsebine ne le ponavljajo, temveč tudi nadgradijo. Že sam pregled pestrosti vsebin, ki se iz leta v leto izvajajo, pa so dokaz, da program živi, se dopolnjuje, izpopolnjuje, uvaja nove otrokom zanimive vsebine in ustvarja dodano vrednost za vse, ki so kakorkoli vključeni v šolo in šolski sistem.

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota je v okviru svojih strokovnih znanj in zmožnosti preko izobraževanja pedagoških delavcev in kuharjev Zdravih šol prispeval k dvigu kapacitete ključnih akterjev v programu Zdravih šol v Pomurju. Večina pomurskih šol se trudi zmanjšati vpliv vsesplošne krize na svoje učence. Tako opažamo več aktivnosti na temo zagotavljanja enakih možnosti vsem učencem na šoli, razvijanju solidarnosti, medsebojni pomoči med učenci, razvijanju in ohranjanju dobrih medosebnih odnosov, odpravljanju neenakosti, prostovoljni pomoči ipd. Naš skupni cilj: boljše zdravje učencev, učiteljev, staršev in vseh prebivalcev, za katerim stremimo v programu Zdravih šol, pa bo preko dobrega medsebojnega sodelovanja in predvsem strokovnosti in enotnosti programov, ki vstopajo v Zdrave šole na območju Pomurja in pa tudi celotne Slovenije, lažje dosegljiv.

Viri

1. Inštitut za varovanje zdravja RS. Slovenska mreža zdravih šol. Pridobljeno s spletne strani: www.ivz.si.
2. Podatki iz načrtovanj in evalvacij Zdravih šol Pomurja. Arhiv Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota.

OSNOVNA ŠOLA MALA NEDELJA

DOBRA DELA ZDRUŽUJEJO GENERACIJE

Nina Škraban

Povzetek

Našo šolo obiskuje 134 učencev, torej smo ena izmed manjših šol. Pri načrtovanju izvedbe projekta Zdrava šola je vsekakor majhnost šole prednost, saj lahko dejavnosti prepletamo in povezujemo na celotni vertikali. Praksa preteklih let je pokazala, da lahko uspešno izvedemo dneve dejavnosti na določeno tematiko za celo šolo naenkrat. Vsi učenci imajo tako možnost, da sodelujejo v enakih ali vsaj podobnih dejavnostih, se med seboj družijo v starostno heterogenih skupinah ter na koncu vse aktivnosti in izdelke predstavijo na javni prireditvi. Pomembna prednost majhnosti šole je tudi ta, da se vsi med seboj dobro poznamo in so krajani vedno pripravljeni sodelovati pri izvedbi različnih delavnic na šoli ali sprejeti učence na svojih domačijah.

Osrednji del

Primeri dni dejavnosti, ki smo jih načrtovali v okviru projekta Zdrava šola:

<p>Naslov: DOBRA DELA ZDRUŽUJEJO GENERACIJE (tehniški dan)</p> <p>Koordinatorici: vodja tima Zdrave šole, učiteljica RS (članica tima)</p> <p>Namen:</p> <ul style="list-style-type: none">• druženje različnih generacij• opravljanje dobrih del• učenje ročnih spretnosti
<p>Vključeni: VSI UČENCI</p> <p>Potek:</p> <ul style="list-style-type: none">• uvodna izhodišča (razprave na teme: dobra dela, medgeneracijsko sodelovanje, razmere v družbi, jaz v družbi; zapisovanje razmišljanj na plakat, zapis predlogov za boljše razmere v družbi, risanje risbic, izdelava »kažipotov« ipd.)• osrednji del <p>razredna stopnja:</p> <ul style="list-style-type: none">– izvedba krožnega sistema delavnic vsak razred je sodeloval v vseh delavnicah <p>predmetna stopnja:</p> <ul style="list-style-type: none">– učenci so bili razdeljeni v mešane skupine (po starosti in spolu), v vsaki skupini je bilo povprečno 4-5 učencev, določen je bil en spremljevalni učitelj– odhod na kmetije v bližnji okolici– pomoč pri različnih opravilih na kmetijah in v šoli <ul style="list-style-type: none">• zaključek v telovadnici – javna prireditev s kulturnim programom ter predstavitvami izdelkov, poročanje skupin, degustacija, druženje

Razredna stopnja (1. r. - 5. r.)		
Tema delavnice	Potek delavnic	Izvajalci
PLETENJE KOŠAR	<ul style="list-style-type: none"> • opis materialov in pripomočkov • praktičen prikaz postopka • aktivna soudeležba učencev v delavnicah – izdelava izdelka 	starejša krajanka, dedek in babice učencev
ROŽE IZ KREP PAPIRJA		
OKRASKI IZ SLAME		
ZELENI STOLČKI		
OKUSNE KROGLICE		
KVAČKANJE		
CVETJE IZ HLAČNIH NOGAVIC		
Predmetna stopnja (6. r. – 9. r.)		
Opis opravil	Priprava aktivnosti	Lokacija
POSPRAVLJANJE DRV	gospodarji kmetij	kmetije iz šolskega okoliša
GRABLJANJE LISTJA		
PRIPRAVA JABOLČNEGA KISA		
ČIŠČENJE BUČ		
LIČKANJE KORUZE		
ČIŠČENJE OREHOV		
PLESKANJE IN BARVANJE		
PRIPRAVA PECIVA		
PEKA KRUHA		
KRMLJENJE ŽIVINE		
OBIRANJE JABOLK		
POLAGANJE GUMIRANIH PLOŠČ	hišnik, učitelj ŠVZ	okolica šole in vrtca
POMOČ PRI DELAVNICAH	vodja tima	Učilnice



Slika 1: Ličkanje koruze



Slika 2: Pletenje košare z dedkom.

<p>Naslov: DOBRO ZA NARAVO, VREDNO – TE (naravoslovni dan)</p> <p>Koordinatorici: vodja tima Zdrave šole, vodja šolske prehrane</p> <p>Namen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učenci spoznajo, kaj pomeni ekološka pridelava živil • pripravijo jedi in napitke iz ekoloških živil • razumejo pomen prehranskih navad z upoštevanjem sezonskosti, lokalnosti ter ekološke pridelave 		
<p>Vključeni: VSI UČENCI</p> <p>Potek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvodna izhodišča (ogled risank in kratkih video posnetkov na temo ekološkega kmetovanja, didaktična ter interaktivna igra, razlaga in branje teoretičnih izhodišč o ekološkem kmetovanju, kviz o ekološkem kmetovanju, znak za ekološko pridelavo) • učenci od 5. r. – 9. r. so bili razdeljeni v starostno mešane skupine, izvedba krožnega sistema delavnic - vsaka skupina je sodelovala v vseh delavnicah • učenci od 1. r. – 4. r. so sodelovali le pri treh delavnicah in so zato več časa posvetili pripravi ekoloških sladice (ovseni hrustljavčki, kvašeni žepki, prosene kroglice) • zaključek v telovadnici - javna prireditev s predstavitvami delavnic, predavanje o ekološkem kmetovanju (predstavili sta se dve ekokmetiji), druženje ob degustaciji prigrizkov in napitkov 		
Naslov delavnice	Okvirna vsebina	Izvajalec
SADNO - ZELENJAVNI KOKTAJLI	<ul style="list-style-type: none"> • prednosti sezonskega in ekološko pridelanega sadja, zelenjave • zakaj je določena vrsta sadja in zelenjave koristna • priprava napitkov z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	učiteljica TJN/ANG
ENOSTAVNE EKO-SLADICE	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil/sestavin (poudarek na ekološki pridelavi) in pripomočkov • priprava sladice z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	mama
PEKA PIRINEGA IN POLNOZRNEGA KRUHA	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil/sestavin (poudarek na ekološki pridelavi in koristi za zdravje) in pripomočkov • peka kruha z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	učiteljica KEM/BIO/GOS
AJDOVE IN PIRINE PALAČINKE	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil /sestavin (poudarek na ekološki pridelavi) in pripomočkov • priprava palačink z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	mama
SKRIVNOSTI SEMENARJENJA	<ul style="list-style-type: none"> • kako pripravimo zemljo za setev • kako pridelamo kakovostno seme • kako pridelati zdravo zelenjavo • kako in katere rastline semeniti na svojem vrtu • pomen biodinamike • spoznavanje setvenega koledarja 	zunanja strokovnjakinja
OVSENI HRUSTLJAVČKI	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil/sestavin (poudarek na ekološki pridelavi in koristi za zdravje) in pripomočkov • priprava hrustljavčkov z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	učiteljica RS
PROSENE KROGLICE	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil/sestavin (poudarek na ekološki pridelavi in koristi za zdravje) in pripomočkov • priprava kroglic z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	učiteljica RS
KVAŠENI ŽEPKI	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil/sestavin (poudarek na ekološki pridelavi in koristi za zdravje) in pripomočkov • priprava kroglic z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	babica in učiteljica RS
RAST RASTLIN	<ul style="list-style-type: none"> • priprava plakatov o biodinamiki • priprava dramskega prizora 	učiteljica RS

OKUSNI NAMAZI IZ ŽITARIC IN SEMEN	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev živil/sestavin (poudarek na ekološki pridelavi in koristi za zdravje) in pripomočkov • mletje pire - moka • priprava namazov (učenci sestavljajo svoje recepture iz ponujenih sestavin) • degustacija 	vodja tima
NJOKI IZ EKOLOŠKIH ŽIVIL	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev sestavin (čemaž, korenje, peteršilj, krompir – ekološka pridelava) in pripomočkov • priprava njokov z aktivno soudeležbo učencev • degustacija 	članica društva kmečkih žena
PISANE TESTENINE	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev sestavin in pripomočkov • priprava testenin z aktivno soudeležbo učencev • prikaz, degustacija 	dve mami
EKO MILO	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev materialov in pripomočkov • pomen EKO - mila • izdelava EKO – mila 	zunanja strokovnjakinja



Slika 3: Peka palačink iz ajdove in pirine moke.



Slika 4: Prikaz biodinamike na prireditvi.

Naslov: SVETOVNI DAN ZDRAVJA - ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI (naravoslovni dan)

Koordinatorici: vodja tima Zdrave šole, učiteljica RS (članica tima)

Namen:

- učenci ponovijo/pridobijo znanje o zdravem življenjskem slogu (prehrana, gibanje, higiena telesa in ustne votline ...)
- učenci pridobijo osnovne veščine nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja
- učenci poznajo posledice kajenja, drog, alkohola

Vključeni: VSI UČENCI

Potek:

- učenci, člani tima Zdrave šole so ob pomoči PPT prezentacije izvedli predavanje na temo zdravega življenjskega sloga (nasveti za zdravo življenje, posledice slabe higijene, posledice uživanja alkohola, drog ...)
- učenci so bili razdeljeni v mešane skupine (razlika v starosti največ 1 leto)
- izvedba krožnega sistema delavnic - vsaka skupina je sodelovala v vseh delavnicah
- zaključek v telovadnici – javna prireditev s predstavitvami delavnic in besedo gostov, druženje ob degustaciji prigrizkov in napitkov

Naslov delavnice	Okvirna vsebina	Izvajalec
USTNA HIGIENA IN ZDRAVI ZOBJE	<ul style="list-style-type: none"> • zgradba zobovja • škodljivi vplivi na zobe • posledice slabe ustne higijene • pripomočki za ustno higieno • praktičen prikaz pravilnega ščetkanja in uporabe zobne nitke 	Zobozdravstvena ordinacija Križevci in Ljutomer
PREVENTIVA ZA ZDRAVJE	<ul style="list-style-type: none"> • higiena telesa, posledice slabe higijene • pripomočki za osebno higieno • škodljivi vplivi na telo • nalezljive bolezni • preventivni ukrepi in kurativni ukrepi 	Zdravstveni dom Ljutomer
PRVA POMOČ, UPORABA DEFIBRILATORJA	<ul style="list-style-type: none"> • oskrba manjših poškodb • kdaj in kaj sporočiti na klični center • masaža srca in umetno dihanje • postopek oživljanja z defibrilatorjem 	Območna enota RK Ljutomer
ENOSTAVNO, OKUSNO, ZDRAVO	<ul style="list-style-type: none"> • pozitivne vrednosti živil • pravilna izbira živil za pripravo zdravih obrokov • priprava različnih prigrizkov in jedi • priprava pogrinjka • turizem 	Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci
ALKOHOL, DROGE	<ul style="list-style-type: none"> • video prikaz posledic prekomernega uživanja drog in/ali alkohola • resnične zgodbe iz lokalnega okolja • predstavitev kovčka, opis posameznih vrst droge • veččina, kako reči »ne« 	Policijska postaja Ljutomer
PRIGRIZKI	<ul style="list-style-type: none"> • peka pirinega in polnozrnatega kruha • priprava sirovih hišic • priprava avokadovega namaza • degustacija 	vodja šolske prehrane, učiteljica BIO



Slika 4: Učenje postopka oživljanja z defibrilatorjem.



Slika 6: Gostje so nagovorili tudi starše.

Zaključni del

Ključno za uresničevanje celoletnega načrta v okviru projekta Zdrava šola je povezovanje šole z okoljem, zato je pomembno iskati možnosti za čim pogostejše vključevanje krajanov in strokovnjakov

iz lokalnega okolja v izvedbo različni dejavnosti. Ne samo, da se na tak način poveča pretok informacij, gre predvsem za izmenjavo konkretnih izkušenj, znanj in ustvarjanje možnosti za druženje različnih generacij.

REGIJA NOVA GORICA

Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica
Osnovna šola Milojke Štrukelj Nova Gorica
Biotehniška šola – Šempeter pri Gorici

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO NOVA GORICA

POROČILO Z ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO NOVA GORICA ZA JUBILEJNI ZBORNIK OB 20. OBLETNICI SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL

Irena Jerič

Promocija zdravja v šolskem okolju v okviru goriške mreže Zdravih šol je izziv in priložnost tistim, ki imajo moč, da sprejemajo odločitve, ki lahko vplivajo na zmanjševanje neenakosti v zdravju s krepitevijo zdravja otrok, staršev, učiteljev in prebivalcev lokalne skupnosti.

Goriška mreža Zdravih šol deluje in se širi od leta 1993, ko se je vanjo vključila Osnovna šola Milojke Štrukelj Nova Gorica. Leta 1998 so se ji v drugem krogu širitve pridružile: Osnovna šola Ivana Roba Šempeter pri Gorici, Osnovna šola Kanal, Osnovna šola Deskle, Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica in Biotehniška šola Šempeter pri Gorici. Regijska mreža Zdravih šol se je najbolj razširila v tretjem krogu širitve leta 2008, ko je Enota za socialno medicino in promocijo zdravja na Zavodu za zdravstveno varstvo Nova Gorica v dogovoru z nacionalno koordinatorko Slovenske mreže zdravih šol prevzela vodenje in koordiniranje projekta Zdrave šole v regiji v okviru javne službe javnega zdravja, financirane s strani Ministrstva za zdravje RS. V tem letu se je pridružilo 10 vzgojno-izobraževalnih ustanov: Dijaški dom Ajdovščina, Srednja šola Venca Pilon Ajdovščina, Srednja ekonomska in trgovska šola Nova Gorica, pet podružničnih osnovnih šol: Vrtovin, Vipavski križ, Šmarje, Skrilje in Črniče pri Osnovni šoli Dobravlje, Osnovna šola Bovec, Osnovna šola Kozara s prilagojenim učnim programom ter v dogovoru s koordinatorko kopske mreže Zdravih šol tudi Osnovna šola Komen. V četrtem krogu širitve leta 2012 so se goriški stabilni mreži Zdravih šol priključile Osnovna šola Šturje Ajdovščina, Osnovna šola Dobrovo in Srednja šola Venca Pilon Ajdovščina, kjer deluje skupaj 18 vzgojno-izobraževalnih ustanov (14 osnovnih šole, 3 srednje šole, 1 dijaški dom) v šol. letu 2013/2014.

Regijska mreža Zdravih šol je za javnozdravstveni tim strokovnjakov na zavodu priložnost za informiranje in ozaveščanje predvsem vodstev in vodij Zdravih šol tako na področju krepitev zdravja in preprečevanja kroničnih bolezni, kot na

področju nalezljivih bolezni ter zdravja in okolja. Zavod skladno z usmeritvami in z zelo dobrim povezovanjem z nacionalnim timom Slovenske mreže Zdravih šol pri Inštitutu za varovanje zdravja RS, regionalnimi koordinatorji Zdravih šol na območnih zavodih za zdravstveno varstvo, vodji šolskih timov Zdravih šol, izvajalci vzgoje za zdravje in zdravstvene vzgoje v zdravstvenih domovih, predstavniki Regijskega odbora za javno zdravje na občinah in nevladnimi organizacijami – vzpostavlja, oblikuje in vzdržuje zdravju naklonjeno šolsko okolje, z vključevanjem tem zdravja in zdravega življenjskega sloga v šolski prostor, povečuje ozaveščenost učencev, dijakov, učiteljev in staršev, starih staršev ter lokalnega prebivalstva za izbiro zdravega vedenja.

Izjemno pomembna so redna, zelo dobro obiskana regijska delovna in strokovna srečanja, namenjena vodjem šolskih timov Zdravih šol in predstavnikom Zdravstveno-vzgojnih centrov, ki jih trikrat letno organizira in vodi regionalna koordinatorka na zavodu. Srečanja potekajo v sproščenem vzdušju na vseh Zdravih šol v regiji, kjer nas vodstva šol lepo sprejmejo in predstavijo značilnosti šole. Šolske kuhinje na gostujočih šolah vedno pogostijo udeležence z zdravimi sadno-zelenjavnimi in polnozrnatimi jedmi. Vodje Zdravih šol predstavijo zelo veliko dobrih praks, zlasti na področju zdrave prehrane s poudarkom na lokalni samooskrbi, telesne/gibalne dejavnosti, krepitevi duševnega zdravja, preprečevanja zasvojenosti predvsem s tobakom in alkoholom, medgeneracijskega povezovanja in zadnja leta na področju zagotavljanja enakosti v zdravju s krepitevijo zdravja. Na srečanjih pogosto tudi učenci in dijaki predstavijo dobre prakse. Vodje Zdravih šol skrbno načrtujejo in vrednotijo izvedene naloge v tekočem šolskem letu, zadnja leta vrednotijo tudi doseganje kriterijev Zdravih šol. Zapisniki regijskih srečanj, dobre prakse in letna poročila so objavljena na spletni strani Zavoda za zdravstveno varstvo Nova Gorica <http://www.zzv-go.si/index.php?id=209>. Vse Zdrave

šole v regiji objavljajo gradiva na svojih spletnih straneh.

Veliko pozornosti namenjamo spodbujanju odraslih v šolskem okolju (šolski kolektivi in starši) za vključevanje v državne populacijske preventivne presejalne programe za zgodnje odkrivanje in preprečevanje srčno-žilnih bolezni (NPPPSŽB) ter za zgodnje odkrivanje in preprečevanje raka: Program Svit, Program DORA, Program ZORA.

Vodjem Zdravih šol in Zdravstveno-vzgojnih centrov ter izvajalkam Vzgoje za zdravje v zdravstvenih domovih so redno posredovane aktualne informacije in gradiva nacionalne/regijske mreže Zdravih šol ter nacionalne/regijske usmeritve na področju promocije zdravja v šolskem okolju, s poudarkom na izbrani skupni osrednji letni temi Slovenske mreže zdravih šol (rdeči niti).

Ozaveščanje strokovne in splošne javnosti v šolskem okolju s strani zavoda, poteka v okviru številnih brezplačnih predavanj, delavnic, preventivnih akcij in kampanj za učence, dijake, starše in učitelje v okviru: skupnih nalog Inštituta za

varovanje zdravja RS in regijskih zavodov za zdravstveno varstvo, prioritetnega regionalnega projekta Več zdravja v občinah, Evropskega tedna mobilnosti, programa To sem jaz, in projekta Živimo zdravo za zmanjševanje neenakosti v zdravju v ruralnih okoljih.

Vodje Zdravih šol so projekt Zdrave šole s podporo vodstev šol in sodelavcev razvili v program, gibanje za zdravje – z medpredmetnimi in kros-kurikularnimi povezavami, timskim delom, aktivnimi metodami dela, zagotavljanjem časa in uresničevanja ciljev promocije zdravja v šolskem okolju, učinkovitim sodelovanjem z lokalno skupnostjo (starši, združenja, nevladne organizacije ...) in zdravstvom (zavod, zdravstveni domovi).

Prepričani smo, da goriška mreža Zdravih šol z medsektorsko povezanostjo in odprtostjo prispeva k ustvarjanju zdravju prijaznega in podpornega šolskega okolja v regiji, kjer se otroci, mladostniki, učitelji, starši in lokalna skupnost lahko odločajo za zdrave izbire.

OSNOVNA ŠOLA MILOJKE ŠTRUKELJ NOVA GORICA

20 LET ZDRAVE ŠOLE NA OSNOVNI ŠOLI MILOJKE ŠTRUKELJ NOVA GORICA

Lilijana Sulič

Uvod

Začetki projekta so bili strnjeni pod naslov **ZDRAVA PREHRANA IN TELESNA DEJAVNOST**

Takrat smo bili prepričani, da so spremembe potrebne zaradi vse več deformacij na hrbtenici otrok, veliko poškodb pri športni vzgoji, neprimernih pogojev za izvedbo športne vzgoje in številnih prekomerno težkih otrok. Na podlagi naših prepričanj smo si zastavili cilje in določili področja dela.

Cilji na področju zdrave prehrane:

- Učencem in delavcem zagotoviti hranilno in energetske uravnoteženo prehrano.
- Zdrav in kulturn način razdeljevanja in uživanja hrane.
- Priti do najvišjega možnega nivoja higiene pri pripravi, razdeljevanju in uživanju hrane.
- Čim prijetneje urediti prostor, v katerem se otroci prehranjujejo.
- Omogočiti učencem vzdrževanje osebne higiene pred in po hranjenju.
- Omogočiti kuharskemu osebju kar se da normalne pogoje za delo in pri težjih fizičnih delih olajšati delavce z raznimi pripomočki in stroji.

- Vzpostaviti čim pristnejši odnos med učenci in kuharji, ki jim hrano delijo; pri tem, kolikor se da upoštevati želje otrok v zvezi s količino hrane, vendar ne v smeri upoštevanja razvad.
- Vzpostaviti kontakt med učiteljem, vodjo prehrane in starši predvsem tistih otrok, ki imajo pri prehranjevanju težave ali ovire (bolezen, dieta).

Cilji na področju telesne dejavnosti:

- Urediti pogoje za izvajanje pouka športne vzgoje za vse učence in s tem tudi delavcem zagotoviti primerne pogoje za delo.
- Zmanjšati število deformacij na hrbtenici otrok.
- Izboljšati rezultate testiranj za karton športne vzgoje.
- Omogočiti učencem prostovoljne dejavnosti na šoli (prostor).
- Strokovno sodelovanje med učitelji razrednega pouka in športne vzgoje.
- Učenci bi morali vsak dan imeti eno šolsko uro rekreacije, če ne že športne vzgoje.
- Usmerjati starše, da izvajajo rekreacijo tudi doma, se vključujejo na športne dneve, šole v naravi, naravoslovne dneve in izlete.
- Zmanjšati število prekomerno težkih otrok.

Področja dela

ŠOLA	STARŠI	ŠIRŠA SKUPNOST
Primeren pouk športne vzgoje	Tematski roditeljski sestanki	Uporaba Trim steze v gozdu Panovec
Organizacija in izvedba športnih dni	Sodelovanje staršev na različne načine: naravoslovni dnevi, šola v naravi, športni dnevi	Sodelovanje s telovadnim društvom Partizan Nova Gorica
Šola v naravi (na morju in na snegu)	Zgled	Bazen kot pomanjkljivost našega mesta.
Sodelovanje učiteljev		Stadion – zelenice, ki jih je vse manj
Kultura prehranjevanja		Regres za prehrano
Organizacija prehrane		
Naravoslovni dnevi		

Dolga pot

Spremembe smo dogajali z majhnimi koraki vezanimi na spreminjanje navad, prepričanj, trenutnih finančnih možnosti in spremembe zakonodaje. Na poti smo se srečali tako z vzponi kot tudi s padci. Isti deležniki, ki so vplivali na spremembe na šoli, so se pojavili tako v vlogi spodbujevalcev, kot tudi v vlogi zaviralcev.

Vodstvo šole

Projekt je bil v celoti podprt s strani vodstva šole. Ravnatelj se je udeleževal sestankov, kjer je bilo potrebno, omogočil je udeležbo na seminarjih, ki so bila organizirana s strani Inštituta za varovanje zdravja in drugih izvajalcev. Imel je pristen odnos z vsemi delavci na šoli. V okviru svojih zmožnosti je podpiral ideje in izvedbo le teh. Bil je pomembna vez med šolo in lokalno skupnostjo, saj je poskrbel za takratno financiranje naložb v šolski prostor in postavil dobro iztočnico za večje finančne naložbe, kar je uspelo izpeljati ravnateljici, ki ga je nadomestila. Ovire so izbile na dan, ko so ukinili financiranje projekta. Razvoj se je upočasnil, saj smo bili odvisni od lastnih sredstev.

Vodja šolske prehrane

Vodja šolske prehrane je projekt podpirala v celoti in se zavzela za svoj specifični del. Zagovarjala je zdravo prehranjevanje, pravilno pripravo, razdeljevanje in kulturno uživanje hrane. Poskrbela je za vsako dieto, ki je bila priporočena s strani zdravnika. Stik z učenci in upoštevanje njihovih želja na začetku ni bil problem, saj je vodja prehrane hkrati poučevala tudi gospodinjstvo. Večjo oviro je bilo potrebno premostiti, ko se je vodja prehrane zamenjala in je pouk gospodinjstva začela poučevati učiteljica biologije in gospodinjstva. Morali smo poiskati način sodelovanja učencev z vodjo šolske prehrane brez odsotnosti od pouka in uspelo nam je.

Stiske so prišle do izraza, ko se je večalo število kosil in s tem potreba po novih delavkah in gospodinjskih aparatih. Delavke v kuhinji so zaradi preobremenjenosti zbolevale in bile veliko odsotne. Iskale so se poti, kako jim čim bolj olajšati delo in kljub temu popestriti šolsko prehrano.

Problem se je pojavil s HACCAP sistemom, ki je predstavljal nove zadolžitve. Z javnimi naročili smo na začetku izgubili nekaj kakovostnih ponudb, saj

smo morali izbrati najcenejšega ponudnika. Pojavilo se je vprašanje kvalitete in izvor živila. To se je začelo počasi rahljati s projektom Jabolko v šoli – financirano z evropskih skladov in nadaljevalo s Shemo šolskega sadja in zelenjave. V tem času so bile napisane in sprejete Smernice zdravega prehranjevanja. Več se povezujemo z lokalnimi dobavitelji.

Na šoli že več let deluje strokovna skupina za zdravo prehrano, v katero sta vključena tudi predstavnik staršev in učencev. Sestanka sta na začetku in ob koncu šolskega leta, ko se izvede vprašalnik o prehrani.

Učitelji

Pomembni izvajalci vseh predlaganih programov in udeleženci velikega števila izobraževanj so bili učitelji. Skrbeli so tudi za redno osveščanje staršev in učencev o pomenu zdravja. Organizirali so delavnice, roditeljske sestanke, naravoslovne dneve, dneve odprtih vrat, tabore, srečanja. Učence so pritegnili k raznovrstnim raziskovalnim nalogam in prisluhnili njihovim idejam in željam.

Kot člani šolskega tima Zdrave šole so pripomogli k razvijanju in realizaciji idej. Sestanki so bili večkrat letno. Z uvedbo devetletke imamo sestanke začetek in konec šolskega leta, ko opravimo tudi planiranje in evalvacijo. Velika ovira je nastala, ko se je upokojila katera od učiteljic, ki je projekt podpirali od vsega začetka. Potrebno je bilo usposobiti nove zaposlene, vendar izobraževanja niso bila več brezplačna.

Učenci

Na začetku projekta so bili oni tisti, ki so nam pokazali po kateri poti naj gremo. Ponudili so nam prve ideje. Sodelujejo pri različnih akcijah, tudi kot izvajalci prireditev na temo zdravja. Nekateri so imeli možnost predstavljati določene teme vezane na zdravje tudi v tujini oziroma pri nas za učitelje in učence iz različnih držav. Pripravijo igrice ali različne izdelke, ki prikazujejo zdrav način življenja in to predstavijo mlajšim učencem. Sodelujejo v strokovni skupini za zdravo prehrano. Na šolskem parlamentu so zelo aktivni. Najraje debatirajo o zdravi in vsečni prehrani. Zelo radi priskočijo na pomoč in pomagajo pomoči potrebnim.

Devetletno šolanje je prineslo spremembe pri časovnem usklajevanju. Učenci so v šoli več časa. Takoj po pouku začenejajo popoldanske aktivnosti. Sestanke smo razdelili na več manjših skupin različnih starosti. Zaradi časovne omejitve so sestanki kratki in jedrnat. Vsako leto žrebamo dva učenca, ki se udeležita tabora učencev Zdravih šol prvega kroga.

Starši

Starši so pomemben člen med šolo in lokalno skupnostjo. Veliko podporo smo imeli pri izpeljavi različnih raziskovalnih nalog, dnevih odprtih vrat, organiziranju srečanj, sofinanciranju. Pojavili so se v vlogi izvajalcev, organizatorjev, udeležencev in sponzorjev. Starši so s svojimi pripombami in idejami pospeševali razvoj Zdrave šole. Tudi sami so se srečevali z dilemami, ki so vezane na zdrav način življenja. Včasih so bili na razpotju ali naj prisluhnejo želji otroka ali potrebi po zdravju. Pojavili so se v vlogi izvajalcev delavnic, predavanj, organizatorjev srečanj, sponzorjev. Srečali smo se tudi z raznimi prepričanji staršev, kot je recimo vegetarijanstvo in utemeljevali potrebnost raznolike prehrane za razvoj otroka. Nekateri starši so že več let abonenti naše šolske kuhinje in so s prehrano zadovoljni.

Zunanji sodelavci

Lokalna skupnost nam je bila ves čas v veliko podporo. Ovire so bile vedno vezane na finance. Vendar moramo našo lokalno skupnost pohvaliti, saj se z dobrim, tako kratkoročnim kot tudi dolgoročnim načrtovanjem, izpolni marsikatero željo. Zunanji člani tima so na začetku projekta prihajali redno. Zaradi otežene koordinacije med šolo in zdravstvom, vezano na reorganizacijo, je to nekako zamrlo. Z njimi zelo dobro sodelujemo. Nanje se obrnemo, ko potrebujemo konkretna navodila, smernice in podporo. Poleg tega so veliko na šoli saj izvajajo vse naravoslovne dneve, ki so vezano na vsebino zdravja.

Veliko smo se ukvarjali z vprašanjem koga povabiti kot predavatelja na temo Zdravje. Tudi v tem primeru imamo dobre izkušnje z odzivom zdravstvenega osebja. Ne glede koga smo zaprosili, naj je bila to preventivna sestra ali zdravnik, vsi so pripravili in izvedli kvalitetna predavanja za učence, učitelje in starše, na bazi

prostovoljnega dela. Tudi predstavniki različnih društev so nam večkrat priskočili na pomoč.

Povezovali smo se sosednjimi šolami in institucijami, ki so nam pomagale pri razvoju idej v okviru Zdrave šole: Dom upokojencev, sosednje osnovne šole, šola s prilagojenim programom, CIRIUS Vipava, Oddelek za invalidno mladino Stara Gora, ZZS Nova Gorica, lokalni proizvajalci hrane, srednja biotehniška šola, Zdravstveni dom, Šolska ambulanta, Šolska zobna ambulanta, preventivne sestre, Društvo za slepe in slabovidne ... Z Zdravimi šolami prvega kroga vzdržujemo stike v obliki tabora učencev in strokovnih srečanj.

Ostali projekti na šoli

Na šoli smo se vključevali v različne projekte, ki so na različne načine dopolnjevali ideje Zdrave šole na različnih področjih. S projektom Eko šola, smo si področja dela razdelili. V timih smo bili večinoma isti ljudje. Skupaj smo zelo dobro sodelovali, načrtovali in opravili evalvacijo letnih akcij.

Povezali smo se tudi s projektom Varna šola. Izjemno dober projekt, ki je vse sodelujoče (vse zaposlene na šoli, učence, in starše) s pomočjo kvalitetnega programa naučil, kako se odzvati in rešiti konfliktno situacijo.

Pod okriljem Centra RS za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja smo sodelovali v mednarodnih projektih COMENIUS. Pod naslovom »Z dvigom samopodobe do boljših medsebojnih odnosov« smo se najprej posvečali področjem samopodobe, odnosov, prehrane. Sledile so dejavnosti pod naslovom »Fit for Europe-fit for future«, ko smo veliko delali na področju zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Oba projekta sta bila tesno povezana z Zdravo šolo. Sodelovali smo v projektu Jabolko v šoli, Shema šolskega sadja in kasneje Shema šolskega sadja in zelenjave, FIT CLUB, Korak k sončku ...

Finance

Začetek projekta je bil finančno dobro podkovan in smo imeli veliko izobraževanj. Sčasoma smo morali sami poskrbeti za financiranje. Do denarja smo si pomagali tako, da smo se prijavljali na različne razpise na občinski in državni ravni. Iskali smo sponzorje in jih tudi našli.

Danes

Šolsko leto 1993/94 smo začeli z akcijo urejanja panojev z naslovom »Kaj lahko posameznik prispeva k projektu Zdrava šola?« Učenci so izdelovali razne plakate, pisne izdelke in nam dali mnogo idej. Ideje so se razvijale, dopolnjevale, spreminjale in nas pripeljale do trenutnega stanja na naslednjih področjih.

Zdrava prehrana

Razširili smo področje delovanja v lokalni skupnosti, saj se povezujemo z zdravstvenim domom, Zavodom za socialno medicino in higieno, Centrom za socialno delo, Karitasom, Rdečim križem (regresi), z lokalnimi proizvajalci sadja in zelenjave, mesnih izdelkov in še s kom. V tem času se je veliko staršev naročilo na šolsko kosilo. Na povabilo za sodelovanje v strokovni skupini za zdravo prehrano se javijo sami.

S sodelovanjem v projektu COMENIUS šolska partnerstva so učenci napisali kuharsko knjigo Tradicionalna kuhinja na alternativne načine. V dogovoru z avtorico so prevedli v angleščino in dramatisirali zgodbico Zdrava prehrana. Predstavili so jo predstavnikom učiteljev in učencev iz drugih držav in našim mlajšim učencem. Drugošolci so prebrali angleško knjigo Škrat Brokolin in izdelali merilce otroških goriv za vse razrede prve triade. Zmanjšali smo porabo soli, sladkorja, umetnih dodatkov. Letos smo pri kosilu ponovno uvedli uporabo skodelic in zmanjšali količino plastičnih odpadkov. Pri kosilu imamo na razpolago neomejeno količino kruha, pijače in solatni bife. Trenutno namenjamo veliko pozornosti porcijam. Energijska in hranilna potreba organizma se razlikuje glede na starost in s tem tudi velikost porcije. V letošnjem šolskem letu smo ponudili večje porcije predvsem učencem tretje triade. Povečali smo tudi količino mesa. Redno spremljamo količino puščene hrane na pladnjih, saj se nam poraja dilema o koristnosti večjih porcij s povečanjem zavržene hrane.

Telesna dejavnost

Poleg športne vzgoje in interesnih dejavnosti, ki so vnesene v urnik, izvajamo na šoli še minuto za zdravje. Pogosteje jo opravljajo učiteljice nižjih razredov. Ravno tako izvajajo elemente FIT CLUBA, saj smo bili večletni člani le tega. Šolska

psihologinja uči učence uporabljati elemente možganske telovadbe. Na šoli imamo projekt Zdrav življenjski slog. Učiteljica športne vzgoje izvaja športne dejavnosti po pouku, med vikendi, v času počitnic. Učenci spoznajo različne športe. K sodelovanju so povabljeni tudi starši. Lansko šolsko leto smo veliko časa posvetili aktivnemu preživljanju prostega časa. Učenci so pisali dnevnik popoldanskih aktivnosti, obiskali smo nogometni klub Maribor, obiskal nas je najboljši slovenski igravec namiznega tenisa Bojan Tokić, izpeljali smo literarni natečaj na temo NE kavču in krompirčku.

Duševno zdravje

Duševno zdravje negujemo tako, da skrbimo zase, za druge in dobre medsebojne odnose ter konstruktivno rešujemo neprijetne situacije. Za učence izvajamo Mladinske delavnice, Socialne igre, delavnice iz programa varna šola, TO SEM JAZ program, delavnice za duševno zdravje. Nekateri učitelji imajo pri pouku umirjanje z glasbo, nekateri predstavijo učencem osnove joge, pravilno dihanje, vaje za sproščanje. Vsaka ura slovenskega jezika se prične z deset minutnim tihim branjem. Na šoli je veliko število prostovoljcev, ki skrbijo za mlajše učence in za vrstnike. V tednu otroka organizirajo tržnico »Meni je premajhno, tebi bo prav«. Zbirajo šolske potrebščine, knjige, igrače. Šolo predstavljajo na raznih prireditvah, proslavah in srečanjih. Na šoli vsako leto zbiramo denar za deklico iz Tibeta in ji s tem omogočimo celoletno šolanje. Skrb pa posvečamo tudi živalim, saj imamo na šoli urejen vivarij.

Sprejemanje drugačnosti

Že 18 let potekajo srečanja z varovanci CIRIUS Vipava. Oktobra se nam pridružijo na kostenjem pikniku. Spomladi gremo mi k njim na obisk. Skupaj počnemo marsikaj: telovadimo, tekmujemo, ustvarjamo, prepevamo, se pogovarjamo in si pomagamo. V decembru že vsa leta nastopajo učenci podružnične šole Ledine v Domu upokojencev Nova Gorica. Prostovoljke osnovnošolke jim osebno razdelijo voščilnice, ki so jih naredili učenci naše šole. Predvsem se posvetijo tistim, ki ne zapuščajo svojih sob.

Tudi na Oddelek za invalidno mladino v Stari gori se odpravijo naši najmlajši. Tam nastopajo in spoznajo otroke, ki tam preživijo veliko časa. Z osnovno šolo s

prilagojenim programom pripravljamo skupne športne dneve ali srečanja. Veliko skrbi posvetimo našim učencem, ki prihajajo iz drugih jezikovnih okolij. Pomagamo jim pri osvajanju našega jezika, druženju, spoznavanju mesta, knjižnice.

Zdravstvena vzgoja

Zdravstvena vzgoja je prepletena z učnim načrtom. Sodelovanje s sestrami zdravstvene vzgoje Zdravstvenega doma Nova Gorica je hvale vredno. Na šoli imajo veliko naravoslovnih dni, saj je program, ki ga ponujajo zelo kvaliteten in financiran. Na povabila za predavanja se odzovejo tudi zdravniki, ko jih zaprosimo za predavanje za starše, kolektiv ali za goste iz tujine. Pred kratkim smo imeli predavanje o epilepsiji. Dobre izkušnje imamo tudi z različnimi društvi, ki so pripravljene priti na šolo in nas obogatiti z znanjem, ki ga nimamo. Pred kratkim smo imeli predavanje društva slepih in slabovidnih.

Na šoli imamo tudi izbirne predmete, ki so neposredno povezani z zdravjem. Poglobljeno spoznajo posamezno bolezen, nevarnost za zdravje, se srečajo s strokovnjaki in obiščejo različne ustanove. Veliko učencev se udeleži tekmovanja Sladkorna bolezen. Cela šola je vključeno v preventivno akcijo Za čiste zobe. Predlanskim je bil naš deveti 9. B razred regijski zmagovalec. Udeležili so se prireditve v Ljubljani in prejeli veliko daril. Skozi vsa leta posvečamo velik poudarek higieni. Namestili smo dozatorje za mila, papirnate brisače. Velik poudarek damo umivanju rok.

Preventiva pred zasvojenostjo

Tako kot na vseh šolah v mestni občini Nova Gorica tudi na naši potekajo delavnice in predavanja za učence, starše in učitelje po preventivnem programu, ki ga financira mestna občina. V mesecu novembru podpisujemo zaobljubo – V šolskem letu ne bom prižgal cigarete. Sedmi razredi sodelujejo v nagradnem žrebanju za izlet v zabavišni park Gardaland, ki ga že več let organizira Zveza slovenskih društev za boj proti raku.

Učenci veliko časa porabijo pred računalniki. Na šoli jih seznanimo s koristnostjo in nevarnostmi uporabe računalnika. Skupaj pregledamo točko osveščanja o varni rabi interneta SAFE.SI, ki nudi informacije in nasvete, kako varno in odgovorno uporabljati internet in ostale nove tehnologije. Zasvojenost s hrano se lahko kaže kot pretirana debelost. Na šoli veliko truda posvetimo zdravi prehrani in vključenosti učencev v različne športne aktivnosti.

Šolska okolica

Gibanje naših učencev po mestu in možnosti srečevanja s srednješolci smo omejili z ogradiitvijo šolskega dvorišča, atrijskega in igrišča. Namestili smo klopce, posadili drevesa, zasajevali cvetlične gredice in korita, namestili igrala za učence in skrbeli za zelenice. Dolge in ozke hodnike smo popestrili s pastelnimi zidnimi barvami. Na omarice smo montirali barvna vrata. Pobarvali smo tudi vrata učilnic. Učilnice so urejene po okusu učiteljice, ki tam poučuje: biologija, zgodovina ...

Poleg mize dežurnega učenca imamo kotiček, ki ga tematsko opremlja naša učiteljica biologije. Kljub temu, da se naša šola nahaja v samem mestnem jedru, smo uspeli, v atriju šole, urediti sadovnjak. V njem rastejo kaki, jabolka, češnja, hruške in figa. Imamo tudi zeliščni vrt, ki vsebuje pehtran, timijan, sivko, rožmarin, vratič, hermeličko, origano, majaron, ameriški slamnik, pelin in lovor. Zelišča pobiramo, sušimo in jih uporabimo v kuhinji, pri izbirnem predmetu in na praznični tržnici kot različne izdelke.

Ekologija

Na šoli izvajamo ločeno zbiranje odpadkov. V vsaki učilnici imamo koše za papir, plastiko in ostale odpadke. Isto imamo tudi v zbornici in v šolski kuhinji. Na hodniku šole imamo EKO otok kjer zbiramo sijalke, baterije in male električne aparate. Celo leto zbiramo plastične zamaške, kartuše, stare telefone. Dvakrat letno izpeljemo zbiralno akcijo papirja. Učence osveščamo o pomenu ločevanja odpadkov in njihovi predelavi. Z letošnjim šolskim letom smo na matični šoli ukinili uporabo plastičnih lončkov v jedilnici.

BIOTEHNIŠKA ŠOLA ŠEMPETER PRI GORICI

PROJEKTI DNEVI NA BIOTEHNIŠKI ŠOLI – ŠEMPETER PRI GORICI

Alenka Mavrič Čefarin, Karmen Goljevšček Čargo

Povzetek

Bistvo našega prispevka je prikazati dejavnost Zdrave šole skozi projektne dneve. Na naši šoli smo izvedli nekaj zanimivih projektnih dni, v katere so bili vključeni vsi dijaki naše šole in učitelji. Povabili smo tudi starše, stare starše, upokojene učitelje ter strokovnjake iz različnih področji. Priprave na projektni dan so sicer zelo dolge in obširne, vendar se tovrstna dnevna aktivnost vseh udeležениh pokaže, kot zelo učinkovita, zabavna, sproščujoča, z znanjem obogatena, inovativna in za Zdravo šolo zelo prepoznavna aktivnost.

Glavna spodbuda zakaj je pri nas Zdrava šola zaživela, pa so gotovo vse dosedanje vodje Zdrave šole, ki s svojo dejavnostjo vgrajujejo v celotno šolsko okolje vse aktivnosti Zdrave šole. Vse aktivnosti, ki potekajo preko izobraževanj, predavanj, delavnic, projektnih dni ... tako za dijake kot učitelje ni težko vključiti v sam učni proces, tako da ovir pri izvajanju tem povezanih z zdravjem skoraj ni. Seveda pa bi bilo optimalno, da bi dijaki imeli v učnem načrtu obvezen predmet, ki bi bil namenjen samo zdravju, res najboljšo povezavo z vsemi vsebinami, ki ga ponuja preventivno zdravstvo.

Uvod

Biotehniška šola Šempeter pri Gorici je ustanova, ki da nekaj nase. Ne samo da izobražuje, ampak s svojimi šolskimi in obšolski projekti skrbi tudi za vzgojo mladine v smislu zdravega življenja. Skoraj vsako leto pripravimo projektni dan. To je dan Zdrave šole, zato je tema, ki jo izberemo, rdeča nit Zdrave šole. S projektom želimo motivirati vse dijake in učitelje za iskanje, zbiranje in izvajanje različnih nalog, ki so drugačne od običajnih šolskih nalog. Projektni dan nudi široke možnosti tako, da si dijaki skupaj z učitelji zastavijo konkretne naloge po svojih potrebah, možnostih in željah in jih nato tudi izpeljejo. Projektni dan je tudi priložnost za ustvarjalnost in prijetno druženje. V projekte skupine so vključeni vsi dijaki šole. Teh je vsako leto približno 300. V skupine so razporejeni glede na njihovo osebno zanimanje. Delavnice izvajajo učitelji in drugi delavci šole. Zunanji sodelavci (strokovnjaki

določenih področij, ali laiki, ki se ljubiteljsko ukvarjajo z zanimivimi dejavnostmi). Veseli smo, če se nam pridružijo tudi starši.

Priprava in trajanje

Z načrtovanjem projektnega dne začnemo že julija oziroma avgusta, ko se pripravlja letni delovni načrt za naslednje šolsko leto. Najprej se z ravnateljico dogovorimo za datum, ki ga predvidimo v letnem delavnem načrtu. S samo pripravo projektnega dneva začnemo tri do štiri mesece prej, to je navadno januarja, ker imamo projektne dneve aprila oz. maja. Po seznanitvi učiteljev s temo na pedagoški konferenci, pripravimo tabele, v katere učitelji napišejo ime delavnice in predvideno število dijakov. Februarja projektni dan predstavimo na sestanku dijaške sekcije, dijake povprašamo za mnenje o izbrani temi in predloge za delavnice. Po sestanku dijaške sekcije začnem z zbiranjem dijakov oziroma z oblikovanjem skupin. Učitelji morajo oddati seznam materiala in pripomočkov, ki jih bodo potrebovali za izvedbo delavnice. Druge aktivnosti, ki jih opravi tim Zdrave šole so: priprava panojev, prostor z odrom, ozvočenje, obveščanje medijev ... Projektni dan traja od 8 h zjutraj do 14 h popoldne.

Metoda dela

Metodo dela izbere vsak učitelj sam glede na temo delavnice in seveda število dijakov. Nekatere delavnice potekajo na šoli, druge na terenu. Dijaki običajno delajo v majhnih skupinah (5 do 10 dijakov), zato učitelji lahko uporabljajo zelo različne aktivne oblike dela. Vzdušje v delavnicah je sproščeno, a zato nič manj delavno in ustvarjalno. Na dan odprtih vrat povabimo tudi goste (upokojence, otroke iz bližnjega vrtca, osnovnošolce ...), ki jim predstavimo delo v delavnicah.

Zaključek

Projektnega dneva: Vsak projektni dan zaključimo z razstavo posameznih izdelkov v šolski avli ter s kratko predstavitvijo posameznih skupin na šolskem dvorišču ali v telovadnici. Včasih nastale izdelke razstavimo tudi v mestni knjižnici ali občinski avli in

tako šolo in ustvarjalne ideje dijakov in učiteljev predstavimo širši javnosti.

Evalvacija

Dijakom ob koncu dne razdelimo anketo, ki jo analiziramo. Rezultate objavimo na oglasni deski v obliki plakata. Izdelamo tudi zgibanko ali bilten kjer predstavimo delo v delavnicah in zberemo vtise dijakov.



Slika 1: Hitro, zdravo, okusno in enostavno pripravljen topel obrok.

PRIMERI NAJBOLJ ZANIMIVIH PROJEKTHNIH DNI IN IZPELJANIH DELAVNIC

Gibanje, prehrana in duševno zdravje

- **Brokoli v prehrani**

Predstavitve in opis te zelenjave ter njegov pomen v prehrani.

- **Zdrav duh v zdravem telesu**

Namen te delavnice je bilo naučiti se, kako obvladujemo čustva, še posebno v težkih trenutkih življenja. Veliko vlogo pri tem ima tudi sproščanje telesa.

- **Joga**

Namen te delavnice je bil sproščanje telesa, meditacija, napolnitev telesa z novo, pozitivno energijo.

- **Naredi si sam**

Dijaki so v okviru delavnice najprej nabrali akacijeve cvetove in liste, vršičke robide, koromač in cvetove bezga. Iz teh rastlin so pripravili hrano in pijačo. Bezgovo cvetje so uporabili za pripravo soka, iz koromača so pripravili palačinke, ki so jih nadevali s popraženimi jabolki. Akacijeve cvetove pa so preprosto ocvrli.

- **Divje rastline v prehrani**

Delo na terenu ... Po neuradnih podatkih so se izgubili nekje v gozdu ... Ko so se končno vrnili v civilizacijo, so nam obnovili pot sprehoda ter nam

pokazali in na hitro predstavili vse rastline, ki so jih po poti nabrali. Dijaki so nabrali hmelj, bljušč, regrat, marjetice, ivanjščice, rumene mrtve koprive, rdeče mrtve koprive, prave koprive, trnate lobodike, bezeg, akacijeve cvetove in materino dušico.

- **Zdravi prigrizki**

V tej delavnici so dijaki pripravili veliko izdelkov: ajdove rezine, jabolčno sladico, korenčkove piškote, jabolčni kolač s pekača, zeliščni, ajdov polnozrnat kruh, piškote iz ovsenih kosmičev, skutno borovničevo pito, polnozrnat hlebčke in mafine z ovsenimi kosmiči.

- **Milijon evrov**

Kaj ti pomaga milijon evrov, če nisi srečen, če sreče ne znaš deliti z drugimi. Podarimo nasmeh in s tem osrečimo sebe in druge - pogovorna delavnica o pomenu sreče.

- **Telesna aktivnost bistri um**

Njihova misel: kisik skozi dihala, do krvi, od tam pa v možgane. S športom krepimo telo. Atletski trener je skušal dijake navdušiti za zdravo, aktivno preživljanje prostega časa.

- **Gensko spremenjena hrana**

Cilj delavnice je bil dijake seznaniti s gensko spremenjeno hrano, ki je nevarna za okolje, ljudi.



Slika 2: Zeleno darilo narave

Moje okolje, me ne briga, mene briga

- **Aleksandrinke**

Namen delavnice je bil spoznati delo in način življenja aleksandrinke in s tem del zgodovine primorskih ljudi. Zanimali so jih tudi sledovi, ki so ostali do današnjih dni na Primorskem. Informacije so iskali tudi med potomci aleksandrinke.

- **Drevnina in grmovnice v našem okolju**

Učenci so si v Novi Gorici pod vodstvom gospoda Gregorja Turka ogledali parke in drevesa. Njen osnovni namen je bil prepoznavanje dreves in spoznavanje urejanja parkov.

- **Kolesarjenje**

8 kolesarjev je kolesarilo približno 40 kilometrov. Trasa je potekala skozi Vrtojbo, Bilje, Renče, Gradišče in Vogrsko do Prvačine ter nazaj. Za pot so potrebovali dobre tri ure.

- **Obisk fakultete za okolje**

Dijake je zanimalo stanje pitnih voda na našem področju. Vzorce, ki so jih jemali iz tekočih in stoječih vod, so analizirali v laboratoriju na Univerzi v Rožni Dolini. Pri izvedbi sta pomagala prof. dr. Mladen Franko in prof. dr. Polonca Trebše.

- **Grafiti in nasveti za zdravo okolje**

Učenci so v tej delavnici izdelovali različne grafitne in ekološke simbole z nasveti o varovanju okolja – vse to v angleščini.

- **Naravni materiali – oblikovanje z glino**

Namen te delavnice je bil dijake naučiti oblikovanja z glino. Dijaki so se za to delavnico večinoma odločili iz radovednosti in ker radi delajo z glino. Pri izdelovanju glinastih posod so uporabljali lastno domišljijo in tako so nastale zelo zanimive umetnine.

- **Mi pticam, ptice nam**

Cilj delavnice je bil izdelava valilnic za ptice. Te valilnice bodo postavili po šolskem posestvu ter pticam omogočili lažji in boljši razvoj, hkrati pa tudi naravni način zatiranja škodljivcev.

- **Mokrišča**

Cilj delavnice je bil spoznavanje rastlinstva in živalstva mokrišč v naši okolici, njihovo geografsko lokacijo ter pomen mokrišč.

- **Z naravo do zdravja**

Namen delavnice je bil prepoznavanje zelišč. učenci so se za delavnico odločili zaradi zanimanja za zelišča. Bili so v Majdinem gaju. Skupaj z gosti so naredi zeliščno frotaljo ter zeliščni namaz in kruh.

- **Ekologija v prehrani in internetna stran**

Raziskovali so internetne strani o prehrani, delali razne programe in se pogovarjali o ekologiji v prehrani. Dijaki so poleg znanja o prehrani dobili tudi nekaj znanja v zvezi izdelavo internetne strani.

- **Naravna in sintetična tekstilna barvila**

Glavni cilj te skupine je bil primerjava vpliva kemičnih in naravnih tekstilnih barvil na zdravje uporabnikov.

- **Ločevanje odpadkov**

Glavni namen delavnice je bil ozaveščanje dijakov o pomembnosti ločevanja odpadkov ter dajanja napotkov o pravilnosti ločevanja odpadkov. Ozaveščanje dijakov kakšen je škodljiv vpliv odpadkov na zdravje ljudi (pitna voda).

- **Diabetes – zdravljenje s hrano**

Namen delavnice je bil predstavitev zdravega načina življenja diabetikov, pa tudi zdravih ljudi, ki vključuje predvsem pravilno prehrano ter športne aktivnosti.

Zaključek

Projektne dnevi so na naši šoli potekali vedno v lepem, delavnem vzdušju. Bistvo delavnic je bilo, da so lahko dijaki zaživel tudi ob drugačnih tematikah, ki niso čisto šolske, so pa njim bliže in so se zaradi tega bolj vključili in posvetili posamezni delavnici. Podobno je veljalo tudi za učitelje. Skupna pa nam je bila Zdrava šola in ta dan namenjen samo aktivnostim povezanim z zdravjem.

REGIJA NOVO MESTO

Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Osnovna šola Otočec

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO NOVO MESTO

SPREHOD PO DELU ZDRAVIH ŠOL NA DOLENJSKEM

Janja Janc Jagrič

Čas, ki ga otroci tekom šolanja preživijo v šoli, je sijajna priložnost, da z načrtovanimi in usmerjenimi dejavnostmi za krepitev zdravja vplivamo na bolj zdrav življenjski slog in posledično na večje zdravje otrok, mladostnikov in kasneje odraslih ljudi. Hkrati pa je to tudi čas, ko lahko otroke in mladostnike vzgajamo v osebe, ki bodo odgovorne do svojega zdravja. Zdrava šola skuša vplivati na zdrav način življenja vseh, ki hodijo v šolo. Zdravje izpostavlja kot najpomembnejšo vrednoto. To lahko doseže tako, da razvija različne možnosti za zdravo življenje. Vsem omogoča in jih spodbuja, da vplivajo na svoje (telesno, duševno, socialno in okoljsko) zdravje. Pri tem ji je v oporo 12 ciljev Evropske mreže zdravih šol. Vodstvo in delavci šole so se ob vstopu v mrežo zavezali, da si jih bodo prizadevali izpolnjevati.

Projekt Zdrave šole se v Sloveniji izvaja že od leta 1993, med 12 šolami je bila v projektu tudi šola iz naše regije, Osnovna šola Trebnje. V letu 2008 je Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto prevzel koordinacijo projekta Zdrave šole na dolenskem. To leto je bilo v projekt vključenih 28 vzgojno izobraževalnih institucij, od tega 23 osnovnih šol, 4 srednje šole in dijaški dom. Danes (2013), pa je v projekt vključenih 33 institucij, od tega 28 osnovnih šol, 4 srednje šole in dijaški dom. Šole so zelo aktivne na projektu Zdrava šola in redno, skozi celo šolsko leto izvajajo aktivnosti namenjene zdravju otrok, učiteljev in ostalih zaposlenih ter staršev. Znotraj delovanja projekta imamo, v posameznem šolskem letu, tri srečanja z vodji timov Zdravih šol, s strokovnimi temami. Pomembnejše naloge Zdravih šol so predvsem načrtovanje, izvedba in evalvacija posameznih nalog, ki si jih šole same zadajo. Naloge, ki jih izvajajo šole so v največji meri zastopane iz vsebin zdrave prehrane, telesne dejavnosti in duševnega zdravja. Regijski koordinator pa šolam nudi strokovno podporo, koordinacijo, prenos informacij iz nacionalnega nivoja ...

Posebnost dolenske mreže Zdravih šol je interna naloga, ki smo si jo zastavili kot kazalnik merjenja učinkovitosti programov promocije zdravja v Zdravih šolah dolenske regije. V sklopu te naloge zbiramo podatke o indeksu telesne mase (ITM) učencev 8. razredov osnovnih šol in 2. letnikov srednjih šol ter izpolnjene vprašalnike o telesni dejavnosti. Zavedamo se, da je ITM pri otrocih groba ocena njihovega prehranskega statusa ter da je še veliko dejavnikov, ki pomembno vplivajo na telesno težo mladih (mišična masa, telesna aktivnost, konstitucija, prehranjevalne navade ...), vendar pa je pomembno na neki točki začeti in tako smo si skupaj zastavili to pot. Glede na rezultate in ugotovitve, ki jih pripravimo na našem zavodu, šole usmerijo svoje delo predvsem v predavanja o zdravi prehrani, motnjah hranjenja, samopodobi ter komunikaciji.

Prizadevamo si tudi, da spodbujamo in krepimo medsektorsko sodelovanje in medsektorsko komunikacijo. Na srečanja Zdravih šol redno vabimo tudi izvajalke zdravstvene vzgoje iz posameznih zdravstvenih domov. Omenila bi rada tudi dobro sodelovanje z Zavodom za šolstvo, OE Novo mesto, ki je naš gostitelj za izvedbo srečanj že vrsto let.

Ocenjujemo, da se je v vseh teh letih s šolami, ki so vključene v mrežo Zdravih šol, razvilo lepo partnersko sodelovanje z Zavodom za zdravstveno varstvo Novo mesto. To se kaže predvsem pri posredovanju podatkov o načrtovanju in evalvaciji zastavljenih nalog in pri sodelovanju na srečanjih. Pomembno je, da je v mrežo Zdravih šol vključenih čim večje število šol, ki prepoznajo zdravje kot najpomembnejšo vrednoto. Tako lahko zagotavljamo zdravje učencev, učiteljev ter spodbujamo pozitiven odnos do okolja in sočloveka. Ključnega pomena je, da se vsebine ne le ponavljajo, temveč tudi nadgrajujejo. S tem povečamo oz. vzdržujemo zanimanje ciljne populacije za določene vsebine ter nenazadnje uspešno promoviramo zdravje.

OSNOVNA ŠOLA OTOČEC

PROJEKT ZDRAVA ŠOLA NA OŠ OTOČEC

Maja Nose Antončič

Zakaj smo se pridružili Slovenski mreži zdravih šol?

Na Osnovni šoli Otočec smo se v projekt Zdrave šole vključili v šolskem letu 2011/2012. Ob vključitvi smo ugotovili, da večino ciljev, ki so zapisani v programu Zdrave šole, že izpolnjujemo in si zastavili cilj, da jih bomo v prihodnje nadgrajevali ter izboljševali.

Z mislijo na zdravje v prihodnost

S projektom želimo aktivno osveščati učence, starše, delavce šole in lokalno skupnost o pomenu varovanja zdravja na različnih področjih življenja. Do sedaj nam to dobro uspeva, saj so povratne informacije s strani deležnikov pozitivne in usmerjene k nadaljnjemu sodelovanju.



Slika 1: Minute za gibanje, da je med poukom bolj sproščeno

Večino ciljev vključujemo v redni program izobraževanja, zelo velik poudarek pa je na sodelovanju s starši in medgeneracijskem sodelovanju na formalni in neformalni ravni. Zato vsako šolsko leto organiziramo vsaj eno dejavnost, v katero vključimo vse starše od prvega do devetega razreda. V letošnjem šolskem letu je bil to v mesecu oktobru tehniški dan, pri katerem so učenci ter njihovi starši in stari starši pomagali pri izdelovanju učnih in didaktičnih pripomočkov, ki jih bomo lahko uporabili pri pouku. V okviru ozaveščanja o pomenu gibanja za zdravje organiziramo sončkov tek, tek prijateljstva, enkrat tedensko izpeljemo jutranjo telovadbo (Pet minut za zdravje), vključeni smo v projekt Zdrav življenjski slog itd.



Slika 2: Tek po zelenicah poln otroškega navdušenja

Preko oglasne deske in šolske televizije pripravljamo prispevke o zdravi prehrani, opozarjamo na posebne svetovne dneve, kot so dan prehrane, dan vode itd. ter pripravljamo razstave. Ob Svetovnem dnevu Zemlje vsako leto sodelujemo na prireditvi, ki se je udeleži večina dolenskih eko šol in predstavimo delo na področju eko vsebin. Ob šoli imamo zasejan tudi zeliščni vrt, ki ga ob pomoči učiteljice urejajo učenci, za urejenost šolske okolice pa skrbimo z zelenimi stražami. Zelo smo ponosni na velik odziv učencev in staršev pri zbiralnih akcijah odpadnega papirja in tonerjev ter kartuš, še posebej pri slednji, saj smo v kategoriji manjših šol osvojili prvo mesto v državi. To je samo delček dejavnosti, ki jih na naši šoli organiziramo z željo po izboljšanju zdravja vseh – učencev, staršev in delavcev šole na različnih ravneh.



Slika 3: Čez zeleni drn in strn v sončni dan

Volja najde pot

Pregovor pravi, da tam kjer je volja, je tudi pot. Volje nam ne primanjkuje, prav tako pa imamo načrtano pot za doseganje ciljev, ker želimo narediti spremembe pri izboljšanju zdravja učencev, delavcev šole in staršev. In to ne samo v času osnovnošolskega šolanja.

REGIJA RAVNE NA KOROŠKEM

Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem
Osnovna šola Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem
Druga osnovna šola Slovenj Gradec

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO RAVNE

MREŽA ZDRAVIH ŠOL NA KOROŠKEM

Branka Božank

Šolsko okolje in potrebe otrok

Šole so okolja, kjer naši otroci in mladostniki preživijo velik del svojega časa, so okolja, kjer so deležni izobraževanja ter vzgoje in so okolja, kjer lahko pridobijo tudi ogromno »neformalnih« veščin, ki jim bodo kasneje v življenju pomagale pri odločanju. Pomemben element, tako izobraževanja kot vzgoje, je tudi vzgoja za zdravo življenje, kar ne pomeni zgolj skrbi za fizično zdravje, temveč tudi za duševno zdravje, zdrav odnos do sebe in soljudi, do okolja, hrane ... V celotnem mozaiku vplivov na razvoj zdravega načina življenja imajo pomembno vlogo tudi šole, vključene v Slovensko mrežo zdravih šol, ki že 20 let skrbijo za to, da so tako učenci, dijaki kot tudi šolski timi, deležni rednih nadgrajevanj znanj in veščin s področja zdravja.

Na Koroškem imamo skupaj dvajset osnovnih šol, od tega tri šole s prilagojenim programom, ter dva šolska centra, v okviru katerih deluje pet srednjih šol. Veseli smo, da se je na Koroškem v dosedanjih štirih širitvah Slovenske mreže Zdravih šol, mreži priključilo devet osnovnih in štiri srednje šole, ki so pomemben partner pri širitvi in prenosu aktualnih tem v šolska okolja. Med njimi sta tudi dve šoli (Osnovna šola Prežihovega Voranca Ravne ter Druga osnovna šola Slovenj Gradec), ki sta, skupaj s še desetimi drugimi slovenskimi šolami, pred dvajsetimi leti orali ledino. Kasneje se jima je v drugi in tretji širitvi mreže na Koroškem pridružilo šest šol, ob zadnji širitvi pa smo bogatejši še za pet šol.

Koordinacija 324 šol in dijaških domov, ki sestavljajo Slovensko mrežo zdravih šol, je odgovorna in obsežna naloga, zato poleg Inštituta za varovanje zdravja RS, ki mrežo koordinira na nacionalni ravni, sodelujemo tudi sodelavci z devetih regijskih Zavodov za zdravstveno varstvo, ki vsak na svojem »teritorialnem« območju izvajamo naloge regijskih koordinatorjev. Ker je Zavod za zdravstveno varstvo Ravne majhen zavod, z maloštevilnimi kadri, smo regijsko koordinacijo prevzeli precej pozno, v letu 2010, ko je bilo vključenih osem koroških šol.

Druženje in izmenjava dobrih praks

Vsak začetek neke nove zgodbe je seveda težak, vendar smo hitro »ujeli ritem« in tekom preteklih štirih let smo koordinacijo peljali uspešno, korektno in strokovno, kar so nedvomno pokazale tudi evalvacije delovnih srečanj s strani vodij šolskih timov. Vzpostavili smo prijetno sodelovanje tako s timi šol, vključenih v mrežo Zdravih šol, izvajalkami zdravstvene vzgoje, kot tudi s šolami, ki v mrežo še niso (bile) vključene. Da bomo k sodelovanju na delovnih srečanjih vabili vse šole v regiji ter izvajalke zdravstvene vzgoje, smo se odločili že precej hitro po prevzemu regijske koordinacije, saj menimo, da so obravnavane vsebine pomembne za vsakogar in bi jih morali biti deležni vsi učenci, dijaki ter šolski timi, ne glede na formalno vključenost v mrežo. Obenem pa sodelovanje z ostalimi šolami še vedno predstavlja pomemben način motivacije za pridružitve skupini Zdravih šol ob naslednji širitvi. Kot neprecenljiv vir zdravstveno vzgojnega delovanja na šolah, vzgoje za zdrav življenjski slog, prenosa informacij iz teorije v prakso med šolarje idr. moramo izpostaviti tudi naše regijske izvajalke zdravstvene vzgoje, ki ogromno prispevajo h krepitvi zdravja naših otrok in mladostnikov.

Poleg vsakoletnega zbiranja in obdelave načrtovanj ter evalvacij nalog, ki jih pripravijo regijske Zdrave šole, zajema velik del koordinacije organizacija in izvedba treh strokovnih delovnih srečanj (v šolskem letu) za predstavnike šolskih timov Zdravih šol. Pri pripravi teh srečanj smo sledili aktualnim rdečim nitim, ki so vodilna tematska usmeritev za posamezno šolsko leto, ter seveda aktualnim potrebam v regiji. V goste smo vabili kar nekaj strokovnjakov iz vladnih in nevladnih organizacij, predavali so sodelavci z našega in drugih Zavodov za zdravstveno varstvo, nekaj predstavitev so imele tudi članice šolskih timov Zdravih šol, česar bi si v prihodnosti morda želeli še več. Tako smo pozornost namenili številnim temam: protokol ukrepov v primeru incidentov, povezanih s psihoaktivnimi substancami; okoljski hrup in zdravje; principi dela Zdravih šol; dosedanje izkušnje

»pionirjev« Zdravih šol; predstavitev primera dobre prakse uporabe teorije izbire v šolskem okolju z analizo gledališke predstave ter hospitacije v razredu; varno s soncem; prehrana otrok in mladostnikov; Motnje hranjenja; Vloga staršev pri preprečevanju zlorabe alkohola in drugih drog pri otrocih in mladostnikih; osebnostna rast učiteljev; primer dobre prakse sistematičnega izobraževanja kolektiva; varuh otrokovih dolžnosti: predstavitev knjige in razmišljanj, da se moramo nehati ukvarjati samo z otrokovimi pravicami; prva pomoč in uporaba avtomatskega elektrodefibrilatorja; cepljenje proti humanim papiloma virusom in klopnemu meningoencefalitisu; mišja mrzlica in ušivost; predstavitev delavnica šolskega preventivnega programa za 7., 8., in 9. razrede osnovne šole – EU DAP »Izštekanik«; Shema šolskega sadja; lokalni ponudniki sadja in zelenjave; kako povečati uživanje zelenjave – pozitivni pristopi, ki spodbujajo uživanje zelenjave; Shema šolskega mleka; jedilniki predšolskih in šolskih otrok na Koroškem; predstavitev projekta Starostnikom

prijazna občina ter Medgeneracijskega centra aktivnosti Ravne; mreža Matija kot GOOGLE za starejše in medgeneracijski most; smernice preventive na področju zasvojenosti; Svetovni dan hrane 2013 – kako lahko vzgojno izobraževalne ustanove pripomorejo k zmanjšanju debelosti pri otrocih in mladostnikih ter predstavitev preventivnega programa na področju preprečevanja samomora med mladimi »A (se) štekaš?«.

Z medsebojnim zaupanjem do skupnega cilja

Kot zaključek bi se za sodelovanje iskreno zahvalila vsem vodjem ter članom timov koroških Zdravih šol, predstavnikom šol, ki se odzivaste na naša vabila, čeprav (še) niste vključeni v mrežo, sodelavkam in sodelavcem na Zavodu za zdravstveno varstvo Ravne, drugih regijskih zavodih za zdravstveno varstvo in Inštitutu za varovanje zdravja RS, izvajalkam zdravstvene vzgoje ter vsem zunanjim predavateljem. S svojim delom bomo nadaljevali tudi v prihodnje in že pridno načrtujemo vsebine za naše naslednje srečanje v marcu 2014.

OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

ZDRAVA ŠOLA NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM: 20 PIONIRSKIH, USTVARJALNIH IN PLODNIH LET

Slavica Klančnik

Povzetek

V prispevku je na kratko predstavljeno 20-letno delovanje naše šole v projektu Zdrave šole. Pionirska leta so pomenila velik izziv pa tudi obvezo; bila so polna entuziazma, pa tudi dilem. Izpostavljeni so določeni segmenti delovanja Zdravih šol na primer: začetni koraki na šoli, podpora za delovanje in implementacija zgledov dobre prakse v naš šolski prostor; permanentno iskanje nam in našemu okolju lastnih načinov in poti. Ker je koncept Zdrave šole celostni pristop, naj šola z vsemi deležniki: učenci, učitelji, drugimi delavci šole, starši, lokalno in drugimi skupnostmi, zdravstvenimi organizacijami idr. tesno sodeluje za uresničevanje zadanih ciljev. Ustanova mora delovati kot enovit organizem; vsi projekti so skrbno načrtovani ter evalvirani.

Zdrava šola je v naš prostor prinesla ozaveščanje in kritično razmišljanje o širših vsebinah vsakdanjega življenja ter usposabljanje za ustrezno ravnanje. Prispevek izpostavlja nekatere elemente delovanja na naši šoli, ki podpirajo koncept Zdrave šole. Ti so: *Vzgoja za celostno zdravje s poudarkom na duševnem zdravju, vzgoja za medije, vzgoja racionalnega potrošnika, okoljska vzgoja, vzgoja prometne in drugih vrst varnosti, vzgoja za trajnostni razvoj.* Obenem je predstavljenih nekaj vidnih uspehov, pa tudi ovir pri sočasnem opravljanju vseh nalog: pri formalnem šolskem delu ter v projektu Zdrave šole, pri doseganju konsenzov med deležniki ter nekaterih objektivnih ovir zaradi dolgotrajnega delovanja projekta.

Razlogi za tako dolgo in celovito delovanje mreže Zdravih šol in množične širitve le-te? Izjemna motivacija vodij in šolskih timov, sodelovalno vzdušje, povezovanje in delitev znanj ter vedenj v mreži Zdravih šol ter podporni sektorji: Inštitut za varovanje zdravja RS, Ministrstvo za zdravje in šolstvo, ki so omogočili in pomagali oblikovati trdno osnovo za delovanje do današnjih dni.

Ključne besede: začetni koraki, zgledi dobre prakse, celostni pristop, spodbude, uspehi, ovire, povezovanje v mreže, vpliv mreže, umeščenos projekt Zdravih šol, trajanje delovanja – konkretno in splošno

Uvod

PREŽIHOVCI z Raven na Koroškem smo PONOSNI ZDRAVOŠOLCI že dve desetletji. Že leta 1993 smo, skupaj s še 11 pilotskimi šolami V Sloveniji zaorali ledino in vstopili v mednarodni projekt Evropska mreža zdravih šol. Semena so obrodila številne pozitivne sadove, saj nas je danes že 324, ki spletamo vezi in izmenjujemo zglede dobre prakse v Slovenski mreži zdravih šol.

Naš osnovni cilj je, da kot Zdrava šola s celotnim delovanjem promoviramo zglede dobre prakse na šoli, pa tudi v širše okolje, v domovino, tudi izven meja. Vrednote, ki jih promoviramo, tudi živimo in le-te postajajo del vsakdana. Tako upam reči, da že 20-let, pod vodstvom Inštituta za varovanje zdravja RS uresničujemo smernice trajnostnega razvoja skozi raznolike in pestre oblike našega delovanja.

Koncept Zdrave šole je s celostnim pristopom postavil v ospredje pomen fizičnega okolja, vrednot in običajev ter medosebnih odnosov, zato delovanje Zdrave šole ni in ne more biti neka vzporedna, iztrgana dejavnost. Tega smo se zelo hitro zavedali tudi pri nas. Šola mora delovati kot enovit organizem in za uspeh v njej vsi deležniki tako tudi delujejo. Kot pomemben člen lokalne skupnosti, pa z vsem svojim delovanjem vpliva tudi širše v prostor in obratno: podpirajo jo starši, lokalne zdravstvene službe, lokalne oblasti ter številni drugi deležniki.

NEKAJ KRONOLOGIJE

Začetni koraki na šoli

Predstavitve mednarodnega projekta Zdravih šol celotnemu kolektivu. Ožji tim je nato napravil zbir vsega dotedanega delovanja na šoli in z njim smo

kandidirali za izbor v prvi krog. Po uspešnem izboru med dvanajsterico oblikovanje šolskega tima Zdrave šole in priprava programa našega delovanja. Ob podpori vodstva smo, skupaj z učenci in učitelji ter starši, začeli uresničevati zastavljene naloge in postopoma dosegati zastavljene cilje.

Po analizi stanja na šoli smo vso skrb namenili eliminaciji najšibkejšega člana. To je bil dvoizmenski pouk in že po nekaj letih so se otroci razredne stopnje preseli v nov, moderno opremljen prizidek. Dobili smo tudi druge prostore in sodobno opremljeno kuhinjo.

Projekt Zdrave šole smo predstavili ravnateljem v regiji, pa svetovalnim in zdravstvenim delavcem in tako začeli uresničevati bistveni koncept Zdravih šol, tako imenovani celostni ali holistični pristop. Sodelovanje z zgoraj naštetimi deležniki se je kmalu razširilo še na nivo lokalne skupnosti, v medije in v širši slovenski prostor skozi mrežo Zdravih šol. Pri tem je bila najpomembnejša skrb za ustrezno motivacijo in vzdrževanje le-te, nenehno iskanje novosti, vrednost in preverljivost zastavljenih nalog v praksi, skrb za klimo medsebojnega spoštovanja in sodelovanja, delitve idej, sprejemanja različnosti idr. Zdrava šola je v naš prostor prinesla ozaveščanje in kritično razmišljanje o širših vsebinah vsakdanjega življenja ter usposabljanje za ustrezno ravnanje. Vzporedno je tekla tudi prenova slovenskega šolskega sistema in tako smo, po nekem srečnem naključju, velikokrat lahko z roko v roki udeleževali kompetence na področju izobraževanja, pa tudi vzgojne kompetence.



Slika 1: Radi imamo zabaven pouk – igra pri angleščini

Glavni poudarki delovanja na šoli

Z različnimi, aktivnimi oblikami in metodami poučevanja, izkušnjskim učenjem in problemskim poukom, s pestrimi interesnimi dejavnostmi ter široko paleto delovanja in možnostmi vključevanja v projekt Zdrave šole, ponujamo otrokom in

mladostnikom veliko možnosti za celostno rast in razvoj – s številnimi kompetencami in z znanjem, kot tudi na področju usvajanja veščin/kompetenc za življenje.

Trudimo se tudi za sodelovanje staršev (pa tudi starih staršev) v naših aktivnostih npr. *Mega žuri*, *Tržnica Prežihovcev*, *Tabori Zdravih šol*, dobrodelne in zbiralne akcije, idr., pri tem pa nam ves čas zelo aktivno pomagajo naši mladostniki v timu za Zdravo šolo. Tudi večina ostalih učencev se, ob ustrezni motivaciji, aktivno vključuje v naše dejavnosti.

NAŠI VIDNI USPEHI

CELOSTNI PROJEKTI NA ŠOLI ali projekti z elementi celostnega delovanja, kot plod delovanja ZDRAVE ŠOLE:

Urejeno okolje in zdrave prehranske navade – dolgoletna uspešna oblika tekmovanja; *Mega žur* – izjemna, že tradicionalna kulturna prireditve; *Tržnica Prežihovcev* – aktivnosti v okviru Šolskega sklada za pomoč otrokom in mladostnikom; *Mladi raziskovalci Koroške* – razvoj kompetenc na raziskovalnem področju; *pustovanja*, zaključne prireditve, *valete*, šolski plesi, *gornišтво*; *dnevi odprtih vrat*, *delavnice*, *radijske oddaje* in *razstave* ob Svetovnih dnevih; *lutkovne* in *gledališke* predstave za šolo in šole v kraju, pa tudi za šole in ustanove v regiji npr. *prireditve za starejše občane*; *Tabori in srečanja Zdravih šol*, *Srečanja Prežihovih šol*, *Festival Povodnega moža*, *Evropska vas*, *Jaborko v šoli*, *Evropski sistem razdeljevanja sadja*; *kvalitetni* in *medpredmetno naravnani kulturni*, *športni*, *tehniški* in *drugi dnevi dejavnosti*; *bogate* in *peste* interesne dejavnosti; *vsakoletne aktivnosti* na temo rdeče niti v mreži Zdravih šol.

Čeprav vsi ne izhajajo direktno iz programa Zdrave šole trdim, da so se za njih odločali učitelji tudi zato, ker smo Zdrava šola, ali prav zato. Vse našete dejavnosti in aktivnosti se nenehno prepletajo, se medsebojno oplajajo z idejami, zgledi dobre prakse, motiviranostjo ob uspehih. Gre torej za delitve idej, vedenj, znanj; za interdisciplinarne pristope, medpredmetno in vertikalno povezovanje ter predvsem ozaveščanje o pomenu nenehnih sprememb za osebno in strokovno rast ter razvoj otrok in mladostnikov, pa tudi učiteljev in drugih delavcev šole.

Koliko kvalitetnih premikov se je zgodilo in se dogaja na področju osveščanja mladine, staršev, kolegov, krajanov. Delovali smo z zelo različnimi temami promocije zdravja npr. *Preprečevanje odvisnosti in zasvojenosti*, s tematskimi razrednimi urami, s programom *Spodbujanje nekajenja*, do tem kot so *AIDS in zdrava spolnost*, *Koristna izraba prostega časa*, *Gibanje in zdrava prehrana*, *Ekologija*, *Promocija duševnega zdravja v šoli*, v obliki delavničnih izobraževanj.



Slika 2: Tim učenk je izdelal pentiljice ob Svetovnem dnevu AIDS-a.

Velik poudarek dajemo delu v razredu z raznolikimi in aktivnimi oblikami dela npr. igri vlog, debatam, projektnemu delu, timskega delu, raziskovalnemu delu, rabi računalnika, nenehni implicitni vzgoji ... s tendenco, da bi učitelj postopoma postajal koordinator učno-vzgojnega procesa ...). Vse to se kaže v izjemnih dosežkih naših otrok na različnih tekmovanjih, tistih v okviru obveznega programa, pa tudi izbirnih vsebin in tem, ki jih vključuje Zdrava šola. S pristopi, kjer sta motivacija in pestrost izbire na prvem mestu, je znanje bolj trdno in uporabno, učenci uživajo v učenju, v različnih aktivnostih, kjer so lahko dokaj avtonomni, se dokazujejo na različne načine in primerno razvojni stopnji. Zavemo se tudi pomena varnega, zaupljivega in prijetnega okolja ter pozitivne komunikacije na vseh ravneh. Oblikovali smo *Kotičke Zdrave šole*, *Kotičke za starše*, kjer jih informiramo o delu, uspehih, (učencev, učiteljev, delavcev šole), razstavljamo številne projekte in otroške izdelke. Potekale so številne delavnice za učitelje na temo *Promocija duševnega zdravja*, delavnice za učence in starše. Tu so še tematski roditeljski sestanki in delavnične oblike. Pri tem so nam pomagali tudi mnogi zunanji sodelavci in medicinske sestre ter Zavodi za zdravstveno varstvo, ki so pred časom postali tudi naši koordinatorji.

Nekaj naslovov delovanja na šoli

Kako spodbuditi otroka za branje? Preventiva slabe držje. Zdrave navade. Učenci, učitelji, starši-kdo je komu problem? Kakšnega otroka si želim? Prijateljstvo. Moj petošolec – že pubertetnik? Kako se pogovarjati z otrokom? Moj otrok odraščča, kakšna je najina komunikacija? Kaj lahko storimo starši, da preprečimo zlorabo drog? Kako pomagati otroku pri poklicni odločitvi? Nasilje v šoli – kako preprečevati in ukrepati? Kako se pogovarjati, da nas bodo otroci / mladostniki poslušali? Pričakanja staršev in obremenjenost otrok. Vloga staršev v procesu učenja. Eko frajerji, idr.



Slika 3: Dragi starši! Postojte, morda pa bo kaj zanimivega.

Nastali so interni priročnik za razredne ure: *Razredne ure za vse nas* ter številni bilteni z zgledi dobre prakse: *Kotiček zdravošolcev se predstavlja*, *Alkoholizem – Slovenija in svet kličeta SOS*. Z zanimivimi otroškimi in mladinskimi predstavami na temo zdravega načina življenja npr. *Odločitev je tvoja*, ekološka predstava v angleškem jeziku: *Save the Lofty Trees*, z izborom Naj učilnice, Naj oddelčne skupnosti ali Naj pevca, plesne skupine, likovnega izdelka šole, si otroci in mladostniki gradijo pozitivno samopodobo in večšine samozavestnega nastopanja. Skozi izbrane vsebine in z lastnim delovanjem, si tako oblikujejo ustrezen odnos do zdravja, okolja, sočloveka, do sprejemanja uspeha pa tudi poraza, različnosti ter še številnih vrednot za boljšo kvaliteto življenja. In kar je najpomembnejše, te vrednote tudi živimo.

Ovire na naši poti

Celotno delovanje Zdrave šole temelji na vsaj načelni podpori vodstva ter motiviranih in kompetentnih vodjih in timih Zdravih šol, ki z lastnim zgledom pritegnejo večino kolektiva, učencev, staršev in drugih delavcev šole. Obenem pa se znajo tudi povezovati z drugimi deležniki v kraju in širše.

A pri tako kompleksnih nalogah in delovanju kot je Zdrava šola, se skozi čas pojavljajo tudi omejitve. Katere vrste?

- Z neformalnim delovanjem in vplivom morajo vodje in tim obvladovati številne veščine: predvsem strpnosti, sodelovalnosti, timskega dela, veščine za delegiranje nalog ter široka interdisciplinarna znanja in vedenja. Aktivnosti v Zdravi šoli načelno niso nekaj, kar moram, ampak so tisto, za kar se odločimo ali pač ne. Pozitivni rezultati so močno odvisni od ustrezne motivacije in senzibilizacije zaposlenih, kar pa je včasih težko doseči poleg vseh formalnih obremenitev in zadržitev pri šolskem delu.
- Začetni elan in motiviranost včasih naletita na ovire. Pojavlja se je občasna pregorelost vodje in tima učiteljev. Vedno je potrebno iskati nove poti in izzive; tako za učitelje, učence in tudi starše.
- Menjavanje generacij mladostnikov in z njimi tudi staršev v šolskem timu Zdrave šole zahteva nove načine, metode in oblike za pot naprej.
- Za doseganje prepoznavnosti je potrebno permanentno osveščanje vseh deležnikov s številnimi zglednimi in uspešnimi aktivnostmi, ki promovirajo naše delo in potrjujejo naša pozitivna prizadevanja.
- Pa vsa načrtovanja in evalvacije, poročila in prispevki za Biltene Zdravih šol, priprava tematskih prispevkov za učiteljske konference idr., včasih jemljejo moči.

Prepričana sem, da nam je uspelo zdržati tako dolgo zato, ker smo delovali v mreži enako mislečih, z enakimi cilji, enakimi problemi, ker smo znali deliti ideje, se spodbujati in krepiti tudi lastno pozitivno samopodobo z oblikami druženja, sodelovanja preko pisnih in drugih medijev ter ob povezovalni vlogi Inštituta za varovanje. Pomembno vlogo pa sta odigrali tudi Ministrstvo za zdravje ter za Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Evalvacije in spoznanja

Vse dogajanje na šoli učitelji tudi zapisujemo, zbiramo, ujamemo na fotoaparate in kamere, ustvarjamo albume in portfolije, elektronske zapise idr. Vsi, ki aktivno sodelujemo, opravljamo redno načrtovanje in evalvacijo naših projektov. Sprva smo to počeli za Inštitut za varovanje zdravja, zadnjih nekaj let pa za ZZV Ravne na Koroškem. Po

evalvacijah obdržimo vse dobro, šibko izboljšamo ali odpravimo in vedno dodamo kaj novega.

Številne generacije so se na naši šoli- ZDRAVI ŠOLI – počutile in se še počutijo dobro. To so nam mladi, pa tudi njihovi starši/stari starši neštetokrat potrdili: v pogovorih, na valetah, kot pripravniki in študentje na praksi, v anketah, na obletnicah, pa tudi v pisni obliki. Vse generacije so osvojile veliko kompetenc za življenje: za celostno rast in razvoj. Tako z gotovostjo trdim, da je bil in še vedno je vpliv delovanja ZDRAVE ŠOLE v našem okolju velik in je pomembno sooblikoval življenje in delo na šoli. Vplival je na učence, na učitelje in starše pa tudi na druge deležnike v kraju ter širše.

Pa še to. Danes, po dvajsetih letih, poteka energijska sanacija starega dela šole in tako nekako simbolično zaokrožuje tako notranjo kot zunanjo prenovu in podobo šole.

Več o našem delovanju na spletni strani os-prezih.si v Retrospektivi in na portalu bajta.si.

Zaključek: pogled nazaj in naprej

Niso bile vse naše zgodbe največje, bile pa so iskrene, notranje in zunanje motivirane ter iz srca. Zato so bile večinoma uspešne in vredne truda. Predvsem pa lahko rečem, da so postale del vsakdana, vtakane v naše življenje in delo ter kot takšne vredne zlata. Prinašale so veliko osebnega zadovoljstva ob doživljanju lastne osebne rasti in rasti otrok ter mladostnikov in njihov staršev/rejnikov, pa tudi ob promociji v kraju in širše.

Lepo se je ozreti na vse prehojeno, pa čeprav so bile naše poti kdaj tudi vijugaste, strme in zavite. Ponosni smo, da smo bili med pionirji, ki so začeli uresničevati ideje in vizijo tako pomembnega projekta v Sloveniji. Naredili smo veliko in ni nam žal za vse vložene napore. Hkrati pa se zavedamo, da je to pot, ki se nikoli ne konča; je pot osebne in intelektualne rasti za vse, ki smo vpeti v kolesje šole – Zdrave šole – in njenih dejavnosti.

In če parafraziram del znamenitega govora *Hudabivške Mete* svojim samorastnikom, bi se za slovensko Zdravo šolo glasil nekako tako: 'Takrat, leta 1993 nas je bilo 12, danes, dvajset let kasneje, pa nas je približno 30 krat več.' Mar ni to najlepši dokaz, da so bili in so vsi naši naporu iskreni in PRAVI?

Viri in literatura

1. Barnekov V, Gray G, Young I. Razvijanje promocije zdravja v šolah. Bilten Slovenske mreže zdravih šol 1/09, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2009.
2. Gray G, Weare, K. Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol, Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 1996.
3. Smernice vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj od predšolske vzgoje do univerzitetnega izobraževanja. Iz smernic, sprejetih na Kolegiju Ministrstva za šolstvo in šport, julij 2007. Pridobljeno s spletne strani: www.mizs.gov.si/razvoj.../trajnostni-razvoj/trajnostni_smernice-VITR.

OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

OD IDEJE DO MEGA ŠOLSKE PRIREDITVE: MEGA ŽUR NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM – ZDRAVI ŠOLI

Slavica Klančnik

Uvod

Koncept Zdrave šole in njeno celotno delovanje je v marsičem spremenilo dotedanje delovanje v šolskem prostoru. Celostni pristop je postavil v ospredje pomen fizičnega okolja, vrednot in običajev ter medosebnih odnosov. Tu ni več posameznik tisti, ki skrbi za svoje zdravje, ampak morajo za zdravje in dobro počutje delovati vsi: učenci, učitelji in vsi zaposleni s svojim delovanjem, življenjem vrednot, povezovanjem, delitvijo idej, ustvarjanjem varnega in spodbudnega okolja in na ta način krepiti lastno zdravje in zdravje drugih. Ker pa je šola tudi pomemben člen lokalne skupnosti, kot takšna z vsem svojim delovanjem vpliva tudi širše v prostor in obratno: podpirajo jo starši, lokalne zdravstvene službe, oblasti ter številni drugi deležniki in tako postane delovanje vzajemno.

Ko se je mednarodni projekt *Zdrave šole* 1993 preselil na naša tla, je bila, po razpisu IVZ v prvo dvanajsterico t.i. *pilotskih šol, srečna izbranka tudi naša šola – OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem*. Zakaj srečna? Zato, ker smo, ravno s pomočjo tega projekta, začeli uresničevati zgoraj omenjeni koncept ter uspešno razvijati danosti in poslanstvo kot učitelji, starši, krajanji in državljani. Delo in naloge smo sprejeli kot velik izziv in hkrati veliko obvezo. Večina našega delovanja je bila pozitivna, občasno pa smo naleteli tudi na objektivne ovire kot npr. preobremenjenost, pomanjkanje sredstev za izvedbo, ali enostavna prenasičenost z vsemi dejavnostmi. A ker smo od vsega začetka verjeli v dobre rezultate vseh prizadevanj, so se večinoma iztekla po načrtu.

Teze za nastanek prireditve

Zdrava šola je torej prinesla v šolski sistem t.i. celostni pristop. In tako smo v timu, po številnih aktivnostih, tako v razredu, na šoli pa tudi izven nje, začeli razmišljati, kako na šoli, kjer mladi, pa tudi učitelji preživijo veliko svojega življenja, organizirati neko prijetno, zabavno, kulturno povezovalno dejavnost, ki ne bo muha enodnevnica, ampak

projekt, ki se bo prijel, zaživel, se evolucijsko razvijal in postal stalnica na šoli.

Prva teza

Povezovanje vseh deležnikov na šoli v neko stalno, permanentno obliko sodelovanja, ki ne bo strogo formalna, ampak bo del skritega kurikulumu šole in kot takšna naša zaščitna znamka.

Druga teza

Kdaj, kdo in kako jo bomo izvajali; torej bo časovno določena, razvojno ustrezna in sodelovalno-povezovalna.

Tretja teza

S kakšnimi oblikami, metodami primernimi za različne ciljne skupine, v katerih bodo le-te lahko imele zelo pomembno kreativno in korporativno vlogo, kjer bodo lahko izrazile svoja močna področja in pri tem gradile svojo samozavest in pozitivno samopodobo.

Četrta teza

Ali na šoli že obstajajo tovrstne oblike, ki so povezovalne, niso strogo formalne in so prijazne tudi drugim deležnikom v kraju in širše.

In rodila se je ideja ter kmalu zatem prireditev MEGA ŽUR.

MEGA ŽUR NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM – ZDRAVI ŠOLI

Izhodišča za nastanek

Izjemna resnost in zavzetost **tima za pripravo prireditve**, začetna podpora vodstva ter pripravljenost večine učiteljev pri iskanju novih načinov za otrokom in mladostnikom, kolegom in staršem čim bolj prijazno obliko udejstvovanja in kreativnega sodelovanja. Gre za primer povezovalne prireditve primerne vsem razvojnim stopnjam.

Prireditvi na pot

Na naši šoli, ki je v projektu Zdravih šol že zavidljivih 20-let in na kar smo izjemno ponosni, vedno iščemo nove poti, izzive in metode za dodano vrednost našemu vsakdanjemu delu v razredu, na šoli, pa

tudi v kraju itd. K temu nas spodbujajo zelo bogate vsebine in pestre aktivnosti Slovenske mreže zdravih šol, pa tudi lastna prizadevanja za čim bolj kvalitetno delo z otroki in mladostniki. Skriti kurikulum pomeni pomemben koncept našega delovanja in rezultati so izjemno dobri in spodbudni.

Šola naj bi bila mesto, kamor radi prihajamo vsi, kjer se veliko naučimo, kjer se družimo in nam je prijetno, kjer delimo ideje in znanja in tako drug drugega bogatimo, kjer smo varni in opaženi; mora pa biti tudi zabavna, prijetna -skratka 'FUN'.

In tako smo si tudi takrat, pred osmimi leti pri našem delu v timu Zdrave šole postavili vprašanja: KAJ še potrebujejo otroci in mladostniki za celotno rast in razvoj? Kakšne posebne oblike in metode dela? Kaj je pomembno za posamezna razvojne stopnje? Kje in kako se lahko, poleg dela v razredu, še dokazujejo? Katera so njihova močna in katera šibka področja? Kako jih lahko skupaj odpravimo?

Za odgovore pa smo s holističnim vprašalnikom povprašali kar naše nadebudneže, učitelje, pa tudi starše.

Vprašalnik: *Kako doživljate našo šolo – Zdravo šolo – in življenje v njej? Kaj si želite? Kaj vas moti? Kaj bi spremenili? Kaj predlagate?*

Po pregledu in analizi njihovih odgovorov se je v timu in med mladostniki pojavil intuitivni navdih – UVID v dejavnost, ki se je kot blisk prijela tako med vsemi deležniki: otroki in mladostniki kot tudi med učitelji in drugimi sodelavci, med starši, pa dedki in babicami, krajani ...

"MEGA ŽUR NAJ BO!" smo se odločili.

Zakaj MEGA? To mora biti izjemna dodana vrednost.

In zakaj ŽUR? Ker mora biti nekaj zabavnega, kar sega do srca in daje elan za naprej. In ker je besedna zveza zelo blizu mladostnemu izrazoslovju.

Zagotovo je bil to zbir, ali lahko bi rekla po Aristotelsko, MIMESIS različnih, raznovrstnih in pestrih dotedanjih dejavnosti, v projektu Zdrave šole in šoli nasploh.

NEKAJ KRONOLOGIJE

Zametki prireditve

Z rojstvom Zdrave šole 1993 sovpadajo tudi zametki *Mega žura*, t.i. *Mini playback show*, kjer so se otroci in mladostniki dokazali v karaokah, plesu, prvi modni reviji. To je bil izjemen kulturni dogodek z moderatorji in je pomenil rojstvo sodobnega, drugačnega načina proslavljanja različnih kulturnih dogodkov, srečanj in šolskih prireditev.

Mejniki prireditve

- VALETE vsebujejo program z elementi *Mega žura*,
- 2002 - prvo srečanje Zdravih šol na naši šoli in leta 2006 Tabor zdravih šol;
- ZAKLJUČNE PRIREDITVE ponujajo nove pristope, nove priložnosti mentorjev in mladih nadebudnežev;
- Leto 2005 – rojstvo »NOVE« prireditve – MEGA ŽURA in prvi izbor NAJ PEVCA IN NAJ PLESNE SKUPINE NAŠE ŠOLE. Rezultat –nepozabno, revolucionarno doživetje in želja po ŠE.
- OD 2006-2009 – MŽ kulturno zabavna prireditve za izbor NAJ pevcev, NAJ plesnih skupin in z dodano modno revijo;
- Leto 2010 doda še interni likovni natečaj in izbor dveh maskot z razredne in predmetne stopnje: ena postane zaščitni znak naše prireditve. (fotografija)
- 2011 MŽ dobi predznak rdeče niti Zdravih šol *ODNOSI.si* – zmanjševanje neenakosti. *DOBRODELNI Mega ŽUR* postane kulturni dan v najširšem pomenu besede;
- Leta 2012- rdeča nit Zdravih šol *VREDNOTE* in vrednota naše šole prijateljstvo; *MEGA ŽUR* pa *MEGA ŽUR PRIJATELJSTVA*;
- 2013 *Medgeneracijsko sodelovanje* in *MEDGENERACIJSKI MŽ* ter hkratna obeležitev 20-letnice Zdravih šol.

KONCEPT PRIREDITVE MEGA ŽUR – CELOSTNI PRISTOP

SODELUJOČI

VODSTVO

Podporna vloga

TIM ZDRAVE ŠOLE ZA PRIPRAVO PRIREDITVE (predstavniki RS in PS)

Idejna zasnova, priprava teme, koncepta ter vodenje celotne prireditve.



POVEZOVANJE

vertikalno RS + PS in medpredmetno (SLJ, TJA, LUM, GUM, ŠPO, TIT, MAT, RAČUNALNIKAR ...)



TIM ZDRAVE ŠOLE SKRBI TUDI ZA SODELOVANJE Z:

ZUNANJIMI SODELAVCI MEDIJI LOKALNO SKUPNOSTJO DONATORJI /SPONZORJI VRTCI
IN DRUGIMI ZDRAVIM ŠOLAM UVELJAVLJENIMI PEVCI IN UMETNIKI

Cilji prireditve

Kratkoročni: zabava, druženje, »FUN«, sprostitvev, »mega« praznovanje prednovoletnega časa.

Dolgoročni:

- predstavitev dela in kreativnosti otrok in učiteljev ter drugih delavcev šole, pa tudi zunanjih sodelavcev in umetnikov;
- iskanje novih poti za koristno preživljanje prostega časa;
- motiviranje staršev /tudi starih staršev/ ter drugih deležnikov za sodelovanje s šolo;
- razvijanje ustvarjalnosti in inovativnosti;
- spoznavanje dela in talentov svojih vrstnikov;
- spremljanje napredka otrok in mladostnikov na specifičnih področjih in spoznavanje učencev še v drugi luči;
- spodbujanje dobrodelnosti za prispevek v Šolski sklad (vključevanje donatorjev in sponzorjev);
- spodbujanje in krepitev notranje in zunanje motivacije otrok in mladostnikov, pa tudi učiteljev;
- navajanje učencev in mladostnikov na zdravo tekmovalnost;
- krepitev duševnega zdravja: pozitivne samopodobe, samozavestnega delovanja;
- navajanje na sproščeno javno nastopanje in pomoč pri premagovanju ovir;
- iskanje učenčevih močnih področij in razvoj njihovih talentov; šola kot spodbujevalec pozitivnega udejstvovanja mladih za zmanjševanje njihovega tveganega vedenja, krepitev načela avtonomnosti; dejavnosti in uspehi se zrcalijo tudi pri boljšem učnem uspehu;
- dobro počutje otrok in mladostnikov v šolskem okolju;
- učenci kot pomembni soustvarjalci prireditve- od idej, izbora pesmi, pisanja scenarijev, vodenja, plesnih točk, igre vlog, priprave scenografije, modne revije, folklornih nastopov;
- razumevanje razvojnih stopenj otrok in mladostnikov in upoštevanje njihovih potreb ter poglobljanje v njihov svet.

Ciljna populacija: Učenci, učitelji in drugi delavci šole, vodstvo, starši (stari starši), rejniki, krajani; bralci šolske spletne strani, spletnega portala, lokalnih revij, glasil in časopisov itn.

POTEK AKTIVNOSTI

Aktivnosti pred prireditvijo - CELOSTNI PRISTOP

- Predstavitve projekta na pedagoški konferenci;
- sestanki tima (predstavniki RS in PS) za pripravo prireditve s podporo vodstva in vabilom starejšim k sodelovanju;
- Senzibilizacija in motivacija otrok in mladostnikov za odločitve o sodelovanju kot pomembnima dejavnikoma uspeha;
- povezovanje z drugimi deležniki na šoli in v kraju;
- predizbori za finalni nastop;
- svetovalna dejavnost, podpora in pomoč nastopajočim.

Aktivnosti med prireditvijo

- Skrb za nemoten potek vseh dejavnosti, za osvetlitev, delovanje mikrofонов in tehničnih pripomočkov, interno snemanje in fotografiranje.

Prireditve

- aktivna vloga učencev,
- aktivna vloga učiteljev,
- tehnična pomoč ostalih delavcev šole;
- nepozaben kulturni dogodek.

Aktivnosti po prireditvi

Evalvacija

- Vprašalniki učencem, učiteljem, staršem: Kaj je dobro, kaj spremeniti, kaj dodati? in ocena uspešnosti izvedene naloge;
- pregled doseženega in načrti za naprej;

Dosedanje ugotovitve in predlogi

- Prireditve se izkaže kot izjemen povezovalen dogodek tudi med drugimi deležniki v kraju;
- se evolucijsko razvija in postane tradicionalna oblika;
- Mega žur postane *Kulturni dan* s predstavitvijo različnimi dosežkov otrok in mladostnikov ter njihovih mentorjev in staršev.

Sadovi delovanja v »Mega žurih«

MEGA ŽUR ZDRUŽUJE MOČNA PODROČJA (KOMPETENCE) OTROK IN MLADOSTNIKOV na področju kulturnega ustvarjanja in udejstvovanja

ter krepi vrednote sodelovanja, timskega dela, prijateljstva, avtonomnosti, poguma, kakovosti, odgovornosti, strpnosti, zaupanja.

Vpliva na EMOCIONALNI RAZVOJ, PSIHO-SOCIALNI RAZVOJ in KOGNITIVNI RAZVOJ otrok in mladostnikov. In če je pouk tisto, kar moram, je Mega žur tisto, kar želim in kot takšen zagotovo krepi otrokovo in mladostnikovo pozitivno samopodobo ter njegovo čustveno stabilnost.

Mega žur je postal nekakšna »banka« idejnega bogastva kulturnega dogajanja na šoli in se kot val širi na različna področja našega delovanja: v razred, na vaje, na taborne in srečanja Zdravih šol, na Otroški parlament, na pustovanja, na zaključne prireditve, na prireditve: *Tržnica Prežihovcev*, na začetke tekmovanj: šolskih, regijskih in državnih, na občinske prireditve. Učenci si tako, s sodelovanjem na Mega žuru krepijo suverenost in samozavest tudi za mnogotere kasnejše življenjske situacije. Rojevajo se šolski bendi, mladi pojejo, plešejo in igrajo na instrumente kar med odmori, pohvalijo se s športnimi in številnimi drugimi dosežki, katere postavimo na ogled na stene učilnic, v avle, v Kotičke Zdrave šole, Evropskem kotičku, Kotičku za starše itn.

DRUGI/OSTALI VIDNI USPEHI V PROJEKTU ZDRAVE ŠOLE

Celostni projekti NA ŠOLI ali projekti z elementi celostnega delovanja, kot plod delovanja ZDRAVE ŠOLE:

- *Urejeno okolje in zdrave prehranske navade* – dolgoletna uspešna oblika tekmovanja;
- *Tržnica Prežihovcev* – aktivnosti v okviru *Šolskega slada* za pomoč otrokom in mladostnikom;
- *Mladi raziskovalci Koroške* – razvoj kompetenc na raziskovalnem področju;
- pustovanja, zaključne prireditve, vaje, šolski plesi, gorništvu;
- *Priročnik -Razredne ure za vse nas* – zbir bogatih zgledov dobre prakse za oddelčne sestanke;
- dnevi odprtih vrat, delavnice, radijske oddaje in razstave ob Svetovnih dnevih;
- lutkovne in gledališke predstave za šolo in šole v kraju, pa tudi za šole in ustanove v regiji npr. prireditve za starejše občane;

- *Tabori in srečanja Zdravih šol, Evropska vas, Jabolko v šoli, Evropski sistem razdeljevanja sadja;*
- kvalitetni in medpredmetno naravnani kulturni, športni, tehniški in drugi dnevi dejavnosti;
- bogate in pestre interesne dejavnosti;
- vsako leto teče v okviru projekta Zdrave šole več kot 15 podprojektov – načrtovanih in evalviranih;
- pestre aktivnosti na temo rdeče niti v mreži zdravih šol.
- Čeprav vse aktivnosti in dejavnosti niso direktno iz programa Zdrave šole trdim, da so plod aktivnega delovanja Zdrave šole in vseh njenih zgledov dobre prakse in kot takšni posledične odločitve kolegov za njihovo izvajanje. Gre za nenehno prepletanje in medsebojno oplajanje vseh naštetih dejavnosti in aktivnosti z idejami, motiviranostjo ob uspehih. Gre torej za interdisciplinarne pristope, medpredmetno in vertikalno povezovanje ter predvsem ozaveščanje o pomenu nenehnih sprememb za učiteljevo osebno in strokovno rast ter razvoj otrok in mladostnikov.

Zaključek/ sklep

Če smo takrat še nekoliko negotovo stopili na pot prireditvi Mega žur, smo danes na vse naše trdo delo in prehojeno pot upravičeno ponosni. Predvsem pa se zavedamo, da smo s to prireditvijo zabili žebličico na glavico konceptu Zdravih šol in tako osrečili že številne generacije otrok in mladostnikov, pa njihovih staršev, dedkov in babic, saj ves čas delujemo povezovalno, celostno. Z doseženim pa smo zadovoljni tudi delavci šole in verjamem, da je to pot, ki je prava.

MEGA ŽUR JE UNIKUM

- Ker je prireditev s tradicijo, ki raste in se razvija že deveto leto;
- ker vključuje vse: od čistilke do ravnatelja in povezuje dom, šolo in skupnost;
- ker je izjemna dodana vrednost;
- ker je prestopil meje šolskega prostora in zaživel v kraju pa tudi širše;
- ker poudarja in razvija ključne kompetence za 21. stoletje.
- JE SAMO NAŠ IN MI GA IMAMO RADI!
- In naj končam z Emersonovo mislijo

»NAJVEČJA NAGRADA ZA DOBRO OPRAVLJENO STVAR JE, DA JE OPRAVLJENA.«

Viri in literatura

1. Pevec Semec K, Kroflič R. Spodbujanje timske naravnosti: prikaz timskega dela v učiteljski zbornici (2. natis). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2004.
2. Rutar Ilc Z. Spodbujanje aktivne vloge učenca v razredu: zbornik prispevkov. V: Rupnik Vec T (urednica), Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2005.
3. Od opazovanja do znanja, od znanja h kompetencam: zbornik prispevkov, Zupan A (urednica), Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2005.
4. Weare K, Gray G. Izboljševanje duševnega in čustvenega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 1999.

DRUGA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC

DRUGA OŠ USTVARJA ZDRAV ODNOS Z ROKO V ROKI Z LOKALNO SKUPNOSTJO

Boža – Božena Lesjak, Nives Kodrun

Uvod

Leta 1993 je bila Druga OŠ Slovenj Gradec z dvanajstimi pilotno vključenimi šolami med prvimi v državi, ki se je priključila Evropski mreži zdravih šol, katere del je Slovenska mreža zdravih šol. Sprva je bilo naše osnovno vodilo izboljšati in promovirati zdravje v šolskem okolju in ustvariti ustrezne pogoje za ustvarjalno delo in osebnostni razvoj učencev in učiteljev. Iz leta v leto je projekt Zdrava šola poleg osnovnih dobival še večje razsežnosti in s tem bogatil izkušnje učencev, učiteljev, pa tudi staršev in vseh udeležencev v zastavljenih programih. Povezali smo se z drugimi institucijami na lokalni, regijski in državni ravni, s katerimi smo načrtovali vsebine in vrednotili rezultate našega dela. Zavedali smo se, da otroci med izobraževanjem preživijo velik del časa v šolskem okolju, zato je bilo toliko pomembneje načrtovati in usmerjati izbiro dejavnosti, s pomočjo katerih se oblikujejo otrokove osnovne vrednote glede prehrane, gibanja in odnosa do soljudi ter narave. S to vizijo je v teh letih projekt Zdrave šole prerasel v skrbno načrtovan proces dela, ki je sistematično vpleten v šolski kurikulum, pri katerem sledimo dvanajstim ciljem, ki jih je Slovenska mreža zdravih šol povzela po Evropski mreži zdravih šol.

Skrb za zdravje kot samoumevni del vsakdana

Posebno skrb namenjamo izvajanju različnih preventivnih programov s področja preprečevanja nasilja, sprejemanja drugačnosti, zdrave spolnosti, preprečevanju rabe alkohola, tobaka in drugih drog. Vsebine se prepletajo z učnimi urami, urami oddelčnih skupnosti, interesnimi dejavnostmi, s šolo v naravi, z dnevi dejavnosti in drugimi projekti. S pomočjo programov učenci začutijo aktualne življenjske probleme, povežejo znanja, pridobljena pri posameznih predmetih, prispevajo k dobrim medsebojnim odnosom in so aktivno vključeni v reševanje konkretnih situacij, ki dvigajo zavest o izboljšanju kakovosti življenja. Tako pridobijo in ponotranjijo znanja in strategije, ki jim koristijo za ohranjanje njihovega zdravja kasneje v življenju. Še posebej se to izraža z delavnicami čustvenega in duševnega zdravja, ki jih od vsega začetka priključitve v Slovensko mrežo zdravih šol, ki je del

Evropske mreže Zdravih šol ob dnevu zdravja na šoli izvajamo projektno in sistematično od 1. do 9. razreda z vsakoletno novo izbrano temo. Dejavnosti in naloge Zdrave šole se tako na naši šoli izražajo v mnogih dolgoročnih projektih, ki iz leta v leto rastejo, se dopolnjujejo, nadgrajujejo, mnogi pa se rojevajo na novo in pridružujejo že delujočim.



Slika 1: Nastopili smo s svojo igro

Vsak projekt posebej po celostni in široko zastavljeni evalvaciji doprinese svoj del in s tem rezultate, ki se kažejo v izboljšanju klime med učenci, učitelji, starši, večjem znanju, poglobljenem razmišljanju in zrelejšem oblikovanju stališč otrok. Vse te spremembe se kažejo v spreminjajočih navadah in vedenju otrok. Zato še toliko bolj pozdravljamo sodelovanje z lokalno skupnostjo, predvsem s prireditvami, nastopi, okroglimi mizami, razstavami ter s tem izgradnjo učenčeve samopodobe, ki posledično v trikotnik izgrajevanja dobrih odnosov združuje tudi starše. Posebno noto že nekaj let razvijamo in nadgrajujemo v sodelovanju z Domom starostnikov Slovenj Gradec in krepimo model aktivnega preživljanja prostega časa učencev in starostnikov ter skrbimo za medgeneracijsko sožitje, saj se zavedamo, kako pomembna točka je to za naš skupni jutri. Sprva smo starostnike nekajkrat letno osrečevali s plesom, igro, recitacijo ob različnih priložnostih.



Slika 2: Izdelovali smo cvetje iz papirja in se igrali igre njihove mladosti.

Z njimi smo sodelovali tudi v dvoletnem projektu Z roko v roki, ki je bil še posebej odmeven in dobrodošel tako za starostnike, učence kot njihove mentorje. V preteklem šolskem letu smo poglobili naša druženja ter projekt zastavili nekoliko širše z vsakomesečnimi obiski. Skupina osmo- in devetošolcev prostovoljcev je starostnike obiskovala v popoldanskem času. Z vozički so jih vozili na sprehod in med njimi se je pletla vez, saj veste, tista, ki lahko veliko da modrim ljudem, in tista, ki z bogatimi izkušnjami vzgaja mlade. V dopoldanskem času pa so v okviru oddelčne skupnosti starostnike obiskali učenci razredne stopnje. Tako so se skozi celo šolsko leto zvrstili vsi 3., 4. in 5. razredi. To je bila za njih posebna izkušnja in starostniki so se jih vselej razveselili. Naše druženje se je razvijalo z igranjem družabnih iger, s kramljanjem, s spodbujanjem drug drugega, z medsebojnim zaupanjem. Spletale so se trdne vezi in tako pristni odnosi, da so nas starostniki za zaključek šolskega leta povabili k ogledu igre, ki so jo sami napisali in postavili na oder.



Slika 3: Bili smo ustvarjalni in lepo smo se skupaj imeli

Zaključek

V letošnjem šolskem letu bomo z Domom starostnikov Slovenj Gradec, ki je prav zdaj ustanovil Bralno značko Toneta Partljiča, vstopili v nov projekt *Beremo dela Toneta Partljiča*, v katerem bodo sodelovali tako učenci razredne kot tudi predmetne stopnje. Povezovanje s starostniki nam je posebno drago, saj nam medgeneracijska obdobja prinašajo vedno večje razlike v odnosih, ki se tičejo medsebojnega razumevanja, spoštovanja, pomoči ostarelim in pomoči potrebnim. Prinašajo nam dragocene trenutke z novimi spoznanji, da so starostniki lahko osamljeni in da smo tudi mi in naši učenci na njihovi poti. Vsem skupaj so prinesli novo izkušnjo, da moramo biti vljudni, prijazni, potrpežljivi, predvsem pa si moramo vzeti čas za njih, kot so si ga oni nekoč jemali za nas. Naša bodočnost so

otroci, ki se obračajo za zgledi, kot se sončnica obrača proti soncu. In če bomo skupaj ustvarjali zdrav odnos, ki je temelj vsakega sožitja v družbi, s polno mero pozitivne energije, predvsem pa z roko v roki z lokalno skupnostjo, potem smo tudi v bodoče na najboljši poti k uresničevanju ciljev Zdrave šole.

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Dostopno na
spletni strani:

www.nijz.si