



## OBISK IZ BRUSLJA

Na OS Bistrica ob Sotli smo v sredo, 21. novembra, gostili Jima Lafèreja, ravnatelja šole Atheneum GO! for Business, in Christine Matthys, pedagoško koordinatorko na šoli KA Emanuel Hiel iz Bruslje. V okviru programov Erasmus+ je dvočlanska delegacija iz flamske izobraževalne skupnosti pridobila finančna sredstva in zaprosila NIJZ za študijski obisk, v okviru katerega bi si ogledali delovanje Slovenske mreže zdravih šol (SMZŠ), katere del je tudi naša šola. Pri njih razvijajo nove šolske programe, ki bi bili povezani s promocijo zdravja, zato ju je zanimal celostni, vsebinski, strukturni in organizacijski pristop, ki ga imamo do tega vprašanja pri nas. Želela sta izvedeti, kako smo s tem začeli, kateri partnerji so vključeni, kako so se vključevale šole, kakšni so kriteriji za izbor, kako smo gradili mrežo, želela sta spoznati primere dobrih praks, izdelane programe in kako vse to prenesti v njihovo okolje. Zanimala ju je tudi evalvacija programov, kako zdravstvo podpira šole pri tej iniciativi in kako šola sodeluje z lokalno skupnostjo. Gosta sta želela spoznati nacionalno, regijsko in šolsko koordinacijo, zato so jima iz NIJZ Ljubljana, ki ga je zastopala prof. Mojca Bevc, pripravili program, ki bi odgovoril na čim več njihovih vprašanj. Tako sta gosta v spremstvu Mojce Bevc in Urške Hajdinjak v okviru zanimivega programa obiskala tudi našo šolo.

Ob 10. uri smo vse skupaj sprejeli pred šolo in najprej prehodili en krog tekaške steze pri šoli. Gostje so bili nad idejo navdušeni, čeprav v tistem trenutku še niso poznali namena tega sprehoda. Najprej smo jih pozdravili s kratkim kulturnim programom. Učenec **Alen Labohar** jim je predstavil, kako smo obeležili 25-letnico vključenosti v SMZŠ, in tukaj se je skrival odgovor na vprašanje, zakaj smo ob njihovem prihodu najprej prehodili en krog tekaške steze – tako smo namreč na šoli praznovali 25 let Zdrave šole. Po kratkem programu smo goste popeljali na ogled šole. Sledila je predstavitev dela v okviru projekta SMZŠ. Ob tem sta se nam pridružila župan **Franjo Debelak** in šolski zdravnik **Franci Božiček**. Po pozdravu in uvodnem nagovoru ravnatelja prof. **Bogomirja Marčinkovića** je mag. **Marinka Drogenik**, vodja projekta, predstavila projektni tim Zdrave šole in v nadaljevanju povedala, da posebno pozornost vsa leta posvečamo odnosom na šoli in to na vseh ravneh (učitelj–učitelj–ravnatelj–svetovalna delavka in drugo osebje na šoli, učitelj–učenec, učitelj–starši itd.). Zavedamo se, da lahko samo zdravi in

zadovoljni uspešno opravljamo svoje delo, zato smo se veliko izobraževali na področju komunikacije, asertivnosti in obvladovanja stresa. Veliko pozornosti namenjamo spodbudnemu učnemu okolju, zato so naše učilnice lepo urejene in imajo veliko didaktičnega materiala. Imamo tudi učilnico na prostem, kjer lahko učenci uživajo v naravi. Skrbimo za to, da je naša šolska okolica lepo urejena in kar nekajkrat smo bili proglašeni za šolo z najlepše urejeno okolico. Ves čas skrbimo, da se **zdravo prehranjujemo**. Otroci imajo lahko v šoli zajtrk, malico, kosilo ter popoldansko malico. V prehrano vključujemo čim več lokalno pridelane hrane, trudimo se, da bi ta vsebovala čim manj sladkorja in maščob. V tem šolskem letu v prehrano vključujemo več sladkovodnih rib in ovsenih kosmičev. Čim več jedi poskušamo pripraviti v šolski kuhinji. Posebno pozornost posvečamo gibanju. Že več kot 25 let imamo na šoli rekreativni odmor (v času od 12.15 do 12.35). V tem času lahko grede otroci na igrišče, kjer potekajo različne aktivnosti (igre z žogo, lahko tečejo, hodijo ali se preprosto samo sprehajajo in pogovarjajo). V

zimskem času se rekreativni odmor izvaja v telovadnici, kjer so otrokom na voljo različne gibalne aktivnosti, ali pa v učilnicah in šolski jedilnici, kjer lahko igrajo različne družabne igre. Pri pouku izvajamo minuto za gibanje, in sicer vaje Alpha beth game. Vodja projekta mag. Marinka Drogenik je vaje Alpha beth game tudi demonstrirala in povabila vse udeležence k sodelovanju. Povedala je, da imajo naši učenci možnost dodatnih športnih aktivnosti, ker imamo v okviru projekta »Popestrimo šolo« dodatnega učitelja športne vzgoje, ki lahko izvaja aktivnosti, kot so kolesarjenje, pohodništvo, delo z gibalno nadarjenimi učenci in pa z gibalno oviranimi učenci. V pouk načrtno vključujemo zdravstvenovzgojne vsebine, ki jih že 25 let izvaja medicinska sestra v vseh razredih (vsebine je tudi predstavila). Povedala je še, da ves čas sodelujemo s šolskim zdravnikom, ki je bil pobudnik, da smo se pred petindvajsetimi leti vključili v mrežo zdravih šol. Zdravnik je imel v teh letih več izobraževanj za učitelje, starše in učence in je aktiven član šolskega projektnega tima. V veliko podporo pri izvajanju vsebin zdrave šole nam je tudi lokalna skupnost in župan Franjo Debelak, ki nas podpira tako moralno kot tudi finančno in se tudi pridruži marsikateri aktivnosti. Vsako leto pripravimo eno izobraževalno vsebino za starše. Na šoli imamo tudi pano z naslovom »Nasmejmo se«, ki ga mesečno ureja posamezni razred (4.–9. razreda). Njegov namen je preprost, ko gremo mimo, se moramo nasmejati. Podpiramo seveda tudi medgeneracijsko sodelovanje. Naši učenci obiščejo ostarele občane in dom upokojencev v Rogoški Slatini. Posebej je izpostavila še eno aktivnost, in sicer naše delavnice z naslovom »Ostanimo zdravi«. Rdeča nit vsebine dela zdravih šol je promocija duševnega zdravja. Vsi naši učitelji so se izobraževali za izvajanje teh delavnic. Delavnice



Sprejem gostov pred šolo v Bistrici ob Sotli.



»Promocija duševnega zdravja«, »To sem jaz« (področje samopodobe) in »Ko učenca stresa stres« je za učitelje izvedla pedagoginja mag. Marinka Drofenik, delavnico o čuječnosti pa kolega učitelj. Učitelji so torej vse delavnice najprej preizkusili sami, saj so jih le tako lahko prenesli naprej na učence. Vsako leto v okviru dneva dejavnosti izvedemo dan z naslovom »Ostanimo zdravje« za vse učence šole od 1. do 9. razreda. Lansko šolsko leto smo izvajali delavnice Promocija duševnega zdravja. Letošnje šolsko leto bomo izvajali delavnice iz programa »To sem Jaz« (krepitev pozitivne samopodobe), naslednje šolsko leto pa bomo izvedli delavnice s področja čuječnosti in obvladovanja stresa. Vsak program traja pet ur. Delavnice izvajajo učitelji, učenci pa krožijo med delavnicami, tako da gre vsak učenec skozi vse delavnice.

#### Cilji delavnic:

- utrjevanje samopodobe, samospoštovanja;
- učinkovito poslušanje in odzivanje;
- prepoznavanje, izražanje in sprejemanje čustev, biti v stiku s sabo tukaj in sedaj;
- uspešna komunikacija in asertivnost;
- obvladovanje stresnih situacij;
- sposobnost reševanja konfliktnih situacij;
- odgovornost za lastna ravnanja.

Sodelovanje s šolo sta gostom predstavila tudi župan Franjo Debelak, ki je izpostavil pomen sodelovanja lokalne skupnosti in šole ter izrazil podporo delu šole, in dr. Franci Božiček, ki je kot pobudnik vključitve naše OŠ v EMŽŠ orisal pot vključevanja šole v ta projekt in opisal sodelovanje družinskega in šolskega zdravnika s šolo. (Projektorni tim Zdrave šole OŠ Bistrica ob Sotli)



Udeleženci srečanja.



Ogled šole.



Še skupinska fotografija za spomin.



Telovadba nikoli ne škodi.



Manjkal ni niti glasbeni program.

#### Odziv po obisku

»Spoštovana gospa Marinka Drofenik, vodja tima Zdrava šola na OŠ Bistrica ob Sotli, Spoštovani gospod Bogomir Marčinkovič, ravnatelj, Spoštovani gospod Franjo Debelak, župan, Spoštovani gospod Franc Božiček, doktor medicine,

najlepša hvala še enkrat za odlično predstavitev vaših dejavnosti v okviru Slovenske mreže zdravih šol in prepričljiv prikaz vzornega sodelovanja med šolstvom, zdravstvom in občino, ki si ga lahko zamišljamo v teoriji, težko pa predstavljamo, da se tako uspešno izvaja v realnem življenju. Vi ste dokaz, da je to možno, če so pravi ljudje, ki se zavedajo, kaj je pomembno pri promociji zdravja in izboljševanju življenjskih ter delovnih pogojev, na pravem mestu. Čestitamo najboljši ekipi v Bistrici ob Sotli, da že 25 let živite, poučujete, sodelujete ter se povezujete v korist bolj zdravega življenja naših otrok in odraslih. Naša belgijska gosta Jim Lafere in Christine Mattys sta bila navdušena nad prikazanim in povedanim, primerjala podobnosti in ugotavljala različnosti ter iskala možnosti, da bi nekatere primere dobrih praks prenesla v svoje okolje. Zahvaljujemo se vsakemu posebej in vsem skupaj in vam želimo, da vztrajate na svoji poti – ste v resnici primer, po katerem bi se morali zgledovati. Zahvala tudi za vaše gostoljubje ter vsa darila, ki pričajo o vašem delu in promovirajo vaš kraj. Z veseljem bomo prišli še kdaj – službeno ali privatno, v skupini ali samill«

Mojca Bevc, prof. ped., nacionalna koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol, Trubarjeva 2, Ljubljana