ZDRAVA ŠOLA

OŠ Cirkulane-Zavrč

ZDRAVA ŠOLA

- Izobraževanje in zdravje imata skupne interese. Združevanje teh interesov šolam omogoča, da postanejo boljša mesta za uživanje v učenju, poučevanju in delu.
- Šole, ki promovirajo zdravje, dokazano izboljšajo zdravje in blagostanje vse šolske skupnosti.

- Posledično se je oblikovala Evropska mreža zdravih šol - SHE mreža (Schools for Health in Europe), ki se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov.

In OŠ Cirkulane-Zavrč je v tej mreži že več kot 20 let.

12 CILJEV EVROPSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL

1. **Aktivno podpiramo pozitivno samopodobo vseh učencev, s tem da lahko vsak prispeva k življenju v šoli.**
2. **Skrbimo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.**
3. **Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.**
4. **Vse učence vzpodbujamo k različnim dejavnostim z raznovrstnimi pobudami.**
5. **Izkoriščamo vsako možnost izboljšati šolsko okolje.**
6. **Skrbimo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.**
7. **Skrbimo za razvoj dobrih povezav med osnovno in srednjo šolo.**
8. **Aktivno podpiramo zdravje in blaginjo svojih učiteljev.**
9. **Upoštevamo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.**
10. **Upoštevamo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu zdrave prehrane.**
11. **Sodelujemo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam svetujejo in pomagajo pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.**
12. **Vzpostavili smo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, ki nas podpira pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.**

ZDRAVA ŠOLA

LOČENO ZBIRANJE ODPADKOV V ŠOLI IN KRAJU

- Zbiralne akcije papirja, baterij, tonerjev, kartuš

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

- Simbioza giba,
- Izdelava voščilnic za starejše in osamljene prebivalce

SKRB ZA ZDRAVJE:

- Redni zobozdravstveni pregledi,
- Redni sistematski pregledi za učence 6. in 9. razredov

DELO Z NADARJENIMI UČENCI

- tabor za nadarjene,
- delavnice…

ZDRAVA PREHRANA

- Tradicionalni slovenski zajtrk,
- Sadni obrok,
- Spodbujanje pitja vode,
- Naravoslovni dnevi povezani z zdravim življenjem,
- Čebelarski krožek

ŠPORTNE DEJAVNOSTI

- Šport za zdravje
- Športna tekmovanja
- Šola v naravi
- Športni dan

SODELOVANJE V PROJEKTIH:

- Pomoč Ukrajini,
- Spodbujamo prijateljstvo,
- dopisovanje z vrstniki na Poljskem in v OŠ Podlehnik,
- Božiček za en dan,
- Varno s soncem, sajenje jablan

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

ZDRAVA ŠOLA

DODATNI CILJI LETOŠNJE ŠOLSKO 2022/2023:

- krepiti medsebojne odnose,
- doseči pozitivno samopodobo vseh učencev,
- skrb za vzgojo in zdravje,
- pozitiven pomen in odnos do šolske prehrane,
- odgovoren odnos do okolja in medvrstniških odnosov,
- udejstvovanje več humanitarnih dejavnosti ter športnih aktivnosti,
- medvrstniška mediacija

Rdeča nit šol. leta 2022-2023:
Mi vsi za lepši (boljši) jutri

Lansko šolsko leto 2021/22 smo imeli svoj projekt **,,Čas za zdravje, je čas za nas“**, kjer smo krepili duševno zdravje in ga bomo izvajali še letošnje šolsko leto 2022/23…

TEME MESECEV:

- **SEPTEMBER: krepitev duševnega zdravja - čas za športne aktivnosti.**
- **OKTOBER: krepitev duševnega zdravja - čas za jabolko.**
- **NOVEMBER: krepitev duševnega zdravja - čas za sprejemanje drugačnosti.**
- **DECEMBER: krepitev duševnega zdravja - čas da drugim polepšamo dan.**
- **JANUAR: krepitev duševnega zdravja - čas za dobre nasvete.**
- **FEBRUAR: krepitev duševnega zdravja - čas za pozitivne misli.**
- **MAREC: krepitev duševnega zdravja - čas za zapisane lepe besede.**
- **APRIL: krepitev duševnega zdravja - čas za čuječnost.**
- **MAJ: krepitev duševnega zdravja - čas za ustvarjanje.**
- **JUNIJ: krepitev duševnega zdravja - čas za lep nasmeh.**

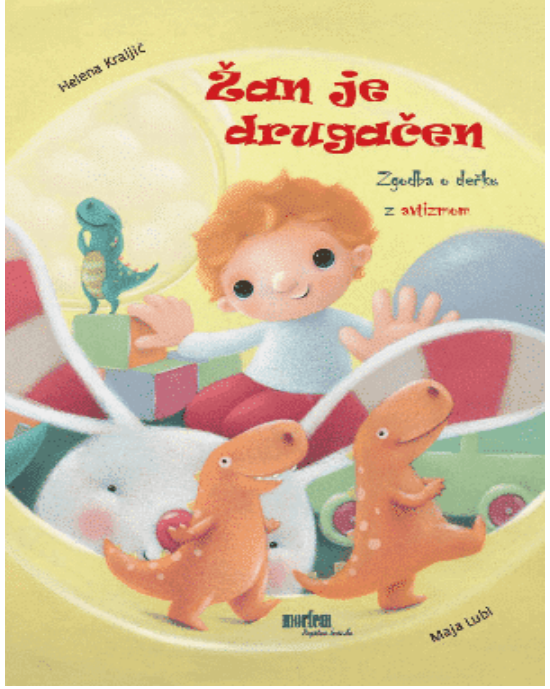
a. SEPTEMBER: krepitev duševnega zdravja - čas za športne aktivnosti.

Športne aktivnosti: OPB – 4.a, Foto: Marica Zebec

Aktivnih prvih deset minut v 6.a pred uro naravoslovja
Foto: Suzana Stopajnik

b. OKTOBER: krepitev duševnega zdravja - čas za jabolko.

Sajenje jablane v Zavrču- 5.a; Foto: Sonja Majcenovič



V novembru je naša knjižničarka Marica Zebec takole zapisala:

Kar se tiče tematike ZDRAVE ŠOLE sem z učenci OPB - 4.skupina (4. razred) spregovorila o sprejemanju drugačnosti.

Prebrala sem knjigo ŽAN JE DRUGAČEN avtorice Helene Kraljič. Govori o dečku Žanu, ki je avtist. Umika se v svoj svet, v katerem se znajde in se počuti varnega. Fotografije pa žal nismo naredili. Učenci so vsebini z zanimanjem prisluhnili, nekateri so o avtizmu prvič slišali, nekateri pa so že znali povedati, da koga s to "drugačnostjo" že poznajo. Prav je, da v šoli seveda spregovorimo tudi o tem, da smo vsi drugačni, nekako posebni in da se tu najbolj izraža strpnost. Tako smo tudi omenjali mednarodni dan strpnosti.

c. NOVEMBER: Čas za sprejemanje drugačnosti

Učenci 1.a so preko knjige Grdi raček ugotavljali kako prejemamo drugačne

d. DECEMBER: krepitev duševnega zdravja - čas da drugim polepšamo dan.

Učenci 6.a so zbrali denar, nato pa smo kupili darila za otroke iz socialno šibkejših družin.
Foto: Suzana Stopajnik

Enako so naredili učenci 6.b razreda in polepšali nekomu dan.
Foto: Marjana Protner

10.12.2021

BOŽIČNE VOŠČILNICE, KI SI JIH IZDELAL,

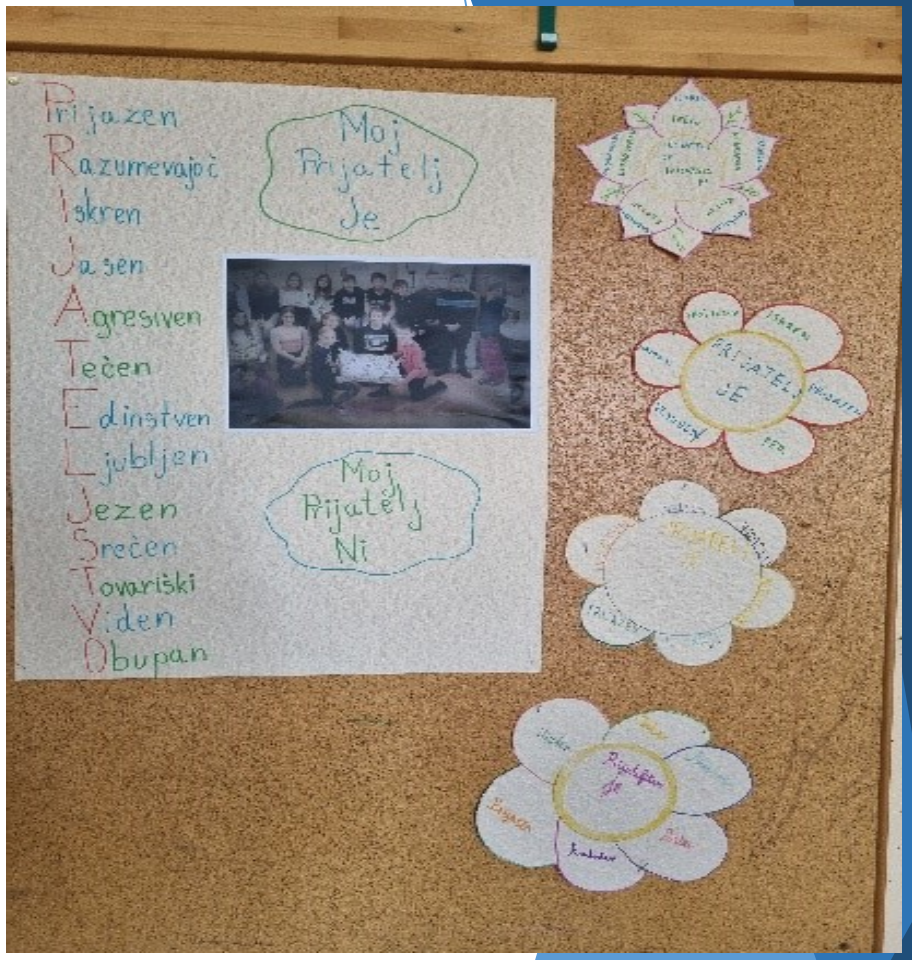
RAZDELI MED STAREJŠE,

OSAMLJENE PREBIVALCE TVOJEGA KRAJA

IN JIM TAKO POLEPŠAJ DAN.

Učenci 6.b so se spomnili tudi starejših in jim z božičnimi voščilnicami polepšali dan.

f. FEBRUAR: krepitev duševnega zdravja - čas za pozitivne misli.



Učenci 6.a in 6.b smo preko projekta Spodbujamo prijateljstvo, kot roka-roki zapisali pozitivne misli o prijateljstvu oz. prijateljih.

g. MAREC: krepitev duševnega zdravja - čas za zapisane lepe besede.

Razmišljanja 5. b o mamah

Draga mama

Življenja brez tebe si ne morem predstavljati, saj mi ti pomeniš največ na svetu. Če pa se bi zgodilo, da bi te izgubil, bi izgubil najbolj potrebno osebo v mojem življenju. Zelo sem hvaležen, da imam prav tebe za svojo mamo.

Jan Fostnarič

Mama

Draga mama ti si moj prvi objem, prvi nasmeh, prvi poljubček. Hvaležna sem ti za lepe stvari in dejanja, ki si jih naredila zame. Od srca ti želim, da bo vsak tvoj dan poln veselja in sreče.

Kaja Kolmačić

Mami

Mami ti si vse. Najlepši cvet, ki še pozimi cveti. Ti si veselje in smeh. Nekaj najlepšega na svetu. Svet brez tebe bi bil zame nemogoč. Tvoje lepe rjave oči in krajši lasje so čudoviti. Tvoja ljubezen je nekaj najlepšega, ki jo otrok lahko ima. Tvoja ljubezen je vredna, več kot tisoč zlatnikov, saj tisi pravo zlato.

Teja Kokot

Moja babica Mateja

Moja babica je že v letih. Živi v Ljubljani, v bloku. Je srednje rasti. V prostem času pogosto poseda na balkonu svojega stanovanja. Babica zelo dobro kuha. Ko sem bil mlajši, me je peljala na svojo kmetijo, kjer smo skupaj izkopavali krompir in nabirali njeno solato. Svojo babico imam zelo rad in mi veliko pomeni.

Filip Lipovšek Stojnšek

Mami

Mami ti si moj dom…

Moje srce …

Vsak moj občutek ….

Vsak moj trenutek sreče …

Brez tebe je vse nepopolno.

Samo ti mi polepšaš moj svet. Rada te imam.

Tjaša Mihalinec

Mama

Draga mama, vesel sem , da si ob meni, ko mi je hudo. Ne morem si predstavljati življenja brez tebe. Hvaležen sem, da si ti moja mama.

Urban Vuzem

Moja mama je zame edina in posebna. Je lepo urejena. Pripravlja nam hrano in mi svetuje kar je zame najboljše. Zelo sem hvaležna, da imam tako mamo.

Iza Domjan

Draga mama ti si ženska zaradi katere sem na tem svetu. Ti si oseba katero imam najraje. Ob tebi se počutim varno. Vesel sem, da si tukaj in mi daješ ljubezen. Rad te imam.

Marcel Kokot

h. APRIL: krepitev duševnega zdravja - čas za čuječnost.

Čuječnost

Čuječnost je način **zavedanja svojega doživljanja**, ki ga **spremlja odnos sprejemanja, odprtosti** in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek.

-čuječnega človekovega notranjega stanja je veliko, a vse definicije poudarjajo podobne vidike čuječnosti

čuječnost kot zavedanje in neobsojajoče sprejemanje sedanjega trenutka

Kaj je čuječnost? Kdorkoli si želi čvrstega zdravja, se mora najprej vprašati ali se je pripravljen odreči vzrokom za svojo bolezen. Šele tedaj mu je možno pomagati.

Čuječnost je življenjska praksa, ki nam pomaga razširiti zavedanje in splošno prisotnost v trenutku. Omogoča nam, da postanemo bolj »občutljivi« na to, kar se dogaja.

Čuječnost je usmerjena pozornost. Na **kaj** jo usmerimo **je** vseeno, samo da **je** tukaj in zdaj. Pozornost na zaznavo. Seveda ne moremo imeti globoke pozornosti na vse čute hkrati.

Čuječnost je človeška sposobnost, da smo v celoti prisotni, se zavedamo, kje smo in kaj počnemo. Pomembno je, da nismo preveč odzivni ali preobremenjeni s tem, kar se dogaja okoli nas.

Kaj je čuječnost? Čuječnost je način pozornega zavedanja svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Ko smo čuječi, odprto sprejemamo stanje v katerem smo ter opazujemo.

Čuječnost je proces reguliranja pozornosti na način, da prinašamo zavedanje k neposredni izkušnji z odnosom radovednosti, odprtosti do doživljanja in sprejemanjem.

Kaj je čuječnost? - 6.a zbrano iz spleta

i. MAJ: krepitev duševnega zdravja - čas za ustvarjanje.

Učenke Nikita Potočnik, Ivana Punčec, Ajda Lea Prapotnik in Ela Obran so se udeležile Male likovne kolonije Haloze na OŠ Videm, pod vodstvom mentorice Karle Domjan ter ustvarile čudovite slike.

Ustvarjali so tudi v OPB v Cirkulanah

Učenci 6.a in 6.b so ustvarjali tudi na zaključni ekskurziji na Gradu Grad

Zdravje je naša dobrina!!

Upamo ter želimo si, dragi starši, da vzpodbujate našo skrb za zdravje, zdravo prehranjevanje, šport in izobraževanje vaših otrok, še naprej, da najdemo skupne točke, na katerih bomo rastli v naslednjem šolskem letu,
ter da si bomo ob naslednjem srečanju lahko rekli: „Uspelo nam je“!

S spoštovanjem,

mentorica zdrave šole - OŠ Cirkulane-Zavrč

Suzana Stopajnik