

## **ZDRAVA ŠOLA**

### **EKO dejavnosti**

V okviru EKO dejavnosti bomo uvajali celostno okoljsko vzgojo, ozaveščali učitelje in učence, da razvijajo spoštljiv in odgovoren odnos do sočloveka, okolja in do vsakega bitja. Cilje EKO dejavnosti bomo uresničevali v okviru pouka, razrednih ur, interesnih dejavnosti, projekta POŠ in drugih aktivnosti na šoli. Predvidoma bodo potekale naslednje dejavnosti:

- akcije zbiranja odpadnega papirja,
- humanitarne in ostale akcije,
- ločeno zbiranje odpadkov,
- varčevanje z naravnimi viri,
- branje za EKO bralno značko,
- urejanje šolske okolice,
- zeleni teden z EKO dnevom,
- skrb za urejanje šolskega učnega čebelnjaka.

### **Preventivna akcija Čisti in zdravi zobje ob zdravi prehrani**

V akcijo bodo vključeni učenci od 1. do 5. razreda. Te učence bo med šolskim letom večkrat obiskala medicinska sestra kolektiva zdravstveno-vzgojne in preventivne dejavnosti v zobozdravstvu. Poučila jih bo in jim demonstrirala, kako si pravilno umivati zobe ter kako pomembna je zdrava prehrana in ob tem pitje tekočine oz. nesladkanih napitkov. Oddelki, ki bodo ob koncu šolskega leta zbrali največ točk oz. bodo najbolj skrbni pri čiščenju zob, bodo nagrajeni. Pohvale bodo deležni tudi posamezniki, ki bodo redno skrbeli za čiste zobe, čeprav morda ne bodo v zmagovalnih oddelkih. Tudi staršem svetujemo, da svojega otroka spodbujajo k rednemu in temeljitemu čiščenju zob ter mu pri tem pomagajo.

### **Poskus Gibanje in zdravje – RaP: področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok**

V šolskem letu 2018/2019 ni več možno izvajati programa Zdrav življenjski slog, ki je omogočal učencem dodatne ure športa, vendar smo bili izbrani, da preizkusimo nov koncept razširjenega programa, ki zajema zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok. Uresničevali bomo naslednje cilje:

- ozaveščanje pomena telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno vedenje;
- izgradnja razumevanja pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka;
- spoznavanje in aktivno vključevanje v različne gibalne aktivnosti, razvijanje navad zdravega prehranjevanja, sodelovanje z drugimi in varno ter odgovorno ravnanje v okolju;
- pridobivanje znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost;
- oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijanje pozitivnih stališč, navad in načinov ravnanja.

## **Projekt Semena sprememb**

V projektu bodo sodelovali učenci 4. in 5. razreda. Projekt je priložnost, da tudi učenci razmišljajo o ključnih vrednotah vizije in jih udeležijo. Vizija Slovenije 2050 izpostavlja 5 ključnih vrednot: *učenje za in skozi življenje, inovativna družba, zaupanje, kakovostno življenje in identiteta*.

V projektu sodeluje preko 100 slovenskih šol, podpira ga Vlada RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko in Zavod RS za šolstvo.

V celotnem šolskem letu bodo učenci skupaj z mentoricami razvijali in ponotranjili pet bistvenih vrednot za življenje v družbi ter prispevali svoj inovativni prispevek:

- z učenjem za in skozi vse življenje razvijamo znanje in veščine ter krepimo odpornost za soočanje z izzivi,
- ustvarjalni posamezniki se dobro počutimo v inovativni družbi,
- medsebojno zaupanje je pomembno; spoštujemo družbene vrednote, kot so solidarnost, varnost, strpnost in sodelovanje,
- živimo kakovostno, bolj zdravo in dalj časa; čas namenjammo stvarjem, ki v naše življenje prinašajo zadovoljstvo,
- največje bogastvo Slovenije smo ljudje, smo dinamična in vključujoča družba; naša identiteta in kultura spodbujata sodelovanje.

## **Projekt Šolska shema**

Z delitvijo sadja in zelenjave, finančno podprto s strani Evropske unije, bomo nadaljevali tudi v šolskem letu 2018/19. Še naprej se bomo trudili dosežati osnovne cilje projekta, tj. spodbuditi porabo lokalne pridelave sadja in zelenjave ter povečati količino zaužitega sadja in predvsem zelenjave med našimi otroci.

Sadje in zelenjavo bomo ponujali otrokom kot dodatek k šolski malici, na določenih mestih v šoli pa bodo razporejene tudi košare s sadjem, ki bo učencem na razpolago pred ali po pouku in v času odmorov.

Ob delitvi sadja in zelenjave bodo potekale vzporedne aktivnosti. Otroke bomo seznanjali z različnimi, manj poznanimi vrstami sadja in zelenjave ter jih navajali na nove okuse. Skušali jim bomo približati pridelavo in predelavo ponujenega sadja in zelenjave, in sicer z obiskom bližnjih pridelovalcev in s predstavitvijo kratkih verig prehranjevanja.

Učence bomo preko projekta navajali na uživanje različnega sadja in zelenjave; prizadevanja bodo še bolj usmerjena v navajanje na zelenjavo, saj le-te otroci še vedno pojedjo manj oz. premalo.

## **Skrb za zdravo prehrano otrok**

Zavedamo se, da je prehrana otrok v rokah odraslih, zato se jo trudimo po najboljših močeh približati smernicam zdrave prehrane. V prvi vrsti za to v okviru danih možnosti skrbimo v šolski kuhinji pri pripravi dnevnih obrokov, prav tako tudi skozi učne načrte pri posameznih predmetih ter z različnimi drugimi projekti, ki jih izvajamo na šoli skozi šolsko leto.

1. Sodelovali bomo v evropskem projektu Šolska shema, ki ga financira Evropska skupnost, in izvajali z njim povezane dejavnosti.
2. Tretji petek v mesecu novembru bomo sodelovali v projektu Tradicionalni slovenski zajtrk oz. Dan slovenske hrane. Zajtrk v tem dnevu bo sestavljen iz domačih tradicionalnih jedi, kot so črni kruh, mleko, med, jabolko in še kaj; vsa živila bodo slovenske pridelave iz najbližje okolice. Izvajali bomo tudi spremljevalne osveščevalne dejavnosti.

3. Pri pripravi hrane se bomo trudili slediti smernicam zdrave prehrane, zmanjševali količine sladkorja, soli, sladkih pijač in industrijsko pridelano hrano.
4. Povečevali bomo količino sadja in zelenjave pri malicah otrok in pri kosilu. Redno bomo izvajali dietne jedilnike za precejšnjo skupino otrok.
5. Otroke bomo spodbujali k primernemu uživanju hrane in skušali zmanjšati količino odpadne hrane.
6. Učenci bodo jedli pri malicah naš, šolski med, sladke pijače bomo občasno zamenjali z mednim napitkom, sladkor v čaju pa z medom. Med bomo uporabili pri pripravi raznih sladic, ki jih bomo ob različnih priložnostih ponudili tudi gostom na šoli.
7. Pri urah gospodinjstva bomo osveščali učence o pomenu zajtrka, zdrave, domače prehrane in zdravega načina priprave hrane (kuhamo tudi v konvekcijski pečici).
8. Sodelovali bomo na občinski prireditvi Praznik jabolk, kjer učenci vedno znova spoznavajo pomen reka »Jabolko na dan, odžene zdravnika stran«.
9. Obiskali bomo bližnje kmetije ter pridelovalce in predelovalce sadja in zelenjave, prav tako tudi pridelovalce ostalih živil.
10. Odzvali se bomo na razpise različnih natečajev z vsebino zdrave prehrane in ob ustvarjanju spodbujali otroke k razmišljanju in udeležanju le-te.
11. V okviru Evropskega leta kulturne dediščine bomo namenili poudarek primernemu prehranjevanju in zdravi prehrani.

O zdravi prehrani otrok bomo ozaveščali tudi starše na roditeljskih sestankih, z različnimi zloženkami, preko šolske spletne strani in preko otrok.

## Šolska prehrana

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje, zato jima v šoli namenimo posebno skrb. Šola organizira za učence dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico ter dietne obroke. Dopoldanska malica je organizirana za vse učence, naloga staršev pa je, da otroka navajajo na zajtrk pred odhodom v šolo.

Vsi obroki so postreženi v šolski jedilnici, kjer navajamo učence na kulturo prehranjevanja. Ceno malice s sklepom določi minister, pristojen za izobraževanje, ceno ostalih obrokov določi šola. Svet zavoda OŠ Selnica ob Dravi je sprejel tudi Pravila šolske prehrane, ki so objavljena na šolski spletni strani.

Prijava: Prijavo starši/zakoniti zastopniki otroka oddajo prijavo v mesecu juniju za naslednje šolsko leto, lahko pa to storijo ali spremenijo kadarkoli med šolskim letom. Prijava se odda na predpisanem obrazcu, ki ga starši dobijo v tajništvu, v šolski svetovalni službi ali na spletni strani šole. Prijavo lahko starši kadarkoli prekličejo v tajništvu pri poslovni sekretarki in velja z naslednjim dnevom preklica.

Odjava: Posamezni obrok šolske prehrane lahko starši odjavijo v tajništvu pri poslovni sekretarki, in sicer ustno po telefonu, osebno v tajništvu šole, po elektronski pošti na naslov [os.selnica@guest.arnes.si](mailto:os.selnica@guest.arnes.si), s pisnim obvestilom preko učenca; najbolj svetujemo odjavo preko šolske spletne strani pod rubriko za starše, razdelek odjava prehrane. Posamezni obrok je pravočasno objavljen, če se ga odjavi na dan odsotnosti učenca do 8. ure zjutraj. Odjava prehrane za nazaj ni mogoča. Posamezni obrok za učenca, ki je odsoten od pouka zaradi sodelovanja pri športnih, kulturnih in drugih tekmovanjih ter srečanjih, na katerih sodeluje v imenu šole, bo odjavila šola, učitelj oz. mentor.

Subvencionirana prehrana: Subvencionirana malica v celoti pripada učencem, pri katerih povprečni mesečni dohodek na osebo, ugotovljen v odločbi o otroškem dodatku, ne presega 53 % neto povprečne plače v RS. Subvencionirano kosilo (v celoti) pripada učencem, pri katerih povprečni mesečni neto dohodek na osebo, ugotovljen v odločbi o otroškem dodatku, ne

presega 36 % povprečne plače v RS. Pred šolskim letom 2018/19 staršem ni potrebno oddajati vlog za uveljavljanje subvencije malice in kosila. Šola bo namreč upoštevala uvrstitev v dohodkovni razred, določen v odločbi o otroškem dodatku. Če družina s 1. 9. 2018 ne razpolaga z veljavno odločbo o otroškem dodatku, starši v avgustu 2018 oz. po zapadlosti veljavne odločbe o otroškem dodatku le-to oddajo na pristojnem centru za socialno delo.

V izjemnih primerih lahko pridobijo subvencijo malice tudi tisti učenci, pri katerih se upošteva socialni položaj učenca, ki je posledica dolgotrajne bolezni ali smrti v družini, nenadne izgube zaposlitve staršev in naravne ali druge nesreče. Starši morajo v teh primerih posebej utemeljiti vlogo in predložiti listine, ki dokazujejo resničnost navedb, saj si mora šola pred izdajo sklepa pridobiti še soglasje pristojnega centra za socialno delo. Subvencija pripada tudi učencem, ki so v rejništvu ali so prosilci za azil.

Učenci iz socialno šibkejših družin, ki ne ustrezajo zakonsko določenim okvirom, lahko pridobijo subvencijo za določene šolske obroke iz občinskih sredstev ali sredstev Rdečega križa Selnica ob Dravi. Vlogo z dokazili (veljavna odločba o otroškem dodatku) starši oddajo na začetku šolskega leta ali tudi med letom (ob nastali neprijetni oz. krizni situaciji) šolski svetovalni delavki.

Obveznosti staršev:

- spoštovati pravila šolske prehrane;
- plačati prispevek šolske prehrane do določenega roka, označenega na položnici, v nasprotnem primeru se lahko učencu začasno onemogoči prejetje šolske prehrane (popoldanske malice ali kosila) do plačila zaostalih obveznosti; pred tem se staršem vroči obvestilo in opomin, ugotovi plačilna sposobnost staršev ter pridobi mnenje pristojnega ministrstva; šola dvakrat letno sproži postopek plačila preko sodišča za dolžnike, ki niso plačali prehrane niti po treh opominih;
- pravočasno odjaviti posamezni obrok skladno s pravili šolske prehrane, plačati polno ceno obroka (v primeru subvencije), če obrok ni pravočasno odjavljen;
- v 30. dneh sporočiti šoli vsako spremembo podatkov, ki so jih navedli ob prijavi na šolsko prehrano.

## **Šolski učni čebelnjak**

Vsak mesec bomo imeli medeni zajtrk s šolskim medom, ob posebnih priložnostih pa bomo učencem ponudili različne mešanice medu z drugimi čebeljimi proizvodi. Poudarek tega šolskega leta bo na aromaterapiji s pomočjo medovitih rastlin z našega medovitega vrta. V zimskih mesecih bomo v razredih nadaljevali z izvajanjem aromaterapije z uparjalci propolisa in izparilniki za eterična olja. V poletnih mesecih bomo iz zdravilnih medovitih rastlin pripravljali mešanice za čaje, ki bodo služile kot dodatki pri pripravi medenih napitkov. Šolski čebelnjak bo še naprej na voljo za izvajanje različnih šolskih in obšolskih aktivnosti.

## **Športni karton**

Športni karton je nacionalni meritveni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. Meritve se izvajajo s testi telesnih lastnosti, temeljne gibalne sposobnosti pa se merijo z motoričnimi testi. Slednje bo izvedla ekipa izbranih učencev pod vodstvom učitelja športa v mesecu aprilu 2019.

Program ŠK omogoča vpogled v podatke za posameznega učenca in jih učitelji, starši ali učenci lahko primerjajo s povprečjem vrstnikov v Republiki Sloveniji. Računalniško obdelane rezultate vpišejo učenci pri urah športa v svoje športne kartone in vanje vrišejo barvne stolpce.

Rezultate primerjajo s svojimi lanskimi rezultati in tako vidijo svoj napredek, kar je tudi primarni namen testiranja.

### **Športni znački Sonček in Krpan**

Namen tekmovanja za športno značko je predvsem učenje novih spretnosti, razvijanje gibalnih sposobnosti in ohranjanje zdravja. Program športne značke je zasnovan kot nadgradnja rednega pouka športa in ne poudarja razlik v spretnostih in zmogljivostih med učenci. Če kateri od učencev ne zmore opraviti vseh nalog, ima možnost te naloge nadomestiti z dopolnilnimi nalogami.

V vrtcu bodo otroci opravljali naloge športnega programa Mali sonček, v 1. VIO šole naloge športnega programa Zlati sonček, program Krpan pa bodo opravljali učenci 2. VIO.

### **Športnica in športnik šole**

Z namenom spodbujanja športne aktivnosti in nagrajevanja dela v šoli pri pouku ter drugih šolskih in zunajšolskih športnih aktivnosti razglasimo ob koncu šolskega leta športnico in športnika šole. V letošnje zbiranje točk so vključeni vsi učenci od 6. do 9. razreda, ločeno po spolu. Vsebine, ki so vključene v točkovanje, so del učnega načrta in zajemajo:

- rezultate, ki jih učenci pridobijo pri rednih urah športa,
- šolska športna tekmovanja,
- prinašanje športne opreme, odnos do sošolcev, učitelja,
- udeležbo na krajevnih prireditvah, kjer učenec zastopa šolo (pohodi, množični teki ...),
- pomoč pri izpeljavi tekmovanj, prireditev, testiranja za športni karton ...

Način točkovanja rezultatov je objavljen v pravilniku na šolski spletni strani.

### **Tradicionalni slovenski zajtrk**

Tradicionalni slovenski zajtrk je osrednje dogajanje Dneva slovenske hrane, ki ga je razglasila Vlada RS, in ga obeležujemo tretji petek v novembru. Letos bo to v petek, 16. novembra. Projekt podpirajo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje ter Ministrstvo za kulturo.

Osrednja tema letošnjega dneva dejavnosti bo skrb za telesno in duševno zdravje. V sodelovanju z medicinskimi sestrami zdravstvene vzgoje iz ZD dr. Adolfa Drolca Maribor bodo v okviru projekta Vzgoja za zdravje izvedene delavnice za učence celotne šole (vsebine so opredeljene v rubriki vzgoja za zdravje). Delavnice bomo izvajali tudi posamezni strokovni delavci naše šole in zunanji sodelavci.

### **Vzgoja za zdravje**

Sodelovali bomo v projektu Izvajanje vzgoje za zdravje v osnovnih šolah. Cilj in namen sodelovanja med šolo in zdravstvom v tem projektu je predvsem preventivne narave, kjer se krepi zdrav način življenja in se zmanjšuje škodljivost negativnih vplivov na zdravje šolarjev. Izvajalci vzgoje za zdravje bodo za vsak posamezni oddelek pripravili predavanje z delavnico, ki trajata dve šolski uri. Vsebine bodo izvedene v okviru dneva dejavnosti na Tradicionalni slovenski zajtrk in so naslednje:

1. razred – Zdrave navade
2. razred – Osebna higiena
3. razred – Zdrav način življenja
4. razred – Preprečevanje poškodb
5. razred – Zasvojenost

- 6. razred – Odraščanje
- 7. razred – Pozitivna samopodoba in stres
- 8. razred – Medosebni odnosi
- 9. razred – Vzgoja za zdravo spolnost

### **Zdravstveno varstvo**

Šola v sodelovanju z zdravstveno službo organizira izvedbo programa obveznega preventivnega zdravstvenega varstva vseh učencev. Imenovana zdravnica naše šole je Ksenija Goste, dr. med., specialistka šolske medicine. Vsi pregledi bodo opravljeni v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor, v ambulanti za šolske otroke in mladino na Gosposvetski cesti 41 v Mariboru. Namen pregledov je aktivni zdravstveni nadzor, odkrivanje zdravstvene problematike ter svetovanje šolskim otrokom in mladini. Opravljeni bodo sistematski preventivni pregledi za šolske novince, učence 1., 3., 6. in 8. razreda ter namenski zdravniški pregledi za učence 2., 4., 5., 7. in 9. razreda. O času in izvedbi pregleda bodo učenci obveščeni pravočasno. Učence na pregled spremljajo razrednik/razredničarka, svetovalna delavka ali drugi strokovni delavec šole. Pregled in cepljenje novincev ter učencev 1. in 3. razreda bo v spremstvu staršev oz. skrbnikov. Pregled v 9. razredu je namenjen tudi karierni orientaciji, zato bo opravljen pri vseh učencih, kjer obstaja zdravstvena ovira za izbiro poklica. Učenke 6. razreda bodo s soglasjem staršev cepljene proti raku materničnega vratu. V primeru, da starši katerega od učencev 8. razreda ne dovolijo odvzema krvi, mora učenec s seboj prinesiti pisno prepoved staršev oz. skrbnikov. Na preglede učenci s seboj prinesejo kartice zdravstvenega zavarovanja, morebitne izvide specialistov, odpustnice iz bolnice, cepilno knjižico, očala. Zdravniška opravičila v skladu s šolskimi pravili, ki veljajo za vse OŠ v Sloveniji, izda zdravnik. Zdravniško opravičilo, ki traja več kot 5 šolskih (delovnih) dni in dokazuje, da je bil učenec zdravljen pri zdravniku (ambulantno ali bolnišnično), prinese učenec svojemu razredniku. Opravičilo za pouk športa (tudi za daljša obdobja) napiše otrokov izbrani zdravnik. V zobni ambulanti dr. Ksenije Grandošek v prostorih ZD Selnica ob Dravi bodo potekali preventivni sistematski pregledi zob za vse učence ob spremstvu strokovnih delavcev šole. Na individualne kurativne preglede bodo naročeni učenci od 1. do 4. razreda odšli s starši, učenci od 5. do 9. razreda pa sami (med poukom na podlagi pisnega soglasja staršev).