



ZDRAVA ŠOLA



EKO dejavnosti

V okviru EKO dejavnosti bomo učence navajali na trajnostno naravnano življenje, razvijali njihove kompetence za 21. stoletje, jih ozaveščali glede ohranjanja narave, da razvijajo spoštljiv in odgovoren odnos do sočloveka, okolja in do vseh živih bitij. Cilje EKO dejavnosti in okoljske vzgoje bomo uresničevali v okviru pouka, razrednih ur, interesnih dejavnosti, projekta POŠ in drugih aktivnosti na šoli. Načrtovali smo naslednje dejavnosti:

- akcije zbiranja odpadnega papirja,
- humanitarne in ostale akcije,
- ločeno zbiranje odpadkov,
- izvedbo zelenega tedna z EKO dnevom,
- urejanje šolskega vrta medovitih rastlin,
- delo v šolskem čebelnjaku,
- urejanje šolske okolice,
- varčevanje z naravnimi in ostalimi viri,
- branje za EKO bralno značko,
- vključevanje v različne natečaje, razstave in dogodke s tega področja.

Naravoslovni tabor

Učenci 6.–9. razreda se bodo udeležili dvodnevnega tabora, ki bo potekal v Lovskem domu Gaj nad Mariborom. Učenci bodo skozi bivanje in druženje spoznavali tipične živalske in rastlinske predstavnike na območju Kozjaka, se urili v opazovanju in zasledovanju živali, izvajali naravovarstvene aktivnosti za izboljšanje prostora živih bitij, se urili v prvi pomoči ob nesrečah v gozdu, se osveščali o pomenu varovanja okolja in medsebojne pomoči pri aktivnostih v naravi ter se urili v socialnih veščinah.

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 z ogledom kino predstave v organizaciji kolektiva medicinskih sester. V tem šolskem letu bomo povabljeni na državno zaključno prireditev, ki bo v Cankarjevem domu v Ljubljani. 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

Na šoli bomo nadaljevali z izvajanjem razširjenega programa Gibanje in zdravje za 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, sprostitev 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.

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 (15. 11. 2019) 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 pridelane hrane.
4. Povečevali bomo količino sadja in zelenjave pri malicah otrok ter pri kosilu. Redno in skrbno bomo pripravljali dietne obroke za določeno 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 medenim 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 jabolka, kjer učenci vedno znova spoznavajo pomen reka »Jabolko na dan, odžene zdravnika stran«.
9. Obiskali bomo bližnje kmetije ter predelovalce in pridelovalce sadja ter 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. Ob koncu šolskega leta preko anketnega vprašalnika o šolski prehrani povprašali učence in starš ter predstavili analizo.

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, 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 2019/20 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. 2019 ne razpolaga z veljavno odločbo o otroškem dodatku, starši v avgustu 2019 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 prejemanje 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.

Šolska shema

Z delitvijo sadja in zelenjave, finančno podprto s strani Evropske unije, bomo nadaljevali tudi v šolskem letu 2019/20. 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.

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.

Športnovzgojni karton (ŠVK), projekt SLOfit

ŠVK je nacionalna zbirka podatkov, ki jo mora skladno s šolsko zakonodajo voditi vsaka šola. Gre za meritveni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, ki poteka že od leta 1981.

ŠVK predstavlja:

vsako leto aprila sistematično merjenje šolarjev z 11 merskimi nalogami;

pošiljanje rezultatov šolarjev, katerih starši soglašajo z vključitvijo v zbirko ŠVK, na Fakulteto za šport, kjer podatke obdelamo in v nekaj dneh posredujemo šolam povratne informacije o vsakem vključenem šolarju in oddelkih;

povratne informacije o otrokovem razvoju in telesni zmogljivosti (osebni ŠVK karton).

SLOfit pa je nadgradnja ŠVK, ki je podprta z aplikacijo Moj SLOfit. Sistem SLOfit sestavljajo merska baterija ŠVK, vprašalniki (o gibalnih navadah najstnikov, osnovni podatki o starših), podatkovna zbirka SLOfit (ki jo sestavljajo podatki ŠVK in drugi zbrani podatki) ter poročilni sistemi SLOfit za posameznika in za šolo.

Z uporabo aplikacije Moj SLOfit lahko starši, mladostniki, učitelji in druge pooblašene osebe dostopajo do zbranih podatkov o telesnem fitnessu in telesni dejavnosti ter tako vidijo, kakšno je zdravstveno tveganje, ki izhaja iz njih. Starši in mladostniki lahko posredujejo dostop do podatkov drugim osebam (npr. zdravniku, starim staršem, trenerju). Vsem uporabnikom SLOfit sistem omogoča tudi izpis poročil o telesnem fitnessu.

Športni znački Sonček in Krpan

Zlati sonček je športni program, v katerega so vključeni učenci 1. triade, program KR PAN opravljajo pa učenci 2. triade.

Gre za dopolnilno dejavnost k športu, kjer z dodatnimi športnimi nalogami obogatimo pouk, motiviramo otroke za dodatno gibalno aktivnost tudi doma ter razvijamo zavest, željo, navado in potrebo po gibanju v vseh starostnih obdobjih.

Pri tem programu gre bolj za igro kot za tekmo. Otrok tekmuje predvsem s samim seboj, na pa z drugimi. Pomembnejša je udeležba od storilnosti. Program je zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Poglavitni namen norm pa je spodbujanje k pogostejši dejavnosti.

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, prireditvev, 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, 15. novembra. Projekt podpirajo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje ter Ministrstvo za kulturo.

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. Izvajalke vzgoje za zdravje bodo za vsak posamezni oddelek pripravile predavanje z delavnico, ki trajata dve šolski uri. Vsebine, ki bodo izvedene v okviru dni dejavnosti oz. med poukom, 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).