20 LET ZDRAVE ŠOLE

NA OSNOVNI ŠOLI MILOJKE ŠTRUKELJ NOVA GORICA



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

1. Učencem in delavcem zagotoviti hranilno in energetsko uravnoteženo prehrano.
2. Zdrav in kulturen način razdeljevanja in uživanja hrane.
3. Priti do najvišjega možnega nivoja higiene pri pripravi, razdeljevanju in uživanju hrane.
4. Čim prijetneje urediti prostor, v katerem se otroci prehranjujejo.
5. Omogočiti učencem vzdrževanje osebne higiene pred in po hranjenju.
6. Omogočiti kuharskemu osebju kar se da normalne pogoje za delo in pri težjih fizičnih delih olajšati delavce z raznimi pripomočki in stroji.
7. 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.
8. 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

1. Urediti pogoje za izvajanje pouka športne vzgoje za vse učence in s tem tudi delavcem zagotoviti primerne pogoje za delo.
2. Zmanjšati število deformacij na hrbtenici otrok.
3. Izboljšati rezultate testiranj za karton športne vzgoje.
4. Omogočiti učencem prostovoljne dejavnosti na šoli (prostor).
5. Strokovno sodelovanje med učitelji razrednega pouka in športne vzgoje.
6. Učenci bi morali vsak dan imeti eno šolsko uro rekreacije, če ne že športne vzgoje.
7. Usmerjati starše, da izvajajo rekreacijo tudi doma, se vključujejo na športne dneve, šole v naravi, naravoslovne dneve in izlete.
8. 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 so se dogajale 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 z HACCAP sistemom- 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 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 oz. 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 všečni 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 začenjajo popoldanske aktivnosti. Sestanke smo razdelili na več manjših skupin različnih starosti. Zaradi časovne omejitve so sestanki kratki in jedrnati.

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, ZZZS 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.

Sodelovali smo v mednarodnih projektih pod okriljem Cmepius –a projekt COMENIUS. Prvič je bil naslov ''Z dvigom samopodobe do boljših medsebojnih odnosov''. Delali smo na področjih samopodobe, odnosov, prehrane. Drugič je bil naslov'' Fit for Europe- fit for future''. Veliko smo 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.

1. 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 dramatizirali 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.

1. 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 igralec namiznega tenisa Bojan Tokić, izpeljali smo literarni natečaj na temo NE kavču in krompirčku.

1. 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 posvečamo tudi živalim, saj imamo na šoli urejen vivarij.

1. SPREJEMANJE DRUGAČNOSTI

Že 18 let potekajo srečanja z varovanci CIRIUS Vipava. Oktobra se nam pridružijo na kostanjevem 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.

1. 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 pripravljeni 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.

1. 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 zabaviščni 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.

1. ŠOLSKA OKOLICA

Gibanje naših učencev po mestu in možnosti srečevanja s srednješolci smo omejili z ograditvijo šolskega dvorišča, atrija 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, hermeliko, 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.

1. 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.

Vodja tima zdrava šola

Lilijana Sulič