



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO

OB Osnovna šola
Prizn
KOČEVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Projekt
UŽIVAJMO V
ZDRAVJU ...



... ČAS
ZA
ZDRAVJE

www.uzivajmovzdravju.si

Naša šola se je v šol. letu 2015/16 vključila v projekt "Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju" z akronimom **UŽIVAJMO V ZDRAVJU**.

Projekt, katerega nosilec je Zavod Republike Slovenije za šolstvo (ZRSS, Irena Simčič) je sofinanciran iz sredstev Norveškega finančnega mehanizma. Več o projektu si lahko preberete na uradni strani projekta (dostopno na spletnem naslovu: <http://www.uzivajmovzdravju.si/>).

Namen projekta je uvajanje in preverjanje izvedljivosti modela skupnostnega pristopa pri delu z otroci in mladostniki na področju zdravega načina življenja (s poudarkom na redni telesni dejavnosti in zdravi prehrani). Skupnostni pristop spodbuja delovanje in sodelovanje različnih partnerjev s področja šolstva, primarnega zdravstva in lokalne skupnosti s skupnim ciljem zmanjševanja ali preprečevanja bolezni (npr. debelosti), povezanih z življenjskim slogom ter zmanjševanje neenakosti v zdravju.

Testiranje novo razvitih modelov, orodij, programov in pristopov poteka v 12 statističnih regijah. V okviru **pilota projekta** bomo na šoli testirali inovativni model in **skupnostni pristopa** – preventivni tim naše šole bo torej sodeloval z drugimi preventivnimi timi (z **Zdravstvenim domom Kočevje, Občino Kočevje in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ)**).

Člani preventivnega tima so bili imenovani na pedagoški konferenci učiteljskega zbora 16. 5. 2016:

- Darja Delač Felda, ravnateljica in odgovorna oseba
- Laura Javoršek, organizatorica šolske prehrane, učiteljica biologije, naravoslovja, kemije in gospodinjstva, koordinatorica projekta
- Špela Vovko, učiteljica športa
- Branka Rajner, učiteljica športa
- Branko Dekleva, učitelj športa
- Jurij Blažič, učitelj športa
- Silva Vlašič, učiteljica biologije (3. triada), OPB

nosilec projekta  Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

 Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

 Inštitut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta

 Fakulteta za zdravstvo
Jesenica

 Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede



uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

- Sašo Balovski, učitelj razrednega pouka (2. triada)
- Suzana Puš, učiteljica razrednega pouka (1. triada)
- Irena Lavrič Bambič, šolska svetovalna služba
- Danica Pust, kuharica – vodja šolske kuhinje

Vsak projekt predstavlja nadgradnjo oz. dodano vrednost dejavnostim, ki že potekajo oz. so potekale na naši šoli. Zato smo na šoli naredili pregled vseh dejavnosti s področja športa in prehrane v preteklem šolskem letu in na podlagi ugotovitev oblikovali načrt, katere dejavnosti bomo ohranili, jih morda dopolnili, želeli pa smo si tudi uvesti spremembe, ki bi lahko izboljšale naše delo in bivanje v šoli. Člani **preventivnega tima šole** smo oblikovali **akcijski načrt**, ki je del letnega delovnega načrta šole v šol. letu 2016/17.

Odločili smo se za uvedbo **gibalnega odmora - GIBKO**, ki bo prekinil dolgotrajno sedenje in učencem omogočil lažje sledenje in koncentracijo pri pouku od 4. šolske ure naprej.

Pri ponudbi šolske prehrane nadaljujemo s postopnim uvajanjem sprememb, ki temeljijo na **smernicah zdravega prehranjevanja**. Učence spodbujamo k **pitju vode** in uživanju zdravih prigrizkov, predvsem v obliki **sadja in zelenjave** ter jih izobražujemo o škodljivih posledicah uživanja živil in pijač z dodanim sladkorjem.

Načrtujemo **delavnice za učence** in njihove starše, ki bodo vključevale prehransko izobraževanje in gibanje.

Pri izvajanju aktivnosti in izobraževanju članov internega preventivnega tima naše šole sodelujemo z ZRSŠ in drugimi partnerji projekta kot so npr. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Pedagoška fakulteta, Fakulteta za šport, Institut »Jožef Stefan«, Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru in Fakulteto za zdravstvo iz Jesenic. V sodelovanju z njimi so nastali novi **didaktični pripomočki**, ki so uporabni pri poučevanju hranoslovja in vzgoji za zdrav življenjski slog ter **spletne aplikacije** preko katerih bodo učenci, starši, športni pedagogi in osebni zdravniki v prihodnosti lažje načrtovali spremembe svojega življenjskega sloga in samo zdravljenje bolezni.

Kljub temu, da se projekt zaključi 31. 10. 2016, je večina aktivnosti načrtovanih dolgoročno, saj le tako lahko postopoma zdrav življenjski slog postane del vsakdana čim večjega števila ljudi.

Koordinatorica projekta:
Laura Javoršek

Kočevje, 31. 8. 2016

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica



Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede