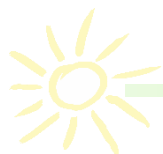




Bilten Slovenske mreže zdravih šol

2025, letnik 1, številka 1





BILTEN SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL, številka 1/2025

ISSN:

Elektronska izdaja

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Urednice: Vesna Pucelj, Lucija Furman, Nina Scagnetti,

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Oblikovanje: Kati Rupnik

Spletni naslov: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>



Biltenu Slovenske mreže zdravih šol na pot skozi kratko zgodovino promocije zdravja v šolskem okolju	4
Za varno in vključujoče šolsko okolje – preprečevanje medvrstniškega nasilja v šoli.....	6
Multidisciplinarna obravnava nasilja.....	7
Ali lahko medvrstniško nasilje zmanjšamo ali preprečujemo z intervencijami v šolah?	
Vsešolski pristop k preprečevanju in zmanjševanju medvrstniškega nasilja	11
Prepoznavanje in preprečevanje nasilja nad otroki in mladostniki – skupna odgovornost.....	14
Schools for Health in Europe for Active and Healthy Ageing - SHE4AHA.....	18
Evropska mreža zdravih šol za zdravo staranje (projekt SHE4AHA - Schools for Health in Europe for Active and Healthy Ageing).....	19
Prehodimo slovensko mejo	23
Petek je dan za aktivni odmor!.....	26
Dutomajček v zdravi šoli.....	28
Zdrave šole se predstavijo	31
Spodbujanje učencev k pogostejšemu prehranjevanju s sadjem in zelenjavo	32
Terapevtski pes v zdravi šoli	39
Iskrice sprememb: ples kot antistres terapija in eno srce za nenasilje	42
Tradicionalni športni dan – dan zdravja	44
Skrb za duševno zdravje otrok v osnovni šoli	47
O projektih, ki nas krepijo in povezujejo	50
Razredne ure za izboljšanje medosebnih odnosov	53
Dejavnosti šole v skrbi za duševno zdravje	56
Zdrava šola, zdrav duh v učencih.....	59
Delovanje zdrave šole.....	62
Živimo zdravo, brez kajenja	65
Zdrava šola na Osnovni šoli Mirna.....	69



Biltenu Slovenske mreže zdravih šol na pot skozi kratko zgodovino promocije zdravja v šolskem okolju

K razvoju koncepta šol, ki promovirajo zdravje, so v 80. letih prejšnjega stoletja pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije, zavedajoč se pomena zadovoljstva učencev in dijakov, njihove dobre samopodobe, vedenja v zvezi z zdravjem ter odnosa do življenja nasploh. Oblikovala se je Evropska mreža zdravih šol, usmerjena k razvojnim programom za promocijo zdravja v vseh vidikih vsakdanjega življenja (predvsem na področju zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja) ter iskanju učinkovitih modelov za kakovostno implementacijo in evalvacijo učinkov teh programov.

V Sloveniji je od leta 1993 dalje prvih 12 šol pilotno sledilo smernicam Evropske mreže zdravih šol (*angl.* Schools for Health in Europe Network Foundation). Danes Slovenska mreža zdravih šol povezuje 436 vzgojno-izobraževalnih ustanov, ki sistematično načrtujejo, kontinuirano izvajajo in dosledno evalvirajo različne dejavnosti za izboljšanje zdravja vseh v šolski skupnosti. Največji učinek na vedenje, socialne odnose, življenjske pogoje in okolje posameznikov dosežejo ob podpori vseh relevantnih deležnikov in odločevalcev ter krepitvi medsektorskega sodelovanja in povezovanja.

Celostni pristop k zdravju v šolskem okolju, kjer otroci in mladostniki preživijo velik del svojega življenja, vključuje telesno, duševno, socialno in okoljsko zdravje. K izboljšanju življenja in dela v šoli poleg integracije vsebin, povezanih z zdravjem, v učni načrt prispeva ustrezna izobrazba pedagoškega kadra, kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci in starši, pa tudi cela lokalna skupnost in druge institucije.

Za razvoj in zdravje ter vrednote in vedenjske vzorce je pomembno ustvarjati pozitivno šolsko vzdušje, saj je odnos do šole močno povezan z učnim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave kažejo, da mladi, ki so s šolo bolj zadovoljni in povezani, doživljajo svoje zdravje kot boljše v primerjavi s tistimi, ki dosegajo slabše učne rezultate, šolski uspeh pa je pomemben napovedovalec življenjskih priložnosti, vključno z nadaljnjim izobraževanjem in zaposlitvijo ter z obolevnostjo in prezgodnjo umrljivostjo v odrasli dobi. Temeljni cilj tako evropske kot slovenske mreže zdravih šol je izboljšati zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov in med njimi zmanjševati neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih.

Urejeno in varno fizično okolje je ključno za dobro počutje vseh v izobraževalnem procesu. Šolska zgradba mora imeti sodobne ergonomsko in tehnično opremljene učilnice, kuhinjo in jedilnico, primerni za pripravo in sproščeno uživanje zdravih obrokov, pospravljene garderobe in čista stranišča. Šolsko dvorišče naj (tako kot telovadnica) spodbuja telesno dejavnost, neposredna okolica pa naj nudi možnosti za izvajanje učnih ur na prostem ter gojenje različnih vrst zelišč, zelenjave in sadja na šolskem vrtu.

Kot spodbudno socialno okolje šola omogoči pridobivanje novega znanja, individualnih veščin, socialnih spretnosti in akcijskih kompetenc, izoblikovanje stališč in sposobnost kritičnega presojanja ter razvijanje strategij za vedenje, ki izboljšuje zdravje in sposobnost učenja. Vsebine zdravja učenci in dijaki najlažje osvojijo izkustveno ob učni in čustveni podpori učiteljev. Pri oceni razmer in spremljanju zdravstvenega stanja na različnih področjih zdravja s šolami že vrsto let sodelujejo tudi zdravstvene službe.



Politika zdravja in dobrega počutja je prepoznaven vidik vsakodnevnega delovanja šole, pomemben za celotno šolsko skupnost. Učitelji, učenci in starši skupaj razpravljajo o stališčih, željah in potrebah, ugotavljajo izzive, določijo prednostne cilje in konkretne dejavnosti za izboljšanje obstoječega stanja ter kazalnike uspešnosti, in jih opredelijo v samostojnem ali zapišejo v kakšnem drugem dokumentu.

Slovenska mreža zdravih šol je po treh desetletjih delovanja bogata zakladnica dobrih praks. Med letoma 1994 in 2007 smo številne predstavili v biltenu zdravih šol. Letos smo glasilo ponovno oživili v želji, da vaše izkušnje, vtisi in misli o promociji zdravja v šoli inspirirajo čim več bralcev. Da z zapisi proslavite dejavnosti, s katerimi ste v vašo šolo vnesli več zdravja in dobrega počutja in z njimi navdušite čim več sodelavcev po šolah v vsej Sloveniji, da jih v prihodnje izvedejo tudi oni.

Uvodni del biltena smo tokrat posvetili temi preprečevanja nasilja, ki smo jo izbrali za rdečo nit šolskega leta, in mednarodnemu sodelovanju treh slovenskih šol v okviru projekta SHE4AHA. V nadaljevanju pa sledi predstavitev dvanajstih zanimivih primerov praks s področja duševnega zdravja, gibanja, zdravega prehranjevanja, preprečevanja kajenja, prve pomoči in prostovoljstva. Urednicam biltena bo v veselje, če bo glasilo s ponovnim izidom ustvarilo prostor, kjer se spoznavate, ter si izmenjate strokovne nasvete in ideje. Nekateri ste že na koncu svoje poklicne poti, drugi na začetku. Delujete tako v manjših podeželskih kot v večjih mestnih šolah, prav vsem pa je v vašem poklicnem vsakdanu zdravje pomembna vrednota, okoli katere postavljate cilje, ter na poti do njih skupaj vztrajno premagujete izzive.

Viri

1. Ottavska listina promocije zdravja. SZO, 1986.
2. Boljše šole skozi zdravje. Tretja evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje Vilna, Litva, 15.–17. junij 2009.
3. Naš ABC enakosti, izobraževanja in zdravja. Četrta evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje Odense, Danska.: 7.–9. oktober 2013.
4. Health, wellbeing and education: building a sustainable future. The 5th European Conference on Health Promoting Schools Moscow, Russian Federation, 20.–22. November 2019 Conference.
5. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. (ured.) Jeriček Klanšček H., Roškar S., Koprivnikar H., Pucelj V., Bajt M., Zupanič T. NIJZ Ljubljana, 2011.



**Za varno in vključujoče šolsko okolje
– preprečevanje medvrstniškega nasilja v šoli**





Nasilje v šolah je kompleksen družbeni pojav, ki se pojavlja v različnih oblikah – fizičnem, psihičnem, spolnem, materialnem in spletnem nasilju (Ferarra idr. 2019). Njegove posledice segajo preko posameznih primerov, saj vpliva na dobrobit učencev, kakovost izobraževalnega procesa ter celotno šolsko skupnost. Pomembno je, da razumemo globlje vzroke in razvijemo učinkovite strategije za preprečevanje in obravnavo nasilja. Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah iz leta 1989 poudarja, da je zaščita otrok pred nasiljem temeljna pravica, kar vključuje tudi okolje šole. V skladu s Konvencijo morajo države sprejeti vse ustrezne ukrepe za zaščito otrok pred telesnim in duševnim nasiljem, zlorabami, zanemarjanjem ter izkoriščanjem v vseh okoljih, vključno s šolami (člen 19). Izobraževanje mora potekati v varnem in spodbudnem okolju, kjer se spoštuje otrokovo dostojanstvo, tudi pri uporabi disciplinskih ukrepov (člen 28). Prav tako mora izobraževanje spodbujati celostni razvoj otrokove osebnosti, talentov in duševnih ter telesnih sposobnosti (člen 29). Konvencija s temi določili poudarja, da morajo države zagotoviti varno šolsko okolje, kjer so otroci zaščiteni pred vsemi oblikami nasilja, kar je ključno za njihov celostni razvoj in dobro počutje.

Raziskave kažejo, da je medosebno nasilje rezultat interakcije dejavnikov na različnih ravneh – medosebnih, institucionalnih in strukturnih (Barak, 2003). Ti dejavniki se medsebojno krepijo in tvorijo kompleksno mrežo vplivov. Družinsko okolje in šola sta čustveno intenzivni okolji, kjer se dogajajo številne čustvene interakcije, kar lahko vpliva na pojav nasilnih čustvenih odzivov (Pečar, 1991). Razumevanje teh interakcij je ključno za oblikovanje učinkovitih strategij preprečevanja in obravnave nasilja tako v šolskem kot tudi v družinskem kontekstu.

V obravnavanju nasilja v šolah je ključnega pomena razumevanje kompleksnosti problema in usklajeno delovanje vseh vpletenih. S povezovanjem šol, strokovnjakov, družin in lokalne skupnosti lahko ustvarimo okolje, kjer se nasilje zmanjšuje, medosebni odnosi pa krepijo. Zavedanje o različnih oblikah pomoči, kamor se lahko obrnemo, je ključno za zagotavljanje celovite podpore in varnosti v šolskem okolju ter za spodbujanje razvoja zdravih medosebnih odnosov med učenci. Razumevanje kompleksnosti problema in usklajeno delovanje vseh vpletenih – vključno s šolami, strokovnjaki, družinami in lokalno skupnostjo – sta ključna za zmanjšanje nasilja in krepitev medosebnih odnosov. Pomembno je, da se zavedamo različnih oblik pomoči in virov podpore, saj to omogoča zagotavljanje celovite zaščite in spodbujanje zdravih medosebnih odnosov med učenci.

Čeprav obstaja širok spekter opredelitev nasilja v šoli, se je v zadnjem desetletju oblikovalo enotno stališče, da so modeli, strategije in programi za preprečevanje nasilja v šoli uspešni le, če so celoviti, vsešolski in sistemski (*angl.* whole-school approach) (Lešnik Mugnaioni idr., 2009). V tem kontekstu celovitost in sistemskost razumemo na dva načina. Prvič, uspešno preprečevanje vrstniškega nasilja zahteva vključitev vseh treh ključnih subjektov: učencev, učiteljev (šole) in staršev v programe za preprečevanje nasilja, zlasti bullyinga (Olweus, 1995; Pušnik, 1999; Popp, 2003; Ortega, del Rey & Fernandez, 2003, v Muršič & Filipčič, 2010). Drugič, širše razumevanje systemskega preprečevanja nasilja zajema vse vrste nasilnih interakcij v šoli ter nasilje nad otroki v družinskem okolju (Lešnik Mugnaioni idr., 2009; Zabukovec Kerin, 2006; O'Moore & Minton, 2003, prav tam). Nasilje v šoli se odvija v okviru medosebnih odnosov, socialnih vlog, skupinske dinamike in komunikacije znotraj izobraževalnega okolja. Različni dejavniki, kot so osebne lastnosti posameznikov, njihove intelektualne in psihofizične



sposobnosti, emocionalna pismenost, identiteta ter širša socializacija, vplivajo na pojavnost nasilja (Lešnik Mugnaioni idr., 2009). Dodatno pomembni so tudi šolska klima, vrednote in biološki ter družbeni spol (prav tam). Razumevanje teh vplivov je ključno za razvoj učinkovitih strategij za preprečevanje in obvladovanje nasilja v šolskem okolju, saj se le s celovitim pristopom lahko učinkovito naslovijo kompleksni dejavniki, ki prispevajo k nasilju.

Globinski pogled na nasilje v šolah vključuje razumevanje, da različne vrste nasilja vplivajo na zaznavo teh dejanj (Lešnik Mugnaioni, 2002). Nekatera nasilna dejanja so impulzivna in takoj zaznavna, medtem ko so druga načrtovana in pogosto ostanejo skrita, dokler njihove posledice ne postanejo očitne (prav tam). Nekateri vrste nasilja, kot so spolne in druge zlorabe otrok v družini, se dogajajo zunaj šolskega prostora in so zato skrite očem zaposlenih v šoli, ki zaznavajo le njihove posledice (Lešnik Mugnaioni, 2009).

Strokovnjaki poudarjajo, da je nasilje med mladimi povezano z nasiljem v šoli in ga obravnavajo kot enoten problem, saj je šola del širših socialno-demografskih, ekonomskih in kulturnih razmerij moči v družbi (Muršič idr., 2012). To vključuje nasilje v družini, ki odpira nove možnosti za razumevanje nasilja v šoli. Nasilje med mladimi in nasilne skupine, ki se prelivajo v šolske odnose, neposredno vplivajo na učence, učitelje in starše, medtem ko nasilje v družinah učencev vpliva na šolsko okolje predvsem posredno (prav tam). Učenci v šolski proces prinašajo vedenjske vzorce iz družinskega okolja, kjer nasilna komunikacija, nadzor in kruto kaznovanje lahko vodijo k prilagajanju in internalizaciji nasilnih vzorcev (Lešnik Mugnaioni idr., 2009). Posledice nasilja v družini se kažejo v številnih psiholoških in vedenjskih težavah, kot so zmanjšana šolska uspešnost, depresija, posttravmatska stresna motnja, agresivnost in nižji IQ, kar vpliva na uspeh in socialno delovanje otrok v šoli (Doroudchi idr., 2023).

Dolgotrajno nasilje v družini vodi v normalizacijo takšnega vedenja, kar ima številne dolgoročne posledice za preživele nasilja, vključno z vedenjskimi težavami, težavami v interakcijah, slabim psihofizičnim zdravjem, nizkim samospoštovanjem, zmanjšano motivacijo, slabšimi socialnimi veščinami ter težavami pri spoštovanju pravil in drugih ljudi (Lešnik Mugnaioni idr., 2009). Te posledice se lahko širše odražajo v družbenem okolju, saj oslabea sposobnost posameznika za uspešno delovanje v šoli in družbi pogosto vodi v dolgotrajne težave in povečano potrebo po podpori (Bo in Yating, 2023).

Zato je nujno zagotavljati celovito podporo in intervencije na vseh ravneh, da se žrtvam omogoči okrevanje in izboljšanje kakovosti njihovega življenja. Šole kot vzgojno-izobraževalne ustanove igrajo ključno vlogo pri odkrivanju in obravnavi nasilja nad otroki v družini. Zakon o preprečevanju nasilja v družini iz leta 2008 je prvič celovito in sistemsko opredelil vlogo šol pri tej nalogi, določil njihovo obvezo in pravno odgovornost, medtem ko Kazenski zakonik iz istega leta določa, da je neprijava nasilja nad otrokom v družini kaznivo dejanje. Šole in vrtci so lahko edini prostor varnosti, sprejetosti in toplote za otroke, ki doživljajo nasilje doma. V teh okoljih se otroci morda edino počutijo sproščeno, zadovoljno in srečno (Muršič idr., 2012). Šole in vrtci imajo izjemno pomembno vlogo in odgovornost pri odkrivanju in obravnavi nasilja nad otroki, zato je ključno, da so učitelji in vzgojitelji senzibilizirani in ustrezno usposobljeni (prav tam). Razumevanje posledic preživetega nasilja in ustrezno odzivanje s podporo ter pogovorom sta ključnega pomena za pomoč otrokom, da se počutijo varne in sprejete, ter da prejmejo ustrezno podporo med postopki in obravnavami.

Nasilje v družini ureja Zakon o preprečevanju nasilja v družini, ki opredeljuje vrste nasilja in določa vloge, naloge ter načine sodelovanja državnih organov in nevladnih organizacij pri obravnavi nasilja. Posebno varstvo je namenjeno najranljivejšim skupinam, kot so otroci, invalidi, starejši in osebe, ki potrebujejo posebno zaščito. V tej obravnavi imajo pomembno vlogo centri za socialno delo (CSD). Ti centri povečujejo varnost žrtev, preprečujejo novo nasilje, skrbijo za dolgoročno zaščito in odpravljajo vzroke nasilja. CSD nudijo socialnovarstvene storitve, vključno z družinskim svetovanjem in pomočjo pri urejanju

družinskih odnosov ter skrbjo za otroke. Osebna pomoč staršem vključuje svetovanje in podporo za izboljšanje njihovih socialnih zmožnosti ter iskanje virov podpore v okolju. Prav tako CSD obravnavajo težave v odraščanju, kjer nudijo pomoč otrokom in mladostnikom v stiski.

Posebno obliko pomoči nudijo krizni centri, ki zagotavljajo podporo tistim v akutni stiski, ki je ne morejo razrešiti v domačem okolju. Krizni centri (KC) delujejo 24 ur na dan in nudijo pomoč otrokom in mladostnikom, ki trpijo zaradi nevzdržnih domačih razmer, težav v odraščanju in težav v šoli.

Nevladne organizacije igrajo pomembno vlogo pri obravnavi nasilja v šolah in nudijo širok spekter storitev, od svetovanja in podpore žrtvam do izvajanja preventivnih programov in izobraževanja. S sodelovanjem z institucijami, kot so šole, in drugimi pomembnimi akterji prispevajo k ustvarjanju varnejših okolij za otroke in mladostnike. Med pomembne nevladne organizacije v Sloveniji sodijo:

Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS): Ponuja podporo otrokom in mladostnikom ter izvaja različne programe za preprečevanje nasilja in spodbujanje zdravih odnosov. Eden izmed njihovih programov je TOM telefon, ki nudi brezplačno svetovanje za otroke in mladostnike. <https://e-tom.si/>

Program NEON: Namenjen je preprečevanju nasilja v šolskem okolju in spodbujanju varnih ter zdravih medosebnih odnosov med mladostniki. <https://www.programneon.eu/neon/>

Društvo SOS Telefon za žrtve nasilja: Ponuja anonimno pomoč in podporo žrtvam nasilja ter svetovanje o pravnih in socialnih možnostih. <https://drustvo-sos.si/>

Društvo za nenasilno komunikacijo je nevladna organizacija, ki se osredotoča na pomoč otrokom in mladim z izkušnjo nasilja. V sodelovanju s starši, osnovnimi šolami in centri za socialno delo organizirajo podporo za otroke in mlade, ki so doživeli nasilje, ga doživljajo, ali so ga povzročali. <https://www.drustvo-dnk.si/dozivljate-nasilje/pomo%C4%8D-otrokom-in-mladim.html>

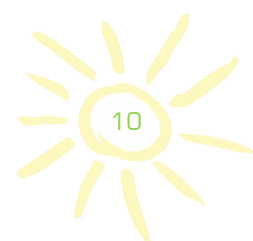
Obravnava in odzivanje na nasilje sta ključnega pomena za zagotavljanje varnega in spodbudnega okolja, tako v šoli kot v širši družbi. Učinkovito naslavljanje nasilja prispeva ne le k zaščiti posameznikov in zmanjšanju neposrednih škodljivih posledic, ampak tudi k preoblikovanju socialnih norm in praks. S tem se spodbujajo pozitivni odnosi, zmanjšujejo konflikti in ustvarjajo pogoji za bolj spodbudno učenje in osebni razvoj. S sodelovanjem različnih strokovnjakov in institucij, kot so šole, CSD, nevladne organizacije in krizni centri, lahko zagotovimo celovito obravnavo nasilja. Tako usklajeno delovanje prispeva k učinkovitemu zmanjšanju nasilja, zagotavljanju varnosti in spodbujanju pozitivnih sprememb v socialnem okolju.

Literatura:

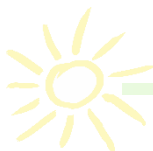
1. Bo, L., & Yating, P. (2023). Long-Term Impact of Domestic Violence on Individuals-An Empirical Study Based on Education, Health and Life Satisfaction. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(2), 137. <https://doi.org/10.3390/bs13020137>
2. Doroudchi, A., Zarenezhad, M., Hosseinezhad, H., Malekpour, A., Ehsaei, Z., Kaboodkhani, R., & Valiei, M. (2023). Psychological complications of the children exposed to domestic violence: a systematic review. *Egyptian journal of forensic sciences*, 13(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s41935-023-00343-4>



4. Ferrara, P., Franceschini, G., Villani, A. *et al.* Physical, psychological and social impact of school violence on children. *Ital J Pediatr* 45, 76 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13052-019-0669-z>
5. Lešnik, D., Koren, A., Logaj, V., & Brejc, M. (2009). Nasilje v šoli: opredelitev, prepoznavanje, preprečevanje in obravnav (str. 196). Šola za ravnatelje. <https://solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6637-24-4.pdf>
6. Muršič, M., Filipčič, K., Pušnik, M., Klemenčič, I., & Lešnik, D. (2012). (O)krog nasilja v družini in šoli: soočanje šole/vrtca z nasiljem nad otroki (str. 188). Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti. http://projekti.inst-krim.si/fileadmin/user_upload/Okrog_nasilja_v_dru%C5%BEini_in_%C5%A1oli.pdf
7. Organizacija združenih narodov. (1989). *Konvencija o otrokovih pravicah*. Pridobljeno s https://www.varuh-rs.si/fileadmin/user_upload/PRAVNE_PODLAGE/Mednarodne_konvencije_-_OZN/Konvencija_o_otrokovih_pravicah/A_-_Konvencija_o_otrokovih_pravicah.pdf
8. Republika Slovenija, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (n.d.). *Prepoznavanje in preprečevanje medvrstniškega nasilja v šolah*. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/prepoznavanje-in-preprecevanje-medvrstniskega-nasilja-v-solah/>
9. Republika Slovenija, Ministrstvo za notranje zadeve. (2023, 11. maj). *Prepoznavanje in preprečevanje nasilja*. Pridobljeno s <https://www.gov.si/novice/2023-05-11-prepoznavanje-in-preprecevanje-nasilja/>



ALI LAHKO MEDVRSTNIŠKO NASILJE ZMANJŠAMO ALI PREPREČUJEMO Z INTERVENCIJAMI V ŠOLAH?



Vsešolski pristop k preprečevanju in zmanjševanju medvrstniškega nasilja

*Lucija Furman,
Nacionalni inštitut za javno zdravje*

V šolskem okolju je medvrstniško nasilje (MVN) najpogostejša oblika nasilja med otroki in mladostniki (Menesini in Salmivalli, 2017), ki negativno vpliva na tiste, ki so trpinčeni, na tiste, ki trpinčijo druge, na opazovalce nasilja ter na druge v šolskem okolju. MVN lahko ogrozi fizično in čustveno varnost učencev v šoli ter negativno vpliva na njihovo sposobnost učenja. Povezano je s številnimi negativnimi posledicami, vključno z vplivi na duševno zdravje, rabo psihoaktivnih snovi in samomorilnostjo (Kaltiala-Heino idr., 2000).

Po podatkih nacionalne raziskave HBSC (Jeriček Klanšček idr., 2023) je v Sloveniji približno vsak deseti mladostnik (10,1 %), star 11, 13, 15 ali 17 let, v preteklih nekaj mesecih vsaj dvakrat mesečno sodeloval pri trpinčenju v šoli; o sodelovanju pri »online« trpinčenju je poročal vsak petnajsti mladostnik. O tem, da je bil žrtev trpinčenja v šoli vsaj enkrat v zadnjih nekaj mesecih, poroča približno vsak četrti mladostnik (26,8 %), o tem, da je bil žrtev »online« trpinčenja poroča vsak šesti (17,0 %) mladostnik. Slednji podatki kažejo, da je MVN v šolskem okolju dokaj pogost pojav.

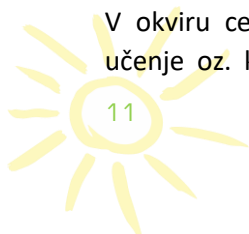
Za šolsko okolje so bili razviti in ovrednoteni številni programi za preprečevanje MVN in spoprijemanje z njim. Ti programi so razmeroma učinkoviti; učenci so v povprečju poročali o 15- do 16-odstotnem upadu doživljanja MVN in o 19- do 20-odstotnem upadu izvajanja MVN (Gaffney idr., 2019). Čeprav ni univerzalnega pristopa k obravnavi MVN, lahko šolsko osebje stori več stvari, s katerimi lahko zagotovi večjo varnost v šoli in prispeva k preprečevanju MVN.

Učinkovito zmanjševanje in preprečevanje MVN v šolah zahteva več-komponenten pristop, ki vključuje tudi mehanizme poročanja, takojšnje odzivanje ter ustrezne posledice in podporo pri posameznih primerih MVN. Šolski programi, ki delujejo na več ravneh šole (op. raven šole, razreda in posameznega učenca), tj., ki krepijo veščine mladih ter spreminjajo fizično in socialno okolje šole, najbolj dosledno kažejo dokaze za zmanjšanje MVN v osnovnih in srednjih šolah (Preethy idr., 2024). Da bi bili ti elementi učinkoviti, morajo delovati v kombinaciji in zahtevajo sodelovanje vseh deležnikov, vključno s celotno šolsko skupnostjo, starši, lokalno skupnostjo.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj strategij vsešolskega pristopa, ki lahko šolam pomagajo pri prepoznavi, obravnavi in preprečevanju MVN v šolah.

V okviru vsešolskega pristopa k preprečevanju MVN je zdravje promovirano skozi celotno šolsko okolje; ne samo preko kurikuluma, vezanega na MVN, temveč tudi preko spreminjanja (širšega) šolskega okolja, ki spodbuja in podpira ustrezno vedenje učencev oz. dijakov. Namen pristopa je ustvariti okolje, v katerem je MVN nesprejemljivo.

V okviru celostnega preprečevanja MVN je pomembna komponenta kurikuluma socialno-čustveno učenje oz. krepitev socialno-čustvenih veščin učencev/dijakov, kot so veščine reševanja problemov,



asertivna komunikacija, empatija, prevzemanje perspektive, sprejemanje drugačnosti, samo-regulacija, (nenasilno) reševanje konfliktov, iskanje pomoči, krepitev (pro)socialnih norm. Socialno in čustveno učenje vključuje procese, s katerimi osebe pridobijo in učinkovito uporabljajo znanje, stališča in spretnosti, potrebne za razumevanje in obvladovanje čustev, postavljanje in doseganje ciljev, sočutje in empatijo do drugih, vzpostavljanje in ohranjanje pozitivnih odnosov ter sprejemanje odgovornih odločitev. Pomemben del kurikuluma je tudi vključevanje dejavnosti za izboljšanje razumevanja učencev o tem, kaj je MVN, kako se nanj odzvati ter za ozaveščanje o vlogi, ki jo ima skupina pri ohranjanju MVN, na krepitevi empatije do žrtev MVN, spodbujanje otrokovih strategij podpora osebi, ki doživlja nasilje, in s tem njihove samo-účinkovitosti pri tem.

V okviru šolskega okolja je pomembna komponenta prisotnost vsešolske politike, ki naslavlja MVN. Običajna politika proti MVN vključuje jasne opredelitve in primere, kaj je MVN in določa, da takšno vedenje ni sprejemljivo, skupaj s strategijami za ukrepanje v primeru MVN. Ob tem je na ravni šole vzpostavljen mehanizem za prijavo MVN, ki vključuje tudi jasno opredeljene postopke obravnave posameznega pojava MVN. Dodatna komponenta je vzpostavitev pravil v razredu, tj. vzpostavitev jasnih in dosledno upoštevanih pravil proti MVN ter izvajanje rednih razprav v razredu in dejavnosti, namenjene utrjevanju pravil ter vrednot in norm proti MVN. Pomemben vidik razredne komponente je tudi učiteljevo učinkovito vodenje razreda.

Številne raziskave so pokazale, da pozitivna šolska klima zmanjšuje pojavnost MVN (Bosworth in Judkins, 2014; Marchante idr., 2022; Wang idr., 2013). Šole, ki krepijo pozitivno normativno okolje, zagotavljajo, da je šolsko in razredno okolje vključujoče ter čustveno in fizično varno, ter krepijo pozitivne odnose med učenci, učitelji in ostalimi zaposlenimi, v katerih je v ospredju vzajemno spoštovanje, skrb, skupni občutek pripadanja. V sodelovanju z učenci lahko šole prepoznajo šolska območja, kjer pogosto prihaja do MVN (tj. na igrišču, v jedilnici in sanitarijah) ter povečajo nadzor odraslih ter s tem zagotovijo varne, dobro nadzorovane prostore za učence. Zagotovijo lahko stimulatивно fizično okolje, ki spodbuja različne dejavnosti ter strukturirane dejavnosti, ki spodbujajo upoštevanje družbenih pravil.

V okviru celostnega pristopa je pomembna komponenta širšega okolja šole oz. sodelovanje z družinami ali skupnostmi ali obojim. Starši oz. skrbniki so pogosto vključeni v aktivnosti za preprečevanje MVN. To lahko vključuje novičnike/letake za starše (npr. z informacijami o MVN in nasvete o tem, kaj lahko starši storijo za preprečevanje in zmanjševanje problema), »domače naloge« namenjene za utrjevanje in generalizacijo naučenega, ki jih učenci lahko naredijo skupaj s starši ali pod njihovim nadzorom, organizacija roditeljskih sestankov, na katerih se starši spoznajo s problematiko MVN ter izvedenih aktivnostih za preprečevanje in naslavljanje MVN.

Vsešolski programi za preprečevanje MVN so lahko uspešni. Pomembno je, da so dovolj intenzivni, trajajo dalj časa ter so izvedeni v skladu s predvideno vsebino in potekom programa/-ov.

Literatura:

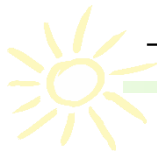
1. Bosworth, K., in Judkins, M. (2014). Tapping Into the Power of School Climate to Prevent Bullying: One Application of Schoolwide Positive Behavior Interventions and Supports. *Theory Into Practice*, 53(4), 300–307. doi:10.1080/00405841.2014.947224
2. Gaffney, H., Ttofi, M. in Farrington, D. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111–133.



4. Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A. (2023). Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI -Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
5. Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P., in Rimpelä, A. (2000). Bullying at school—an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence*, 23(6), 661–674. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0351>
6. Marchante, M., Coelho, V. A., in Romão, A. M. (2022). The influence of school climate in bullying and victimization behaviors during middle school transition. *Contemporary Educational Psychology*, 71, 102111. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102111>
7. Menesini, E., in Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology Health & Medicine*, 22(sup1), 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
8. Preethy, G., Cosgrove, J., Taylor, J., Rao, N., Marshall, T., Shoma Ghose, S., in Patel, N.A. (2024). Antibullying Interventions in Schools: Assessing the Evidence Base. *Psychiatr Serv*, 75(9):908-920.
9. doi: 10.1176/appi.ps.20230541.
10. Wang, C., Berry, B., in Swearer, S. M. (2013). The Critical Role of School Climate in Effective Bullying Prevention. *Theory Into Practice*, 52(4), 296–302. doi:10.1080/00405841.2013.829735



PREPOZNAVANJE IN PREPREČEVANJE NASILJA NAD OTROKI IN MLADOSTNIKI – SKUPNA ODGOVORNOST



Anja Bohinc,
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Vemo, da je učiteljstvo zahtevno in pogosto tudi naporno. Spoštujemo vašo predanost in trud, ki ga vlagate v izobraževanje in vzgojo otrok. Zavedamo se, da se vsak dan soočate z različnimi izzivi in odgovornostmi. Kljub temu vas prosimo, da ne prezrete morebitnih znakov, da otrok doživlja nasilje v družini, šolskem okolju ali kjerkoli drugje. Vaša pozornost in ukrepanje v takšnih primerih sta lahko ključna za otrokovo varnost in dobrobit. Prepoznavanje nasilja je lahko težko in čustveno obremenjujoče, vaša vloga pri zaščiti otrok pa je izjemno pomembna. Sočutje, odločnost in poznavanje lastne odgovornosti lahko otroku pomagajo na poti iz težke situacije. Z ustreznim ukrepanjem ob sumu, da otrok doživlja nasilje, lahko bistveno prispevate k izboljšanju otrokovega življenja in zaustavitvi nasilja.

Kako se spoprijeti z nasiljem v šolskem okolju?

Ključna sporočila:

- Ni učenčeva krivda, da je žrtev nasilja. Nikoli ne svetujte, naj se učenec spremeni ali ignorira nasilje. Osebe, ki nasilje izvajajo, so tiste, ki bi morale spremeniti svoje vedenje, še posebej, ko je nasilje usmerjeno proti učenčevemu spolu, spolni usmerjenosti, rasi, verskemu prepričanju ali posebnim potrebam.
- Deklice niso »samo nekoliko zlobne« in fantje ne potrebujejo »samo malo ravsanja«, da rešijo spore. **Izogibajte se spolnim stereotipom pri obravnavi nasilja**, saj lahko vsakdo izvaja nasilno vedenje, ki se lahko izrazi na različne načine.
- **Učenci potrebujejo podporo, da spregovorijo o nasilju, ki ga sami doživljajo ali nasilju, ki so mu priča. Potrebujejo jasne usmeritve in postopke za poročanje o nasilju.**
- Ko učenec spregovori o nasilju, vzemite njegove besede resno. **Povprašajte ga, kaj bi mu pomagalo, da bi se počutil varnega. Pomembno je, da učenec zaupa, da mu boste stali ob strani in ga zaščitili.** Za to bo v nekaterih primerih potrebno, da boste v obravnavo vključili njegove starše, sodelavce v vašem timu, strokovne delavce v zunanjih institucijah.
- Prvi korak boja proti nasilju je, da se zavedamo in si priznamo, da je nasilje prisotno. Ustvarite klimo v razredu in šoli, kjer lahko svobodno govorite o problemu nasilja in kjer se vsako nasilno vedenje hitro izpostavi in obravnava. Pomembno je, da učenci na resničnih primerih vidijo, kako se ustrezno ravna ob pojavu nasilja in da vedo, da bodo vsi njihovi pomisleki in izkušnje obravnavani na ustrezen način – tako pridobijo občutek varnosti in zaupanje v učitelje.
- Nasilje se redko pojavlja zgolj v odnosu med dvema učencema, zato je pomembno, da si vzamete čas in poizveste, kdo vse je vključen in predvsem, kako lahko ostali učenci dajejo podporo žrtvi ter hkrati dajo povzročitelju nasilja vedeti, da je njegovo vedenje nesprejemljivo.



- Seznanite učence s tem, kako se boste na nasilje odzvali zaposleni v šoli ter kako boste v primeru pojava nasilja postopali v razredu.
- Jasno sporočajte, da so vse oblike nasilnega vedenja v šoli nesprejemljive.
- Z učenci se pogovarjate o njihovih predlogih za spremembe v šolskem okolju, ki bi pomagale preprečiti ali zmanjšati pojav nasilja ter o predlogih ukrepov v primerih nasilja.

Nasilje je prisotno tudi v naši družbi in med učenci so lahko žrtve zanemarjanja, telesnega, psihičnega ali spolnega nasilja v družini ali nasilja med vrstniki, ki se morda bojijo spregovoriti o svojih izkušnjah. Zato je ključno, da šolska skupnost ustvarja varno okolje, kjer lahko učenci brez zadržkov (spre)govorijo o svojih težavah. Pomembno je, da učenci vedo, da boste njihove izkušnje obravnavali z vso resnostjo in spoštovanjem. Na ta način dobijo sporočilo, da je šola vir moči in podpore, ki jim bo stal ob strani.

Več strokovnih vsebin o problematiki nasilja nad otroki in mladostniki:

- https://www.drustvo-dnk.si/images/publikacije/2017-smernice_otroci.pdf
- <https://drustvo-sos.si/wp-content/uploads/2024/02/drustvo-sos-prirocnik-za-delo-z-zenskami-in-otroki-z-izkusnjo-nasilja.pdf>
- http://nenasilje.inst-krim.si/images/docs/inst-krim_okrog-nasilja-v-druzini-in-soli.pdf
- <http://www.programneon.eu/>

Kaj storiti, če sumite, da otrok doživlja nasilje v družini?

Odgovornost zaposlenih v vzgoji in izobraževanju:

- Opozoriti na sum na nasilje v skladu s Pravilnikom o obravnavi nasilja v družini za zaposlene v VIZ.
- Predati pomembne informacije službam, ki imajo pooblastila, da ukrepajo v otrokovo dobro.
- Sodelovati z otrokom in drugimi strokovnjaki ter strokovnjakinjami, ki otroku lahko pomagajo.

Pravilnik o obravnavi nasilja v družini za vzgojno-izobraževalne zavode **določa**, da učitelj, učiteljica ali drug delavec, delavka ustanove, ki **sumi ali izve**, da otrok doživlja nasilje →

→ OBVESTI:

- svetovalnega delavca/delavko, v primeru odsotnosti svetovalne službe pa ravnatelja/ravnateljico ali pomočnika/pomočnico ravnatelja/ravnateljice;
- pristojni center za socialno delo ali policijo, če gre za poškodbe otroka pri fizičnem nasilju, če gre za sum spolnega nasilja ali za hudo psihično stisko otroka zaradi nasilja v družini;
- policijo, če je ustanova uradno obveščena, da je bila povzročitelju/povzročiteljici nasilja izrečena prepoved približevanja otroku in povzročitelj/povzročiteljica krši ta ukrep.

5. člen Pravilnika: »Ravnatelj/ravnateljica ali svetovalna služba vzgojno-izobraževalnega zavoda (VIZ) **starše o opravljeni prijavi nasilja obvesti le takrat, ko presodi, da je to v korist otroka.**«



→ NAREDI ZAPIS:

- V zapisu dogodka, opažanj, pridobljenih informacij ali pogovora z otrokom je potrebno navesti vse okoliščine in opažanja, ki lahko kažejo na doživljanje nasilja in ogroženost otroka. Prav tako je treba napisati oceno, ali so potrebni takojšnji ukrepi za zaščito otroka.

4. člen Pravilnika: *»Zapis dogodka je uradni dokument, ki je podlaga za prijavo nasilja centru za socialno delo (CSD), policiji ali državnemu tožilstvu ter za nudenje pomoči otroku v okviru VIZ. V zapisu dogodka je treba navesti vse okoliščine in opažanja, iz katerih je mogoče sklepati, da se izvaja nasilje in da je otrok ogrožen. Delavec VIZ, ki naredi zapis, zapiše tudi, ali so potrebni takojšnji ukrepi za zaščito otroka.«*

→ SODELUJE:

- z internim timom šole ter s centrom za socialno delo, policijo, tožilstvom in sodiščem pri zbiranju podatkov o ogroženosti otroka in načrtovanju pomoči.

Pri CSD se za obravnavanje nasilja v družini ustanovi multidisciplinarni tim, na katerega so vabljeni tudi predstavniki in predstavnice VIZ.

Pogosti razlogi za neprijavljanje nasilja

Ljudje se lahko srečujemo z različnimi pomisleki, na primer:

»Ni mi prijetno prevzeti pobude in obvestiti pristojne institucije.« ...

»Ali res moram prijaviti?« ...

»Nočem se vmešavati.« ...

»Kaj, če me bodo starši tožili?« ...

Prijava je pogosto edina pot za zaščito otroka pred nasiljem.

Čeprav se je včasih težko odločiti za prijavo, je prijava suma nasilja odgovornost in dolžnost odraslih, ki delajo z otroki.

Če ravnate v skladu z zakonom (in pravilnikom), starši s tožbo ali ovadbo ne morejo uspeti.

Kako se odzvati, ko otrok spregovori o nasilju?

Oporne točke, ki so vam lahko v pomoč:

- Pomembno je, da se odzovete umirjeno in tako krepite otrokovo zaupanje vase in v vas.
- Otroku verjemite. Ne zaslišujte in ne postavljajte vprašanj, ki izražajo dvom. Izražajte zanimanje.
- Poudarite, da za nasilje ni odgovoren on.
- Pohvalite ga, da je o svoji izkušnji nasilja spregovoril. Za to je potrebno veliko poguma.
- Otroku povejte, kako boste ukrepali in mu razložite, zakaj je pomembno, da ukrepate. Pri tem mu ne obljublajte stvari, ki jih ne boste mogli narediti.



- Ukrepajte! Z nasiljem čim prej seznanite pristojni center za socialno delo, policijo ali tožilstvo. Le na ta način boste lahko prispevali k temu, da se nasilje ustavi.
- Situacije ne poskušajte rešiti sami (s pogovorom s starši ali kako drugače).

Povzeto po sledečih virih:

1. Društvo za nenasilno komunikacijo. (2023). Opazim in ukrepam. Kako ravnati od sumu, da otrok doživlja nasilje v družini? Informacije za zaposlene v VIZ. Dostopno na: <https://www.drustvo-dnk.si/zelite-izvedeti-vec/publikacije/257.html>
2. Društvo za nenasilno komunikacijo. (b. d.). Nasilje nad otroki. Dostopno na: <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-otroki.html>
3. Pravilnik o obravnavi nasilja v družini za vzgojno-izobraževalne zavode. Uradni list RS, št. 104/09
4. Program Neon – Varni brez nasilja. (b. d.). »Učiteljica, nekaj bi vam rad povedal ...«





Schools for Health in Europe for Active and Healthy Ageing - SHE4AHA



EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL ZA ZDRAVO STARANJE

(projekt SHE4AHA - Schools for Health
in Europe for Active and Healthy Ageing)



mag. Branka Đukić, Vesna Pucelj,
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje sodelujemo v evropskem projektu, ki se osredotoča na zgodnje intervencije na področju zdravja in vedenjskega sloga v obdobju otroštva in mladostništva s ciljem doseganja zdravega staranja. Projekt SHE4AHA sledi ciljem Zelene knjige o staranju¹, ki se navezujejo na medgeneracijsko solidarnost in odgovornost pri iskanju skupnih rešitev in novih pristopov soočanja Evrope z demografskimi spremembami. Kot glavna okvirja evropske politike sta izpostavljena zdravo in aktivno staranje ter vseživljenjsko učenje. Ravno slednje povezuje 30-letno delovanje Evropske mreže zdravih šol (SHE Network Foundation²), ki je ves ta čas usmerjeno **v promocijo zdravja in spodbujanje zdravega življenjskega sloga v šolskem okolju, in cilj, da dosežemo dobro staranje evropske družbe.**

Omenjeni projekt kot Erasmus+ projekt financira Evropska komisija, katerih osnovni namen je vzpostavitev platforme za diseminacijo rezultatov, kot so primeri dobre prakse. V projektu SHE4AHA, ki poteka od leta 2022 do 2025, sodelujejo partnerji iz petih držav, Danske, Francije, Portugalske, Islandije in Slovenije iz različnih strokovnih institucij na področju javnega zdravja in fakultet, nekateri tudi v vlogi koordinatorjev nacionalne oz. regijske mreže zdravih šol v posamezni sodelujoči državi. Prav tako pa v projektu sodelujejo tudi predstavniki treh osnovnih šol iz vsake države, torej skupaj 15 osnovnih šol.

Mreža zdravih šol

Tudi v slovenskem prostoru se že več kot tri desetletja izvaja program Slovenska mreža zdravih šol (SMŽŠ), ki se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov in je usmerjen v varovanje in krepitev zdravja ter spodbujanja zdravega življenjskega sloga vseh vključenih v šolsko okolje. Program koordiniramo na NIJZ in v okviru le-tega sodelujemo z Evropsko mrežo zdravih šol, ki nas je kot vodilni partner povabila k sodelovanju v projektu SHE4AHA.

Glavni namen v projektu je prikazati, da je celostni šolski pristop promocije zdravja, ki je bil razvit v programu Evropske mreže zdravih šol oz. SMŽŠ, že od zgodnjih let življenja naprej ustrezna rešitev v podporo zdravemu in aktivnemu staranju. Pristop se uporablja neposredno v šolskem okolju, kjer otroci in mladostniki v času izobraževanja preživijo največ časa, posredno pa ima vpliv tudi v neposrednem okolju zdrave šole – v lokalni skupnosti oz. v domačem okolju učencev in dijakov.

Pilotni projekt v 15 šolah

¹ Green Paper on Ageing, dostopno: https://commission.europa.eu/system/files/2021-06/green_paper_ageing_2021_en.pdf.

² Več informacij: <https://www.schoolsforhealth.org/>.



Partnerji v projektu smo si zadali cilj, da bomo postopno in sistematično spremljali celostni pristop promocije zdravja v 15 pilotnih šolah, ki so se odzvale povabilu o sodelovanju v projektu. Na začetku smo za predstavnike šol pripravili večdnevno usposabljanje, kjer smo obravnavali teme, kot so koncept zdravja, determinante zdravja, neenakosti v zdravju, osnovni principi promocije zdravja in značilnosti šole, ki zdravje podpira, zdravstvena pismenost itd. Precej pozornosti smo namenili tudi spremljanju in vrednotenju ukrepov oz. aktivnosti zdravih šol, ki podpirajo zdravje, saj je evalvacija sestavni del projektnih nalog.

Teoretična izhodišča za usposabljanje so temeljila na gradivu (priročnikih, orodjih), ki ga je predhodno razvila raziskovalna skupina v okviru Evropske mreže zdravih šol. Vendar smo si v projektu zadali cilj, da na podlagi odzivov sodelujočih šol in izkušenj, ki smo jih projektni partnerji pridobili pri izvedbi usposabljanja, pripravimo novo različico gradiva. To naj bi vsebovalo predvsem nabor osnovnih tem, teorij, orodij in pristopov, ki so nujni za uvajanje promocije zdravja v šolskem okolju.

Gre za vzorčni model priročnika »Priročnik o promociji zdravja v šolskem okolju – Kako (p)ostati šola, ki promovira zdravje?«, ki naj bi se uporabljal za poenoteno usposabljanje šol, ki želijo uvajati promocijo zdravja. Cilj vseh je namreč, da bo nekega dne vsaka šola v Evropi »zdrava šola«. Po oceni predstavnikov sodelujočih šol je prvotno obsežno gradivo bolj primerno za raziskovalce oz. nacionalne in regijske koordinatorje mreže zdravih šol. Zato smo se avtorji potrudili, da je prenovljeno gradivo manj obsežno in napisano v bolj poljudnem jeziku.

Šole tudi z lastnimi pilotnimi projekti

Naslednji cilj projekta, in tudi predmet nadaljnjega sodelovanja s pilotnimi šolami, je spremljanje in evalvacija celostnega pristopa promocije zdravja na posamezni pilotni šoli. Vsaka sodelujoča šola je po vzoru celostnega pristopa promocije zdravja v obdobju celotnega šolskega leta načrtovala in izvedla lasten pilotni projekt v povezavi z izbrano vsebino. Tako so se nekatere pilotne šole posvetile spodbujanju gibanja pri učencih in učiteljih, druge izboljšanju medosebnih odnosov med učenci ter učenci in učitelji in krepitvi ostalih vidikov duševnega zdravja v šoli, tretje spodbujanju zdravega prehranjevanja, povezovanju z lokalno skupnostjo in podobno.

Izvedbo samega procesa, učinke in rezultate pilotnega projekta so šole spremljale in vrednotile ob pomoči projektnih koordinatorjev iz posamezne sodelujoče države, kateri smo razvili kriterije in orodja za evalvacijo. Pilotne šole iz Francije in Danske so bile brez predhodnih izkušenj uvajanja promocije zdravja. Šole iz Islandije, Portugalske in Slovenije pa so že različno dolgo sodelovale v nacionalni mreži zdravih šol. Ugotovili smo, da je za potrebe projekta to prednost, saj so te šole lahko zaradi predhodnih izkušenj bolj kritično pristopile k izvajanju in vrednotenju celotnega pristopa promocije zdravja, k oceni prenovljenega gradiva, izvedenega usposabljanja ter ostalih projektnih rezultatov.

Slovenske pilotne šole: gibanje, duševno zdravje in zdrav življenjski slog

Iz Slovenije v projektu SHE4AHA sodelujejo dolgoletne zdrave šole: OŠ Toneta Tomšiča Knežak, OŠ Dutovlje ter OŠ Bistrica ob Sotli, ki je že od samega začetka vključena v SMZŠ. V svojih pilotnih projektih sta se OŠ Toneta Tomšiča Knežak in OŠ Bistrica ob Sotli posvetili predvsem vsebini gibanje (spodbujanje gibanja pri učencih, zaposlenih na šoli ter spodbujanju gibanja kot vezni člen sodelovanja šole z lokalno skupnostjo) ter slednja tudi vsebini duševno zdravje. To sta temi, ki sta večno aktualni v šolskem prostoru. V OŠ Dutovlje pa so se odločili, da bodo celostni šolski pristop promocije zdravja izpeljali na vsebino



življenjskega sloga na splošno (spodbujanje zdrave prehrane, gibanja, dobrih medsebojnih odnosov vseh v šoli in v povezavi z neposredno okolico šole) in s poudarkom na sodelovanju šole s starši.



Slika 1:

Predstavnice sodelujočih šol so dejavnosti predstavile tudi na strokovnem srečanju, 7. 11. 2023 (vir: NIJZ).

Pomembnejša pridobitev sodelovanja v mednarodnih projektih je zagotovo izmenjava rezultatov, ugotovitev in zaključkov. Za sodelujoče šole pa je poleg navedenega dragocena tudi izmenjava idej in izkušenj. V projektu je to možno na dva načina. Oktobra 2024 smo v okviru projekta organizirali 2-dnevno srečanje na Portugalskem, kjer so šole predstavile svoje projekte in ostale, z zdravjem povezane izzive iz šolskega življenja. Uspešno so se na srečanju predstavile tudi slovenske šole. Drugi način pa bo priprava kataloga dobrih praks oz. projektov vseh 15 sodelujočih šol, s katerim želimo bolj trajno razširiti rezultate projekta.

Rezultati projekta

Trenutno smo v fazi projektne evalvacije, kjer smo v sodelovanju s pilotnimi šolami med drugim zaznali tako spodbujevalne kot tudi omejevalne dejavnike celostnega pristopa promocije zdravja v šolskem okolju. Izpostavljamo le nekaj pomembnejših.

Na uspešnost promocije zdravja v šolskem okolju v prvi vrsti vpliva podpora vodstva šole in vseh zaposlenih. Zavzetost in motiviranost celotnega tima, ki deluje na šolah (od zaposlenih do učencev in staršev), zanimivost dejavnosti, ki pritegne učence k sodelovanju, sodelovanje učencev že pri samem načrtovanju naloge in povezovanje med zaposlenimi in učenci pri izvedbi dejavnosti so dejavniki, ki vplivajo na uspešnost načrtovanih dejavnosti. Poleg prostorskih pogojev pa na uspešnost dejavnosti vplivajo tudi velikost šole (pri manjših šolah je to lahko prednost, ker je šolska skupnost bolj povezana in sodelovalna; lahko pa je ovira zaradi večopravnosti manjšega števila kadra v šoli), raznolikost profila učiteljev, ki so vključeni v tim zdrave šole (več različnih profilov učiteljev prinaša bolj raznolik nabor izvedenih aktivnosti, ki podpirajo zdravje in zdrav življenjski slog v šoli), povezovanje z deležniki v lokalni skupnosti (ki s svojimi dejavnostmi lahko dopolnijo nabor šolskih aktivnosti na področju zdravja).

Kot glavni izzivi pa so se izkazali potreba po ureditvi statusa koordinatorja zdrave šole (delo je vrednoteno v zdravih šolah, ni pa sistemiziranega delovnega mesta), dostopnost do (ne)zdravih izbir v neposredni okolici šole (ponekod infrastruktura v okolici šole ne podpira zdravega življenjskega sloga), slabša usklajenost delovanja med različnimi resorji, ki lahko podprejo dejavnosti promocije zdravja v šolskem okolju.



Kljub omejitvam smo se spomnili tudi na uspešne systemske rešitve in ukrepe, vpeljane v šolsko okolje v prid zdravju otrok in mladostnikov v Sloveniji, ki niso samoumevne tudi v drugih državah. Med drugimi so to organiziran sistem prehrane in na splošno dobro urejena športna infrastruktura (telovadnice, igrišča in zelenice v okolici) v vzgojno-izobraževalnih zavodih, obstoječi Zakon o promociji zdravja na delovnem mestu (ki predvideva preventivne ukrepe za zdravje zaposlenih v zavodih) ter program izvajanja vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov v šolskem prostoru in v okviru sistematičnih pregledov v zdravstvenih domovih kot rezultat sodelovanja med šolstvom in zdravstvom.

Več informacij o projektu SHE4AHA na naslednji povezavi: <https://healththroughoutlife.eu/>.





PREHODIMO SLOVENSKO MEJO

Barbara Verbančič
OŠ Bistrica ob Sotli

Temeljna naloga zdravih šol je promocija zdravja in vsaka šola se prostovoljno odloči, s katerimi aktivnostmi bo promovirala zdravje. Idej in možnosti je veliko, poiščemo pa radi tudi takšne, ki bolj pritegnejo učence. Zato smo se na OŠ Bistrica ob Sotli odločili, da v sodelovanju z NIJZ v evropskem projektu *Schools for Health in Europe for Active and Healthy Ageing (SHE4AHA)* izpeljemo pilotno projektno nalogo *Prehodimo slovensko mejo*. V nalogo, ki je trajala pol leta, so bili vključeni vsi učenci šole in strokovni delavci šole.

Urejeno in varno šolsko igrišče in okolica šole nudi učencem možnosti za različne aktivnosti, ki pa jih nekateri ne izkoristijo dovolj. Pogostokrat smo jih videvali, kako so posedali na klopih in stopnicah ob igrišču in klepetali, zato smo jih želeli spodbuditi h gibanju v času, ko niso pri pouku (jutranje varstvo, varstvo vozačev, rekreativni odmori in del podaljšanega bivanja) in s tem krepiti telesno in duševno zdravje udeležencev. Ideja je bila predstavljena najprej na konferenci, saj smo morali pridobiti mnenje učiteljev. Nato so učitelji razredniki in učitelj športa aktivnost predstavili učencem.

Ali bi lahko prehodili dolžino slovenske državne meje (t. j. 1370 km)?

Učenci so bili polni vprašanj, kdaj, kako in kje naj bi hodili. Učencem smo dali navodilo, da vsak dan v svojem prostem času prehodijo po stezi igrišča dva kroga in po opravljeni nalogi se lahko lotijo aktivnosti po svoji želji. Prehojene kroge so dnevno vpisovali v preglednico v svojem razredu. Ob koncu meseca so razredniki ali starejši učenci v razredu prešteli število prehojenih krogov, izračunali prehojeno razdaljo in preglednico oddali učitelju športa, ki je od vseh sodelujočih zabeležil prehojeno pot v tistem mesecu.

Seveda pa ni ostalo pri upoštevanju osnovnih navodil. Mnogi sodelujoči so prehodili dnevno več kot dva kroga. Hoji so se pridružili tudi učitelji razredniki in drugi strokovni delavci šole, ki so imeli občasno čas in voljo. Ti so prav tako beležili svoje rezultate.



Slika 1:
Korak za korakom ...
(vir: OŠ Bistrica ob Sotli).



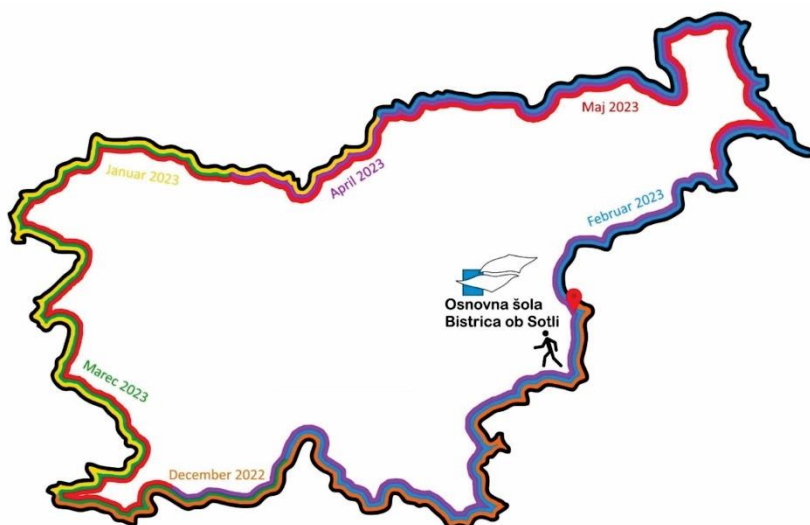
**Kolikokrat nam bo do konca šolskega leta 2022/2023
uspelo obhoditi Slovenijo po državni meji?**

Zapis rezultatov: **št. krogov** (km)

mesec razred	DECEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MAREC	APRIL	MAJ	SKUPAJ
1. A	464 (92,8 km)	341 (68,2 km)	830 (166 km)	710 (142 km)	669 (133,8 km)	1.985 (397 km)	4.999 (999,8 km)
2. A	384 (76,8 km)	560 (112 km)	453 (90,6 km)	580 (116 km)	414 (82,8 km)	468 (93,6 km)	2.859 (571,8 km)
3. A	199 (39,8 km)	525 (105 km)	716 (143,2 km)	521 (104,2 km)	463 (92,6 km)	312 (62,4 km)	2.736 (547,2 km)
4. A	186 (37,2 km)	221 (44,2 km)	172 (34,4 km)	123 (24,6 km)	132 (26,4 km)	220 (44 km)	1.054 (210,8 km)
5. A	188 (37,6 km)	151 (30,2 km)	546 (109,2 km)	365 (73)	1.480 (296 km)	565 (113 km)	3.295 (659 km)
6. A	77 (15,4 km)	411 (82,2 km)	291 (58,2 km)	13 (2,6 km)	205 (41 km)	76 (15,2 km)	1.073 (214,6 km)
7. A	358 (71,6 km)	112 (22,4 km)	490 (98)	407 (81,4 km)	396 (79,2 km)	406 (81,2 km)	2.169 (433,8 km)
8. A	103 (20,6 km)	33 (6,6 km)	51 (10,2 km)	52 (10,4 km)	43 (8,6 km)	118 (23,6 km)	400 (80 km)
9. A	162 (32,4 km)	296 (59,2 km)	219 (43,8 km)	163 (32,6 km)	176 (35,2 km)	83 (16,6 km)	1.099 (219,8 km)
							19.684 (3.936,8 km)

Naš cilj: Do konca šolskega leta čim večkrat prehoditi dolžino slovenske državne meje (1.370 km).
1 krog atletske steze meri 200 m, dolžina slovenske državne meje znaša 6.850 krogov po atletski stezi.

Rezultat: Skupaj smo v šestih mesecih prehodili 3.936,8 km. Slovenijo smo obhodili 2,87-krat.



*Slika 2:
Kolikokrat nam je uspelo
prehoditi slovensko mejo?
(vir: OŠ Bistrica ob Sotli).*

Kljub temu, da so bili vmes vzponi, ko so prehodili veliko več, kot je bilo predlagano in tudi dnevi, ko so bile potrebne spodbude, so bili po zaključeni nalogi rezultati presenetljivi.



*Slika 3:
Korak za korakom ...
(vir: OŠ Bistrica ob Sotli).*

Po končani nalogi je sledila evalvacija med vsemi vključenimi. Ovire, s katerimi smo se srečali v času izvajanja naloge, nas niso ustavile. Ob deževnem vremenu večina učencev ni bila ustrezno opremljenih (dežniki, čevlji), ker mnoge pripelje šolski avtobus ali starši skoraj do vhoda v šolo. Prav tako je v času na novo zapadlega snega bil interes manjši, pa ne zaradi pomanjkanja ustreznih oblačil, ampak zaradi aktivnosti in iger, ki jih sneg nudi. V tem primeru učencev nismo spodbujali k hoji. V skoraj vsakem razredu predmetne stopnje pa sta se našla učenec ali dva, ki pa sta zaradi nezainteresiranosti za nalogo potrebovala nekoliko več spodbude.

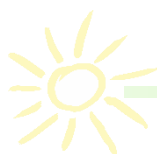
Cilj, ki smo si ga zadali na začetku naloge, je bil dosežen in presežen. Dolžina slovenske državne meje je bila prehojena skoraj trikrat.

Evalvacija je pokazala, da so učenci razvili pozitiven odnos do gibanja. Hoja je bila prijetna in tempo prilagojen vsakemu posamezniku ali manjši skupini učencev. Zaznati je bilo boljše telesno počutje, umirjenost, sprostitvev, hkrati pa jim je hoja predstavljala prijetno družabno aktivnost. Tudi po opravljeni nalogi so ostali povezani. Idej za različne pogovore med učenci ni zmanjkalo. Učenci so ob gibanju razvijali in krepili tudi duševno zdravje. Povezovali so se medgeneracijsko, se spoznavali, sklepali nova prijateljstva, rešili marsikatero težavo, si izmenjali mnenja, delili dobre in slabe izkušnje. Naučili so se sprejemati drugačnost, razvijali empatijo, zaupanje, sprejetost, sodelovanje in pripadnost. Ob tem so razvijali kulturo komuniciranja, strpnost, sodelovanje. Izboljšali so samopodobo in krepili samozavest. Zaradi vsega naštetega so se nekateri počutili v šolskem okolju boljše, bolj sproščeno in varnejše. Starejši učenci so postali bolj uvidevni, empatični in skrbni do mlajših učencev v šoli in tudi na poti domov. Zaradi tega so mlajši raje prihajali v šolo. V času varstva vozačev, ko so učenci razredov združeni, so ostali povezani med sabo v pogovoru, igri in različnih aktivnostih na prostem.

Velik vzgled in motivacija pa smo jim zagotovo bili tudi vsi tisti strokovni delavci šole, ki smo se pogostokrat vključevali v nalogo.

In kaj smo kot šola pridobili v sodelovanju z NIJZ v evropskem projektu *Schools for Health in Europe for Active and Healthy Ageing* (SHE4AHA)? Vsekakor smo nadgradili in poglobili vsebine, ki jih kot članica Slovenske mreže zdravih šol izvajamo že 30 let. Pri načrtovanju, izvedbi in evalviranju nalog in ciljev smo imeli maksimalno podporo strokovnega kadra z NIJZ. Na šoli smo dosegli marsikaj, med drugim tudi boljšo povezanost in kakovostnejše odnose med učenci, učitelji in starši. Vsekakor pa pomeni takšno sodelovanje s primerom dobre prakse dobro promocijo šole v tujini.





Petek je dan za aktivni odmor!

*Martina Batista Jenko,
OŠ Toneta Tomšiča Knežak*

Knežak je majhna vas, ki se nahaja v Notranjsko-kraški regiji. Leži v dolini med gozdnatimi hribi, ob vznožju Snežniške planote, kar ji daje mirno in naravno okolje. Knežak je del občine Ilirska Bistrica in ima bogato zgodovino ter kulturno dediščino. Vas in njena okolica sta znani po naravnih znamenitostih, gozdovih in kraških pojavih. V Knežaku in okolici potekajo tudi številne pohodniške in kolesarske poti, ki ponujajo čudovite razglede na notranjsko-kraško pokrajino.

Osnovna šola Toneta Tomšiča Knežak je majhna, a zelo pomembna izobraževalna ustanova za kraj in okoliške vasi. Šola v Knežaku ima dolgo tradicijo in se ponaša z močno vpetostjo v lokalno skupnost. Nudi izobraževanje za otroke iz Knežaka ter okoliških naselij, kot so Šembije, Koritnice, Bač in Zagorje.

Šola se osredotoča na kakovostno izobraževanje in osebni razvoj učencev. Poleg osnovnega izobraževalnega programa organizira tudi različne obšolske dejavnosti, kot so športni krožki, glasbene in umetniške dejavnosti ter tehnični krožki, ki učencem omogočajo razvijanje njihovih talentov in interesov.

Poleg tega se v osnovni šoli Knežak trudijo vzgajati otroke v skladu z vrednotami, kot so spoštovanje narave, tradicije in skupnosti, kar je značilno za ta del Slovenije. Šola pogosto sodeluje pri lokalnih dogodkih in prireditvah ter spodbuja učence, da se povežejo s krajem in naravno dediščino.

OŠ Toneta Tomšiča je v Slovensko mrežo zdravih šol vključena že več kot deset let. Sodelovanje v mreži pa ni samo sebi namen, ampak je to pravzaprav način življenja in dela na naši šoli. Zdrav način življenja in delovanja vključuje tako skrb za zdravo prehrano, dobre medsebojne odnose, psihično in fizično zdravje, vključevanje gibanja in še marsikaj. Kot zdrava šola si preprosto ne predstavljamo, da bi delovali in živeli brez vključevanja teh vrednot v naš vsakdan.



Slika 1:

Čas je za gibanje

(vir: OŠ Toneta Tomšiča, Knežak).

Leta 2022 smo se kot ena izmed treh slovenskih šol vključili v projekt Evropske mreže zdravih šol v sodelovanju z Erasmus+ »School Health in Europe for Active and Healthy Ageing» (SHE4AHA)«, s katerim smo želeli spodbujati zdrav način življenja med otroki. Vse te navade naj bi prenesli tudi v odraslo življenjsko dobo.

Kot pglavitno nalogo se je na naši šoli šolski tim zdrave šole odločil za področje gibanja. Zadnja leta namreč ugotavljamo, da se učenci vedno manj gibljejo, zato smo poskušali gibanje vključiti tudi v dopoldanski čas. Cilj je bil, da bi se v dejavnosti vključilo čim večje število učencev in tudi zaposlenih na šoli.



Odločili smo se, da v izvajanje projekta vključimo vse učence na šoli, občasno pa so se nam pridružili tudi otroci iz štirih skupin vrtca, ki je priključen šoli. Za izvajanje dejavnosti smo izbrali petkov glavni odmor. Učenci so skupaj z razredniki pripravili dejavnost. Na podlagi vnaprej določenega seznama je vsak razred pripravil telesno dejavnost, dolgo 10–15 minut, ki smo jo izvajali vsi v šolski telovadnici. Začeli so najstarejši učenci, končali pa smo z najmlajšimi – prvošolci. Izbirali in organizirali so zelo različne telesne dejavnosti (raztezne vaje, vaje za moč, dihalne vaje, igre in ples ...), glede na videno, pa so najbolj uživali pri plesnih aktivnih odmorih. Glede na naš cilj, da povečamo telesno aktivnost učencev in v to dejavnost vključimo čim več oz. vse učence, nam je uspelo, saj so bili aktivni vsi. Učenci so bili nad aktivnimi petki navdušeni in so jim bili pomembni zaradi boljšega fizičnega zdravja, povečali so njihovo produktivnost v naslednjih šolskih urah ter zmanjšali stres. Ko nam je vreme dopuščalo, smo aktivnost izpeljali na zunanjem športnem igrišču.



*Slika 2:
Petek je čas za aktivni odmor
(vir: OŠ Toneta Tomšiča, Knežak).*

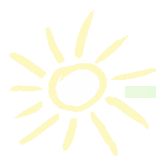
Učenci posameznih razredov so se med seboj družili, sodelovali, si pomagali. Ker je naša šola majhna in podeželska, se med seboj vsi poznamo in so odnosi že tako pristnejši in bolj osebni. Takšne dejavnosti pa medsebojne odnose še poglobijo in udeležence povežejo med seboj. Mlajši učenci so sledili navodilom starejših, le-ti pa pomagali z nasveti mlajšim.

Izziv nam je predstavljala le sama organizacija dejavnosti, saj mlajši učenci največkrat potrebujejo cel odmor za malico, zato so na dejavnost včasih zamudili. Velikokrat se je zgodilo, da smo glavni odmor za nekaj minut podaljšali, da so bile aktivnosti izpeljane do konca. Aktivnosti so se udeležili tudi učitelji, ki so v nadaljnjih urah pouka opažali boljšo zbranost in koncentracijo učencev.

Pri izvedbi projekta smo bili deležni velike podpore s strani svetovalk SHE4AHA, medsebojno svetovanje in izmenjava primerov dobrih praks učiteljic drugih dveh šol pa sta bila ključna pri sodelovanju v tem projektu. Pomembno je čutiti podporo in zavest, da ti nekdo z nasveti vedno stoji ob strani ter da aktivnosti, ki jih izvajamo, vodijo v pravo smer.

Kot ena izmed šol, vključenih v ta projekt, smo pridobili veliko praktičnih idej za izvajanje dejavnosti, povezanih z zdravo šolo. Dobili smo potrditev, da kot dolgoletna članica slovenske mreže zdravih šol delamo dobro ter v dobro učencev in zaposlenih na šoli. Pridobili smo izkušnje na mednarodni ravni ter bili kot šola predstavljeni kot primer dobre prakse.





Dutomajček v zdravi šoli

Lejla Ramirez,
OŠ Dutovlje

Kot rezultat sodelovanja v projektu SHE4AHA smo na OŠ Dutovlje za naše učence od 1. do 5. razreda in njihove starše izdelali knjižico za promocijo zdravega življenjskega sloga »Dutomajček v zdravi šoli«. Zajček Dutomajček otroke in starše na igriv način z različnimi nalogami, ugankami in zanimivostmi spodbuja k izbiri bolj zdravega načina življenja. Za sodelujoče smo ob koncu projekta organizirali Dutomajčkov dan.

Osnovna šola Dutovlje že več kot 10 let sodeluje v Slovenski mreži zdravih šol. Z različnimi dejavnostmi spodbujamo in krepimo zdravje na vseh področjih – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem zdravju. K zdravju pristopamo celostno. Vsebine zdravja posredujemo preko učnega načrta, z različnimi projekti in dejavnostmi, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe in drugih institucij.

V letu 2022 smo se vključili v projekt Evropske mreže zdravih šol v sodelovanju z Erasmus+ »School Health in Europe for Active and Healthy Ageing" (SHE4AHA)«. Cilj projekta je vplivati na zdravo staranje preko promocije zdravega življenjskega sloga že v otroštvu. OŠ Dutovlje je ena od 15 pilotnih evropskih šol, ki promovirajo zdravje v tem projektu.

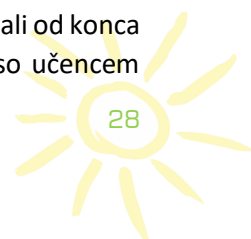
Učitelji smo za ta namen pripravili posebno knjižico Dutomajček v zdravi šoli. Knjižico za promocijo zdravega življenjskega sloga, ki otroke s pomočjo zajčka Dutomajčka na zabaven in igriv način vpelje



v zdrav življenjski slog. V njej so naloge, zanimivosti in uganke z različnih področij zdravja (prehrana, gibanje, skrb za higieno zob, čuječnost, hvaležnost, skrb za naravo in ljudi, dobro počutje in dobrotelost). Vsebine popestrijo barvne risbe zajčka Dutomajčka, ki ga je narisala in oblikovala sodelavka Iris Gregorčič.

Slika 1:
Dutomajček v zdravi šoli
(vir: OŠ Dutovlje).

Knjižica je nastajala od novembra do februarja. V tem času smo članice tima zdrave šole zbrale ideje in naredile okvirni načrt knjižice. S sodelavko, Iris Gregorčič, sva ideje konkretizirali, izdelali knjižico (vključno z grafičnim materialom) in jo s pomočjo šolske računalničarke pripravili za tisk. V februarju, ko je bila knjižica natisnjena, sem jo predstavila staršem na roditeljskih sestankih (tako na matični šoli kot na podružnici) ter jih spodbudila k sodelovanju. Nekatere naloge so namreč oblikovane tako, da vključujejo sodelovanje staršev ter tako spodbudijo vso družino k bolj zdravemu načinu življenja. Knjižico sem predstavila tudi vsem otrokom od 1. do 5. razreda ter njihovim razredničarkam. Vsak zainteresiran otrok je dobil knjižico in motivacijski dopis z dodatnimi navodili za starše. Knjižico so otroci izpolnjevali od konca februarja do konca maja 2023. V tem času smo na šoli organizirali dobrotelne akcije, ki so učencem



omogočile, da določene naloge opravijo kar v šoli. Nekatere učiteljice razrednega pouka so izpolnjevanje določenih nalog iz knjižice vključile v pouk ter s tem še dodatno motivirale otroke. V sodelovanje pri projektu se je vključila večina otrok od 1. do 3. razreda. Manj se jih je vključilo iz 4. in 5. razreda.



Slika 2:
Stran 4 v knjižici Dutomajček v zdravi šoli
(vir: OŠ Dutovlje).

Zadnjo soboto v maju 2023 smo vse sodelujoče otroke in starše povabili na zaključni dogodek. Zanje smo pripravili sedem delavnic, ki so bile vsebinsko povezane z nalogami iz knjižice: Sadno-zelenjavni napitki in nabodala (priprava napitka in nabodala iz poljubnih sestavin, ki so bile na voljo); Čustva (izdelovanje »čustvenčkov« – žogic iz balonov in moke); Joga (izvajanje pravilne joge); Skrb za ustno zdravje (pregled količine sladkorja v priljubljenih živilih, pravilna ustna higiena ...); Čuječnost v naravi (ležanje na travniku in osredotočanje na naravo z vsemi čuti); Šaljive igre (zabavni štafetni teki na igrišču) in gibalni izziv (spretnostni izziv iz knjižice) ter Dan brez ekrana (risanje idej, kako čim lepše in čim bolj ustvarjalno preživeti dan brez ekrana). Delavnice so vodile učiteljice iz šolskega tima zdrave šole, šolski psihologinji in medicinski sestre iz zdravstvenega doma Sežana. Dan smo zaključili z izmenjavo rabljenih knjig, družabnih iger in igrač ter z razglasitvijo rezultatov gibalnega izziva. Zmagovalce gibalnega izziva smo nagradili s sadnim darilom. Starše smo ob koncu dogodka prosili, naj izpolnijo anketni vprašalnik.



Slika 3:
Zaključni dogodek
(vir: OŠ Dutovlje).

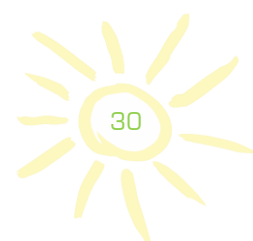
Za pomoč pri organizaciji zaključnega dogodka sem prosila tudi učenke od 7. do 9. razreda. 15 deklet je tako aktivno pomagalo pri posameznih delavnicah, pri izmenjevalnici, pri sprejemu in usmerjanju prisotnih otrok in staršev, pri razdeljevanju anketnih vprašalnikov, pri pripravi in pospravljanju pripomočkov ...

»Vstopnica« na dogodek je bila izpolnjena knjižica. Oddane knjižice sem po dogodku pregledala, odtisnila vanje žig z motivom zajčka ter jih v naslednjih dneh po zaključku vrnila učencem.



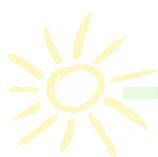
Rezultati ankete za starše so pokazali veliko zadovoljstvo staršev in otrok s projektom (tako s knjižico kot z zaključnim dogodkom). Veliko jih je izrazilo željo po ponovitvi projekta ter po več podobnih projektih. Ponovitev projekta načrtujemo za nove generacije otrok 1. triletja.

Taki in podobni projekti so v šolskem okolju dobrodošla popestritev ter v veliki meri pripomorejo k promociji zdravega načina življenja in posledično k bolj zdravemu staranju.



Zdrave šole se predstavijo ...





SPODBUJANJE UČENCEV K POGOSTEJŠEMU PREHRANJEVANJU S SADJEM IN ZELENJAVO

Darja Fink,
OŠ Brusnice

Učenci kljub vloženemu trudu zavračajo večino vrst zelenjave in celo nekatere vrste sadja, ki pa so pomemben del uravnotežene prehrane v obdobju odraščanja. Med učenci smo izvedli raziskavo o priljubljenosti sadja in zelenjave, pogostosti uživanja ter raziskali dejavnosti, ki jih lahko učitelji ponudijo učencem, da bi jih spodbudili k pogostejšemu uživanju teh živil. Delavnice so imele številne pozitivne učinke; najpomembnejši je bil ozaveščanje učencev o pomenu vključevanja teh živil v njihovo vsakodnevno prehrano. Skozi dejavnosti so učenci spoznavali različne vrste in prehranske koristi sadja in zelenjave ter načine priprave, ki lahko naredijo jedi okusne in privlačne. To je spodbudilo njihov interes za raziskovanje novih okusov in jih spodbudilo k eksperimentiranju v kuhinji.

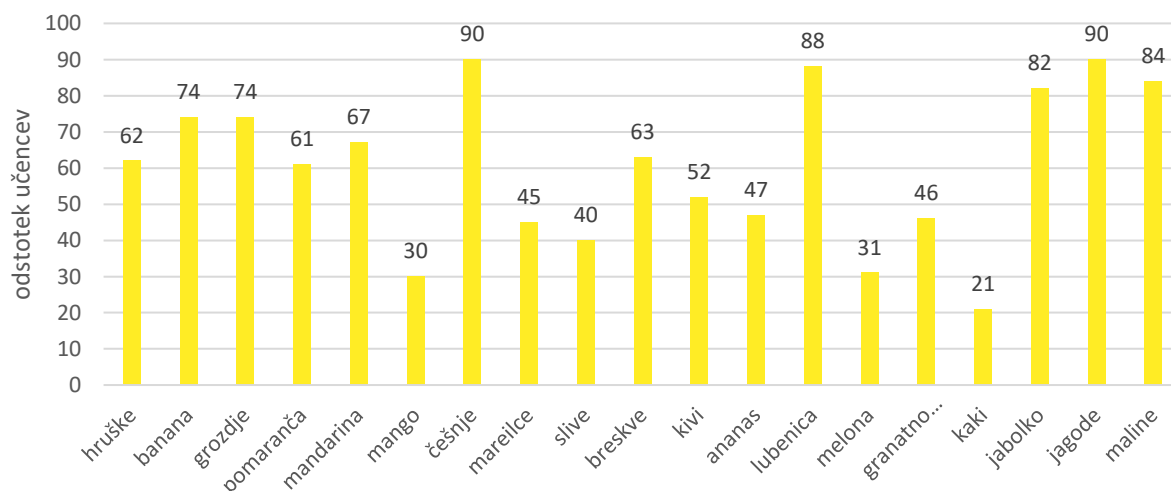
1. Uvod

1.1 Raziskava priljubljenosti posameznih vrst sadja in zelenjave med učenci

Namen anketiranja

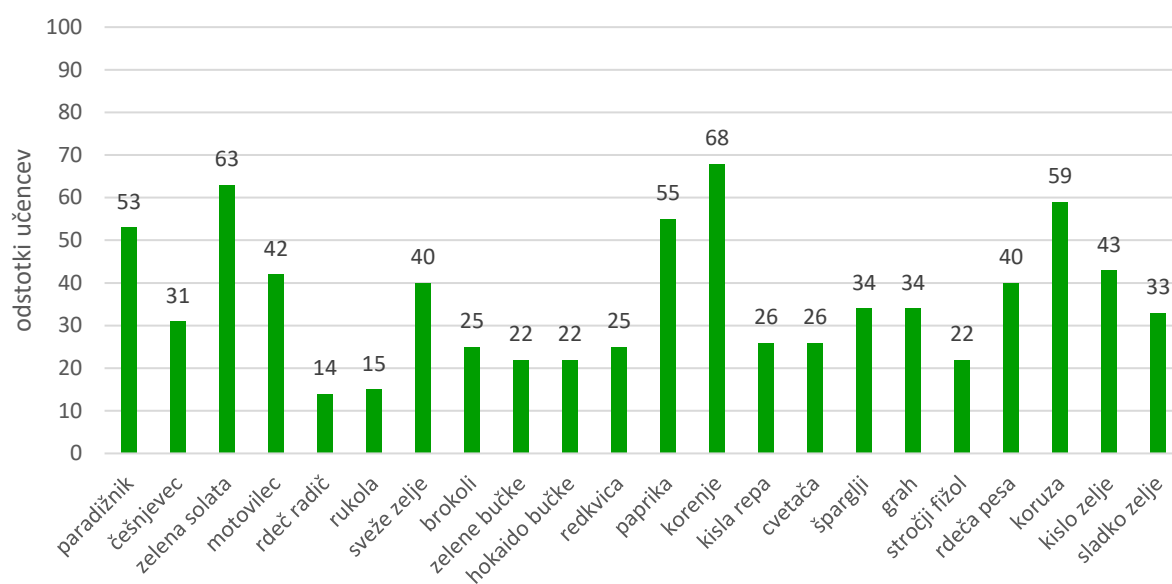
Namen anketiranja je bil raziskati priljubljenost sadja in zelenjave med učenci 4.–9. razreda OŠ Brusnice, saj smo želeli bolje razumeti njihove prehranske navade in stališča do zdrave prehrane. S pomočjo anketnega vprašalnika smo zbrali podatke o tem, katere vrste sadja in zelenjave učenci najraje jedo, katerih res ne marajo, katerih vrst bi si v šoli želeli na jedilniku pogosteje, priljubljenost suhega sadja, katere nove vrste bi poskusili, kaj pomeni ekološka pridelava in kakšne koristne učinke ima.

Prikaz nekaterih rezultatov anketiranja:

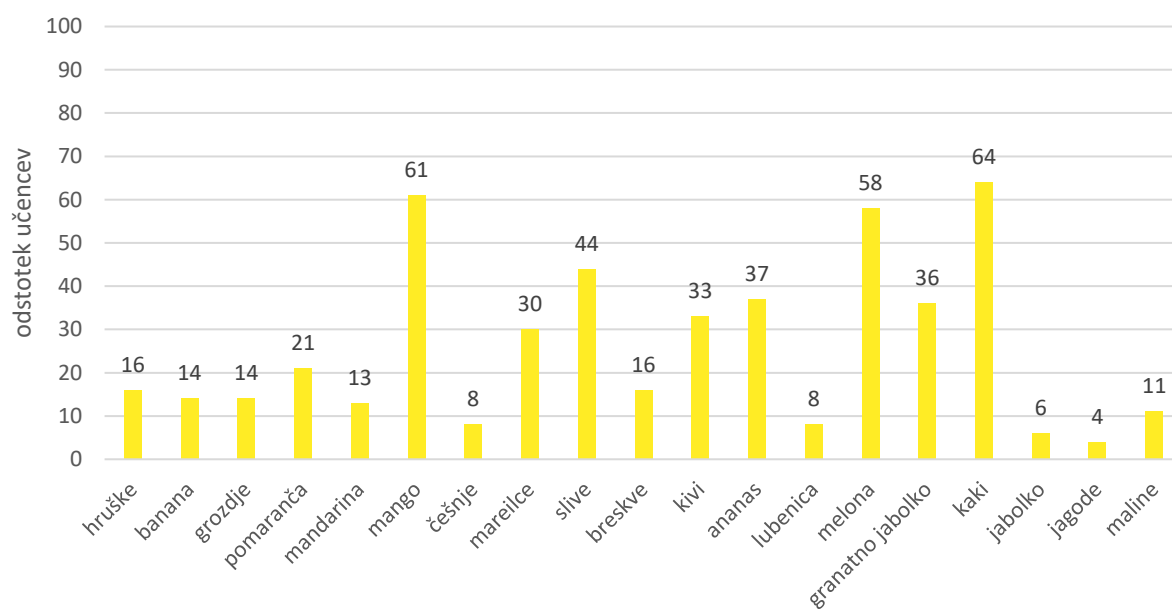


Graf 1: Katero sadje imaš rad?



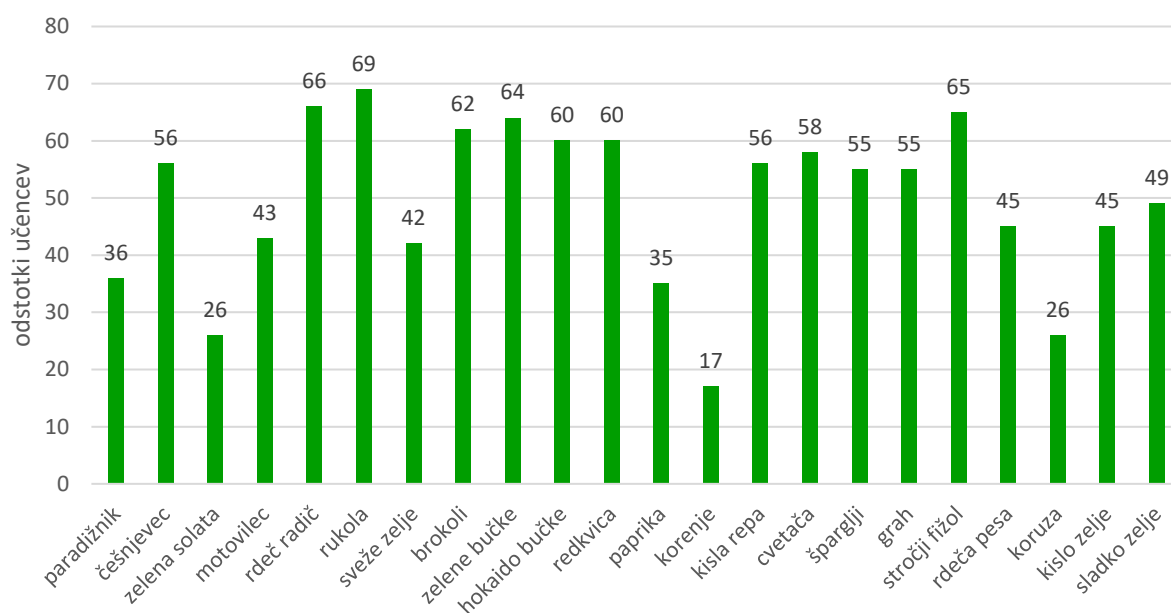


Graf 2: Katere vrste zelenjave imaš rad?



Graf 3: Katerega sadja ne maraš?





Graf 4: Katerih vrst zelenjave res ne maraš?

2. Spodbujanje uživanja zelenjave in sadja – metode in oblike dela

2.1 Področja spodbujanja uživanja zelenjave in sadja pri učencih

- Spodbuditi zanimanje za zelenjavo, sadje in jedi iz njih.
- Učenci naj se v šoli na nevsiljiv način spoznavaajo z različnimi vrstami zelenjave in sadja. Učence vključimo v različne dejavnosti, kvize, igre ...
- Učenci naj spoznavaajo nove okuse in oblike uživanja, ki so njim privlačne.
- Učenci naj imajo možnost izbire vsaj med dvema vrstama zelenjave pri obroku.
- Pri predstavljanju koristi zelenjave in sadja učencem se je potrebno izogibati »dolgočasnim« predavanjem, koristnejše je praktično delo in posredovanje izkušenj.
- Spoznavanje naj poteka na nevsiljiv način, brez pretiranega prepričevanja ali siljenja, vendar z jasnimi, preprostimi in enoznačnimi sporočili (predvsem kratkoročni učinki na zdravje in videz).
- Obenem je potrebno otrokom predstaviti tudi slabosti nezdrave hrane, tako da imajo otroci možnost razmišljati, kako bi nezdrave jedi oz. sestavine jedi nadomestili z zdravimi.
- Povečati je potrebno možnosti za uživanje zelenjave (zelenjava vsak dan na jedilniku, več različnih vrst zelenjave, privlačne oblike in okusi, šolska prehrana naj bo bogata z zelenjavo, kadar je mogoče postavitve solatnega bara ...).
- Pomembni so dobri zgledi in učenje vrstnikov, starejših otrok in odraslih (starši, učitelji, strokovnjaki, laični strokovnjaki).
- V šolsko delo je potrebno vključiti principe učenja z opazovanjem in aktivnega učenja (praktična opravila, kjer lahko sodelujejo otroci npr. nakupovanje, urejanje šolskega vrta, priprava hrane), pristopi naj bodo kreativni.

- k. Delo s starši je ključnega pomena, saj se prehranske navade v največji meri oblikujejo znotraj družine.

Primeri izvedenih dejavnosti z učenci na naši šoli

Kuharske delavnice:

- Izdelovanje strašnih buč in kuhanje bučne juhe
- Spoznavanje eksotičnih vrst sadja
- Izdelava sadnega krožnika – oblikovanje zanimivih motivov iz sadja
- Nabiranje in peka kostanja
- Zdrav zajtrk, ki vsebuje sadje in/ali zelenjavo
- Sadni in zelenjavni koktejli ter zeliščni čaji
- Prehrana dojenčka – jedi iz sadja in zelenjave
- Zelenjavna pica
- Zelenjavne jedi in prigrizki
- Domači hamburgerji s svežo zelenjavo

Prikaz fotografij izvedenih delavnic z učenci OŠ Brusnice (vir fotografij: lasten)



Slike 1, 2, 3, 4, 5 in 6: Rezultati izvedenih delavnic z učenci (vir: OŠ Brusnice).

Pripravljanje razstav zelenjave in sadja ter jedi iz njih v jedilnici šole

- a. Raznolika zelenjava – vir zdravja
- b. Jedi iz češenj nekoč in danes



Slike 7, 8 in 9: Razstave sadja in zelenjave (vir: OŠ Brusnice).

Izobraževalne delavnice

- a. Izdelava modela rastlinske celice (iz sadja)
- b. Izdelava prehranske piramide s pomočjo sličic živil iz propagandnih prospektov



Slike 10, 11 in 12: Rezultati izvedenih delavnic z učenci (vir: OŠ Brusnice).

Podjetništvo

Učenci so pripravili limonado za prodajo. Prodajali so jo v sklopu prireditve za starše otrok vrtca in šole. Denar so namenili za svoj končni izlet.



Slika 13:
Prodaja limonade
(vir: OŠ Brusnice).

Ustvarjalne delavnice

Učenci so uporabili zelenjavo in sadje kot motiv za ustvarjanje umetniških del. Ta kreativni pristop lahko spodbudi njihovo zanimanje in jim omogoči, da vidijo sadje in zelenjavo na bolj zabaven in privlačen način. Izdelali so tudi izdelke za praktično uporabo v šoli: pogrinjki za uporabo pri dopoldanski malici, didaktično igro spomin (pari sadja in zelenjave) ...

- Ustvarjanje s slikanjem, trganjem, barvanjem ...
- Izdelava plastificiranih pogrinjkov z motivom sadja/zelenjave
- Izdelava modela sadeža s kaširanjem in zapisov načel zdrave prehrane (pravilne/nepravilne trditve)
- Pisanje receptov moje najljubše jedi in likovno oblikovanje
- Tehnična delavnica: izdelava igre spomin iz lesa (z motivom sadja/zelenjave)
- Poustvarjanje po Tradicionalnem slovenskem zajtrku

Prikaz fotografij izvedenih delavnic z učenci OŠ Brusnice (vir fotografij: lasten)



Slike 14, 15 in 16: Rezultati izvedenih delavnic z učenci (vir: OŠ Brusnice).

Delavnica tujega jezika

- Izdelava plakatov o zdravi prehrani

Slika 17:
Izdelava plakatov
(vir: OŠ Brusnice).



Solatni bar

Pri kosilu imajo učenci vsak dan na razpolago vsaj tri različne vrste solate v solatnem baru. Nekatere solate so začinjene z oljem in kisom, nekatere niso. Učenci imajo možnost izbire. Dežurni učitelji jih ves čas spodbujajo k prehranjevanju s svežo zelenjavo.



Sliki 18 in 19: Solatni bar (vir: OŠ Brusnice).

3. Zaključek

Delavnice, namenjene spodbujanju učencev k prehranjevanju s sadjem in zelenjavo, so imele številne pozitivne učinke. Skozi interaktivne dejavnosti so učenci spoznavali različne vrste zelenjave, njihove prehranske koristi ter načine priprave, ki lahko naredijo zelenjavne jedi okusne in privlačne. Poleg tega so bile delavnice odlična priložnost za spodbujanje kreativnosti med učenci pri pripravi jedi z zelenjavo. Učenci so se naučili, kako lahko z različnimi kombinacijami zelenjave in začimb ustvarijo raznolike in okusne jedi. To je spodbudilo njihov interes za raziskovanje novih okusov in receptov ter jih spodbudilo k eksperimentiranju v kuhinji. Dodatni pozitivni učinek je bil razvoj veščin sodelovanja in timskega dela med učenci. Skupinsko pripravljane jedi je zahtevalo usklajevanje nalog in komunikacijo med udeleženci, kar je prispevalo k razvoju njihovih socialnih veščin. Učenci so se učili spoštovanja različnih idej in mnenj ter se naučili ceniti prispevke vsakega člana skupine. Nazadnje pa so bile delavnice tudi odlična priložnost za povezovanje učencev z lokalnimi pridelovalci zelenjave in ozaveščanje o pomenu lokalne, sezone in trajnostne pridelave hrane. S tem so učenci razvijali tudi ozaveščenost o pomenu skrbi za okolje in trajnostnega načina življenja. Skozi tovrstne dejavnosti lahko učitelji in učenci skupaj gradijo zavedanje o pomenu zdrave prehrane in vzgajajo generacijo, ki ceni vlogo zelenjave v ohranjanju dobrega zdravja.

Uporabljena literatura:

1. Bajt. M. (2012). Spodbujanje uživanja zelenjave med učenci. Pridobljeno s spletne strani: <http://www.shemasolskegasadja.si/uploads/datoteka/Uzivanje-zelenjave.pdf>.
2. Neumark-Sztainer D, Wall M, Perry C, Story M. (2003). *Correlates of Fruit and Vegetable Intakes among Adolescents. Findings from Project EAT. Preventive Med, Vol 37, 198–208.*
3. Oberbeil K., Lentz C. (1998). Zdravilna moč sadja in zelenjave – učinkovita uporaba zdravilnih lastnosti hrane. Ljubljana: Prešernova družba.
4. Pavlič, E. (1998). Za otroke kuhajmo zdravo. Koper: samozaložba.
5. Pokorn D. *Prehrana*. V: Kocjančič A., Mrevlje F. *Interna medicina*. Ljubljana: Litera picta, 2004.
6. Požar J. (2003). Hranoslovje – zdrava prehrana. Maribor: Obzorja.



TERAPEVTSKI PES V ZDRAVI ŠOLI

Mojka Mehora Lavrič,
OŠ Cirila Kosmača Piran

V letošnjem šolskem letu smo v sodelovanju s Slovenskim društvom za terapijo s pomočjo psov Tačke Pomagačke izvajali dejavnosti s pomočjo terapevtskega psa, in sicer v vseh oddelkih od 1. do 7. razreda. Učenci so imeli neposreden stik s terapevtskim psom, kar ima številne pozitivne učinke nanje, ob tem pa otroci razvijajo empatijo in pozitiven odnos do ljudi in živali, znižuje se raven stresa, istočasno pa se dviga raven motivacije za vključevanje v različne dejavnosti v sproščenem učnem okolju. Psi namreč spodbudno vplivajo na učenje, zato je vključevanje terapevtskega psa v učni proces dragocena obogatitev in nadgradnja šolskega dela.

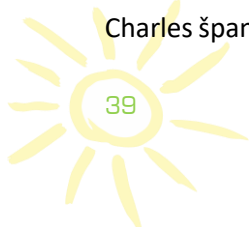
Ko se ozremo v preteklost, ugotovimo, da sta nekoč, nekje, pred kakšnimi 12.000 leti človek in pes stopila na skupno pot. Začela sta prepletati svoji zgodbi in postala neločljiva partnerja, ki se dopolnjujeta na različnih življenjskih področjih in tako tketa globoke medsebojne vezi. Drug drugemu sta dodelila različne vloge. Bila sta lovca in pastirja, osvajala sta nova, neraziskana ozemlja in kamorkoli je stopil človek, tam je svojo sled pustil tudi pes. V bistvu pa sta bila mnogo več kot to. Postala sta del skupne družine, katere člani si pomagajo v dobrih in težkih trenutkih. Znajo sodelovati, znajo sobivati pa tudi spoštovati drug drugega, ob tem pa sta človek in pes drug drugemu tudi terapevta.

Če sedaj preskočimo nekaj tisoč let in spet pristanemo v sedanosti, ugotovimo, da se ljudje danes lotevamo strokovnega šolanja psov, ki so po določenih merilih primerni za terapevtskega psa in z njimi izvajamo mnogo različnih, natančno načrtovanih in strukturiranih dejavnosti. S terapevtskimi psi obiskujemo šole, vrtce, bolnišnice, rehabilitacijske centre, domove za starejše, socialnovarstvene zavode, različna društva, knjižnice in še bi lahko naštevali. Naši uporabniki so ljudje vseh generacij, vsem pa je skupno eno: ko s terapevtskim psom stopimo skozi vrata ustanove, vstopimo tudi v srce in dušo naših uporabnikov. Prav preko psa se povežemo s človekom, s ciljem terapije, učenja ali druge dejavnosti, ki je skrbno prilagojena posamezniku.



Slika 1:
Terapevtski pes v šoli
(vir: OŠ Cirila Kosmača, Piran).

Na Osnovni šoli Cirila Kosmača Piran smo v lanskem šolskem letu pričeli izvajati dejavnosti s pomočjo terapevtskega psa v sodelovanju s Slovenskim društvom za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke letos pa smo te dejavnosti še obogatili in razširili. Izvajali smo jih v vseh oddelkih od 1. do 7. razreda na matični in podružnični šoli. Učence je redno obiskovala terapevtska psička Mimi, pasme Cavalier King Charles španjel. Otroci so spoznali, kdo so terapevtski psi, kakšno vlogo imajo v različnih ustanovah, kateri



psi in vodniki so primerni za terapevtski par, kakšno izobraževanje potrebujejo, da lahko pričnejo izvajati dejavnosti in zakaj psi (pa tudi druge živali) pozitivno vplivajo na človeka. Z učenci smo se pogovarjali o miritvenih signalih pri psih, kako jih prepoznamo in zakaj je pomembno, da psa dobro opazujemo. Naučili so se tudi veliko novega o negi in prehrani psa ter spoznali, da se prehrani človeka in živali razlikujeta, zato je pomembno, da v živalskem vrtu in naravnem okolju upoštevamo določena pravila. Ob tem smo se pogovarjali tudi o pomenu zdrave prehrane ljudi in živali.

Učenci so imeli možnost neposrednega stika s terapevtskim psom, kar ima številne pozitivne učinke nanje, saj psi človeka sproščajo in razveseljujejo. Učenci ob tem razvijajo empatijo in pozitiven odnos do okolja, znižuje se raven stresa pri otrocih, istočasno pa se dviga raven motivacije za vključevanje

v različne dejavnosti v sproščenem učnem okolju. Psi namreč spodbudno vplivajo na učenje, zato je vključevanje terapevtskega psa v učni proces dragocena nadgradnja šolskega dela.



*Slika 2:
Terapevtski pes v šoli
(vir: OŠ Cirila Kosmača, Piran).*

Tako lansko kot letošnje šolsko leto smo izvajali dejavnosti s terapevtskim psom tudi kot del mednarodnih Erasmus+ in eTwinning projektov. Povezovali smo se predvsem s šolami iz Nemčije, Francije in Hrvaške. V sklopu eTwinning projekta »Animal-assisted pedagogy - school dog as a companion in the classroom / Pedagogika s pomočjo živali – šolski pes kot spremljevalec v razredu« smo se povezali s šolo iz Attendorna v Nemčiji, kjer prav tako izvajajo učne ure in druge dejavnosti s pomočjo terapevtskega psa. Učenci in učitelji so izmenjevali informacije preko videokonferenčnih povezav in eTwinningove spletne učilnice. Dogovorili smo se tudi, da bomo ustvarili videoposnetek, kjer bomo predstavili svojo šolo, kraj in širši okoliš s pomočjo terapevtskega psa, kar nam je tudi uspelo. S III. osnovno šolo Bjelovar, Hrvaška, smo pričeli sodelovati že v lanskem šolskem letu (eTwinning projekt »Igra, učenje i čitanje uz terapijskog psa / Igra, učenje in branje s terapevtskim psom«), našo šolo pa sta lani obiskali terapevtska psička Luna in vodnica Nataša Brekalo. V letošnjem šolskem letu smo to sodelovanje nadaljevali s projektom »S terapijskim psom kroz zavičaj / S terapevtskim psom skozi domači kraj«. Veliko novega znanja in izkušenj smo pridobili tudi z obiskom šole San Jean-Baptiste de La Salle Annecy v Franciji, kjer izvajajo dejavnosti s pomočjo terapevtskega psa predvsem z učenci s posebnimi potrebami. Obisk je potekal v obliki sledenja na delovnem mestu (*angl.* job shadowing) v okviru Erasmus+ projekta »Mreženje evropskih kultur v učilnici brez meja«. V letošnjem šolskem letu nam je bila podeljena akreditacija Erasmus, ena od prioritet naše šole pa je slediti ciljem, ki so povezani z okoljem in bojem proti podnebnim spremembam. V sklopu tega smo med drugim izvajali tudi eTwinning projekt »C'era una volta / Bilo je nekoč«, kjer so učenci spoznavali stare otroške igre. S projektom smo jih želeli spodbuditi, da bi obudili stare igre, ki so se nekoč izvajale predvsem na prostem, projektne dejavnosti pa smo izvajali tudi s pomočjo terapevtske psičke.

Za vodnike terapevtskih psov je redna nadgradnja znanj zelo pomembna, saj se to področje neprenehoma spreminja, dopolnjuje in izboljšuje. Pri tem nam je v veliko pomoč Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke, ki s svojim strokovnim pristopom poskrbi, da so terapevtski pari ustrezno usposobljeni in da svoje dejavnosti izvajajo kakovostno in ustvarjalno. Za našo šolo, kot del Slovenske mreže zdravih šol, so tovrstne dejavnosti izrednega pomena, saj kakovostno nadgrajujejo naše delo,

uvajajo novosti in širijo znanja tako učencev kot strokovnih delavcev. Skozi tovrstne dejavnosti s celostnim pristopom tako dosegamo svoje cilje, kot so pozitiven vpliv na duševno zdravje posameznikov, spodbujanje zdravega načina življenja z gibanjem in kakovostnim prehranjevanjem, aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa ter cilje, povezane z varstvom okolja. Učenci se tako s pomočjo terapevtskega psa ne le seznanjajo s temi vsebinami, ampak jih konkretno izvajajo v vsakodnevni situacijah.

Morda pa nas prav stik s psom spet tesno poveže z naravo in s samim seboj.



ISKRICE SPREMEMB: PLES KOT ANTISTRES TERAPIJA IN ENO SRCE ZA NENASILJE

*Erika Medle Semec in Maja Ogrinc,
Ekonomška šola Novo mesto*

Prispevek opisuje uvedbo plesnih delavnic v okviru Slovenske mreže zdravih šol, njihovo uspešno vključitev v izvedbo prireditve ob slovenskem kulturnem prazniku ter pozitiven učinek, ki ga je izpeljava delavnic imela na dijake plesalce, sošolce in šolo.

Na Ekonomski šoli Novo mesto smo se Slovenski mreži zdravih šol priključili v letošnjem šolskem letu. Zdravju, tako psihičnemu kot fizičnemu, skozi leta posvečamo veliko pozornosti in izvajamo širok nabor aktivnosti. To smo med letošnjim letom še bolj ozavestili, saj smo vse izvedene dejavnosti sproti evidentirali in ugotovili, da jih zares ni malo.

Z letošnjo rdečo nitjo »Lepa beseda dobre odnose najde« smo poleg mnogih drugih dejavnosti uresničili tudi mojo željo po uvajanju plesnih delavnic za dijake, saj se sama ukvarjam s plesom in na lastni koži občutim njegove pozitivne učinke. Dokazano je, da ples krepi telo, um in duha, poleg tega pa predstavlja druženje v sproščenem vzdušju, dijakom lahko nudi možnosti za vrstniško in medvrstniško povezovanje zunaj šolskih prostorov in je primeren prav za vsakogar. Hkrati s svojim pozitivnim sporočilom preprečuje nasilje, katero se žal tudi na naši šoli kaže v najrazličnejših oblikah.

Odločili smo se za sistematično uvajanje plesnih delavnic v vseh prvih letnikih. Za njih smo v sodelovanju s Plesnim studiem Novo mesto izvedli hip hop delavnice, ki so pozele pri večini otrok navdušenje, kogar pa ples ni prevzel, tisti je kljub temu preživel dopoldan brez telefona, se razmigel, poklepetal in se nasmejal s sošolci. Dober odziv dijakov na delavnice in prihajajoči kulturni praznik sta botrovala odločitvi, da dijake popeljemo še dlje, v še večji izziv. Iz vseh prvih letnikov smo zbrali tiste dijake, ki jih ples že navdušuje kot hobi ali pa so jih navdušile delavnice. Odločili smo se, da z njimi pripravimo skupno plesno hip hop točko za Prešernov dan in jih vzpodbudimo, da se z nastopom predstavijo svojim vrstnikom in profesorjem, kar je bilo zame kot motivatorico in mentorico, še bolj pa za njih, izredno velik izziv. Na točko so se pripravljali v plesni dvorani telovadnice, v dopoldanskem času, pod vodstvom dijaka drugega letnika, ki trenira hip hop in je za skupino samostojno pripravil koreografijo. Nastop je bil izjemen in prav vsi dijaki v publiki so bili navdušeni, kar je bila izredno dobra popotnica za nadaljnje prireditve na naši šoli, za nastopajoče pa odlična izkušnja, ki jim bo ostala v spominu in na kateri bodo gradili vse življenje. Ugotovili so namreč, da je stopiti iz cone udobja lahko nekaj izjemnega.

Na šoli smo v jesensko-zimskem času peljali tudi projekt Iskrice sprememb: eno srce za nenasilje. Izhodišče dejavnosti je bila misel, da je včasih kamen mehkejši od srca marsikaterega človeka, kar se skozi nasilje kaže tudi v šolah. Čeprav na šoli vodimo dolgoročni program proti nenasilju, smo čutili, da je potrebno še bolj poudariti pomembnost dobrih medsebojnih odnosov in v projekt načrtovano vključili dijake vseh letnikov in vseh programov.

Ob realistični Andersenovi pravljici Deklica z vžigalicami smo izpostavljali moč človekovih sanj in upanja, ki jih človeška brezbriznost ne more premagati. Vsebinsko smo razumeli kot ostro kritiko tako in drugače hladnega sveta. Po branju in številnih pogovorih so dijaki ustvarili knjižne kazalke, ilustracije, plakate, taumatrope in slikofrce. Mnogo zapisov dijakov je zbranih v letošnji izdaji šolskega literarnega glasila Ekonom lon'c. Vsi dijaki so si ogledali tudi mladinske filme in gledališke predstave, katerih vsebina napeto

portretira nestrpno in izjemno raznoliko sodobno družbo, v kateri je mali človek največkrat ogrožen, ustrahovan in prepuščen sam sebi ter človečnosti drugega. Na dejavnostih smo dijaki in profesorji začutili, da ni nič samo po sebi umevno in da moramo biti za razne danosti, ki jih mimogrede prejemamo, iskreno hvaležni. Kot posamezniki in kot skupnost smo zavzeli jasno stališče, da imamo do nasilja vseh oblik ničelno toleranco. Vsak od nas se mora potruditi in nasilje prepoznati ter se nanj odzvati ne glede na to, kdo ga povzroča ali kdo je v vlogi žrtve. Vsi, ki vstopamo v šolski prostor, smo enakovredni. Pri doseganju naših ciljev so nam za zgled srčna dejanja velikih ljudi, ki v svet širijo pozitivne vrednote.

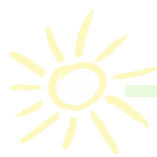
Vse opisano smo 7. februarja poudarili na zaključni prireditvi, na kateri se nam je pridružila tudi slavnostna gostja Vlasta Nussdorfer. Skozi pogovor, v katerem je predstavila svoje delo in vrednote, je dijakom položila na srce, naj dajejo vse od sebe za lepše sobivanje vseh nas. Ob koncu programa, ki so ga zaznamovale izbrane besede, dramatizacija deklice z vžigalicami ter petje in ples, je predsednica dijaške skupnosti gostjo presenetila in ji predala zbrane prostovoljne prispevke, s katerimi smo na šoli prižgali prvo iskrico sprememb, da bi vsaj malo prispevali pri ustvarjanju lepšega jutri za tiste, ki pomoč potrebujejo.



Plesna točka je predstavljala veliki finale naše prireditve, saj je simbolizirala spravo, povezanost in moč pozitivnih gest in ljudi, ki so enotni v svojih prizadevanjih. Prireditev sama je bila vrhunec in zaključek projekta, ki smo ga do takrat peljali v različnih razredih.

*Slika 1:
Plesna točka
(vir: Maja Ogrinc).*

TRADICIONALNI ŠPORTNI DAN – DAN ZDRAVJA



*Nataša Račič,
OŠ Leskovec pri Krškem*

Dan zdravja smo na šoli poimenovali jesenski športni dan na celotni šoli, ko hkrati obeležujemo še dan slovenskega športa. Naša država je leta 2020 razglasila 23. september za dan slovenskega športa. Dan zdravja smo prvo leto izvedli z medgeneracijskim sodelovanjem celotne šole v treh delih. Vključili smo skrb za duševno in telesno zdravje ter zdravo prehrano. Izvedba takšnega športnega dne se je izkazala kot zelo dobra praksa zaradi medgeneracijskega povezovanja vseh razredov na šoli v dnevnu. V prvi triadi smo takrat vključili tudi starše in v povezavi z ZD Krško ponudili možnost merjenja krvnega sladkorja ter tlaka. V letošnjem šolskem letu smo ga izvedli že petič. Dan zdravja v timu zdrave šole skrbno načrtujemo že pred začetkom šolskega leta in običajno vključimo tudi zastavljeno aktualno rdečo nit.

Naša šola je vključena v mrežo zdravih šol že 26 let. Vsa leta delujemo v uresničevanju 12 ciljev Evropske mreže zdravih šol.

Kljub vsakoletni aktualni rdeči niti se ukvarjamo tudi z dosedanjimi aktualnimi vsebinskimi področji, kot so duševno zdravje, obvladovanje stresa, izboljšanje komunikacije, spodbujanje k več gibanju med poukom in doma, kakovostno preživljanje prostega časa, ozaveščanju uživanja zdrave prehrane, priporočila za zmanjševanje teže šolske torbe, ustrezna higienska priporočila in higiena spanja ter zdrav in aktiven življenjski slog. Naša šola tem ciljem sledi.

V timu oblikujemo LDN z različnimi aktivnostmi tako za učence, zaposlene in vključujemo tudi starše in njihova mnenja.

V šolskem letu 2023/24 je bilo zastavljeno obeleževanje 30 let delovanja Slovenske mreže zdravih šol in izbrana rdeča nit v sloganu »Lepa beseda lepe odnose najde«. V timu smo načrtovali dan zdravja kot medgeneracijsko druženje z obeležitvi 30 let delovanja Slovenske mreže zdravih šol na centralni in podružnični šoli Veliki Podlog.

Rdečo nit smo načrtno povezali v izvedbo delavnic za krepitev duševnega zdravja. Starejši in mlajši učenci so se ves dan družili v sproščenem, kreativnem in športnem vzdušju.

V sredo, 27. septembra 2023, smo na OŠ Leskovec pri Krškem in podružnični šoli Veliki Podlog, izvedli medgeneracijski športni dan – DAN ZDRAVJA. Hkrati smo obeležili 30 let delovanja Slovenske mreže zdravih šol.

V prvem delu smo se veliki in majhni spoznavali s socialnimi igrami, brali izbrane pravljice ter z raznolikimi dejavnostmi izvedli delavnice na temo duševnega zdravja, z rdečo nitjo »LEPA BESEDA LEPE ODNOSE NAJDE«. Letos je leto duševnega zdravja, ki ga je tudi vlada uvrstila med svoje prioritete.





Slike 1, 2 in 3: Socialne igre (vir: Nataša Račič).

Vse dobljene lepe besede so našle mesto na deblih, ki smo jih združili v skupen izdelek naše šole. V sklopu projekta medkulturnost so nastajale besede tudi v drugih jezikih. Na dodatne drevesne liste smo zapisali lepe besede tudi učitelji, da bodo tako učence kot tudi zaposlene spodbujale k dobrim odnosom. Sporočilno je skupen izdelek, razstavljen na vidnem mestu razredne stopnje poleg jedilnice.



Slike 4, 5 in 6: Sajenje dreva (vir: Nataša Račič).

Med delavnico so predstavniki vseh razredov, skupaj z vodstvom šole, zasadili na igrišču ob novem igralu javor, simbolno drevo šole ob 30-letnici delovanja Slovenske mreže zdravih šol. Prav tako imajo novo simbolno drevo lipo na podružnični šoli Veliki Podlog. Tako smo dali pomen pridobitvi za naravo, okolico šole in senci, ki ju bosta dajala.



Slike 7, 8 in 9: Izlet po okoliških poteh (vir: Nataša Račič).

Po okrepčilu z zdravo malico, polnozrnatu štručko s salamo iz piščančjih prsi z dodano zelenjavo, smo v nahrbtnike z vodo dodali še sadni prigrizek in se podali na pet izbranih okoliških pohodnih poti.

Dan, preživet v medgeneracijskem druženju na celi šoli, obsijan z jesenskim soncem in v prisotnosti sproščenega in dobrega počutja, je dosegel svoj namen. Velik pomen je bil na krepitvi psihofizičnega zdravja, kar smo skupaj znova zmogli doseči.

Veseli nas, da so po uspešno izvedenem medgeneracijskem dnevu oddelki poskušali sodelovati tudi skozi šolsko leto ter tako z lepimi besedami krepili lepe odnose.

Skupno pridobljen in razstavljen izdelek nas na uporabo lepih besed ter posledično lepših odnosov spominja sleherni šolski dan. Oblikovanje in postavitve na razstavnem prostoru skupnega izdelka vseh učencev šole, s sporočilnostjo teme dneva, pa nas bo na uporabo lepih besed ter posledično lepših odnosov opominjal sleherni šolski dan.



*Slika 10:
Skupni izdelek vseh učencev šole
(vir: Nataša Račič).*

Takšna izvedba športnega dne, z medgeneracijskim povezovanjem ter krepitvijo zdravega življenjskega sloga in skupinskega dela, daje možnost ustvarjati učinkovito metodo za spodbujanje celostnega razvoja otrok. Verjamemo, da takšen pristop pomembno prispeva k njihovem telesnemu, duševnemu in socialnemu razvoju.



SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK V OSNOVNI ŠOLI



Martina Černi,
OŠ Kuzma

Osnovna šola Kuzma se že vrsto let trudi za zdrav razvoj otrok, ne samo telesni pač pa vedno bolj tudi za duševni. V zadnjih dveh letih je bil velik poudarek prav na duševnem zdravju otrok in mladih, saj je tema letošnjih zadnjih dveh otroških parlamentov bila ravno Duševno zdravje otrok in mladih. Sama tema je zelo težko razumljiva za otroke, predvsem učence 1. in 2. VIO, zato smo se odločili, da vsebino prilagodimo, da bo primerna starosti otrok.

»Zdravje je naša največja vrednota!« – rek, ki še kako drži. Ne samo telesno ampak vedno več je zaslediti tudi govora o duševnem zdravju. Dobro telesno počutje in duševno zdravje hodita z roko v roki. Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi« (WHO, 2010). Lahko bi torej rekli, da je duševno zdravje eden izmed glavnih temeljev našega dobrega počutja in delovanja v skupnosti. Omogoča nam, da uresničujemo svoj potencial, gradimo odnose ter smo poklicno uspešni. Ko duševno zdravje peša, pešajo tudi ostali vidiki našega življenja. Duševno zdravje se tako nanaša na široko paleto dejavnosti, ki so neposredno ali posredno povezane s komponento duševnega zdravja, ki je sestavni del definicije zdravja, kot ga opredeljuje SZO. Zdravje torej ne pomeni samo odsotnosti bolezni, temveč tudi določeno stopnjo telesnega in duševnega razvoja ter socialne blaginje, kar je neizogibno vpeto med determinante zdravja (individualne, okoljske, družbene, institucionalne ...). Vse to pa je povezano s spodbujanjem dobrega počutja in preprečevanjem duševnih motenj. Na duševno zdravje tako vplivajo številni osebni dejavniki iz okolja (biološki, psihološki, sociološki, politični in kulturni), družinska struktura ter z njo povezani medosebni odnosi, odnosi v šoli, zaposlitvene možnosti, zdravstveno in socialno stanje in drugi dejavniki (WHO, 2007). Marušič in Temnik v svoji literaturi navajata, da: »Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi« (Marušič in Temnik, 2009). Duševno zdravje je tako temeljni del dobrega počutja in učinkovitega delovanja za posameznika in skupnost (Kovess-Masfety, Murray in Gurej, 2005).

Skrb za zdravje se začne takoj, ko privedemo na svet. Seveda na začetku naše življenjske poti za nas skrbijo naši najbližji, nato del skrbi prevzamejo vzgojiteljice, kasneje učitelji ... Prav je, da našim otrokom/učencem pomagamo na način, da jim pokažemo, kako lahko skrbimo za svoje; ne samo telesno pač pa tudi duševno zdravje. Na naši šoli preko raznoraznih celoletnih delavnic v okviru šolske svetovalne službe, pa tudi v sodelovanju z zunanjimi institucijami (npr. Center za krepitev zdravja Murska Sobota), že od leta 2016, ko je naša šola dobila prvič naziv zdrava šola (in potem vsako leto le-tega potrdila), redno izvajamo delavnice na temo duševnega pa tudi telesnega zdravja vse od 1. razreda naprej. V zadnjih dveh letih pa smo na naši šoli dali poseben poudarek na dobrem duševnem zdravju naših učencev, ker bodo le tako lahko tudi drugi vidiki njihovega življenja postali in ostali zdravi. V okviru dela Šolske skupnosti učencev smo tako v zadnjih dveh letih dali velik poudarek na duševnem zdravju naših učencev, saj je prav tema Duševno zdravje otrok in mladih bila tema zadnjih dveh Otroških parlamentov. V šolskem letu 2023/24 smo se osredotočili na osnove duševnega zdravja, in sicer, kaj je duševno zdravje oziroma duševna bolezen, kaj lahko naredimo mi za izboljšanje duševnega zdravja, kako prepoznamo znake,



da nam ali prijatelju duševno zdravje peša in nenazadnje spoznali tehnike za boljše počutje. Skozi same dejavnosti se je izkazalo, da je tema težje razumljiva za naše mlajše učence in smo vsebine sproti prilagajali njihovi starosti. Je pa tema duševnega zdravja z vsako delavnico pri učencih vzpodbudila debato in veliko vprašanj. V letošnjem šolskem letu smo predstavniki ŠSU sprejeli sklep, da bo šolski otroški parlament potekal ločeno za učence od 1. do 5. razreda in potem za učence od 6. do 8. razreda, saj se je že preteklo šolsko leto izkazalo, da je tema zelo težko razumljiva in je potrebno ločiti dejavnosti glede na starost. Starejši učenci so bili deležni delavnic v sodelovanju z zunanjo institucijo Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, s katero smo izvedli delavnice na temo »Od stiske do duševne motnje«. Delavnica je bila sestavljena iz štirih sklopov, ki so se med seboj vsebinsko povezovale. V prvem delu smo obravnavali stres ter spregovorili o razlikah med pozitivnim in negativnim stresom. Velik poudarek je bil namenjen stresu, ki ga mladi doživljajo zaradi šolanja, kakor tudi mehanizmom za njegovo premagovanje. V drugem sklopu smo jih seznanili z najpogostejšimi duševnimi motnjami ter skupaj z njimi odpravljali mite in predsodke o duševnih motnjah in ljudeh, ki jih le-te prizadenejo. Naslednji sklop je bil namenjen prepoznavanju samomorilne ogroženosti ter načinom iskanja pomoči za izhod iz nje. V zadnjem sklopu pa smo se posvetili načinom za doseganje dobrega počutja in skrbi za lastno duševno zdravje. Z učenci od 1. do 5. razreda pa smo izvedli delavnico na temo duševnega zdravja skozi pravljico avtorice Aprly Stott: Pokloni prijaznost in žarek luči. Na podlagi prebranega smo se pogovorili o tem, koliko lahko štejejo majhna dejanja. Izdelali smo plakat z naslovom: »Ko svet se stemni kakor zimske noči, pokloni prijaznost in žarek luči« ter razmišljali in zapisali, kako lahko s prijazno besedo, pogledom, dejanjem ... nekomu polepšamo dan in krepimo svojo ter njegovo pozitivno duševno plat življenja. Zaključili smo z idejo, da bomo z dobrimi dejanji začeli takoj zjutraj, ko vstopimo v šolo, in sicer s pozdravom, kakršnega si vsak izbere in na podlagi omenjene ideje je nastal tudi plakat, ki krasi naš vhod v šolo in jedilnico, kjer učenci čakajo na začetek pouka. Tako ločeno izvajanje dejavnosti kot same dejavnosti so se izkazale za zelo pozitivne, saj so tako starejši kot mlajši učenci bili v dejavnostih zelo aktivni, z veliko vprašanji in idejami za delo. Prav njihovo predznanje, ki so ga pridobivali tekom prejšnjega šolskega leta, je pripomoglo k aktivni udeležbi na teh dejavnostih. Verjamem, da so vsaj delček slišane shranili v svojem spominu, pa čeprav kje globoko v sebi. Mogoče bodo kdaj, nekoč, nekje osvojeno znanje potrebovali v nekem trenutku, ko dan ne bo tak, kot so si ga zamislili, ali se bodo soočili z izgubo, s stresom, s prepreko za doseg nekega cilja ...

Prim. prof. dr. Ivan Eržen navaja: »Duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu je pomemben napovednik duševnega zdravja odraslih, saj se polovica vseh duševnih motenj začne do 14. leta starosti, tri četrtine pa do 24. leta. Zato bi skrb vsake družbe za duševno zdravje morala temeljiti na dobrem duševnem zdravju otrok in mladih, na varovanju, ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja ter na preprečevanju nastanka duševnih težav in motenj« (NIJZ Duševno zdravje otrok in mladostnikov, 2018). Prav zaradi tega je šola pomemben dejavnik pri ohranjanju pozitivnega duševnega zdravja in kasneje preprečevanju nastanka duševnih motenj. Duševno zdravje otrok je v večji meri pogojeno s kakovostjo njihovega življenja in šola ima pri tem pomembno vlogo. Pozitivno vzdušje, izkušnje dobrih prijateljskih odnosov, sprejemanje in vključevanje, izkustveno učenje ipd. imajo pomembno vlogo pri oblikovanju posameznikove samopodobe, počutja, motivacije, izboljšanja učne uspešnosti itd., kar vpliva na pozitivno duševno zdravje otrok.



Literatura:

1. World Health Organisation (2010). Mental Health: Strengthening Our Response (Fact sheet N°220). Sneto 3. 06. 2024, z naslova: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.
2. Marušič, A., in Temnik, S. (2009). Javno duševno zdravje. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
3. Kovess-Masfety, M., Murray, M., in Gureje, O. (2005). Evolution of our understanding of positive mental health. V: H. Herrman, S. Saxena in R. Moodie. (ur.), Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne (str. 35–45). Geneva: World Health Organization.
4. NIJZ (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji (str. 15). Ljubljana: NIJZ.
5. World Health Organisation (2007). What is mental health. Sneto 11. 6. 2024, z naslova: http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html.





O PROJEKTIH, KI NAS KREPIJO IN POVEZUJEJO

Natalija Ekart Mislela

Center Gustava Šiliha Maribor, enota Dom Antona Skale

Center Gustava Šiliha Maribor z enoto Doma Antona Skale je danes lepo urejen, sodoben in prijazen dom za otroke in mladostnike s težavami v razvoju, ki zaradi oddaljenosti šole od domačega okolja ne zmorejo vsakodnevnih voženj, zato bivajo med tednom pri nas. Opravljamo javno službo na področju dejavnosti vzgojnega programa za otroke/mladostnike s posebnimi potrebami.

Ker si želimo prepoznavnosti doma in v tujini, sledimo specialno-rehabilitacijski doktrini in iščemo nove pristope, metode in poti za uspešen tretma otrok/mladostnikov. Z lokalnimi, državnimi in mednarodnimi projekti se inkluziramo v domačih in tujih miljah.

UVOD

Dom, ki so ga pred leti zgradili s samoprispevkom, je umeščen v idilično okolje, s pogledom na Pohorje in Pekrsko gorco. V domu je otrokom in mladostnikom ponujeno varno in strukturirano okolje, specialno-rehabilitacijski tretma, celodnevna oskrba, zdravstvena nega, učna pomoč, svetovanje in dejavnosti, ki jim pomagajo pri njihovem razvoju. Primanjkljaje na posameznih področjih otrokovega/mladostnikovega funkcioniranja kompenziramo s preostalimi močnejšimi področji in tako vplivamo na učinkovitejše in konstruktivno funkcioniranje na vseh področjih dela in življenja. Z individualno učno pomočjo dosežemo, da so tako osnovnošolci kot srednješolci ob zaključku šolskega leta uspešni. S številnimi interesnimi dejavnostmi in raznimi projekti pa spodbujamo njihov razvoj in zmanjšujemo njihove primanjkljaje in ovire.

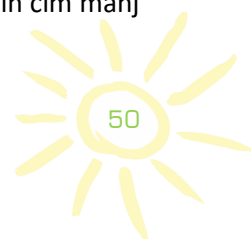
Opažamo, da ravno sodelovanje v projektih poteka bolj sproščeno in briše meje med udeleženci iz različnih okolij in z različnimi težavami. Novak (2009) pa ugotavlja, da je bistvena značilnost projektnega dela ta, da so vsebine vzete iz vsakodnevnega življenja, saj takšne tematike udeležence bolj pritegnejo k sodelovanju. Zagotovo pa so ena od sprostitvenih oblik dela, kar pa v današnjem času zelo potrebujemo.

O PROJEKTNEM DELU

Pukl (1994) razlaga, da se je projektni pouk pojavil v ZDA na prehodu iz 19. v 20. stoletje, in sicer z gibanjem za progresivno vzgojo. To gibanje se je na začetku 20. stoletja razširilo tudi v Evropo, v slovenskih šolah pa se je prvič pojavilo v 30-ih letih prejšnjega stoletja.

Novak (1990) navaja, da naj bi interesi udeležencev prišli do izraza že pri izbiranju tematike, saj je ta predpogoj za njihovo ustrezno motiviranje in vključevanje v projekt. Nato je (2009) mnenja, da se z izvajanjem projektnega dela udeleženci učijo strategij, s katerim bogatijo znanje in izkušnje, odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, spretnosti in domišljijo. Po aktivni vključenosti otrok in mladostnikov v projektno delo se spontano spremenijo tudi odnosi. Avtoritativne odnose nadomestijo sproščeno vzdušje, motivacija in zadovoljstvo.

Zaposleni v domu smo vključno z otroki in mladostniki polni zamisli, kako popestriti vsakdanjik, kako razširiti obzorja, kako se integrirati v okolje, kjer živimo, kako zaživeti bolj polno, odgovorno in čim manj omejeno.



O PROJEKTU MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA

Raziskovanje mladih v programu Mladi za napredek Maribora poteka vsako šolsko leto že od šolskega leta 1983/84, sprva v organizaciji Mestne občine Maribor, od 2007 pa pod okriljem ZPM Maribor. Program spodbuja in širi ustvarjalnosti in inovativnosti mladih, jih uči samostojnega raziskovalnega dela in vzbuja zavest o soodgovornosti za razvoj okolja, v katerem živijo. Samo odgovorni, ustvarjalni in samozavestni mladi so lahko gonilo napredka, odrasli pa jim moramo dati pogoje, da razvijajo svoje sposobnosti in talente ter da njihovi predlogi zaživijo tudi v praksi. Vsako leto v programu sodeluje več kot 300 mladih raziskovalcev iz višjih razredov mariborskih osnovnih šol, srednjih šol in dijaških domov, ki oddajo okrog 200 raziskovalnih nalog in inovacijskih predlogov na več kot 30 raziskovalnih področjih. Avtorji in avtorice najbolje ocenjenih nalog prejmejo nagrado »izlet presenečenja«, mnogi med njimi pa so uspešni tudi na državnem tekmovanju v Murski Soboti in na mednarodnih srečanjih mladih raziskovalcev. Vsako leto sodeluje tudi okoli 150 mentorjev, ki so nepogrešljiv člen raziskovalnega dela mladih. Vsaka sodelujoča šola ima tudi šolskega koordinatorja/-ico, ki skrbi za izvajanje programa na šoli. Program je vezan na vsakoletno objavo natečaja, ki ga objavi Mestna občina Maribor v sodelovanju z ZPM. Sodelujejo lahko osnovne in srednje šole v Mestni občini Maribor, ki v razpisnih rokih prijavijo in oddajo izvirne raziskovalne naloge (RN) in inovacijske predloge (IP) (<https://zpm-mb.si/programi/mladi-za-napredek-maribora/>, 2024).

NAŠE RAZISKOVALNE NALOGE

Pred dvanaajstimi leti smo se prvič odločili, da napišemo raziskovalno nalogo s področja zgodovine. Mlade raziskovalke in raziskovalci so med nastajanjem nalog pridobili ogromno novega znanja in nadgradili že obstoječega. Istočasno so osvajali tudi neprecenljive socialne izkušnje, ki jim pomagajo pri razvoju v pozitivne, uspešne in zdrave osebnosti, kljub primanjkljajem na posameznih področjih učenja v kombinaciji z ostalimi primanjkljaji, tudi z motnjami vedenja in osebnosti. Sočasno so doživeli sprejetost, vključenost in občutek enakosti med večinsko populacijo, kar je zanje največji uspeh.

Teme nalog so bile do sedaj zelo različne, vse od prazgodovinske naselbine Gradišče, o gradu Kamen v Begunjah, o Predjamskem gradu pri Postojni, o Baziliki Marije Zavetnice na Ptujski Gori, o Ravnem polju in uporuh kmetov v današnji vasi Starše, o zadnjem čarovniškem procesu na Štajerskem, o mogočnem rimskem mestu Poetovio, kjer je gostoval s svojo vojsko tudi Napoleon in o zgodovini šolstva. Teme nalog segajo vse do današnjih dni: 100-letnica priključitve Prekmurja k matični domovini in biseru Evrope, kuga in koronavirus, zdravljenje z zelišči nekoč in danes, nastanek kopališč in sedanjih Wellnessov, Stara trta v Mariboru – najstarejša trta na svetu in zgodba o živali, ki ima zmožnost preživetja brez človekove pomoči.

Naloge je do danes ustvarjalo 19 avtorjev. Ena mladostnica je sodelovala petkrat zapored in prejela posebno priznanje organizacijskega odbora, medtem ko sta še ena mladostnica in eden mladostnik sodelovala štirikrat zapored.

Ugotavljamo, da sodelujoči avtorji raziskovalci napredujejo na vseh področjih funkcioniranja, tako na kognitivnem (izobraževalnem), afektivnem (vzgojnem) in psihomotoričnem. Pri vseh se vidno izboljša branje, pisanje, znanje zgodovine in matematike. Sodelujoči mladostniki veliko uspešneje in z manj težavami opravijo zaključne izpite, saj pridobijo veliko dodatnega znanja iz različnih področij. Izboljša se jim samopodoba, postanejo bolj pogumni, ustvarjalni in samozavestni. Uspešnejši so kasneje v odnosih z drugimi na poklicni in osebnostni ravni, se redno zaposlijo, si ustvarijo družine in nadaljujejo šolanje v srednješolskih programih.



Za raziskovalne naloge smo prejeli pet srebrnih in sedem zlatih priznanj, na katere smo seveda izjemno ponosni. Težko opišemo vse občutke, ki prevzamejo otroke in mladostnike ob razglasitvi tako izjemnih rezultatov, ob katerih spoznavaajo, da so tudi sami lahko vsaj na nekaterih področjih enakovredni večinski populaciji.

PROJEKT TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA

Projekt Turizmu pomaga lastna glava je celovit sistem organiziranega delovanja osnovnošolske mladine v turizmu. Vsebina projekta je vezana na raziskovanje turizma v domačem kraju, ugotavljanju možnosti za hitrejši razvoj in oblikovanje ponudbe, ki spodbuja podjetništvo in trženje naravnih danosti ter tudi ostale ponudbe v različnih oblikah. Osnovnošolci iz celotne Slovenije na turističnih tržnicah predstavijo vsebino svojih nalog, tradicionalne jedi v moderni preobleki, raziskujejo knapovsko kulinarčno tradicijo, zelišča, organizirajo kulinarčne pohode ter odkrivajo prekaljene kuharske in slaščičarske mojstre v svojem kraju. Turistična zveza Slovenije skupaj s predanimi osnovnošolskimi mentorji in učenci slovensko mladino uvaja v turizem in jo izobražuje na področju zdravega in sonaravnega bivanja ter trajnostnega razvoja gastronomije, krepi nacionalno promocijo kulinarike in gastronomije ter ustvarja sinergijo z lokalnim okoljem (<https://turisticna-zveza.si/projekt/turizmu-pomaga-lastna-glava#about-project>, 2024).

NAŠE TURISTIČNE NALOGE

Preden pričnemo s pripravo osnutka za turistično nalogo, moramo vedno slediti temi Turistične zveze Slovenije. Da nastane končni izdelek, je potrebna najprej dobra zamisel in predstavitev le-te, nato pa ogromno časa in volje. Javno nastopamo vedno na turistični tržnici v Mercator centru Maribor.

Naši avtorji so jih do sedaj napisali osem in prav tako tudi vse odlično predstavili. Zanje so na državni ravni prejeli šest srebrnih in dve bronasti priznanji.

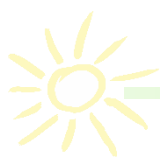
ZAKLJUČEK

Ob koncu lahko zapišemo, da v sklopu različnih projektov širimo idejo o inkluziji. Ob tem otroci in mladostniki doživljajo sprejetost, vključenost in občutek enakosti v razmerju do večinske populacije, kar pa je tudi bistvo vseh naših projektov. Projektov, ki nas krepijo in povezujejo, ne le v domu ampak v celotni družbi.

Literatura in viri:

1. *Mladi za napredek Maribora*. Pridobljeno: 7. 5. 2024, s (<https://zpm-mb.si/programi/mladi-za-napredek-maribora/>, 2024).
2. Novak, H. (1990). *Projektno učno delo – drugačna pot do spoznanja*. Ljubljana: DZS.
3. Novak, H. (2009). Projektno delo kot učni model. *Projektno delo kot učni model v vrtcih in osnovnih šolah*. Radovljica: Didakta.
4. Pukl, V. (1994). *Kvaliteta učenja in znanja ob projektne učnem delu*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
5. *Turizmu pomaga lastna glava*. Pridobljeno: 8. 5. 2024, s (<https://turisticna-zveza.si/projekt/turizmu-pomaga-lastna-glava#about-project>, 2024).





RAZREDNE URE ZA IZBOLJŠANJE MEDOSEBNIH ODNOSOV

*Neža Sodnik,
OŠ Orehek Kranj*

Opisala bom problematiko enega izmed razredov na predmetni stopnji, kjer smo opazili zelo slabo razredno klimo in medosebne odnose, veliko verbalnega vrstniškega nasilja in napetosti med dekleti in fanti. Problematike smo se lotili z izvedbo štirih razrednih ur, kjer smo se težav lotili predvsem preko pogovora v skupini in omogočanja vsem posameznikom, da lahko izrazijo svoje mnenje. Opazili smo, da je zelo pomembno, da namenimo prostor in čas tudi tistim, ki ne izstopajo, ki delujejo bolj tihi in se pred veliko skupino ne izpostavljajo. Želeli smo, da učenci začutijo, da je odgovornost za dobre odnose na plečih vsakega posameznika, ki s spoštljivim odnosom lahko vpliva na celotno skupino.

Uvod

V letošnjem šolskem letu smo se soočili s problematiko zelo slabih vrstniških odnosov v enem izmed razredov na predmetni stopnji. Učenci so bili med seboj žaljivi, nesramni in nespoštljivi. Opazili smo, da imajo nizko zavedanje o tem, da je verbalno nasilje velik problem, saj so večkrat izrazili mnenje, da je njihova pravica, da izrazijo svoje mnenje, ne glede na to, da s tem lahko koga užalijo.

S sklopom štirih razrednih ur smo želeli izboljšati medvrstniške odnose, dvigniti mero samozavedanja in odgovornosti o tem, kako lahko z besedami vplivamo na druge ter ozvestiti, da moramo biti drug do drugega spoštljivi in bolj prijazni.

Jesper Jull (2014) opredeli odgovornost kot dve enoti. Družbeno odgovornost in osebno odgovornost. Med seboj se razlikujeta, vsaka je po svoje pomembna, vendar sta za življenje, ki temelji na vzajemnem spoštovanju enakovrednosti, integriteti in samospoštovanju, nujni obe. Te postavke smo želeli približati učencem. Prav tako smo želeli dvigniti nivo pogovora v skupini in spodbuditi odprt, spoštljiv dialog, kjer ima vsak pravico na spoštljiv način izraziti svoje mnenje. Pušnik idr. (2000) navajajo, da učenci delujejo optimalno v procesu učenja šele takrat, ko se v razredu počutijo sprejeti, sproščeni in svobodni v izražanju.

Potek razrednih ur

Dotični razred na predmetni stopnji učitelji opisujejo kot zelo živahen, klepetav in takšen, ki se težko umiri. V razredu je nekaj posameznikov, ki zelo glasno izražajo svoje mnenje, ki je pogosto žaljivo do sošolcev. Opazili smo zelo veliko opazk na zunanji videz učencev ter nesoglasij med fanti in dekleti. Učenci težko počakajo na besedo in pogosto govorijo drug čez drugega. V tem šolskem letu je bil med drugim tudi velik poudarek na vzpostavitev pogovora v skupini, usvajanju pravil pogovora in načina izražanja svojega mnenja. Kljub prej napisanemu pa razred navzven deluje povezan, učenci držijo skupaj, ne izdajajo sošolcev in se postavijo drug za drugega. Želeli smo spodbuditi, da bi bilo to povezovanje tudi v pozitivnih stvareh, ne samo v negativnih. Želeli smo jih tudi spodbuditi, da se postavijo tudi za sošolce, ki so zasmehovani in o nasilju obvestijo učitelje ali starše.

Tekom šolskega leta smo redno izvajali razredne ure z različnimi tematikami. Uporabili smo socialne igre, povezovalne dejavnosti in pogovore o različnih oblikah nasilja ter pravicah posameznikov. Ker pa se je stopnja nasilja v razredu stopnjevala, smo zastavili sklop štirih razrednih ur, kjer bi se o teh temah pogovorili bolj poglobljeno. Razredne ure so bile zastavljene v obliki pogovora v krogu. Tokrat smo se odločili, da izpustimo druge dejavnosti (socialne igre in druge aktivnosti) in damo učencem prostor, da povejo svoje mnenje in izrazijo, kaj jih v razredu moti in kaj jim je všeč.

Na prvi razredni uri smo učence spodbudili, da povedo, kako se v razredu počutijo, kaj jih moti, česa jih je strah in kakšnih sprememb si želijo. Razvila se je debata, ki pa je potrebovala precej poseganja odraslih, predvsem pri čakanju na vrsto za besedo, opozarjanju na kulturo dialoga in spodbujanju pri spoštljivem deljenju svojega mnenja. Učenci so povedali, da je med njimi veliko žaljenja, obkladanja z grdimi besedami, komentiranja izgleda in na splošno negativnih komentarjev tako v živo kot na spletu.

Opazili smo, da so v razredu posebej močni posamezniki, ki glasno izražajo svoje mnenje, kar nekaj učencev pa sploh ne dobi besede, oziroma si sploh ne upajo izraziti svojih misli. Prav zato smo naslednjo razredno uro zasnovali kot pogovor v dveh ločenih skupinah, ki smo jih oblikovali učitelji. V eni (manjši) skupini so bili učenci, ki so bolj glasni pri izražanju mnenja in pri katerih tudi opažamo, da ostalim ne pustijo do besede ali pa njihovo mnenje na neprimeren način zatrejo. V drugi (večji) skupini pa so bili preostali učenci, torej tisti, ki svoje mnenje izrazijo na primeren, spoštljiv način in tisti, ki morda do besede sploh ne pridejo, ali pa si mnenja ne upajo izraziti. S tem smo želeli dati varen prostor tudi tistim, ki se v skupini ne počutijo dovolj močne, da bi na glas povedali, kako se v razredu počutijo.

Opazili smo, da se je dinamika v večji skupini takoj spremenila. Vzdušje je postalo bolj sproščeno, pogovor je postal lažje obvladljiv, bolj spoštljiv in predvsem so si učenci dovolili dokončati misel brez seganja v besedo. Presenetljivo hitro so začeli govoriti tudi tisti, ki drugače, če niso pozvani, svojega mnenja ne delijo. Večinoma so izražali, da se v razredu sicer ne počutijo slabo ali ustraховano, si pa svojega mnenja pogosto ne želijo povedati, saj jih potem ostali zafrkavajo. Povedali so, da si želijo boljših odnosov in tudi, da si v razredu želijo več miru, da bi lahko sledili pouku. Izpostavili so nekaj vrstnikov, ki komentirajo njihovo oblačenje, frizuro, ličenje in vedenje, zaradi česar si določenih stvari ne upajo obleči oziroma izreči, saj jih komentarji sošolcev zabolijo. V zaključku ure so povedali, da so se zelo dobro počutili, ker so lahko varno povedali svoje mnenje. Predvsem pa nas je presenetilo, da so sami izrazili željo, da bi to, o čemer smo se pogovarjali, povedali tudi sošolcem iz druge skupine.

V manjši skupini bistvene spremembe v dinamiki sicer ni bilo opaziti, pogovor je bil glasen, težko jim je bilo počakati na besedo, predvsem pa se je zelo slišal individualizem in poudarjanje lastnih pravic do izražanja svojega mnenja. Hkrati pa je bilo slišati kar nekaj negotovosti in želje po potrjevanju s strani odraslih, kar je zagotovo pomembno sporočilo za nadaljnje delo s posamezniki v tej skupini.

Ne glede na vse smo razdelitev na dve manjši skupini ocenili kot zelo uspešno, predvsem iz vidika dajanja možnosti in prostora za izražanje mislim posameznikom, ki se drugače ne izpostavljajo.

Naslednja razredna ura je bila namenjena poročanju o delu v dveh skupinah. Učitelji smo imeli pomislek o tem, če bodo učenci iz večje skupine zbrali dovolj poguma in povedali svoje mnenje na enak način, kot na prejšnji uri. Obe skupini smo pozvali, da delita svoja opažanja in sklepe. Učenci so poročali in po našem mnenju zelo dobro ubesedili zaključke obeh skupin. Nato smo skupaj sestavili nekaj zaključnih misli oziroma načrtov za izboljšanje odnosov v razredu, ki so se nanašale predvsem na spoštljivo komunikacijo, oblikovanje in primernost svojega mnenja, spodbujanje empatije ter splošno prijaznost, ki naj se je poslužujejo v vsakodnevnih odnosih. Veliko smo govorili tudi o tem, da ni potrebe, da so učenci prijatelji z vsemi, pomembno pa je, da znajo med seboj sodelovati in se tolerirati.



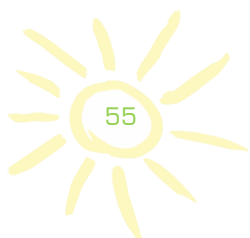
Zadnjo razredno uro smo izvedli ob koncu šolskega leta. Namen je bil, da preverimo, če so izvedene razredne ure in ozaveščanje o dobrih medosebnih odnosih in klimi v razredu imele učinek. Učenci so poročali, da opažajo napredek, predvsem pri odnosih med fanti in dekleti, kjer je manj žaljenja in besednega obkladanja. Učitelji smo opazili napredek pri skupinskem delu in pogovorih v razredu. Je pa še mnogo prostora za izboljšanje odnosov in dela na razredni klimi.

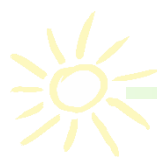
Zaključek

Z izvedenimi razrednimi urami smo želeli učence spodbuditi k razmišljanju o medosebnih odnosih, prevzemanju odgovornosti za izrečene besede, spodbujanju empatije do drugih otrok in k zavedanju, da vsak posameznik lahko pripomore k izboljšanju razredne klime. Z izvedbo razrednih ur smo bili načeloma zadovoljni, saj smo vsaj za določen čas opazili napredek. Vsekakor pa smo mnenja, da bi bilo potrebno na tedenski bazi učence spodbujati k razmišljanju o teh temah, saj bi le s kontinuiranim delom lahko dosegali boljše rezultate. Tudi učenci si želijo imeti dobre odnose in se v razredu počutiti dobro, pri čemer pa potrebujejo spodbude, usmerjanje in predvsem dober zgled odraslih, ki jih obkrožajo.

Literatura:

1. Jull, J. (2014). *Kompetentni otrok. Družina na poti k novim temeljnim vrednotam*. Radovljica: Didakta.
2. Pušnik, M., Žarkovič Adlešič, B. in Bizjak, C. (2000). *Razrednik v osnovni in srednji šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.





DEJAVNOSTI ŠOLE V SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Petra Podlogar
OŠ Orehek Kranj

V zadnjem času je skrb za duševno zdravje postala prednostna naloga naših šol in rdeča nit zdrave šole. Zagotovo ne brez razloga, saj brez strokovno in znanstveno podprtih raziskav, zaposleni na šolah ugotavljamo, da je med mladimi vedno več duševnih stisk. Srečujejo se z različnimi izzivi, kot so stres v šoli, težave v družini, socialna izolacija ter nezmožnost navezovanja in ohranjanja socialnih stikov, vedno bolj tudi prekomerna uporaba digitalnih naprav.

Preventivno delovanje igra ključno vlogo. Zelo pomembno je, da šolski delavci do tega pristopamo kontinuirano in sistematično, pri tem pa veliko vlogo odigra tudi podpora vodstva ter angažiranost vseh zaposlenih.

UVOD

V okviru šolskega tima smo v zadnjih letih veliko dodatne pozornosti namenili izboljšanju šolske klime tako na nivoju celotne šole kot tudi na nivoju posameznih razredov in posameznih skupin. Nekaj dejavnosti, ki smo jih v zadnjih letih na naši šoli izvedli z namenom, da izboljšamo duševno zdravje učencev, želim v nadaljevanju tudi predstaviti.

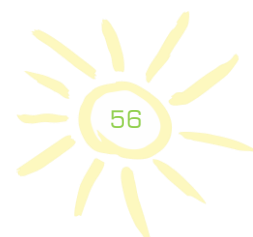
OSREDNJI DEL

V začetku šolskega leta so učenci izpolnili vprašalnik, na podlagi katerega smo ugotavljali pojavnost medvrstniškega nasilja na šoli ter stiske, s katerimi se srečujejo naši učenci. Glede na rezultate smo v timu pripravili nabor razrednih ur, ki so se navezovala na različne vrednote (spoštovanje, prijateljstvo, odgovornost ...). Razredniki so temo izbrali glede na problematiko oziroma dinamiko svojega razreda, po potrebi pa se je v izvajanje vključila tudi šolska svetovalna služba. Ob koncu šolskega leta smo izpeljali skupno razredno uro od 6. do 9. razreda, kjer so vsi razredi predstavili svoje ugotovitve.



Sliki 1 in 2:
Predstavitev
ugotovitev raziskave
(vir: OŠ Orehek Kranj).

Za ustvarjanje dobre klime na nivoju celotne šole smo učence pozvali, da oblikujejo pozitivne misli, ki sedaj visijo na stenah tako matične kot tudi podružnične šole. Ob pomoči in usmerjanju razrednikov so nastali spodbudni in pozitivni napisi.





Slike 3, 4 in 5:
Pozitivne misli
(vir: OŠ Orehek Kranj).

Pozitivne misli so nas v letošnjem šolskem letu nagovorile tudi vsak ponedeljek. Po ozvočenju so jih prebrali učenci. Na ta način smo začeli šolski teden. Misli so se navezovale na različne vsebine in vrednote, kot so prijateljstvo, prijaznost, spoštovanje; velikokrat smo povzeli tudi misli znanih športnikov oziroma pomembnih ljudi.

Opazamo, da so danes učenci zelo zgodaj izpostavljeni različnim obveznostim in dejavnostim, ki spodbujajo tekmovalnost, individualnost ter učence učijo, kako se prilagoditi storilnostno naravnani družbi. Različni učenci se s tem različno spopadajo, zagotovo pa jim je lahko v pomoč znanje socialnih veščin.

Socialne veščine so načini, kako in na kakšen način delujemo z drugimi, kako vzpostavimo stik in kako se vključujemo v naše ožje in širše okolje. Socialnih veščin ne pridobimo z rojstvom, moramo se jih naučiti in jih za dobro funkcioniranje tudi ponotranjiti. Socialnih veščin pa se učenci ne morejo naučiti iz knjig ali v individualni obravnavi, pač pa vedno skozi aktivno vključenost med svoje vrstnike.

Prav zato smo v našem timu v teh letih pripravili različne dejavnosti, s katerimi smo želeli doseči, da učenci v šolskem prostoru dobijo pozitivne izkušnje pri sodelovanju in druženju s svojimi vrstniki, hkrati pa spoznajo različne načine sproščanja in umirjanja. Ena takšnih dejavnosti so bile t. i. Veveričkove igre, ki smo jih organizirali za določeno skupino učencev. Srečanje se je odvijalo v šoli, učenci so noč prespali v mali telovadnici.

Na druženje smo povabili učence od 2. do 4. razreda, pri katerih smo tekom šolskega leta opazili, da imajo težave pri navezovanju ali ohranjanju socialnih stikov. Ti učenci so s svojimi vrstniki večkrat prihajali v konflikte, bili v svojem vedenju zelo impulzivni, hkrati pa tudi besedno zelo agresivni. Na drugi strani pa smo k druženju povabili tudi učence, pri katerih smo opazili, da so v socialnih stikih pretirano zadržani, plahi in previdni. Za vse učence pa je veljalo, da so imeli velike težave pri delu v skupini in v neformalnih šolskih situacijah, bodisi so bili preveč ali premalo angažirani.



Slike 6, 7 in 8: Dejavnosti z učenci (vir: OŠ Orehek Kranj).

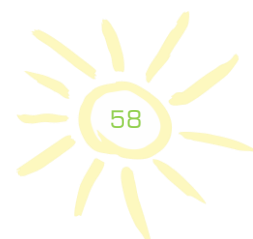
ZAKLJUČEK

Vse dejavnosti, ki jih izvajamo na področju duševnega zdravja so usmerjene v to, da v učencih vzbudimo pozitivne občutke. V pomoč pri načrtovanju dejavnosti so nam bila vedno stališča pozitivne psihologije oziroma razmišljanje, da čustva, kot so veselje, občutek povezanosti, pripadnosti, občutek uspeha itd., v učencu sprožijo željo po tem, da bi svoje vedenje spremenil oziroma izboljšal. Pozitivno naravnan posameznik se tako lažje spopada z ovirami in težavami, ki mu pridejo naproti.

Skrb za duševno zdravje je naloga vseh zaposlenih na šoli, pri tem pa je pomembno, da šole dejavnosti sistematično in kontinuirano načrtujejo. Seveda pri tem ne smemo pozabiti na duševno zdravje nas zaposlenih.

Literatura:

1. <http://www.magicnost-gibanja.si/index.php/clanki/44-sprostitutvene-tehnike-za-otroke-v-soli>.





ZDRAVA ŠOLA, ZDRAV DUH V UČENCIH

mag. Marinela Čapalija,
OŠ Sečovlje

Današnji otroci živijo v času, v katerem jih obkrožajo raznorazni pritiski in v katerem so izpostavljeni neusmiljenemu vplivu televizije in interneta. Zato je čas mladostništva izredno burno obdobje, skozi katerega korakajo naši učenci in se srečujejo s pritiski in ovirami, kar prinaša v življenja mladih velikokrat stres in tesnoba. Nemalokrat se kot učiteljica sprašujem, kaj lahko naredim dobrega, da svojim učencem olajšam ta razkorak v življenju ter kako jih lahko opogumim in jim vlijem samozavest, da se bodo zavedali lastne vrednosti, da se bodo dobro počutili v svojem telesu in prepričanju, da so lahko uspešni. V šolah in nasploh je vedno več poudarka na skrbi za zdravje, predvsem za duševno zdravje in telesno blagostanje. V ta namen v šolah poteka veliko aktivnosti ter projektov na to temo in eden izmed njih je tudi projekt Zdrave šole.

UVOD

Pred dvajsetimi leti oziroma nekoliko več, ko sem začela svojo poklicno pot, se ne bi lotila pisati prispevka na to temo. Zagotovo je bilo moje razmišljanje drugačno, ovito v teorijo študija in ozko gledano. Danes se že lahko vprašam, kje sem bila dobra, bolj uspešna in kje manj. Danes verjamem, da smo učitelji lahko tisti akterji za mlade, da v njih spodbudimo moč in upanje, da so lahko uspešni. Začeti pa je potrebno pri sebi, da verjamemo, da smo vredni, da opravljamo eno izredno pomembno poslanstvo, delo z mladimi. Najbrž smo res nekaj spretnosti in sposobnosti prinesli s sabo na svet, a večina pridobljenega znanja in razumevanja je nastala zaradi trdega dela, nabiranja izkušenj in pogostega notranjega dialoga samega s seboj ter premisleka o opravljenem delu in prehojeni poti. V mislih imam nekdanjo prebrano misel neznanega avtorja, ki predstavlja vodilo in navdih mojemu delu:

»Svoje učence nauči uporabljati njihove sposobnosti; gozdovi bi bili tiho, če bi pele samo tiste ptice, ki najlepše pojejo.«

OSREDNJI DEL

Veliko znanstvenih dokazov je, da je prepričanje v uspeh samouresničujoče, kar pomeni, da je veliko verjetneje, da nam bo res uspelo, če verjamemo, da nam bo in če zberemo dovolj poguma za premagovanje ovir. Zakaj? Kadar verjamemo vase, se izzivov lotevamo z manj tesnobe in se bolj osredotočimo. Ko se osredotočimo, stvari bolje in uspešneje opravimo, občutek zmagoslavja pa nam vlije novega poguma. Če povzamem, pogum in samozavest sta ključni orodji, ki nam pomagata, da smo uspešni in da uresničujemo svoje potenciale. Pomagata nam, da se znebimo strahov in skrbi, ki nas omejujejo. Pomenita, da znamo izbrati, kar si želimo, ne glede na to, kaj pravijo drugi. Če si zaupamo, se lahko z izzivi v življenju spopadamo s pogumom v srcu, kar izjemno pozitivno vpliva na delovno storilnost in odnose.

Če smo samozavestni, še ne pomeni, da nikoli ne podvomimo o sebi. Toda ključno pri *samozavestnih ljudeh* je, da ne dovolijo strahovom, da usmerjajo njihova dejanja – so pogumni in vedno raje vzamejo vajeti v svoje roke, kot da bi nemočno čakali. Ko pa gre kaj narobe, si hitreje opomorejo od neprijetnosti



in ne dovolijo, da bi bil načet njihov občutek lastne vrednosti – vedno so pripravljeni na nov začetek (Unger, 2020).

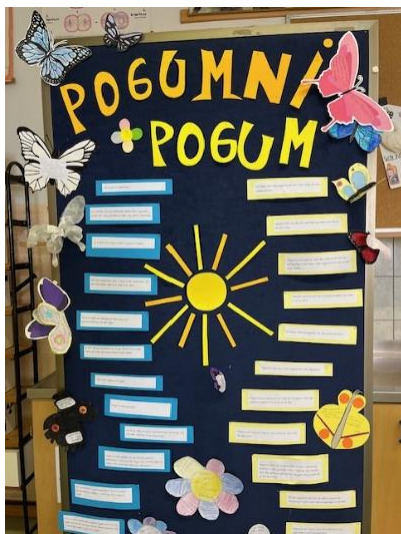
Zdrava šola je šola, v kateri je skrb za zdravje prisotna v življenju in delu šole ter ne le v učnih vsebinah. Kot šola se trudimo za spodbudno učno klimo in za dobre medsebojne odnose, kajti le tako lahko ustvarjamo in gradimo boljši, lepši svet.

Danes je vzgoja, bolj kot kdaj koli prej, zahtevna naloga. Kot učiteljica opazujem svoje učence in ugotavljam, da se soočajo s kopico problemov, ki znajo biti zelo težki in zahtevni. Največje težave, ki jih pestijo, so občutek negotovosti, nemoči, razočaranje in pogosto tudi jeza na šolo in ves svet. Zaradi vsega tega se nekateri zatekajo v stanje apatičnosti, naveličanosti in čustvene nestabilnosti. Razloge so pripisali preobremenjenosti s šolskimi obveznostmi ter številčnim ocenjevanjem skozi šolsko leto, ki jih doživljajo zelo stresno. Razmišljala sem, kako bi jim lahko pomagala, saj je odraščanje čudovito obdobje, vendar za nekatere tudi zelo naporno, stresno ter prežeto s strahovi po neuspehu.

Zato sem se odločila, da bom v marcu in aprilu posebno pozornost namenila pogumu. Akcijo smo poimenovali »Pogum pogumnih«. Z učenci sem bila dogovorjena, da bomo vsako uro pri pouku kemije deset minut namenili pozitivnim učinkom poguma. Znotraj akcije smo zavestno jačali samozavest, in sicer tako, da smo besede, kot so strah, dvom o sebi, samokritika, sram itn. ponotranjili, da so to naši sovražniki, ki nas pri delu in učenju omejujejo. Razgovor je tekel v smeri, da če smo nesamozavestni, nas spremlja občutek, da na vsakem koraku prežijo nevarnosti in pasti. Ko se tako počutimo, se raje zavestno izogibamo izzivom in ne izkoristimo priložnosti, ki se nam ponujajo. In seveda tako se šolsko delo in obveznosti posledično kopičijo, neopravljeno delo pa nas vodi v obup. Zato smo zavestno, vsako uro, krepili samozavest in izvajali kratke, ciljne vaje. Preizkušali in izvajali smo raznorazne tehnike umirjanja, vizualizacije ter čustvene treninge možganov za zmanjševanje stresa in jačanje poguma. Z učenci smo ovrednotili pozitivne učinke poguma, kot so: Reči »ne«, navdih nad spopadanjem z izzivi, kako se sprijazniti z neuspehom, ki je pot do uspeha, kako se ob neuspehu hitreje opomoremo, kako prepoznati močne plati in te v polnosti razvijati, kako dobri in močni medosebni odnosi pripomorejo k socialno-čustvenemu zdravju itn.

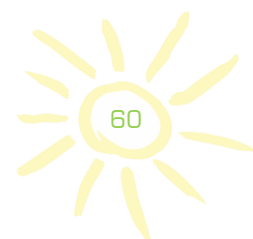
Učenci so bili nad akcijo, posvečeno duševnemu zdravju, zelo navdušeni in hvaležni, da so opaženi in videni. Veliko učencev me je iz ure v uro presenetilo, saj so se opogumili in samoiniciativno javili za ustna ocenjevanja. Povedali so, da so se opogumili tudi pri ostalih predmetih in tako kar nekaj ocenjevanj

uspešno opravili. S hvaležnostjo so mi povedali, da jim je bilo zelo všeč, da smo izvajali vaje za krepitev poguma in samozavesti. Spoznali so, da pogum ni nespremenljiva osebna lastnost, ki jo imamo ali ne, temveč je nekaj, kar lahko razvijamo in okrepimo.



Slika 1:

Pano z izdelki učencev v okviru akcije »Pogum pogumnih« (vir: OŠ Sečovelje).



ZAKLJUČEK

Zavedati se moramo, da učitelji le z lastnim navdihom in odprtim srcem lahko navdihnemo učence. Navdih je tisto nekaj, kar »okuži« ostale in je tisto nekaj, kar presega teoretično znanje.

Ljudje se med seboj razlikujemo tako kot tudi ena izmed mnogih cvetlic na travniku ni enaka drugi. Ljudje na svet prihajamo z različnimi zmožnostmi, ki smo jih podedovali in na našo duševnost vplivajo številni dejavniki. Prispevek je usmerjen v to, da se vse začne pri sebi, pri nas – učiteljih – in da z vsako spremembo, ki nastane kot posledica opazanj, izkušenj ali znanja pozitivno vplivamo na naše učence. Menim, da učenci morajo začutiti, da nam je mar zanje, da poskrbimo za njihovo notranje, čustveno ravnovesje, za njihovo duševno zdravje. Počutiti se »okej« je predpogoj za uspešno premagovanje izzivov in ovir, za uspešno delo in učenje. Pogum pride, ko sprejmemo sami sebe z vsemi napakami vred, kajti vemo, da se lepota skriva prav v stvareh, ki so na prvi pogled pomanjkljive. Znotraj projekta Zdrave šole bomo še naprej pozornost namenjali krepitvi duševnega zdravja in dobrim medosebnim odnosom. Kot učitelji smo v nenehni interakciji s svojimi učenci. Učitelji, vključimo svoj notranji žaromet in z njim poskenirajmo naše učence in poskusimo ugotoviti, ali je kje napeto, ali nas učenec potrebuje. Zdrava šola naj bo prostor, v katerem naj sodelujejo zdravi učitelji in zdravi učenci.

Uporabljena literatura:

2. Unger, Arlen K.: Pogum (2020). 50 vaj čuječnosti in sproščanja za krepitev samozavesti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Škobalj, Eva (2007). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko – kulturno društvo za boljši svet.
4. Canfield, Jack in Hansen, Mark V. (2003). Kurja juhica za učiteljevo dušo. Ljubljana: Rokus.





Naša šola se je mreži zdravih šol priključila 2008. Z rednimi strokovnimi srečanji vodij timov zdravih šol v naši regiji so podani vsi aktualni podatki, vsebine, raziskave, predlogi, ideje in vsakoletna rdeča nit, ki omogočajo kakovostno delovanje in izvedbo programov na šoli. Izmenjava podatkov raziskav in anket na šolah, kakovostne in uporabne informacije strokovnjakov za določena področja, predlogi za izvedbo in predstavitev primerov dobre prakse na šolah, ki so nesebično deljene z vsemi udeleženci strokovnih srečanj, še dodatno motivirajo delovanje in koordiniranje na šoli.

Ena od oblik izvajanja vsebin zdrave šole so dnevi dejavnosti, saj omogočajo zelo kakovostno izvedbo zadanih nalog in ciljev, hkrati pa sodeluje pri izvedbi vsebin veliko število deležnikov.

Šola se trudi podpirati telesno in čustveno pa tudi socialno dobro počutje učencev in vseh, ki smo del šolskega sistema. Zdravje je prav tako eden od pomembnih dejavnikov.

Z utečenim oz. rednim sodelovanjem z regionalnim Nacionalnim inštitutom za javno zdravje izvajamo na šoli aktivnosti, ki omogočajo doseči zastavljene cilje.

Program zdravih šol zajema več področij: telesno dejavnost, prehrano, duševno zdravje, varnost, sodelovanje s starši, izboljšanje delovnega okolja, zasvojenost, varstvo okolja, sodelovanje z lokalno skupnostjo ...

Ker se vedno dopolnjuje, je aktualen glede na trenutne situacije (hrup, spanje, gibanje, energijski napitki, duševno zdravje ...).

Za ohranitev naziva potekajo na šoli stalne in dodatne dejavnosti. Stalne dejavnosti so že utečene in potekajo po letnem delovnem načrtu. Načrt zdrave šole je redno objavljen na šolski spletni strani in obnovljen z aktualnimi vsebinami.

Izobraževanja na rednih regijskih srečanjih, dobre in učinkovite usmeritve ter spremljanje in evalvacija podatkov pomagajo šoli, da se lažje odzove na hitre spremembe, s katerimi se soočajo vsi deležniki šole. V šoli lahko dobijo oporo in podporo v situacijah, s katerimi se srečujejo.



Slika 1:
Dejavnosti z učenci
(OŠ Stopiče).

Zelo pomembno je sodelovanje na vseh nivojih in v vseh smereh.

V sodelovanju z lokalno skupnostjo smo na primer pred leti izvedli skupno akcijo za nakup AED, ki je nameščen na zunanji steni športne dvorane. Učence vsako leto izobražujemo skupaj z reševalcem (ki ga organizira območna enota RK NM), kako in kdaj ga uporabiti.

Sodelovanje z zunanjimi institucijami je že redna in utečena praksa.

V letošnjem šolskem letu smo izvedli dan dejavnosti z naslovom: Dan solidarnosti v počastitev 30 let delovanja zdrave šole. Mestna občina Novo mesto je ponudila katalog društev in organizacij, ki jih financira, podpira in s tem omogoča tudi nekatere brezplačne delavnice na šolah. Tako so s šolo sodelovali: Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele Krajine in Posavja, Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele Krajine, Društvo življenje brez nasilja, Območna enota RK NM, Društvo srečanje.

Ker je rdeča nit zdrave šole v letošnjem letu »Lepa beseda lepe odnose najde«, smo pozornost na šoli še posebej namenili našim naglušnim in gluhih učencem.

Poleg empatije in pravilnega pristopa do drugačnih, tudi naglušnih in gluhih oseb, so otroci spoznali kako komunicirati z učenci, ki imajo težave s sluhom, da se ne bodo nehote počutili izključeni in izolirani. Otroci so se učili tudi himno v znakovnem jeziku (to znanje smo uporabili na šolski prireditvi ob dnevu

samostojnosti in enotnosti). Otroci so imeli poleg možnosti seznanitve z življenjem gluhe osebe tudi seznanitev z nevarnostjo prekomernega hrupa. Kako polno lahko živijo paraplegiki in tetraplegiki na invalidskem vozičku in kakšne težave imajo lahko zaradi arhitekturnih ovir, so prikazali člani društva paraplegikov.



*Slika 2:
Dejavnosti z učenci
(vir: OŠ Stopiče).*

Z učenci so izvedli delavnice, kjer so poleg preventive (vzroki invalidnosti) in ozaveščanja (življenja na invalidskem vozičku) popestrili ure s športom (učenci so se preizkusili v različnih športih invalidov, kot so košarka na vozičkih, namizni tenis, pikado ipd.). Mladim so omogočili koristne in izkustvene informacije ter navdihujoče zgodbe iz prve roke, saj imajo med svojimi člani slovenske reprezentante, državne prvakine. Najmlajši učenci so nato v podaljšanem bivanju narisali risbe, ki smo jih skupaj s člankom o vtisih, ki so jih napisali starejši učenci, poslali društvu. Prispevek je bil objavljen v njihovem glasilu Optimist. Društvo Srečanje ima na področju preventive odvisnosti dolgoletne izkušnje. Poleg poznavanja področja izvajalce odlikujejo lastnosti, ki so ključne za delovanje na vzgojno-izobraževalnem področju: empatičnost, senzibilnost, čudovite retorične spretnosti in pronicljivost. Učenci so bili skozi pripoved osebne izkušnje heroinske odvisnosti usmerjeni v razmišljanja o samih sebi, svojih lastnih stiskah in dilemah odraščanja. Društvo življenje brez nasilja o čustvih z učenci spregovori s pomočjo kart počutja/prijateljstva. Socialne igre so izvedene v krogu počutja in omogočajo učencem, da skozi svoje telesno izražanje pokažejo svoje dodeljeno počutje ter hkrati dobijo izkušnjo, kako lahko posameznik prispeva k izboljšanju počutja v »krogu«. Labirint nasilja je omočil učencem, da so stopili v čevlje žrtve in

intenzivno (pod vodenjem) spoznali dinamiko doživljanja nasilja ter iskali pot iz labirinta nasilja. Učenci so se opremili z znanjem, kako čim hitreje spoznati stiske in nasilna vedenja, saj s tem lahko zmanjšajo posledice in poglobljanje nasilnih vedenj in dejanj.

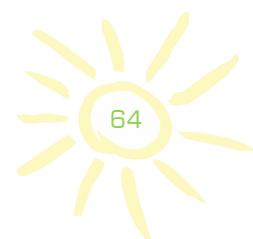
V delavnici Vzgoja za humanost so bile učencem približane teme, kot so solidarnost, prostovoljstvo, krvodajalstvo in dobrodelnost. Delo v skupinah, kjer se učenci medsebojno podpirajo in pridobijo izkušnjo, da »smo skupaj močnejši in skupaj zmoremo več« omogoča učencem, da odkrivajo svoje in prepoznavajo sošolčeve humanitarne vrednote. Delavnico so izvedle strokovne delavke in prostovoljke OZRK Novo mesto.

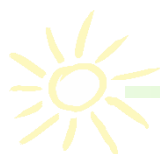
Na koncu smo strnili vse vtise z učenci in učitelji. Najmlajši so narisali risbe, starejši zapisali vtise.

Na šoli so bile izvedene še razne druge dejavnosti:

- branje literature iz šolske knjižnice na temo zdrave šole;
- To sem jaz: posebni kotiček za učence in učitelje, ki lahko berejo priročnik ali izvajajo delavnice na razrednikovih urah;
- poudarjanje vrednot (tudi z akcijo: Košarica RK; z zbiranjem hrane in higienskih pripomočkov ter šolskih potrebščin; pogovori o pomenu zdrave prehrane ter počutju ogroženih po nesrečah ali v vojni v sodelovanju s šolsko skupnostjo);
- predstavitev promocijskega materiala NIJZ učencem in staršem;
- izvajanje nalog čuječnosti;
- ogled risank SAFE.SI in razlaga o varnosti na internetu in poučnih risank NAPO;
- učenje osnove PP;
- prezračevanje učilnic;
- socialno-gibalne igre;
- spodbujanje pitja vode;
- pohodi s starši in starimi starši;
- obiski terapevtskih psov;
- izmenjevalnica oblačil;
- VSUO – igre prijazne in neagresivne komunikacije ...

Strokovna srečanja mreže zdravih šol so tako na regijskem, kot na nacionalnem nivoju izredno strokovna, sodelovalna, dobro usmerjena in učinkovita. S svojimi usmeritvami nadgrajuje šolski program.





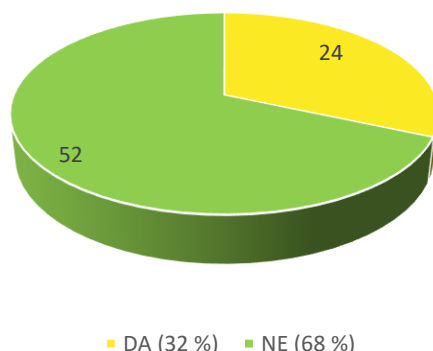
ŽIVIMO ZDRAVO, BREZ KAJENJA

Mateja Majcen in Vanessa Ziernfeld,
Osnovna šola Rodica

Kajenje med osnovnošolci v Sloveniji postaja vse bolj pereč problem, ki vzbuja skrb med starši, učitelji in zdravstvenimi delavci. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je leta 2022 kar 15 % osnovnošolcev v starostni skupini od 11 do 15 let že poskusilo kaditi, pri čemer je 5 % teh otrok rednih kadilcev (Jeriček K. idr., 2023). Kljub obsežnim kampanjam za ozaveščanje o škodljivih vplivih kajenja ter strogim zakonodajnim ukrepom se še vedno veliko otrok v zgodnjem najstniškem obdobju prvič sreča s cigaretami. Razlogi za to so različni, vključno s pritiskom vrstnikov, dostopnostjo tobačnih izdelkov in medijskimi vplivi.

V okviru letošnje rdeče niti Slovenske mreže zdravih šol smo se na OŠ Rodica odločili, da bomo učence in starše seznanili s posledicam kajenja, hkrati pa bomo naredili analizo uporabe tobačnih izdelkov med učenci OŠ Rodica.

Najprej smo izvedli raziskavo, v kateri je sodelovalo 76 osmošolcev: 42 deklet ter 34 fantov. Rezultati ankete so pokazali, da je 24 anketiranih osmošolcev (skoraj tretjina) že poskusilo kaditi (elektronske) cigarete ali druge tobačne izdelke.



Graf 1: Ali si že kdaj poskusil/-a kaditi (elektronske) cigarete ali druge tobačne izdelke? (n = 76)

Primerjava med spoloma je pokazala, da je kadilo že 12 deklet (29 % vseh vprašanih deklet) in 12 fantov (35 % vseh vprašanih fantov). Največ osmošolcev je prvič kadilo pri starosti 13 let (devet odgovorov), pet jih je prvič kadilo pri 11 letih, štirje pa pri 12 letih. En/-a učenec/-ka je prvič poskusil/-a kaditi že pri petih letih, en/-a pri šestih letih in en/-a pri osmih letih. Učence smo vprašali, kaj je vplivalo na njihovo odločitev, da so prvič poskusili kaditi. 24 % jih je odgovorilo, da radovednost, 19 % da so nanje vplivali vrstniki/sošolci/prijatelji, na 6 % je vplival splet/družbena omrežja, na prav tako 6 % anketiranih pa je vplivalo dejstvo, da kadijo tudi njihovi sorodniki. Ostali so odgovorili, da še niso kadili. Učence smo tudi povprašali, katere vrste tobačnih izdelkov so že poskusili. Največ, 35 %, jih je poskusilo elektronsko cigareto (vejp), 22 % jih je poskusilo navadno, klasično, cigareto, 18 % snus/fugo/tobak za žvečenje, 17 % šišo/vodno pipo, 13 % nikotinsko vrečko, 10 % zeliščno cigareto, pojavljali pa so se še odgovori: cigaro, pipo, IQOS, puf idr. Šest osmošolcev kadi (elektronske) cigarete ali uporablja druge tobačne izdelke v prisotnosti odraslih. Učenci najpogosteje kadijo na zunanjih površinah (v parku, na igrišču, v gozdu ...)



ali doma. Samo en učenec je odgovoril, da kadi na šolskem stranišču, dva pa da na poti v šolo ali iz šole. Šest učencev je odgovorilo, da je kadilo zaradi pritiska prijateljev ali vrstnikov, 63 učencev pa da niso čutili tega pritiska.

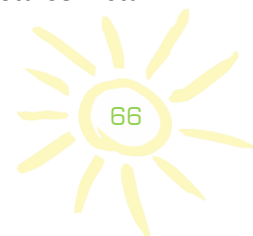
Učence smo povprašali, kako dostopajo do tobačnih izdelkov. Največ, 71 %, jih je tobačne izdelke dobilo od sošolcev ali vrstnikov. 33 % jih je samih kupilo tobačne izdelke (v trgovini/kiosku/na črpalki), 25 % jih je tobačne izdelke dobile od starejših (polnoletnih) znancev, 21 % od starejših sorodnikov, 17 % pa jih je tobačne izdelke kupilo na spletu.



Graf 2: Če si že kadil/-a, kako si dostopal/-a do (elektronskih) cigaret/drugih tobačnih izdelkov? (n = 24)

Kar 90 % anketiranih učencev se zaveda zdravstvenih tveganj, povezanih s kajenjem (elektronskih) cigaret ali uporabo tobačnih izdelkov. 86 % jih tudi meni, da lahko kajenje cigaret ali uporaba tobačnih izdelkov vpliva na zunanji videz (kožo, zobe). Učence smo vprašali, če so zaradi kajenja ali uporabe tobačnih izdelkov že doživeli kakšne negativne posledice. Pet učencev je odgovorilo, da so jih, navajali pa so naslednje posledice: rdeče oči, glavobol in slabost, vrtelo se jim je, slabost, niso dobre posledice. Na koncu smo osmošolcem zastavili še vprašanje, ali menijo, da je kajenje cigaret ali uporaba tobačnih izdelkov kul in moderna? 53 (79 %) jih je odgovorilo, da ne, 14 (21 %) pa jih meni, da je tako.

Po izvedeni raziskavi smo staršem osmošolcev na roditeljskem sestanku predstavili pridobljene rezultate. Na sestanek smo povabili tudi diplomirani medicinski sestre iz ZD Domžale, ki sta imeli krajše predavanje o tobačnih izdelkih in njihovih negativnih posledicah. Staršem sta s pomočjo projekcije predstavili vrste tobačnih izdelkov, ki so trenutno na tržišču, količino nikotina v različnih izdelkih in ostale zdravju škodljive snovi, ki so prisotne v elektronskih cigaretah in so jim uporabniki izpostavljeni. Prisotne starše na srečanju sta predavateljici seznanili o posledicah nikotina in kratkoročnih ter dolgoročnih učinkih kajenja na telo (npr. slab zadah, vzdražene oči in grlo, obarvani zobje, kašelj, glavobol, slabost, opekline zaradi morebitne eksplozije baterij, okvare DNK, rak, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ...). Kajenje lahko privede do znakov zasvojenosti in kasneje do zlorabe prepovedanih drog. Povedali sta tudi, da sestavine tekočin/aerosola v elektronskih cigaretah še niso raziskane in preverjene, zagotovo pa se že kažejo številni katastrofalni učinki na mlade, ki uživajo elektronske cigarete (npr. več kašljajo in piskajo pri dihanju, poslabšanje astme v primeru te bolezni, v ZDA so odkrili akutne kemične poškodbe pljuč, več tisoč hospitaliziranih bolnikov s hudimi pljučnimi obolenji in 60 smrti). Predstavili sta še tobačno zakonodajo in predlog sprememb. Letos poleti naj bi tako sprejeli prepoved arom v elektronskih cigaretah (razen mentola). Staršem sta na koncu predstavitve dejali, naj si vzamejo čas za iskren pogovor s svojimi otroki.



Na koncu sta bili obe predstavnici ZD Domžale staršem na voljo še za njihova vprašanja. Spraševali so ju, kako naj prepoznajo, ali njihov otrok kadi in kaj storiti v primeru, da odkrijejo, da njihov otrok kadi. Poudarili sta, da je najpomembneje, da se z otrokom veliko in iskreno pogovarjajo o škodljivosti kajenja.



Ob svetovnem dnevu brez tobaka, ki ga obeležujemo vsako leto 31. maja, smo skupaj z učenci izvedli različne aktivnosti za ozaveščanje o škodljivosti kajenja, ena izmed njih je bila izdelava plakatov na temo kajenja in njegovih negativnih vplivov na zdravje. Učence smo najprej seznanili z rezultati ankete. Seznanili smo jih tudi o škodljivih posledicah kajenja, ki močno vplivajo tako na naš zunanji videz kot tudi na naše psihično zdravje in počutje. Razpravljali smo o škodljivih učinkih na naše zdravje, vključno s težavami z dihanjem, srčno-žilnimi boleznimi in povečanim tveganjem za različne vrste raka. Poudarili smo tudi zasvojenost z nikotinom in se pogovarjali o težavah, ki jih lahko povzroča dolgoročna uporaba tobačnih izdelkov.



Sliki 1 in 2:

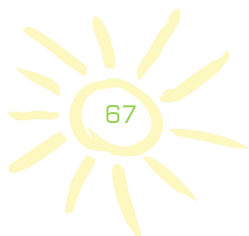
Plakati, ki so jih izdelali učenci ob svetovnem dnevu brez kajenja (vir: OŠ Rodica).

Vse aktivnosti smo razredničarke skupaj z učenci izvajale v času razrednih ur. Učenci so bili razdeljeni po skupinah. Naloga učencev je bila, da oblikujejo plakat, ki bi po njihovem mnenju najbolj pritegnil mimoidočega. Plakat, katerega vsebino si zapomniš že z enim samim pogledom. Učenci so se po skupinah najprej dogovorili, ali bo njihov plakat oblikovan kot miselni vzorec s koristnimi dejstvi glede kajenja in njegovimi škodljivimi posledicami ali bodo sporočilo škodljivega kajenja med vrstnike ponesli s sliko. Izdelki so bili zelo barviti, polni koristnih informacij, zakaj ni dobro kaditi in polni zanimivih barvitih slik, ki so pritegnile poglede drugih učencev. Učenci so z veliko ustvarjalnostjo in zavzetostjo oblikovali plakate na omenjeno temo, ki so jih nato razstavili po šoli in na tak način prispevali k širjenju pomembnega sporočila med vrstniki. Takšne aktivnosti ne samo, da krepijo zavest o škodljivosti kajenja, temveč tudi spodbujajo kritično razmišljanje in sodelovanje med učenci. Razstavljeni plakati so kasneje bili objavljeni tudi v šolskem glasilu.



Sliki 3 in 4:

Plakati, ki so jih izdelali učenci ob svetovnem dnevu brez kajenja (vir: OŠ Rodica).



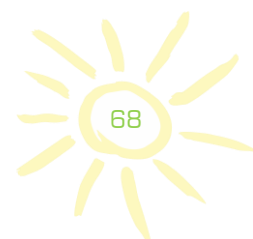
Tobačni izdelki in kajenje je danes med mladimi zelo razširjeno. Tako imenovani vejpi so, žal, postali dostopni že vsakemu učencu, na vsakem koraku, tako na razredni kot tudi na predmetni stopnji. Če je bila včasih tema kajenja namenjena predvsem učencem tretje triade, se je ta meja pomaknila krepko v drugo ali pa že celo prvo triado. Zaželeno in prav je, da so s to temo seznanjeni tudi mlajši učenci.

V sklopu tega projekta smo učencem želeli povedati tudi, da je poleg aktivnega kajenja škodljivo tudi pasivno kajenje, torej vdihavanje dima; tudi če sam ne kadiš, ampak si zgolj poleg nekoga, ki kadi. Pogosto se tega problema ne zavedamo. Pomembno je, da nadaljujemo z izobraževalnimi programi in aktivnostmi, ki mladim pomagajo razumeti tveganja, povezana s kajenjem, ter jih spodbujajo k zdravim življenjskim izbiram.

Literatura:

1. Jeriček K. H., Furman L., Roškar M., Drev A., Pucelj V., Koprivnikar H., Zupanič T. in Korošec A. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pridobljeno 14. 6. 2024 s:
https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf.





ZDRAVA ŠOLA NA OSNOVNI ŠOLI MIRNA

Katarina Šinkovec,
OŠ Mirna

V tem hitrem tempu življenja in v želji po uspehu je zdrav način življenja zelo pomemben. Vse preveč je trenutnega zadovoljevanja nekih potreb, ugajanja normam, ki jih narekuje družba. Ko človek začuti upad življenjske moči in nastopi izgorelost, se začnemo zavedati, kako močno je pomembno zdravje.

Osnovna šola Mirna je v Slovensko mrežo zdravih šol vključena od leta 2012. V vsem tem času so se na šoli odvijale različne dejavnosti, ki so šolski vsakdan obogatile in popestrile.

Vsak začetek je težek in poln nesigurnosti. Tudi naši koraki so bili na začetku negotovi. S skupnimi močmi, idejami in pripravljenostjo sodelovanja med zaposlenimi, učenci, starši ter lokalno skupnostjo smo vsa področja zdrave šole skrbno vpletli v šolsko rutino. Imamo ta privilegij, da je šola locirana v naravi, ob gozdu in travnikih, ki nam nudijo nešteto priložnosti za pouk na prostem, igro in raznolike športne dejavnosti.

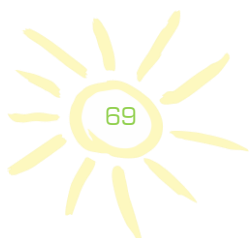


*Slika:
Igra v gozdu
(vir: Vanja Klanšek Drolc).*

Ker vemo, da je treba začeti z malimi in nato krepiti vrednote pri velikih, v vrtcu strokovne delavke stremijo k temu, da navajajo otroke na preživljanje prostega časa v naravi, tudi ko dežuje. Spodbujajo prosto igro otrok v gozdu. Na ta način otroci krepijo in razvijajo spretnosti, ki so nujno potrebne za razvoj in napredovanje. Veliko poudarka je na pripravi zdravih prigrizkov, malic in napitkov. Otroci sodelujejo pri sejanju, skrbi za rastline in pri sami pripravi jedi. S tem krepijo lastno vrednost in zavedanje, da tudi sami lahko kaj pripravijo.



*Slika:
Priprava sadno-zelenjavnega smutija v vrtcu
(vir: Vesna Škarja).*





Še bolj zadovoljni so, ko svoje dosežke lahko pokažejo svojim staršem in starim staršem. Prav s slednjimi velikokrat v vrtcu preživijo kakšno dopoldne. Babice in dedki z njimi veliko ustvarjajo, berejo pravljice ali pa se preprosto družijo ob čaju, ki so ga pripravili otroci, in slastnih piškotih, ki so jih naredili skupaj z vzgojiteljicami.

*Slika:
Druženje z dedki in babicami
(vir: Tanja Us Pavlin).*

Učenci in otroci iz vrtca s pridom izkoriščajo možnosti igre, sprehodov, pouka športa in dni dejavnosti v pestrem okolju ob šoli. V šoli je že utečena praksa, da učenci v lepem in suhem vremenu čas pred poukom aktivno preživljajo na šolskem igrišču. Velikokrat se na šolskem igrišču zvrstijo različni poligoni in štafetne igre za otroke oddelkov prilagojenega programa, otroke iz vrtca in rednih oddelkov šole, ki so namenjene povezovanju med učenci in tkanju dobrih medosebnih odnosov.

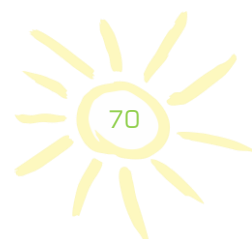


*Slika:
Poligon
(vir: Nataša Vtič).*

Prizadevamo si, da bi se učenci celotne šole v šolski sredini počutili lepo in sprejete, saj se zavedamo, da je za vključevanje v širšo družbo izrednega pomena sprejemanje in razumevanje vrstnikov. S tem namenom vsa leta pri razrednih urah na predmetni stopnji izvajamo delavnice projekta To sem jaz. Ugotavljamo, da se učenci učijo spoznavati sebe in druge, kar jim pomaga pri razumevanju lastnih vzgibov in dejanj. Hkrati pa lažje vstopajo v svet, ki je lahko zelo krut in nepošten. Na šoli svetovalna služba pripravi različne kotičke z naborom dejavnosti za razvedrilo in koristno preživljanje prostega časa. Učenci so navdušeno sprejeli letošnji predlog za oblikovanje pozitivne samopodobe. Oblikovano je bilo ogledalo, okoli njega pa številna vprašanja za krepitev lastne vrednosti, podkrepljeno z različnimi pozitivnimi sporočili.



*Slika:
Plakat ogledalo
(vir: Katarina Šinkovec).*



Šola stremi k temu, da bi se do okolja vedli čim bolj spoštljivo in skrbeli zanj. Veliko poudarka dajemo na ponovni uporabi in izdelovanju izdelkov iz odpadne embalaže. S tem želimo pokazati, da se da vrhunske likovne izdelke izdelati iz preprostih materialov, ki bi drugače romali v koš. Največ takih akcij se zvrsti v času ob dnevu Zemlje. Veliko pozornosti temu posvečajo učenci iz prilagojenega programa. Učiteljice



skušajo v vsak dan vpeljati ekološke teme in jim na ta način krepiti zavedanje o pomembnosti čistega okolja na zdravje in počutje vsakega živega bitja. Učenci tako izdelujejo vrečke in peresnice iz starega jeansa, oblikujejo broške ter različne podstavke za vroče lonce.

*Slika:
Izdelki iz odpadnega materiala
(vir: Katarina Šinkovec).*

Prav tako se zavedamo, da je hrana dobrina, ki jo moramo ceniti in ne jemati za samoumevno. Velikokrat se zgodi, da od malice ostane sir, salama, morda mlečna kaša ali riž. Vse to so učenci posebnega programa izkoristili. Izpod njihovih rok so s pomočjo in vodenjem učiteljic nastajale okusne sladice in zdravi prigrizki. Še posebej so ponosni na narastek iz ostankov mlečnega močnika.



*Slika:
Narastek iz močnika
(vir: Tadeja Resnik).*



Redno izvajamo tudi čistilne akcije okolice šole. Spodbujamo učence, da skrbno pospravljajo odpadke in jih odvržejo v primerne koše.

*Slika:
Dan Zemlje
(vir: Katarina Šinkovec).*

Urejam in skrbimo tudi za gredice na šolskem vrtu ter urejamo okolico spomenika pred šolo. Učenci posebnega programa skrbijo za šolski vrt. Celo leto kompostiramo in tako poskrbimo za ekološko gnojenje naše grede. Spomladi učenci pripravijo gredo za zasaditev, skozi celo leto pa skrbijo, da je greda urejena in pridno pobirajo pridelke. Zadnji dve leti nam delo in količino pridelka narekujejo obiski polžev. Trudimo

se, da nam to ne bi pokvarilo veselja do pridelovanja lastne zelenjave in ostalega jagodičevja. Do naslednje pomladi bomo izdelali načrt, kako gredo ubraniti pred obiski lačnih mehkužcev.



*Slika:
Priprava šolskega vrta na zasaditev
(vir: Sarina Novak).*



Pouk obogatimo tudi z obiski zdravstvenih delavcev iz Zdravstvenega doma Trebnje. Deležni smo različnih predavanj o zdravi prehrani, higieni in zdravi drži. Med poukom izvajamo minuto za zdravje in izvajamo vaje za zdravo hrbtenico. Učenci prvega triletja sodelujejo v programu Za čiste zobe.

*Slika:
Vaje za zdravo hrbtenico
(vir: Barbara Jazbinšek).*

Na šoli že tri leta zaporedoma v mesecu aprilu svetovni dan zdravja obeležujemo tako, da organiziramo različne dejavnosti skozi cel teden. Ta projekt smo na šoli poimenovali Teden zdravja. Tim zdrave šole na sestanku natančno oblikuje nabor aktivnosti, ki jih potem organiziramo za učence, otroke iz vrtca in zaposlene. K sodelovanju vsako leto povabimo tudi upokojene iz društva Tisoč in en gib.

Pri oblikovanju aktivnosti skušamo čim bolj razgibano določiti dejavnosti in vanje vključiti vse deležnike šole. V letošnjem letu smo za rdečo nit tedna zdravja uporabili kar letošnjo rdečo nit zdrave šole »Lepa beseda lepe odnose najde«. Poudarek smo dali na različne aktivnosti za krepitev duševnega zdravja in na dobre medosebne odnose. Pripravili smo različne delavnice v okviru razrednih ur, učenci prvega in drugega triletja ter učenci OŠPP so izdelovali metulje dobrih misli. Metulje smo obesili po vseh oknih šole.

Svetovalna služba je v tednu zdravja oblikovala plakat z naborom različnih aktivnosti (križanke, rebusi, predlog lepih/dobrih dejanj, pobarvanke, različne tehnike sproščanja in vodene vizualizacije). Slednje so se posluževali predvsem učitelji v nižjih razrednih. Veliko smo se pogovarjali tudi o primerni komunikaciji in pravilnem reševanju konfliktov v vsakodnevnih situacijah. Skozi celoten teden so se pred



šolo odvijale razne športne aktivnosti (talne igre, elementarne igre, poligon na šolskem igrišču, skupne ure športa in gibalne urice z otroki iz vrtca).

*Slika:
Talne igre
(vir: Erika Cugelj).*

Sredi tedna smo izpeljali pravo kulinarčno dopoldne. Pripravili smo stojnico, ki smo jo poimenovali »Kulinarčni kotiček«. Stojnico smo opremili z imeni jedi in zraven ponudili tudi recepture. Učenci so pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane pripravili zdrave žitne ploščice, v posebnem programu pa so se kulinarčno udeleževali učenci in učiteljice ter tako pripravili sadno-zelenjavne smutije, spekli pirino polnozrnatno pogačo ter pripravili cmočke z drobnjakom.



*Slika:
Kulinarčni kotiček
(vir: Katarina Šinkovec).*

Ker pa vemo, da je hrana boljšega okusa, če je zaužita v prijetnem vzdušju, smo obiskovalcem ponudili tudi svitke z lepimi mislimi. Stojnica je bila zelo dobro obiskana. Degustatorji jedi pa so nam povedali, da lahko naslednje leto ponovimo in dodamo še kakšen zdrav priboljšek. Na sestanku tima smo se tudi odločili, da v teden zdravja vključimo tudi en dan spremljane hoje v šolo. Starši in učenci so idejo podprli in tako smo lahko oblikovali kar štiri proge, po katerih je potekala pot. Učenci so imeli tudi svoje vozovnice, ki so jih na vsaki postaji zapolnili s štampiljko, na končni postaji pa so v svoje vozovnice prejeli nalepko šolskega znaka.



*Slika:
Spremljana hoja
(vir: Nataša Vtič).*

Zavedamo se, da so dobri odnosi med zaposlenimi ključnega pomena za spodbudno učno okolje, zato



vsakoletno organiziramo različne igre in druge športne aktivnosti za zaposlene. V letošnjem šolskem letu smo izvajali gibalno delavnico v okviru Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Trebnje. Organizirali smo tudi pohod zaposlenih na Vrhtrebnje. Znotraj skupine, ki se je udeleževala teh aktivnosti, je bila komunikacija prijetna, vzdušje zelo motivacijsko, hkrati pa so se okrepile prijateljske vezi.

Skozi leta udejstvovanja na vseh področjih, ki jih zdrava šola pokriva, smo na šoli oblikovali nekaj aktivnosti, ki jih vsakoletno izvajamo in so se za naše okolje pokazale kot dobre in motivacijske. Vsako leto tudi izberemo dejavnosti, ki sovpadajo z rdečo nitjo zdrave šole, jih skušamo približati učencem, z njimi spodbuditi in nadgraditi zavedanje o pomembnosti zdravega načina življenja. Želimo si, da bi učenci skozi leta predvsem krepili pozitivno samopodobo, gojili empatijo do drugačnih in sprejemali različnost v vseh pogledih besede ter z zdravim življenjskim slogom vstopali v svet.



