

ZDRAVA ŠOLA na GIMNAZIJI BEŽIGRAD

Rdeča nit 22/23: ***»Mi vsi za lepši in boljši jutri«***

Rdeča nit 23/24: ***»Lepa beseda lepe odnose najde«***

Rdeča nit 24/25/26: ***»Za varno in vključujoče šolsko okolje«***



Dejavnosti, ki so se že odvijale v okviru zdrave šole in jih mislimo obdržati:

1. Kotiček zdrave šole

Ekipa zdrave šole je v avli šole uredila kotiček Zdrave šole, kamor lepimo aktualna obvestila in tedenske »motivacijske izreke«. Dijaki, ki so v timu zdrave šole skrbijo za urejenost kotička.



2. Zdravi in raznovrstni meniji za malico in kosilo v šoli (v dogovoru s šolsko kuhinjo).

Dijaki se vsak teden lahko odločajo med osmimi različnimi meniji: npr. mesni, vegetarijanski, veganski, dietni in podobno. Dijaki se za različne menije lahko odločajo celo leto, vsak teden sproti. Dijaki na projektnih dnevih 'Hrana' delajo plakate za jedilnico.

3. Varovana kolesarnica: učitelje in dijake spodbujamo k prihajanju v šolo s kolesom

Dijaki 1. in 2. letnika so v parih zadolženi za »čuvanje kolesarnice«, kjer ostalim dijakom šole odpirajo in zapirajo kolesarnico. S tem dobijo nalogo, ki se na prvi pogled mogoče zdi brez kakršne koli dodatne vrednosti, a dijaki kmalu poznajo, da »čuvanje koles« mogoče ni le to, ampak z dobro voljo in prijaznostjo na vhodu v kolesarnico pričarajo marsikateremu dijaku nasmeh na obraz.



4. Spodbujanje krvodajalstva v okviru šole.

Vsako leto organiziramo krvodajalsko akcijo, ki se je udeležijo učitelji in polnoletni dijaki. »Kri nas vse povezuje in je v sodobnem zdravljenju nenadomestljiva. Kar vsak četrti zemljan bo enkrat v življenju potreboval kri. Vsak krvodajalec je tako heroj, ki rešuje življenja.« Ker se zavedamo, da krvi v Sloveniji ves čas primanjkuje in jo še kako potrebujejo, vsako leto spodbujamo dijake h krvodajalstvu in naredimo akcijo za vse, ki so pripravljeni darovati nekaj svoje krvi.

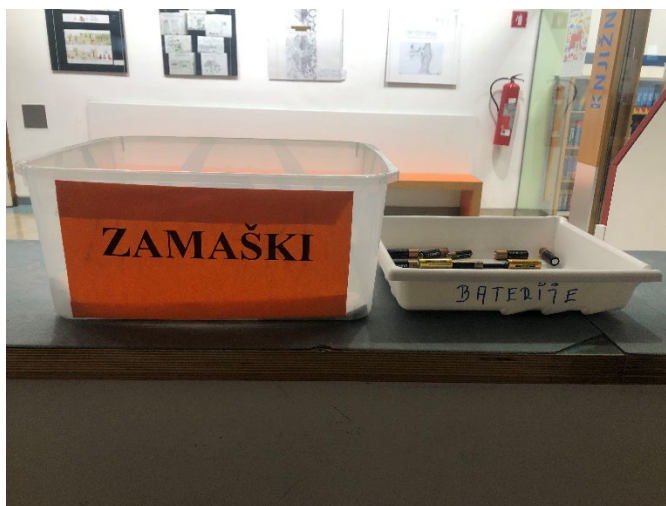
5. Vsakodnevna ponudba sadja na hodnikih (jabolka)

V avli in po hodnikih šole imamo razdeljenih 10 košar, kamor dežurni dijaki za Zdravo šolo (pred poukom in med glavnim odmorom) prinašajo dnevno sveža jabolka in mandarine, ki jih dvignejo v šolski kuhinji. Mnenja smo, da mnogo dijakov zaužije dnevno premalo vitaminov in jim sadje med odmori še kako tekne, saj so do konca pouka vse košare prazne.



6. Zbiranje zamaškov in baterij na hodnikih šole.

V avli in po hodnikih šole imamo poleg košar za sadje razdeljene tudi kartonaste škatle, kamor dijaki nosijo zamaške in porabljene baterije. Mnenja smo, da je ozaveščanje o pravilnem ločevanju »drugačnih« odpadkov (kakršne so baterije) še kako pomembno, saj se le te velikokrat znajdejo v napačnih koših za smeti (mešani) kamor žal ne spadajo. Dijaki, ki so v timu zdrave šole koše praznijo enkrat tedensko.



7. Možnost organizirane in samostojne športne vadbe za učitelje in dijake v popoldanskih in večernih urah.

Ker je gibanje še kako pomembno in se med športno aktivnostjo ljudje sprostijo, sodelujejo in povežejo še na drugačen način, smo v popoldanskih urah omogočili zaposlenim na šoli dodatne ure športni aktivnostih, katerih se lahko udeležujejo glede na njihove želje. Trenutno lahko izbirajo med aktivnostmi – badminton, fitnes, plavanje, namizni tenis in joga. Prav tako pa imajo možnost dodatne športne dejavnosti tudi dijaki, ki lahko hodijo na dodatne krožke in sicer odbojka, ples, nogomet in frizbi. Omogočamo tudi individualne vodene treninge za zainteresirane športnike s statusom.

8. Intervizija za učitelje

Zainteresirani učitelji se lahko udeležijo skupine za intervizijo, ki jo vodi usposobljena profesorica. Intervizija pomaga zmanjšati stres, ki ga doživljajo učitelji v razredu.

9. Organizirani planinski pohodi (med vikendi) in strokovnih ekskurzij za zaposlene.

Ker je klima med zaposlenimi še kako pomembna in je druženja izven šole izredno malo, organiziramo planinske pohode za zaposlene na šoli (skupaj z njihovimi družinskimi člani) med vikendi. Lokacije in termine izbiramo glede na željo in vremenske razmere. Pohodi in ekskurzije so se izkazali za izredno uspešne, saj v šoli po navadi časa za druženje in pogovarjanje o čem drugem kot o stvareh povezane

s šolo žal ni. Tam se učitelji še bolje spoznajo in razvijejo vezi, ki jih le v šoli definitivno ne bi uspeli.



10. Sofinanciranje prijavnin za učitelje in dijake na LJ maratonu, DM teku in podobnih prireditvah.

S sofinanciranjem prijavnin učiteljem in dijakom spodbujamo udeležbo na športnih dogodkih, ki se nam zdijo pomembni in so v velikem številu obiskani s strani naše šole. Mnenja smo, da se marsikateri dijak udeleži športnih dogodkov (ki se jih drugače ne bi) zaradi plačane startnine s strani šole. Spodbujanje dijakov in učiteljev za udeležbo na športnih dogodkih se nam zdi izredno pomembno, saj so takšne prireditve veliko več kot le šport – zdrav duh v zdravem telesu.



11. Obleženje za zdravje pomembnih dni v letu

Dijaki tima zdrave šole pripravijo plakat, ki obeležuje in ozavešča ostale dijake o različnih svetovnih in državnih dneh povezanih z zdravjem in športom kot na primer:

- dan boja proti AIDS-u – 1.12,
- dan boja proti raku na dojkah – mesec oktober,
- Svetovni dan zdravja – 7.4,
- Svetovni dan boja proti raku - 4. 2,
- Slovenski dan športa – 23. 9,
- Evropski teden športa – 23.-30. september
- ...



12. Tečaj prve pomoči

Za dijake 3. letnika organiziramo tečaj prve pomoči in omogočimo opravljanje izpita, ki ga dijaki potrebujejo za opravljanje voznškega izpita.

13. Delavnica Misli na srce

Naši bivši dijaki, zdajšnji študenti medicine, pridejo enkrat na leto dijakom predavati o koronarnih boleznih, preventivo pred njimi in ustrezne ukrepe.

14. Aktivni glavni odmori

Dijaki, ki so v ekipi Zdrave šole v času glavnega odmora postavijo enkrat mesečno na ploščadi, pred vhodom v šolo, različne postaje s športnimi igrami, ki se jih otroci lahko igrajo (pikado, badminton, balinčki, kitajski krožniki, mini namizni tenis, odbojka, šah...). Eden od dijakov je zadolžen za predvajanje glasbe in uresničevanje glasbenih želja.



15. Medrazredna tekmovanja

Organizacija medrazrednih tekmovanj iz različnih športov (nogomet, košarka in odbojka). Sprva igrajo med seboj dijaki posameznih letnikov in nato zadnji dan v tednu še tekmovanje med zmagovalci posameznih letnikov. Tako dobimo zmagovalca šole. Razredi se med seboj izredno povežejo, saj je prisotno veliko navijanja za svoj razred, prav tako pa se dijaki družijo tudi medgeneracijsko. Tekmovanje organizirajo dijaki tima Zdrave šole, pomagamo pa jim tudi profesorji ŠVZ. Na koncu tekmovanja je pomembna tudi podelitev, kjer zmagovalci prejmejo pokal najboljšega razreda.



16. Solidarnostna pomoč:

Ekipe zdrave šole skupaj z učitelji organizira zbiranje prostovoljne denarne in druge prispevke ob naravnih nesrečah.

17. Teden zdrave šole:



PROGRAM (od ponedeljka do petka):

- **minutka za zdravje**
(splošno razgibavanje telesa 5. šolsko uro)
- **teden brez sladkorja**
(na urah ŠVZ dokumentarni film – *That sugar film*)
- **aktivni gibalni odmor**
(namizne igre – med glavnim odmorom)
- **Zbiranje/tzmenjava športnih pripomočkov** (loparji, žoge, *supergae* ...)
in obisk za brezdomce
(spodnje perilo, nogavice, kape, rokavice)

TEDEN ZDRAVE ŠOLE
(25. – 29. marec)

- **MINUTKA ZA ZDRAVJE** - Vsak dan peto šolsko uro (ko so dijaki že bolj utrujeni in nemirni) si vzamejo učenci v razredu minuto za »splošno razgibavanje telesa«. Vaje so posnete in se jih predvaja na projektorju v razredu. Vaje so izbrali dijaki tima Zdrave šole, jih posneli in naredili filmček. Učitelje na pedagoških konferencah obveščajo učitelji ŠVZ.



- **TEDEN BREZ SLADKORJA** – dijake prvih letnikov opozarjamo in seznanimo na preveliko količino sladkorja, ki se zaužije dnevno. Na urah ŠVZ v tem tednu predvajamo dokumentarni film »That sugar film«, ki bo dijake še malo boljše seznanil s problematiko sladkorja v hrani in pijači.

TEDEN ZDRAV ŠOLE (25. – 29. marec)									
THAT SUGAR FILM:									
1. task									
1. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
1. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
1. C. possible task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
2. task									
2. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
2. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
2. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
3. task									
3. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
3. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
3. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
4. task									
4. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
4. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
4. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
5. task									
5. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
5. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
5. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
6. task									
6. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
6. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
6. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
7. task									
7. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
7. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
7. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
8. task									
8. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
8. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
8. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
9. task									
9. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
9. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
9. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
10. task									
10. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
10. B.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
10. C.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
11. task									
11. A.J. task	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2				

- **ZBIRANJE OBLEK ZA BREZDOMCE in IZMENJAVA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV** – Dijaki iz tima Zdrave šole zbirajo obleke, ki jih doma dijaki ne potrebujejo več. Po končanem tednu se obleke dostavijo Kraljem ulice, ki jih še kako potrebujejo pozimi, ko so temperature izredno nizke (nogavice, kape, rokavice, spodnje perilo).



IZMENJAVA SPORTNIH REKVIZITOV

25. - 29. MAREC MED GLAVNIM
ODMOROM

PRINESI



Imaš doma
stare
superge?



Se ti v garaži
valjajo žoge?



Ne veš,
kaj bi s
sportnimi
rekviziti?

ODNESI



18. Svetovni dan zdravja – nagradni izlet v Gardaland

Dijake, ki sodelujejo v teamu zdrave šole za svetovni dan zdravja, ki je 7. aprila oz. enkrat ob koncu šole odpeljemo na izlet v Gardaland. Šola poskrbi za prevoz in karte. Naloge dijakov pa bile tekom celega leta sledeče: vzdrževanje koticke zdrave šole, sodelovanje pri vseh planiranih aktivnostih, predstavljanja zdrave šole na informativnem dnevu, ideje za nadaljnje projekte in izpeljava le teh, srečevanje 1x mesečno, pisanje prispevkov, slikanje aktivnosti in urejanje fotografij...)



19. Športni multipraktik

To je vsakoletna prireditev, ko dijaki povabijo na okroglo mizo znane športnike in športnice oz. delavce v športu. Načeloma poteka kot pogovor (intervju) oz. pripravijo sami predstavitev. Na koncu vsake predstavitve pa sledijo tudi vprašanja dijakov. Prireditev poteka 4., 5. in 6. uro. Dijaki se lahko le z dovoljenjem učečega profesorja udeležijo dogodka – število mest pa je omejeno s kartami, ki jih dijaki predhodno naročijo. Predavanja potekajo v predavalnici, knjižnici in čitalnici; vodijo jih dijaki tima Zdrave šole.

ŠPORTNI MULTIPRAKTIK

15. marec, 2023

PROSTOR	4. URA	5. URA	6. URA
NAMIZNOTENIŠKA DVORANA	LUKA VRHANT (prehrana in osebno trenerstvo)	KAROLINA in MARIE (smagovselca EKATLONA)	LEA ENFACET (smučarski tek + biatlon)
ODBOJKARSKA DVORANA	EVA TERČELI (košarka – svetovna prvakinja, udeleženka na OI)	ANDREJ in MARISA ŠTREMPELI (alpinizem – osvojila vrh Mount Everest)	MARTIN JAKŠENOVIC (dvigovanje uteži – weightlifting)

VSTOPNICE? Se bodo delile – število mest omejeno!!!

KJE? 2. nadstropje, pred zbornico

KDAJ? 14. MAREC – med glavnimi sedomorom

 ZDRAVA ŠOLA & aktivni SVZ





20. Sreda – dan namiznih iger

Vsako prvo sredo v mesecu med glavnim odmorom v avli šole ali zunaj dijaki tima Zdrave šole postavijo namizne igre (2x mini hokej, 2x mini nogomet, 2x mini biljard, 1x mini namizni tenis), kjer se dijaki družijo ter zabavajo ob igranju prej naštetih iger.



21. Predavanja zunanjih gostov:

- **Danaja Lorenčič: O perfekcionizmu, za vse dijake 1. letnika in za zainteresirane starše**
Ker opazamo, da je perfekcionizem na naši šoli prisoten pri kar nekaj dijakih, smo organizirali za vse dijake prvih letnikov obvezno predavanje o perfekcionizmu. Predavanje je izvedla gospa Danaja Lorenčič, ki je napisala tudi uspešnico »Nepopolna«. Dijakom je bilo predavanje izredno všeč, o temi pa smo se pogovarjali tudi na razrednih urah.



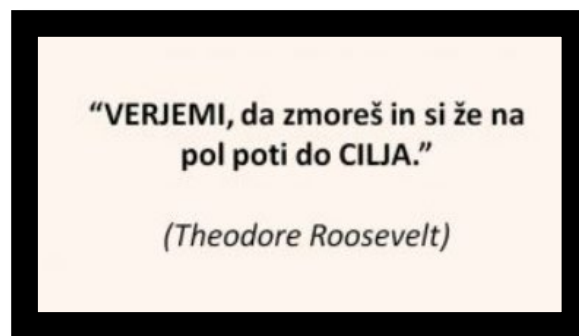
- **Miroslava Straunik - nevarnostih uporabe petard**
V mesecu decembru, ko so petarde najbolj aktualne, organiziramo predavanje zdravstvene delavke Miroslave Straunik, kjer otrokom nazorno prikaže poškodbe, ki se lahko zgodijo pri uporabi petard. Predavanje traja 60 minut in so ga deležni vsi dijaki 1. letnikov. Po predavanju so po navadi otroci videti precej pretreseni in odločni, da petard ne bodo metali nikoli več.
- **Duševno zdravje mladih**
(Pomen skrbi za duševno zdravje mladih; Kako prepoznati znake duševnih težav pri dijakih; Podpora in pomoč dijakom v stiski)
- **Komunikacija z odraščajočimi najstniki**
(Učinkovite metode komunikacije z mladostniki; Vzpostavljanje odprte in zaupljive komunikacije; Razumevanje najstniških izzivov in stališč)
- **Izzivi odraščanja:**
(Fizične in čustvene spremembe pri najstnikih; Šolski izzivi, socialni odnosi in pritisk vrstnikov; Spodbujanje samostojnosti in odgovornosti)
- **Varnost na spletu:**
(Nevarnosti na spletu in kako se jim izogniti; Nasveti za zaščito dijakov pred spletnimi grožnjami; Svetovanje staršem za varno uporabo interneta)

- **Prepovedane substance:**
(Prepoznavanje znakov uporabe prepovedanih substanc; Kako se pogovarjati s svojimi otroki o drogah; Podpora in nasveti za starše, ki se soočajo s tem izzivom)
- **Izzivi nočnega življenja:**
(Razprava o nočnih izhodih, zabavah in omejitvah; Vpliv nočnega življenja na šolske obveznosti; Vzpostavitev uravnoteženega odnosa med svobodo in odgovornostjo)

22. Epruvetke lepih misli in želja:

Dijaki so vedno bolj in bolj izpostavljeni nasilju - psihičnemu še toliko bolj.

Cilji: Dijakom polepšati dan in jim s kratkimi sporočili ter mislimi, ki smo jih razdelili naključno po garderobnih omaricah, zaželeli kar se da lep dan ter jih spomnili, da v tem svetu niso sami in je prositi za pomoč nekaj najtežjega, a tudi hkrati tudi nekaj najpomembnejšega in najmočnejšega, kar lahko naredijo zase.



Pripravil:

- Domen Hren, prof. športne vzgoje

Ljubljana, september 2025