

SVETOVNI DAN ZDRAVJA: 7. 4. 2021

TEMA letošnje Zdrave šole: Čas za zdravje je čas za nas

Usmeritve:

- z gibanjem do zdravja (športne aktivnosti, telovadba na prostem, različne gibalne igre, ipd.)
- raznolika in nepredelana hrana (izdelovanje jedilnikov, receptov)
- preventiva (Kaj lahko sam naredim za svoje zdravje? Kaj lahko naredim za druge?)
- duševno zdravje (obvladovanje stresa, izboljšanje komunikacije, tehnike sproščanja, joga za otroke in odrasle)
- vaje za hrbtenico, masaža
- pomen spanja (tablice in pametni telefoni otrokom kratijo spanec, vplivi dobrega/slabega spanca na telo, kaj potrebujem za dober spanec)

Članki in uporabne povezave

- Svetovni dan zdravja, 7. 4.

<https://www.nijz.si/sl/7-april-2020-svetovni-dan-zdravja>

<https://www.bogastvozdravja.si/zdravje-in-lepota/zdrave-novice/868-7-april-svetovni-dan-zdravja>

- Pomen spanja

<https://www.dnevnik.si/1042702297>

<https://www.nijz.si/sl/spanje-in-solarji>

- Nasveti o zdravju, spodbujanje zdravega življenjskega sloga

www.zdaj.net

- Pomen vitamina D

<https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/vitamini/vitamin-d>

- 12 korakov do zdravega prehranjevanja

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/12_korakov_plakat_0.pdf

RAZREDNA STOPNJA

Razred	Učitelj	Dejavnost	Ime dejavnosti	Cilji dejavnosti
1.A	Vesna Lupše, Alenka Žerovnik	joga, masaže in vaje za sproščanje za otroke, zdrav zajtrk, urnik dejavnosti za zdravo življenje		
1.B	Maruša Globačnik, Alenka Žerovnik	joga, masaže in vaje za sproščanje za otroke, zdrav zajtrk, urnik dejavnosti za zdravo življenje		
1.C	Nevenka Ozebek, Brigita Gaberšek	joga, masaže in vaje za sproščanje za otroke, zdrav zajtrk, urnik dejavnosti za zdravo življenje		
2.A				
2.B	Bojana Šergan	igra spomin, premetanka, sestavljanje zdravega jedilnika, živalska telovadba in ples zumba.		

3.A	Natalija Košir Katarina Zdolšek	Spretnosti s kolebnico, vožnja s skirojem. Izdelava jedilnikov z uporabo zelišč in začimbnih rastlin. Izdelava jedilnikov v angleščini; telovadba v angleščini.	Z gibanjem do zdravja; Raznolika, nepredelana hrana	
3.B				
3.C	Sara Plahuta	Spretnosti s kolebnico, vožnja s skirojem. Izdelava jedilnikov z uporabo zelišč in začimbnih rastlin.	Z gibanjem do zdravja; Raznolika, nepredelana hrana	
4.A	Polona Hrovat	-Telovadba. -Intervju z medicinsko sestro. -PP delo zdravnika kardiologa. -literarno ustvarjanje	SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE IN ZDRAVJE DRUGIH	-spoznavajo delo zdravstvenih delavcev, gibanja in zdrave prehrane -raziskujejo, kaj lahko naredijo za svoje zdravje in zdravje drugih.
4.B	Nataša Anderlič	gibalne vaje, športne aktivnosti, vaje za hrbtenico, pomen spanja, zgodbica o zdravju	ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU	-spoznavajo pomen zdrave hrane, vsakodnevnega gibanja -naučijo se z različnimi vajami poskrbeti za svojo hrbtenico -spoznajo, zakaj je spanec za njihov razvoj zelo pomemben -raziskujejo, kaj vse lahko naredijo za svoje zdravje in zdravje drugih

				-izvajajo različne fit aktivne stimulacije na prostem
5.A 5.B	Andreja Baš	Olimpijada (gibalne naloge z rekviziti iz narave). Načrtovanje svoje olimpijade.		

PREDMETNA STOPNJA

Razred	Učitelj	Tema delavnice	Ime delavnice	Cilji delavnice
6. A	NINA SENICA, MARKO KOLARIČ	Pomen spanja	Rana ura, zlata ura	<ul style="list-style-type: none"> - Učenci spoznajo, zakaj je pomemben kakovostni spanec in kako vpliva na njihov razvoj, koncentracijo. - Seznanijo se z raziskavami o spanju pri mladostnikih. - Razumejo pojem biološka ura. - Izdelajo osebni načrt spanja. - Izvajajo fit stimulacije v naravi
6. B				
7. A	JANJA ROZMAN MARKO KOPRIVA	Zdravstveni problemi v svetu	Zdravje za "vse"	<ul style="list-style-type: none"> • učenci spoznajo, da imajo ljudje po svetu omejen dostop do pitne vode, dostop do osnovnih zdravstvenih storitev • učenci raziskujejo posledice "epidemije" na duševno zdravje ljudi po celem svetu

				<ul style="list-style-type: none"> • učenci raziskujejo vsebnost sladkorja v sladkih pijačah in predelani prehrani • pasti socialnih omrežij in računalniških igric • izdelajo plakate, stripe, video ali powerpoint • izvedejo športni izziv
7. B	KSENIJA KOŠTOMAJ, TJAŠA LAZAR	Zdrav način življenja	Zdrav duh v zdravem telesu	<ul style="list-style-type: none"> - učenci spoznajo, kaj vse vključuje zdrav način življenja in kaj lahko oni sami za to storijo - učenci se seznanijo se z raziskavami v člankih o zdravem načinu življenja - izdelajo mini plakate o tej temi -učenci izvajajo gibalne vaje in fit aktivne stimulacije na prostem
7. C	Polona Gracer Laura Čater	Kaj lahko sam storim za svoje zdravje, kaj za druge	Danes se odločim za zdravje	<ul style="list-style-type: none"> -učenci predstavijo zdrav način življenja -izvajajo fit aktivne stimulacije na prostem - izdelajo stripe, letake - dobijo vpogled o ključnih raziskavah na področju zdravega načina življenja - izdelajo osebni načrt dejavnosti
8. A	Vanja O. Karner	Mi in naše zdravje	Duševno zdravje obvladovanje stresa	<ul style="list-style-type: none"> - različne socialne igre...

8. B	Sabina Hriberšek Urh Kodre	Medvrstniški odnosi in spopadanje s stresom	Obvladajmo stres	<ul style="list-style-type: none"> • učenci krepijo medvrstniške odnose, • predstavijo zdrav način življenja, • seznanijo se z metodami obvladovanja stresa, • ustvarijo logotip na temo zdravja.
9. A	Bojan Poznič	Konvencionalne in alternativne tehnike zdravljenja in pomen preventive na zdravje ljudi	<p>Teme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preventiva je boljša kot kurativa (preventivni programi v Sloveniji, anketa za sošolce) • Avtogeni trening (kaj je, tehnike) • Konvencionalna medicina (šolanje, pomen, plače, delovanje in organizacija) • Svetlobna terapija in nove tehnike zdravljenja (biološka zdravila, nova cepiva, ...) • Duhovnost, zdravje in religije (pomen, poklici, zanimivosti) • Plastična in estetska kirurgija (pomen, pasti, vrste posegov, lepota in zdravje, sprememba spola) • Alternativno zdravljenje z energijami (Reiki, kvantni dotik, polaganje kristalov, magnetov, piramid...) • Šamanske tehnike zdravljenja (soul retrieval, ekstrakcija, deposesion) • Alternativna - komplementarna medicina (tradicionalne oblike, zdravljenje z biološkim delovanjem, poseganje v 	<ul style="list-style-type: none"> • Učenci raziščejo tematiko s pomočjo virov in pripravijo predstavitev za sošolce. <p>Procesni cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razvijajo naravoslovne postopke, spoznavne procese (kompleksno mišljenje), kritično mišljenje in ustvarjalnost, • razvijajo iskanje, obdelava in vrednotenje podatkov iz več virov: zmožnost presoje, kdaj je informacija potrebna, načrtno spoznavanje načinov iskanja, obdelave in vrednotenja podatkov, načrtno opazovanje, zapisovanje in uporaba IKT za zbiranje, shranjevanje, iskanje in predstavljanje informacij; • uporaba osnovne strokovne terminologije pri opisovanju pojavov, procesov in zakonitosti; • sodelovalno učenje, delo v paru ali trojicah.

			razmerje duše in telesa, zdravljenje z manipulacijo)	
9. B	Tanja Koželnik	Zdravo življenje	Prispevki o zdravju	Priprava prispevkov - člankov o zdravem načinu življenja in prehranjevanja.