



ZDRAVJE OD A DO Ž
V OŠ GABROVKA - DOLE



Zdravi otroci dosegajo boljše rezultate.
Zdravi učitelji bolje delajo.
V zdravem okolju razvijajo zdrav življenjski slog.
(Vivian Barnekow, predstavnica WHO)

Spodbudno učno okolje in razvijanje kompetenc za

21. stoletje

ZGLEDI

ZNANJE

VEŠČINE

VREDNOTE

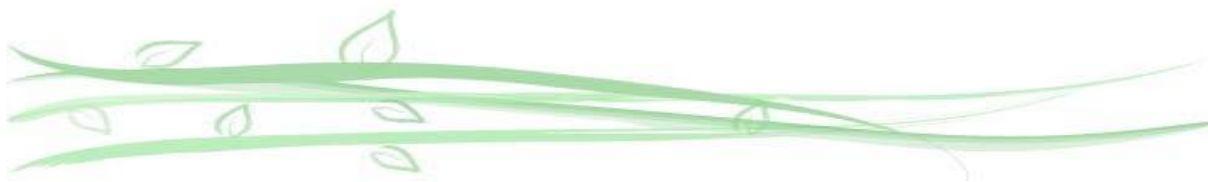
RUTINE



Slika 1 – Avtorica: Rosana Resnik



Slika 2 – Avtorice: Natalija Grm, Tina Hribar, Klara Koletič, Eva Lavrič, Lara Logar, Špela Močilar, Vesna Sevšek, Anita Zavrl in Karmen Zavrl



Duševno zdravje

Socialno in čustveno vključevanje

Vsak otrok je varno vključen v dejavnosti šole, je slišan, viden, cenjen in podprt. Upoštewane so posebne potrebe otrok in prilagoditve. Vsak otrok je vključen vsaj k eni interesni dejavnosti. Razvijamo močna področja posameznikov in jih spodbujamo za demokratično prispevanje skupnosti. Kadar otrok ne zmore, ne zna ali ni pripravljen ravnati ustrezneje, ga učimo, kako lahko ravna drugače in ustrezneje.



Slika 3 – »Iz majhnega raste veliko«

Varno okolje

Zagotavljamo ga z redom in pravili (Šolska pravila, Hišni red, Vzgojni načrt) ter doslednim ravnanjem vseh zaposlenih. Vse dogovore spoštujejo tudi starši in učenci.

Otroku jasno sporočamo naša pričakovanja, ravnamo dosledno in postopno. Dosledno se odzivamo na: nespoštljivost, zlorabo premoči in kršitve norm sožitja. Otroka opazimo in nagradimo z našo pozornostjo, ko opazimo želeno vedenje, omogočamo pozitivne izkušnje v medvrstniških odnosih. S preventivnimi dejavnostmi (CAP, NEON, Dobro sem. Pa ti? za manj nasilja med vrstniki) krepimo otroke, da postanejo in ostanejo varni, močni in svobodni. Te pravice so kršene, kadar se znajdejo v vlogi žrtve.



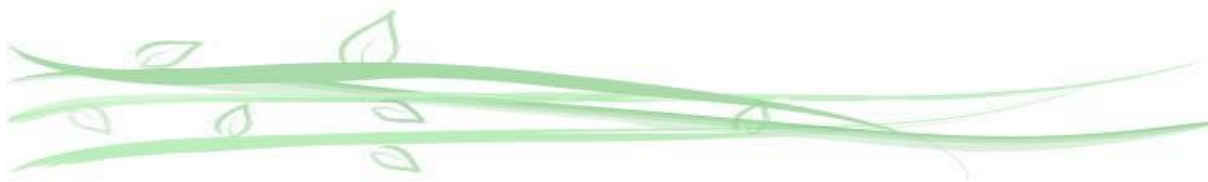
Slika 4 – Avtorja: Klara Dim in Matic Jerič

Solidarnost

Učimo, da vsak lahko pomaga. Spodbujamo ustvarjalnost in dobrodelnost ter omogočamo vključevanje otrok v dejavnosti prve pomoči in gasilstva. Z aktivnostmi prostovoljstva, povezovanja in vključevanja učencev, zaposlenih, staršev ter krajanov v dejavnosti, ki so namenjene solidarnosti, se trudimo za zmanjšanje socialnih razlik in vključenost vseh. Šolski sklad deluje na področju zbiranja sredstev, iz katerih se financirajo dejavnosti, ki niso sestavina izobraževalnega programa oziroma se ne financirajo iz javnih sredstev. Omogoča tudi vključevanje vseh učencev v dejavnosti, ki jih organizira šola. Sredstva se zbirajo z različnimi prireditvami (jesenska tržnica, prednovoletni bazar, srečelov ...), z zbiranjem odpadnega papirja in donacijami.

Komunikacija

Odnose krepimo tudi z osnovnimi komunikacijskimi veščinami. Odrasli smo vzor. Ob prihodu in odhodu pozdravimo, odzdravimo. Odgovorimo na



vprašanje, se zahvalimo za prijaznost, prosimo za pomoč in jo znamo ponuditi ter se opravičimo, ko/če je to potrebno.

Ustvarjalno in delovno okolje

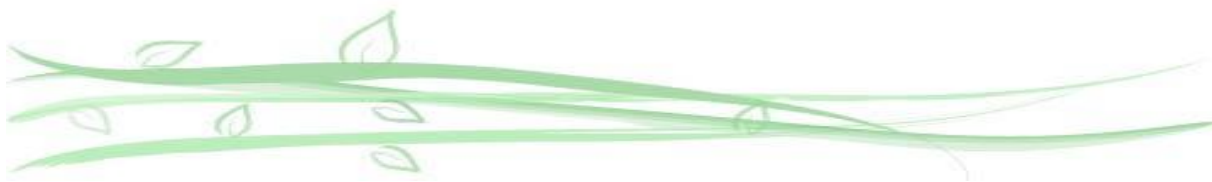
Ustvarjamo pogoje za odlično delo v razredu, do drugih smo vedno spoštljivi, jim prisluhnemo, ko govorijo, in se izražamo vljudno.

Pri vsakem delu se trudimo, smo odgovorni za svoje učenje in vedenje, sodelujemo pri delu in učenju.

Premikamo se tiho in previdno, z gradivi in opremo ustrezno ravnamo, upoštevamo navodila, takoj ko jih dobimo.



Slika 5 – Avtorica: Tina Hribar



Preprečevanje nasilja

Nasilje je nesprejemljivo. Ob informaciji, da je bil otrok izvajalec, tarča ali priča medvrstniškega nasilja, se vselej odzovemo. Nudimo pomoč in oporo. Odrasli smo zgled nenasilnega vedenja. S starši otrok, ki so vpleteni v medvrstniško nasilje, kontaktirajo strokovni delavci šole.

Otroke spodbujamo, da povedo o svojih stiskah zaupni osebi (prijatelju, učitelju, staršem, svetovalni delavki, ravnatelju ...).

Starši spremljajo delo otroka (udeležujejo se govorilnih ur, roditeljskih sestankov, predavanj ...), so pozorni na spremembe v vedenju, zaupajo strokovnim delavcem, komunicirajo strpno in konstruktivno.

Kadar je otrok ogrožen v krogu družine, ravnamo v skladu z Zakonom o preprečevanju nasilja v družini in takoj obvestimo center za socialno delo.

Več na: <<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/84974>>.



Slika 6 – Avtorica: Manca Vočanec



- odpadni papir (vsako leto zberemo 18–20 ton odpadnega papirja, zbrana sredstva od prodaje namenimo v šolski sklad);
- biološke odpadke (kompostiramo in oddamo v predelavo);
- plastične zamaške (podarimo invalidni osebi za nakup invalidskih pripomočkov ali plačilo dodatnih terapij);
- baterije, sijalke, kartuše, karton, steklo, kovino in embalažo (našteto odlagamo na ustrezna zbirna mesta).

A painting of a fox's head in profile, facing right. The fox's fur is depicted using a collage-like technique with vibrant, overlapping patches of orange, red, and yellow. The ears are large and pointed, with dark brown and black tones. The background is a dark, textured surface with a mottled green and blue hue, punctuated by numerous small, white, star-like speckles, suggesting a night sky or a celestial theme. The overall style is expressive and textured, with visible brushstrokes and a rich, layered appearance.

7



Elektronske naprave

Uporaba mobilnega telefona v šoli, na šolskih površinah ter na dejavnostih, ki jih organizira šola, ni dovoljena. Otrok lahko opravi nujen telefonski pogovor s stacionarnega šolskega telefona v dogovoru s šolskimi delavci (v pisarnah ali kabinetih) ali šolskega mobilnega telefona.

V dogovoru z učiteljem lahko učenec uporabi šolski računalnik, pred poukom ali po njem v računalniški učilnici. Uporaba računalnika za zabavo in igre ni dovoljena.

V dogovoru z učiteljem lahko učenec različne e-naprave uporabi tudi pri pouku (predstavitve projektne naloge/poskusa, govorni nastop ...).

Spodbujamo IKT-pismenost in uporabo sodobnih elektronskih naprav za delo, učenje in opravljanje obveznosti.

Starost	Koliko časa?	Ne-nasilne vsebine na TV	Ročne naprave	Ne-nasilne video igre	Nasilne video igre	Nasilne spletne video igre in pornografija
0 – 2 leti	Nič	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli
3 – 5 let	1ura/dan	✓	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli
6 – 12 let	2 uri/dan	✓	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli
13 – 18 let	2 uri/dan	✓	✓	Omejiti na 30 min/dan		Nikoli

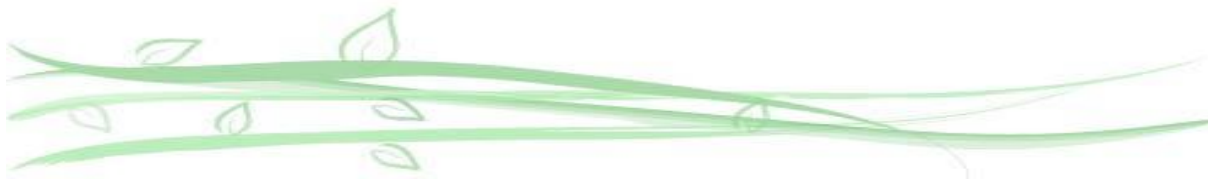
Vir: <<https://safe.si/>>.

Več na:

<<http://www.logout.si/>>;

<<https://safe.si/>>;

<<https://safe.si/novice/10-razlogov-zakaj-bi-otrokom-mlajsim-od-12-let-morali-prepovedati-uporabo-mobilnih-naprav>>.



Ergonomija

Mize in stoli so v dveh ali treh višinah.

Učenci 1.–5. razreda imajo možnost dodatne korekcije višine mize z uporabo lesenega podstavka za noge.

Otroke spodbujamo, da čim bolj samostojno in odgovorno poskrbijo za svoj delovni prostor.

Gibalne dejavnosti

Vsak učenec naj bi se gibal najmanj eno uro na dan. V šoli imajo učenci možnosti za gibanje pri pouku športa, interesnih dejavnosti na področju športa, v okviru ur projekta Zdrav življenjski slog, športnih programov Zlati sonček, Krpan, v podaljšanem bivanju in v okviru projekta Zdrava šola. Sedeče delo čim večkrat prekinemo z gibalnimi dejavnostmi. Spodbujamo, da so otroci gibalno dejavni tudi doma, vsak dan v popoldanskem času, med vikendi in počitnicami.

Pouk športa izvajamo v ugodnih zimskih razmerah na smučišču na Dolah pri Litiji in na sankališču pri šoli na Dolah in v Gabrovki.

Športni dnevi so obvezna dejavnost, kjer se učenci več ur strnjeno ukvarjajo z različnimi gibalnimi dejavnostmi (hoja, smučanje, plavanje, atletika ...).

Spodbujamo, da se učenci udeležujejo različnih tekmovanj na področju športa (košarka, atletika, namizni tenis, nogomet ...) in športnih prireditev (Litijski tek, Tek na Petelinjek ...).

Letna (vsebine plavanja) in zimska (vsebine smučanja) šola v naravi ter bivanje v naravi (naravoslovje) spadajo v razširjeni program šole. Spodbujamo in priporočamo, da se teh dejavnosti udeležijo vsi učenci.

Plavalni tečaj organiziramo za učence 1. razreda (10-urni – prilagajanje na vodo) in 2. razreda (20-urni) v notranjem bazenu v Osnovni šoli Šmartno pri Litiji.



V šoli se v popoldanskem času izvaja vodena vadba za otroke, ki jih organizirajo različna športna društva (karate, ritmična gimnastika, ameriški nogomet ...) ter vadba za odrasle in delavce šole.

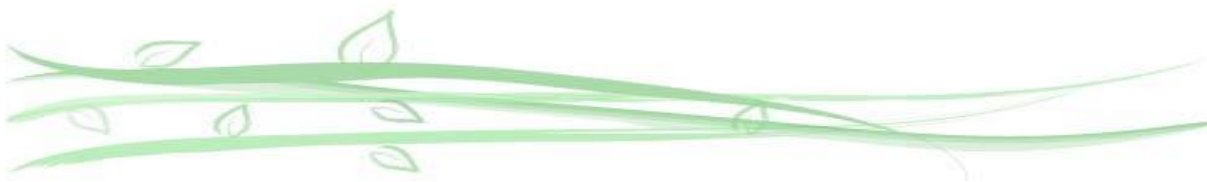
Učenci se lahko veščin rolanja, kolesarjenja, alpskega smučanja in teka na smučeh učijo s šolskimi rekviziti.



Slika 8 – Avtorica: Larisa Zagorc

Kakovost zraka v zaprtih prostorih

Z rednim prezračevanjem in urejanjem notranjih prostorov (v času pouka) ter čiščenjem in prezračevanjem prostorov (po pouku) poskrbimo za kakovost zraka v notranjih prostorih. Čim večkrat izvedemo gibalne dejavnosti na prostem.



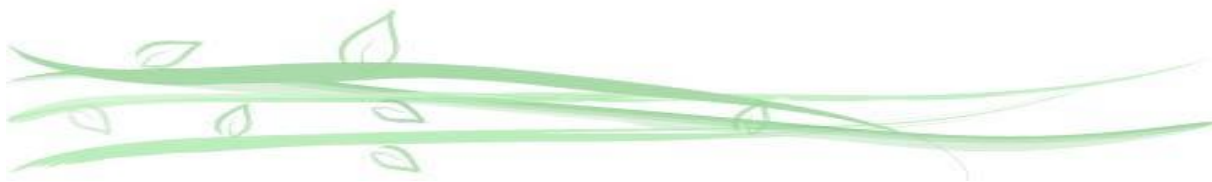
Slika 9 – Avtorica: Nina Požun

Klopi – preprečevanje okužbe

V času večje aktivnosti klopov in daljšega zadrževanja v naravi upoštevamo preventivne ukrepe:

- oblečemo primerno obleko (svetla oblačila z dolgimi rokavi, dolge hlače, pokrivalo),
- uporabimo primerno zaščitno sredstvo (repelent),
- izogibamo se visoki travi in vegetaciji,
- pozorno pregledamo otroka po gibanju v naravi in klopa odstranimo, še preden se zagriže v kožo.

Če se klop kljub temu prisesa na kožo, ga čim prej odstranimo s pinceto. Mesto ugriza razkužimo z blagim razkužilom in opazujemo morebitne spremembe.



Osnovna navodila za uspešno delo v šoli

Vsakodnevno gibanje in igra na svežem zraku omogočata sprostitev, ki je nujna za zdrav razvoj in opravljanje vsakodnevnih obveznosti. Vsak dan naj bi čim več časa preživeli na prostem, ob druženju z vrstniki in v gibanju.

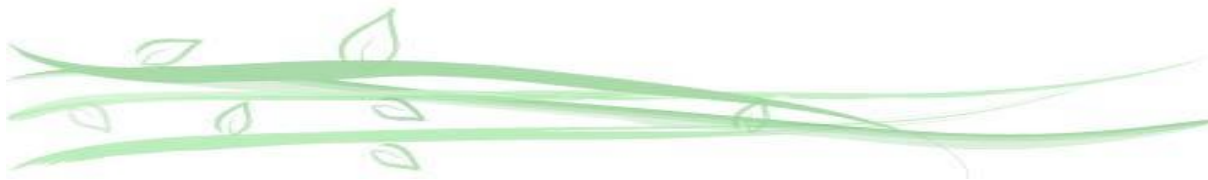
Učenci pridejo v šolo spočiti. Spati morajo dovolj dolgo (10–12 ur) in v urejenem ritmu (spat gredo vsak dan ob isti uri), v prezračenem in zatemnjenem prostoru, primerne temperature, brez elektronskih naprav, v udobni in čisti posteljnini.

Raznolika zdrava hrana ter pijača ob ustreznem času (priporočenih je 5 obrokov na dan, v primernem časovnem razmiku, na 2–3 ure) ponujata vse sestavine za rast, razvoj in dovolj energije za delo. Obvezen obrok je zajtrk.

Za delo v šoli so ustrezna preprosta in udobna oblačila. Vrhnja oblačila morajo biti prilagojena letnemu času. V zimskih mesecih so najprimernejša topla oblačila v več plasteh, kapa, rokavice in topla obutev z debelejšim podplatom. V poletnih mesecih je poleg lahkih in zračnih oblačil obvezno pokrivalo za zaščito pred soncem. Ustrezna obleka je pogoj za aktivnosti in učenje na prostem.



Slika 10 – Avtorica: Janja Kašič



Pijača

Najprimernejša za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je pitna voda.

Pri šolskih obrokih ponujamo nesladkan čaj, mleko, nesladkano žitno kavo, sadni/zelenjavni sok s 100-odstotnim sadnim oz. zelenjavnim deležem, ki ga redčimo z vodo.

Med obroki sta vedno na razpolago pitna voda in nesladkan čaj. Ni potrebe, da otroci prinašajo v šolo dodatne plastenke s tekočino.

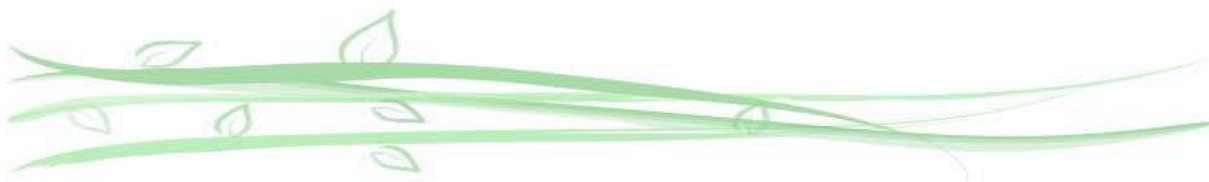


Slika 11 – Avtorica: Vesna Sevšek

Prehrana

Obroki v šoli

V šoli pripravljamo štiri obroke hrane, ki jih razdelimo in použijemo v jedilnici. Hrana je kakovostna in raznolika. Obroki so pripravljene iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil. Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj



maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem). V vsak obrok je vključeno sveže sadje in/ali zelenjava. Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, ponujamo otrokom zadostne količine pijač (zdravstveno ustrezno pitno vodo in nesladkan čaj). Pri načrtovanju šolske prehrane upoštevamo tudi želje in mnenje otrok ter staršev.

Prednost dajemo lokalno pridelani hrani.

Shema sadja, zelenjave in mleka

Enkrat tedensko ponujamo dodaten brezplačen obrok sadja, zelenjave ali mleka, ki ga učenci poižejo pred začetkom pouka.

Zdravstvene omejitve pri prehranjevanju

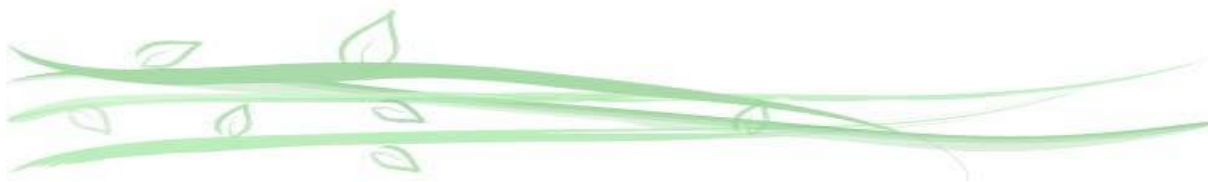
Pri pripravi obrokov upoštevamo zdravstvene omejitve, ki jih imajo posamezni otroci (celiakija, sladkorna bolezen, alergijske reakcije na posamezne vrste hrane ...). Obroki so sestavljeni tako, da se čim manj razlikujejo od obrokov, ki jih imajo ostali učenci.

Prehrana na izletu, ekskurziji

V šoli pripravimo varno hrano in pijačo, ki je v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja in ni vir črevesnih ter drugih okužb (ne vsebuje hitro pokvarljivih mesnih izdelkov, sladic z nadevi, sladkih pijač ...). Kadar je potrebna dodatna malica, so starši o tem obveščeni. Želimo, da spoštujejo priporočila, ki jih upoštevamo tudi v šoli:

- voda (brez okusa in dodanega sladkorja) ali neslajen čaj, sadje, kruh;
- brez prigrizkov z dodanim sladkorjem (čokolade, bonboni, sladko pekovsko pecivo ...) in maščobo (čips ...).

Le tako lahko zagotovimo varnost vsem otrokom (zdravstvene omejitve glede uživanja hrane) in se izognemo izpostavljanju otrok zaradi socialnih razlik.



Hrana in praznovanja

Otroci v šolo ne prinašajo hrane. Ob praznikih je prazničen tudi šolski jedilnik, ki običajno ne vsebuje izdelkov iz bele moke. Rojstne dneve praznujejo otroci v skladu z razrednimi dogovori, vendar brez prinašanja hrane in priboljškov.

Več o prehrani si lahko preberete na:

<http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf>;

<<https://www.prehrana.si/>>;

<<http://www.nasasuperhrana.si/>>.



Slika 12 – Avtorica: Alja Brlogar

Preprečevanje širjenja kapljičnih okužb

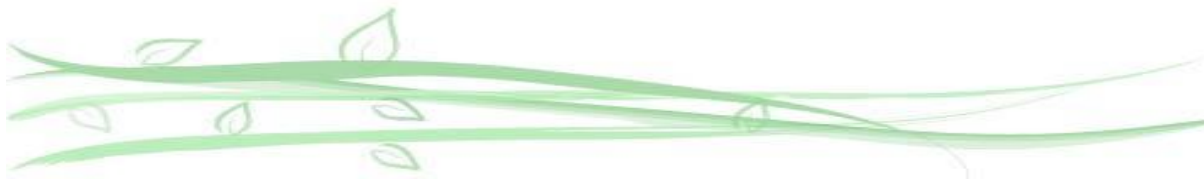
Kapljične okužbe se hitro širijo v zaprtih prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi. Okužbe preprečujemo s preprostimi ukrepi:



- s pravilnim umivanjem rok (pogosto in temeljito umivamo roke z milom in toplo vodo, uporabimo papirnate brisačke), še posebno po uporabi stranišča in pred jedjo;
- ustrezno higieno kašlja (pokrijemo kašelj, uporabimo robec za enkratno uporabo in ga po uporabi zavržemo ter umijemo roke, v sili kašljamo v zgornji del rokava);
- s prezračevanjem (večkrat dnevno kratkotrajno zračimo prostore s hkratnim odpiranjem oken in vrat);
- z gibanjem na prostem (čim bolj pogosto).
- Ob umivalnikih so nameščena navodila za pravilno umivanje rok ter navodila za higieno kašlja.



Slika 13 – Avtorica: Adriana Resnik



Promet

V prometu smo pozorni na:

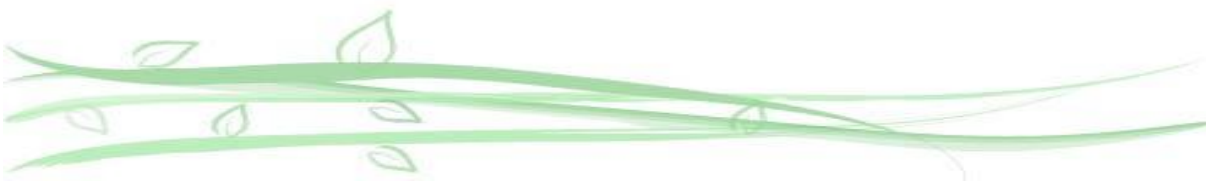
- pešce (obvezna uporaba rutic v 1. in 2. razredu, odsevnih teles, upoštevanje smeri hoje in varnih poti);
- potnike (uporaba varnostnih pasov in sedežev, upoštevanje pravil vedenja);
- kolesarje (uporaba čelade in ustrezno opremljenega kolesa ter opravljen kolesarski izpit).

Otroci do 7. leta starosti morajo imeti v prometu spremstvo odrasle osebe ali osebe, starejše od 10 let, s pooblastilom staršev.

Vozniki morajo upoštevati prometne predpise.

Vsi udeleženci upoštevajo na območju šole pravila za varno in odgovorno ravnanje v cestnem prometu, ki so del šolskega dokumenta Načrt šolskih poti.

Povezava: < <http://www.os-gabrovka-dole.si/sola/dokumenti/nacrt-solskih-poti/>>.



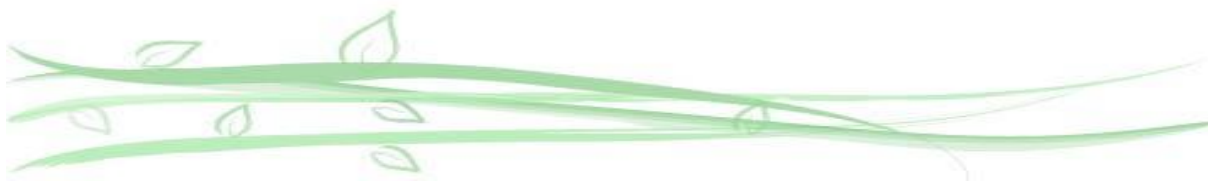
Slika 14 – Avtor: Luka Bajc

Prva pomoč

Vsak lahko pomaga. Otroke učimo ustreznega ravnanja v primeru nezgode in pri zdravstvenih zapletih (pokličejo na pomoč odraslo osebo, poznajo tudi klicno številko 112 za nujno medicinsko pomoč) ter veščin prve pomoči. V šoli deluje ekipa zaposlenih za izvajanje prve pomoči, ki je dodatno usposobljena za ustrezno ukrepanje.

V primeru hujše poškodbe šola takoj obvesti nujno medicinsko pomoč (112). Takoj ko je mogoče, obvestimo tudi starše.

V primeru, da poškodba ni hujša, otrok pa vseeno potrebuje zdravniško oskrbo, takoj obvestimo starše. Če le-ti niso dosegljivi ali ne morejo takoj prevzeti otroka, šola organizira prevoz otroka do zdravstvene ustanove in poskrbi za spremstvo otroka do prihoda staršev.



V šoli ne dajemo nobenih zdravil. Izjemoma dajemo le zdravila ob poslabšanju že znane ali kronične bolezni (anafilaksija, sladkorna bolezen, epilepsija ...), kar je s soglasjem staršev, zdravnika in šole zapisano v individualiziranem dogovoru.

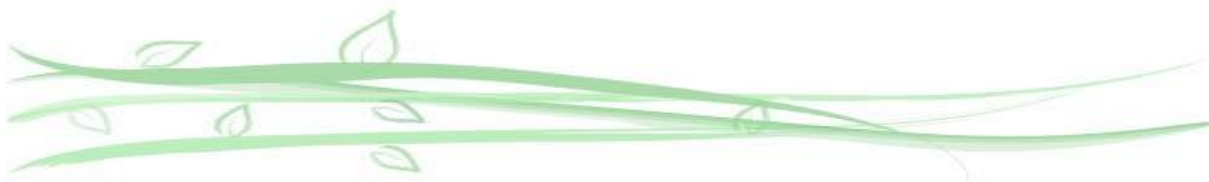
V primeru, da se v šoli pojavi prva alergijska reakcija ob piku žuželke ali ob zaužitju hrane in delavec šole prepozna anafilaksijo, lahko ogroženemu otroku aplicira samoinjektor adrenalina, ki je predpisan za šolo.



Slika 15 – Avtorica: Sara Turniški

Sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami

Sistematski pregledi otrok so obvezni in so organizirani za otroke pred vstopom v šolo, za učence 1., 3., 6. in 8. razreda. Pregledi so organizirani v Zdravstvenem domu Litija. Predšolske otroke ter učence 1. in 3. razreda spremljajo na sistematskem pregledu starši, učence 6. in 8. razreda pa učitelji. Otroke pregleda pediater ali zdravnik šolske medicine ter zobozdravnik. Opravi se tudi cepljenje, ki je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred nekaterimi nalezljivimi boleznimi (soglasje staršev).



Dipl. medicinske sestre Zdravstvenega doma Litija se redno vključujejo v pedagoško dejavnost in dejavnosti vzgoje za zdravje.

- Izvajajo preventivne zdravstvene vsebine za učence 1.–9. razreda po predpisanem programu:

1. razred: Zdrave navade,

2. razred: Osebna higiena,

3. razred: Zdrav način življenja,

4. razred: Preprečevanje poškodb,

5. razred: Zasvojenost,

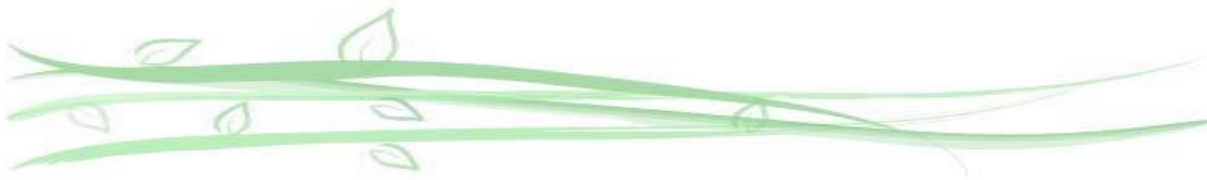
6. razred: Odraščanje – dve plati medalje,

7. razred: Duševno zdravje – pozitivna samopodoba in stres,

8. razred: Medsebojni odnosi,

9. razred: Vzgoja za zdravo spolnost.

- Vključujejo se v različne dejavnosti, kjer je poudarek tudi na zdravstveni preventivi, prvi pomoči.
- Izvajajo predavanja za starše otrok v okviru programa roditeljskih sestankov.
- Izvajajo preventivne preglede čistosti zob za učence 1.–9. razreda (soglasje staršev).
- Dvakrat letno izvedejo (september na Dolah pri Litiji, maj v Gabrovki) preventivne brezplačne meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka in telesne mase za starše, krajane, delavce šole. Hkrati se izvede test vzdržljivosti – hoja na 2 km – in svetovanje udeležencem ter predstavitev nacionalnih preventivnih presejalnih programov: SVIT, ZORA, DORA.



- Izvajajo brezplačne preventivne delavnice za delavce šole (npr: Zmanjševanje stresa).

Spoštujemo priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki temeljijo na dejstvih in so rezultat domačih in tujih strokovnjakov s področja javnega zdravja (Zdrava šola).

Več na: <www.nijz.si/>.



Slika 16 – Avtorica: Tina Hribar

Varno na soncu

Priporočila, ki naj bi jih upošteval vsak, še posebno pa je pomembno, da jih upoštevamo pri otrocih:

- Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro.
- Upoštevamo pravilo sence: »Kadar je moja senca krajša od telesa, poiščem (ali naredim) senco.«
- Če se da, organiziramo aktivnosti otrok na prostem v jutranjih, zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah.



- Oblečemo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami ter pokrijemo glavo s širokokrajnim klobukom ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju, kadar se pred močnim soncem ne moremo umakniti v senco.
- Sončna očala z UVA- in UVB-zaščito.
- Pijemo zadostno količino tekočine. Najboljša je voda.
- Pred soncem se zaščitimo tudi z uporabo kemičnih varovalnih pripravkov.

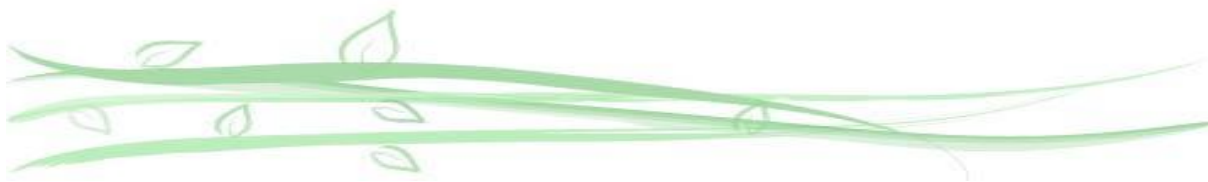


Slika 17 – Avtorica: Lara Logar

Šola in bolan otrok

Za uspešno delo v šoli mora biti otrok zdrav.

Ob dolgotrajnih in/ali kroničnih boleznih (sladkorna bolezen, alergije, epilepsija, celiakija ...) se za posameznega učenca v sodelovanju s starši, zdravniki in šolskimi delavci pripravi ustrezen individualiziran program, ki mu omogoča čim boljše vključevanje v dejavnosti šole.



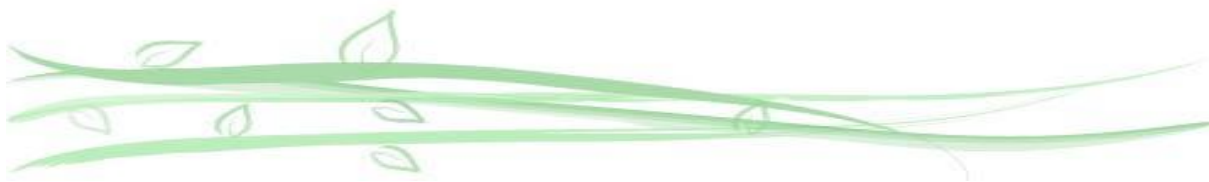
Če se bolezenski znaki pokažejo v času pouka, učitelj ali strokovni delavec šole obvesti starše, da je otrok zbolel. Starši pridejo iskat svojega otroka v najkrajšem možnem času in ga odpeljejo domov ali k zdravniku, če je to potrebno.



Slika 18 – Avtorica: Gaja Bajc

Šolske torbice in potrebščine

Šolska torba naj bo lahka in ergonomske oblike (prilegati se mora hrbtu otroka, ustrezno velika, iz zračnega materiala, opremljena z odsevniki za večjo vidljivost v prometu), da omogoča normalno gibanje. Torba z vsebino ne sme presegati 10–15 % telesne mase učenca. Nosimo jo na obeh ramenih. Otrok prinese v šolo le tisto, kar potrebuje (upoštevanje urnika). Mlajši učenci imajo shranjene šolske pripomočke v razredu.



Torbe na kolesčkih ne vlečemo za sabo, ampak jo potiskamo pred sabo in redno zamenjujemo roki, da se izognemo negativnemu vplivu na hrbtenico in držo telesa.

Starši poskrbijo za ustrezen nakup torbe, vzgojo otroka pri urejanju torbe ter kontrolo urejenosti torbe.

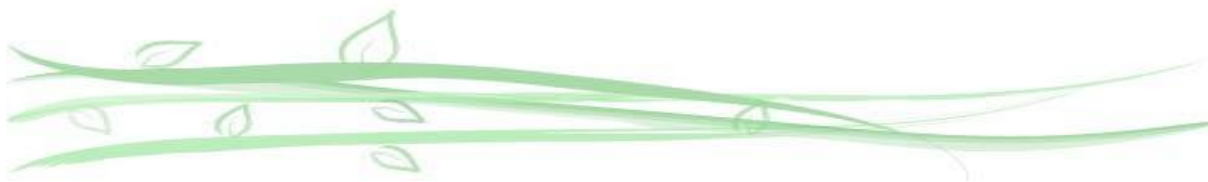
Pri nakupu šolskih potrebščin smo pozorni na težo le-teh (majhna radirka, majhen šilček, čim manjša peresnica, samo osnovne barve barvic, zvezki z manj listi, npr. 40-listni ...).



Slika 19 – Avtorica: Manca Vočanec

Uporaba AED – avtomatski eksterni defibrilator in izvajanje TPO (temeljni postopki oživljanja)

AED je nameščen na vidnem mestu (ob glavnem vhodu v OŠ Gabrovka ter na steni pri garaži na POŠ Dole pri Litiji) in je prosto dostopen. Učence učimo, da s hitrim ukrepanjem in ustreznim znanjem ter veščinami lahko rešimo življenje ob nenadnem zastoju srca. Izvajamo redno usposabljanje TPO



(temeljnih postopkov oživljanja) z uporabo AED za učence, učitelje, starše in krajane.

TPO izvajamo pri osebi, ki je neodzivna (nezavestna), ne diha oz. podihava in se ne premika.

TPO vsebuje:

- A – sprostitvev dihalnih poti (odstranimo tujke iz ust, glavo zarotiramo nazaj),
- B – umetno dihanje,
- C – masažo srca,
- D – uporabo defibrilatorja.

Razmerje med masažo srca in umetnim dihanjem je – 30 stisov prsnega koša : 2 vpiha.



Slika 20 – Avtorica: Lara Logar

Ustna higiena in zdravi zobje

V šoli ponujamo zdravo hrano in pijačo brez dodanega sladkorja. Učenci 1.–5. razreda imajo v šoli ustrezne pogoje za ščetkanje zob (v matični učilnici,



pred poukom in po njem). Po obroku spodbujamo splakovanje ustne votline z vodo. V sodelovanju z zdravstvenimi delavci izvajamo preventivne preglede čistosti zob za učence 1.–9. razreda (soglasje staršev).



Slika 21 – Avtorica: Brina Pavlin

Uši – preprečevanje širjenja

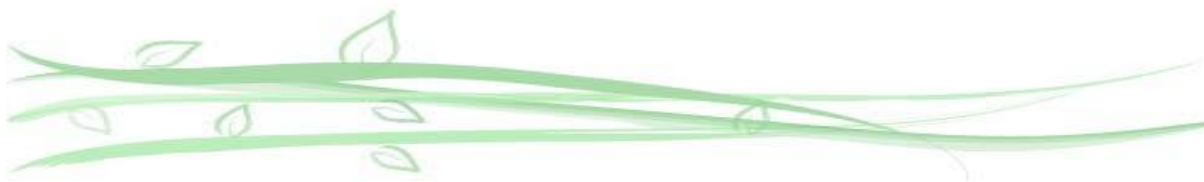
Starši redno pregledujejo lasišče otroka (enkrat tedensko).

V primeru pojava uši na šoli pregledujejo lasišče vsakodnevno.

Če starši odkrijejo uši pri otroku, morajo o tem obvestiti učitelja/šolo in izvesti razuševanje.

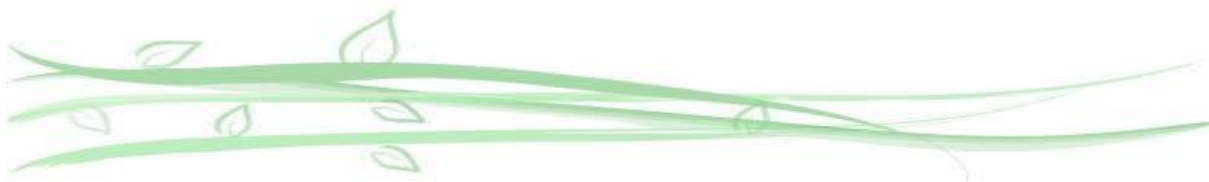
Šola obvesti učence in starše (spletna stran) o pojavu uši z namenom preprečevanja širjenja.

Po opravljenem razuševanju ni razloga, da otrok izostane od pouka.



Kazalo vsebine

Duševno zdravje	3
Socialno in čustveno vključevanje	3
Varno okolje	3
Solidarnost.....	4
Komunikacija	4
Ustvarjalno in delovno okolje.....	5
Preprečevanje nasilja	6
Ekologija	7
Elektronske naprave	8
Ergonomija	9
Gibalne dejavnosti.....	9
Kakovost zraka v zaprtih prostorih	10
Klopi – preprečevanje okužbe	11
Osnovna navodila za uspešno delo v šoli	12
Pijača.....	13
Prehrana	13
Obroki v šoli	13
Shema sadja, zelenjave in mleka	14
Zdravstvene omejitve pri prehranjevanju	14
Prehrana na izletu, ekskurziji.....	14
Hrana in praznovanja.....	15
Preprečevanje širjenja kapljičnih okužb	15
Promet	17
Prva pomoč.....	18
Sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami	19
Varno na soncu	21
Šola in bolan otrok.....	22
Šolske torbice in potrebščine	23
Uporaba AED – avtomatski eksterni defibrilator in izvajanje TPO (temeljni postopki oživljanja) ..	24
Ustna higiena in zdravi zobje.....	25
Uši – preprečevanje širjenja	26



Kazalo slik

Slika 1 – Avtorica: Rosana Resnik	1
Slika 2 – Avtorice: Natalija Grm, Tina Hribar, Klara Koletič, Eva Lavrič, Lara Logar, Špela Močilar, Vesna Sevšek, Anita Zavrl in Karmen Zavrl.....	2
Slika 3 – »Iz majhnega raste veliko«	3
Slika 4 – Avtorja: Klara Dim in Matic Jerič.....	4
Slika 5 – Avtorica: Tina Hribar	5
Slika 6 – Avtorica: Manca Vočanec	6
Slika 7 – Avtorica: Rosana Resnik	7
Slika 8 – Avtorica: Larisa Zagorc	10
Slika 9 – Avtorica: Nina Požun	11
Slika 10 – Avtorica: Janja Kašič.....	12
Slika 11 – Avtorica: Vesna Sevšek	13
Slika 12 – Avtorica: Alja Brlogar	15
Slika 13 – Avtorica: Adriana Resnik	16
Slika 14 – Avtor: Luka Bajc	18
Slika 15 – Avtorica: Sara Turniški	19
Slika 16 – Avtorica: Tina Hribar	21
Slika 17 – Avtorica: Lara Logar	22
Slika 18 – Avtorica: Gaja Bajc	23
Slika 19 – Avtorica: Manca Vočanec	24
Slika 20 – Avtorica: Lara Logar	25
Slika 21 – Avtorica: Brina Pavlin	26
Slika 22 – Avtorica: Nika Jerič.....	28



Slika 22 – Avtorica: Nika Jerič



ZDRAVJE OD A DO Ž
V OŠ GABROVKA - DOLE