

## **ENO JABOLKO NA DAN, ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN!**

Vsak naš korak je tudi korak zdravja – že zdrs lahko ogrozi zdravje! Tako bi lahko naslovili naš vsakdan kot dan zdravja. S tega vidika je nujno krepiti zdravje »na vsakem koraku« skozi vse leto. Tako na dnevni ravni skrbimo za ohranjanje usvojenih higienskih navad in kulturno uživanje hrane, pravilno držo telesa, dovolj gibanja in prezračevanje prostorov.

Veliko skrb namenimo dobrim medsebojnim odnosom, ki so tudi ključnega pomena za zdravje posameznika. Te teme so vpete v razredne ure in druge predmete vsakodnevnega šolskega preživljanja časa, pomembno pa je, da to znanje udeležimo. Šola je poligon, kjer se krepijo socialne veščine. Manjše konflikte se učenci učijo reševati sami, pri večjih pa se vključimo strokovni delavci.

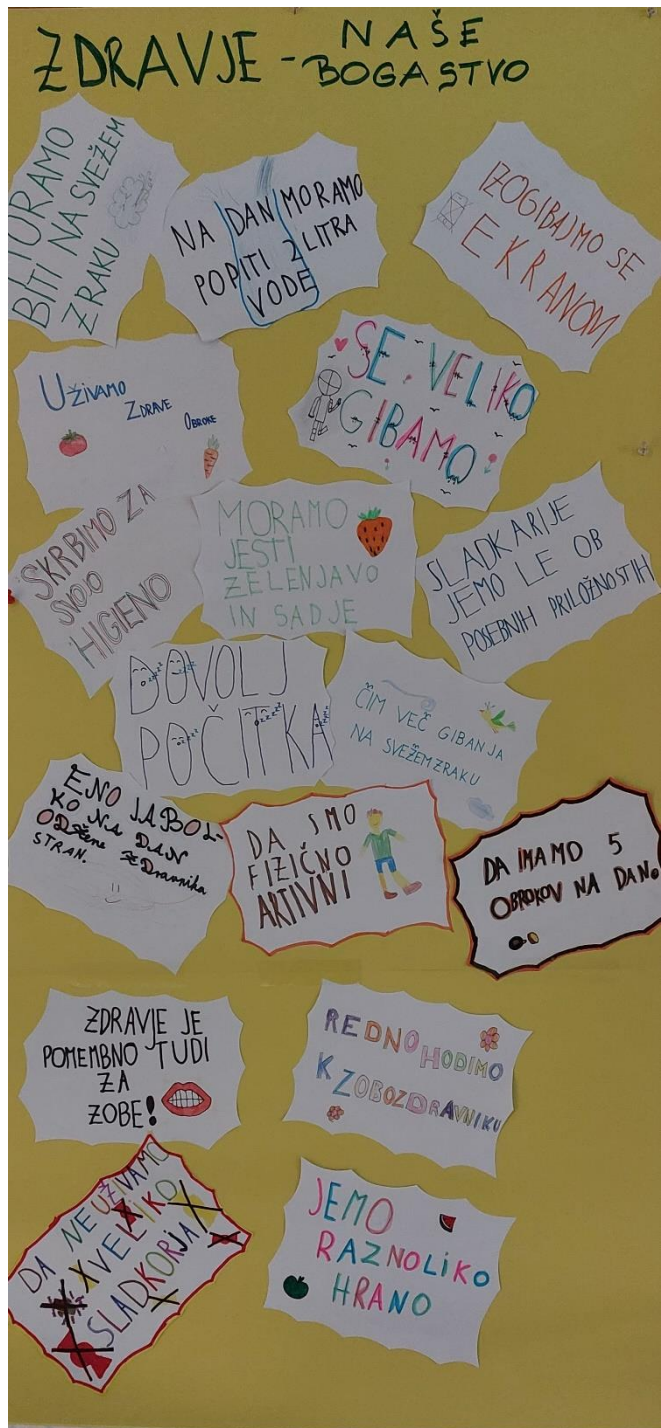
Za mesec april je bila izbrana vrednota zdravje. Učenci so v sklopu obravnave človeškega telesa spoznavali škodljiv vpliv kajenja ter drugih odvisnosti. Na to temo so pisno in likovno podajali svoja mnenja in opozorila v obliki plakatov, zapisanih in narisanih misli ter spoznanj. Iskali so še pogovore, ki so povezani z zdravjem. Tega pa zelo dobro poznajo - eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.

V aprilu smo izvedli naravoslovni dan na temo vzgoje za zdravje s poudarkom na preprečevanju poškodb in prvi pomoči, ki sta ga vodili zunanji sodelavki iz Centra za krepitev zdravja ZD Postojna.

Učenci so spoznali nevarne situacije, v katerih je življenje zaradi poškodb in bolezni neposredno ogroženo. Naučili so se, kako ob takih situacijah pravilno ukrepati ter osnovne prve pomoči. Spoznali so tudi temeljne postopke oživljanja z uporabo defibrilatorja. Praktične vaje so izvajali vsi prisotni učenci. Pri tem so opazovali drug drugega ter se opozarjali na pravilnost izvajanja.

Da je zdravje vrednota, se velikokrat zavemo šele, ko ga izgubimo - skrb za zdravje se pa vedno obrestuje!

Aktiv učiteljic 4. raz.



**NAŠE VREDNOTE**

