




ZDRAVO ŽIVLJENJE JE NAŠA IZBIRA

Svetlana Oletič
OŠ Mala Nedelja

- 
- ▶ Zdravo življenje je naša izbira. V današnjem življenju imamo vsi možnost izbire o našem načinu življenja in načinu prehranjevanja.
 - ▶ Življenjski standard to dopušča skoraj vsem prebivalcem naše države. Na prehranjevalne navade posameznika, skupin in naroda vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv imajo tudi izobraženost in ozaveščenost ljudi, dostopnost in cena hrane.

Bolezni srca in ožilja

- ▶ Bolezni srca in ožilja so še vedno največja prežecha nevarnost razvitega sveta.
- ▶ Pri ljudeh moramo okrepiti zavedanje, da lahko za svoje srce največ naredimo sami.
- ▶ Bolezni premagamo s trdno odločitvijo, z izbiro in načinom priprave hrane ter s spremembo življenjskega sloga.



Porast debelosti v Sloveniji in po svetu



- ▶ V svetu narašča debelost, posebej se to vidi pri 11-12-letnih fantih, kot so ugotovile raziskave športno vzgojnega kartona v Sloveniji.
- ▶ Pri deklicah te starosti naj bi se debelost znižala, ker so bolj ozaveščene, skrbi jih za postavo, ki jo narekujejo modni trendi in posledično se jih s športom ukvarja več kot fantov.

Kakšno je stanje na naši šoli?

- ▶ Na naši šoli se stanje bistveno ne razlikuje od povprečja v Sloveniji. Skoraj tretjina otrok ima prekomerno težo. Stanje je zaskrbljujoče in zato smo se odločili, da temu naredimo konec. Vrsto let smo bili vključeni v projekta Ekošola in Zdrava šola, zato ob vseh priložnostih poskušamo ozaveščati otroke in starše o pomenu zdrave prehrane in gibanja.



Kako smo začeli?

- ▶ Začeli pa smo pravzaprav s semeni. Učenci razredne stopnje so v šolo prinesli različna semena zelenjave in zelišč ter jih posejali v lončke. Dan za dnem so z veseljem opazovali, kako jim rastejo pridelki. Ko je zunaj postalo topleje, so jih presadili na šolski eko vrt in potem še pridno obdelovali.



Izbrali smo zdravo življenje

- ▶ Na naši šoli smo izbrali zdravo življenje, pri čemer igra ključno vlogo gibanje.
- ▶ Že v vrtcu otroci dobivajo zdrave obroke, vzgojiteljice pa jih ozaveščajo o pomenu zdrave prehrane in gibanja.



Primer dobre prakse – športni dan »V gibanju je moč«

Peš smo se odpravili na bližnjo Turistično eko kmetijo Vrbnjak, kjer smo izvedli kros po gozdni poti. Med tekom so se učenci lahko ob progi okrepčali s sadjem in vodo. Po krosu so imeli možnost jahanja. Sledila je zdrava malica. Po prihodu nazaj v šolo so učenci uredili eko vrt.



Jahamo, tečemo, urejamo eko vrt



Za svoje zdravje je odgovoren vsak sam



Upamo, da bo s tem in podobnimi dnevi dejavnosti ozaveščenost otrok o pomenu gibanja za zdravje narasla. Želimo si, da bi se jih vedno več odločalo za kakršnokoli športno dejavnost in zdravo prehrano. S tem bodo naredili svoje življenje kakovostnejše in manj stresno.