



KOLESARJENJE PO PARENZANI ZA ZDRAVO SRCE

Predavateljica:

Maja Jerič, prof. um. zgod. in zgod.

Ekonomška šola Celje, Gimnazija in srednja šola

Radenci, 10. 5. 2018

UVOD

- Gibanje, zdrava in uravnotežena prehrana → zdravje.
- Premajhna fizična aktivnost, nezdrave prehranjevalne navade →
stres → bolezni
- Srčno-žilne bolezni: najpogostejši vzrok umrljivosti odraslih v razvitem delu sveta (<http://www.nijz.si/sl/srcno-zilne-bolezni>).

- Februar 2017, raziskovalna naloga: Stres pri dijakih Ekonomske šole Celje:

- stres doživlja **89 %** dijakov

- s športom ga premaguje **48 %** fantov in **24 %** deklet (Planinšek, 2017).

- Raziskave med slovenskimi učitelji (Podjed, 2016):

- **84 %** ocenjuje svoj poklic kot močno oziroma izjemno stresen.

PROJEKTI IN DEJAVNOSTI NA EKONOMSKI ŠOLI CELJE

- namen: promocija duševnega in telesnega zdravja med **DIJAKI, STARŠI** in **UČITELJI**
- program **Ekošola**
- projekt **Zdrava šola** (do 2016: skrb za duševno zdravje, od 2017: zdrava prehrana in telesna aktivnost)
- **Teden vseživljenjskega učenja (TVU)**
- **3-KONS** (festival srednjih šol s Kosovelove ulice v Celju)



Dan slovenske hrane (Ekošola, Zdrava šola)



Uporaba zdravilnih zelišč v različne namene – izdelava ognjičevega mazila (TVU 2017)



Delavnica premagovanja stresa



3-KONS, delavnica joge



3-KONS, predavanje o zdravi prehrani (***Vem, kaj jem?***)



3-KONS, delavnica priprave zdrave hrane na SŠGT Celje

PROJEKTI IN DEJAVNOSTI NA EKONOMSKI ŠOLI CELJE

- projektne naloge
- naloge 4. izpitne enote pri poklicni maturi
- ustanavljanje učnih podjetij: **podjetje Cycling freaks, d. o. o.**

- mednarodni projekt

Erasmus+ Ka2 ***“Get On Your Bikes, Europe’s Back In Business!”***

(Spravi se na kolo, Evropa zopet posluje!)

2014-2017

partnerske šole iz 8 držav (Slo, Hrvaška, Italija, Nemčija, Poljska, Češka, Romunija, Latvija)



podjetje **Cycling freaks, d. o. o.**, sejem Altermed Celje, marec 2017 (zlato priznanje)



Kolesarjenje po Sloveniji (27.-31. 3. 2018), Ljubljana
(projekt ***“Get On Your Bikes, Europe’s Back In Business!”***)

PARENZANA (Porečanka)

123 km

Trst – Poreč (Parenzo)

1902 - 1935



Parenzana

(<https://www.google.com/search?q=parenzana+history&client>, pridobljeno: 5. 5. 2018)

PARENZANA (Porečanka)



Potek Parenzane

(<https://dolencb.wordpress.com/2016/05/02/parenzana-oz-porecanka-tek/>,
pridobljeno: 9. 4. 2018)

POTEK KOLESARJENJA PO PARENZANI

petek, 25. 8. 2017



Obalna cesta Izola – Piran (foto: Marija Vodušek)



Rondo v Izoli in vzpon proti Jagodju (foto: Marija Vodušek)



Jagodje nad Izola, začetek trase Izola – Strunjan – Portorož (foto: Marija Vodušek)



Vzpon od Jagodja po Parenzani (foto: Marija Vodušek)



Pogled na Izolo v ozadju (foto: Marija Vodušek)



Pogled na Strunjanski klif v ozadju (foto: Marija Vodušek)



Spust skozi predor Valeta v Portorož (foto: Marija Vodušek)



Krajinski park Sečoveljske soline (foto: Marija Vodušek)



Končna postaja - parkirišče v Luciji (foto: Marija Vodušek)

REZULTATI, SKLEP

- skrb za psihično in fizično zdravja učiteljev
- gibanje kot omilitev stresa in srčno-žilnih bolezni
- kolesarjenje kot alternativa teku

- vključitev vseh učiteljev v kolesarjenje
- sodelovanje učiteljev in dijakov pri projektnih nalogah in nalogah za 4. izpitno enoto (organizacija kolesarskih izletov za učitelje)
- vključitev kolesarjenja v učni načrt in medpredmetne povezave