

**OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA
RAVNE NA KOROŠKEM**

20 LET ZDRAVE ŠOLE

**RETROSPEKTIVA DELOVANJA
PIONIRSKA, USTVARJALNA, PLODNA LETA
1993 - 2013**



*Kar človek lahko je, mora biti.
To potrebo imenujemo samoaktualizacija.*

A. Maslow

Aktivnosti učiteljev

1. Na šoli:

- ▶ Oblikovanje **Tima učiteljev za ZŠ**, izdelava projekta za ZŠ in prijava na razpis za mednarodni projekt.
- ▶ Ob izboru v pilotsko fazo (12 slovenskih šol) izbira tem in izdelava lastnih programov sodelujočih učiteljev.
- ▶ Nastalo 18 podprojektov.
- ▶ Naš projekt ZŠ -Zaupanje v drugačno kvaliteto življenja-predstavitev na Prvem kongresu šolske in visokošolske medicine Slovenije v Radencih.
- ▶ Izdelava projektov z ekološko vsebino in prijava na razpis Ministrstva za okolje in prostor.
- ▶ Redna srečanja, plani dela in dejavnosti tima učiteljev za ZŠ.
- ▶ Izvajanje in evalvacija podprojektov ter poročila za IVZ.

2. V kraju, v regiji in v širši domovini ter tujini:

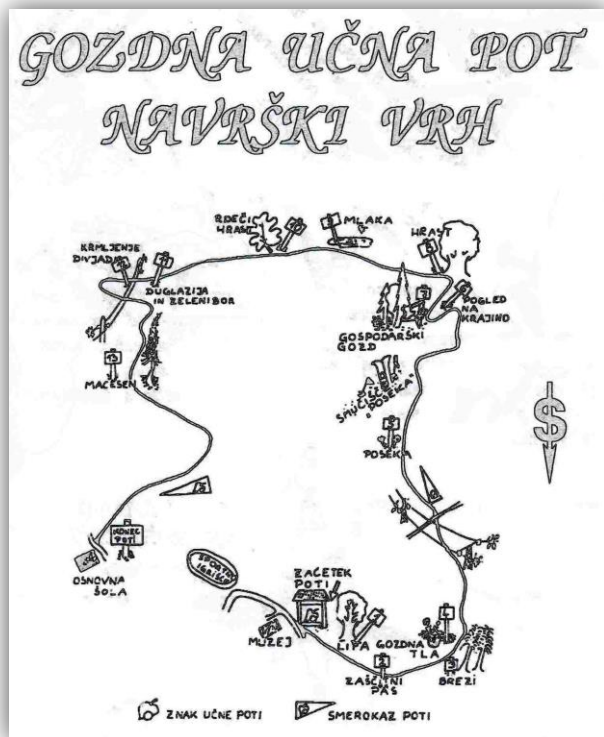
- ▶ Izvedba predavanja za svetovalne delavce in ravnatelje v regiji.
- ▶ Prevod skripta: *Preprečevanje odvisnosti in zasvojenosti*.
- ▶ Program ustvarjalnega problema starševstva (delavnice in predavanja).
- ▶ Radijske oddaje in razstave ob podelitvi mednarodnega certifikata ZŠ.
- ▶ Gostovanje g. Davida Rivetta (predstavnik WHO v Evropski mreži ZŠ) na šoli.
- ▶ Sodelovanje šole in predstavitev na osrednji predstavitvi ZŠ v CD v Ljubljani.
- ▶ Predstavitev projekta na občinski proslavi ob Dnevu zdravja.
- ▶ TV oddaje za lokalno TV (ob obisku g. Rivetta, Pomoč otrokom, akcija Zaletavček.... in vse prireditve Mega Žur).
- ▶ Intervju za VTV- predstavitev dela na šoli in projekta EMZŠ.
- ▶ Številna mednarodna izobraževanja za projekt ZŠ (S. Klančnik)
- ▶ Sodelovanje v internetni akciji "Young minds" v Stocholmu.

- ▶ Pestre, aktivne in humane oblike dela pri pouku.
- ▶ Naravoslovni dnevi na temo zdravja.
- ▶ Evalvacija projekta ZŠ.
- ▶ Prispevek za Slovensko fundacijo - Vzgoja za zdravje.



- ▶ Športne dejavnosti na šoli.
- ▶ Regijsko tekmovanje za zdrave zobe - organizacija.
- ▶ Nagradni natečaj - Prosti čas, to sem jaz.

- ▶ Prestavitev projekta ZŠ ob koncu tekmovanja o zdravi prehrani.
- ▶ Tematski roditeljski sestanki - o ZŠ in vzgojno izobraževalni problematiki.
- ▶ Sodelovanje na Dnevih slovenskega izobraževanja- Mala gozdna učna pot.



OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA
RAVNE NA KOROŠKEM

**IZOBRAŽEVANJE
ŠOLA &
STARŠI**

SPOŠTOVANI STARŠI!

Radi bi se srečali z vami. Vabimo vas na roditeljski sestanek, ki bo
v TORJEK, 11.11.1997 ob 17.00 uri.

Kaj pripravljamo?

Pogovarjali se bomo o tem, kako lahko pomagamo otroku
premagovati njegove težave v odraščanju!

Delavnico z naslovom »KAKO NAJ POSLUŠAMO, DA BODO
OTROCI Z NAMI GOVORILI«

bo vodila dipl. psihologinja Sonja Lakovišek,

VESELI VAS BOMO!

Razredničarka:
Slavica Klančnik

- ▶ Obdelava rezultatov evalvacije projekta ZŠ - primerjalna analiza.
- ▶ Predstavitev podatkov evalvacije na pedagoški konferenci.
- ▶ Izdelava programa na šoli za širitev projekta 1997- zgledi dobre prakse.

- ▶ Prispevki za BILTENE ZŠ Slovenije in Evrope 'Network News'.
- ▶ Udeležba in aktivno sodelovanje na osrednji prireditvi ZŠ v Ljubljani.
- ▶ Likovna natečaja - SOROS- *Mladi in zdravje* ter *EKO znak šole*.
- ▶ Aktivnosti ob Tednu vseživljenjskega učenja.



- ▶ Priprava občinskih otroških parlamentov: AIDS in zdrava spolnost, Prosti čas, Sprejemanje drugačnosti
- ▶ Sodelovanje na vseh občinskih parlamentih.
- ▶ Sodelovanje in nagrada na regijskem tekmovanju: *Za našo varnost.*
- ▶ Prireditev -*Pomoč otrokom* (zahvala donatorjem).



Individualni podprojekti učiteljev

- ▶ *Skrb za lastno zdravje s higieno zob.*
- ▶ *Ne kadim, zdravo živim.*
- ▶ *Bio učilnica s tematsko angleško knjižnico- Booky'.*
- ▶ *Razvojni oddelek za učno šibkejše otroke.*
- ▶ *Droge - preventivni program.*
- ▶ *Mala gozdna učna pot.*
- ▶ *Mi in okolje.*
- ▶ *Vodni viri na Ravnah.*
- ▶ *Slabe bralne navade.*
- ▶ *Zdrava prehrana.*
- ▶ *Lepa drža -korektivna gimnastika.*
- ▶ *Spodbujajmo nekajenje.*
- ▶ *Nivojski pouk: matematika in slovenščina (pilotska faza).*
- ▶ *Intenzivni program ustvarjalnega problema starševstva.*
- ▶ *Pohodništvo za zdravo življenje.*
- ▶ *Urejenost garderob in zdrave prehranske navade.*
- ▶ *Pomoč otrokom – sklad za socialno šibkejše .*
- ▶ *Mi med seboj.*
- ▶ *Skrb za osebno higieno.*
- ▶ *Lepo vedenje -pot k boljšim medosebnim odnosom.*
- ▶ *Ekologija –Radi te imamo, Zemlja.*
- ▶ *Rdeči križ - Pomagajmo si.*
- ▶ *Mladostni knjižni utrinki.*

SKUPINSKI PROJEKTI: učiteljev, učencev, vsega osebja in vodstva (Medpredmetno povezovanje ter sodelovanje predmetne in razredne stopnje)

- ▶ Priprave na otvoritev prizidka.
- ▶ Gostovanje 18. srečanja mladih čebelarjev Slovenije.
- ▶ Tekmovanje: *Urejeno okolje in zdrave prehranske navade* : vse OS 1.-9.(15 let).
- ▶ Akcija IVZ in vseh pilotskih ZŠ Slovenije: *Sporočilo v steklenici*.
- ▶ Izdelava biltena: *Slovenija in svet kličeta SOS*.
- ▶ Izdelava priročnika: *Razredne ure za vse nas*.
- ▶ Moja oddelčna skupnost se predstavlja: Natečaj za NAJ OS šole.
- ▶ *Kotiček Zdrave šole se predstavlja*: Bilten.
- ▶ Gostovanje Taborov in Srečanj ZŠ Slovenije
- ▶ 'Mega žur'- kulturna prireditev.



Aktivnosti za učitelje

Naslovi nekaterih delavnic in

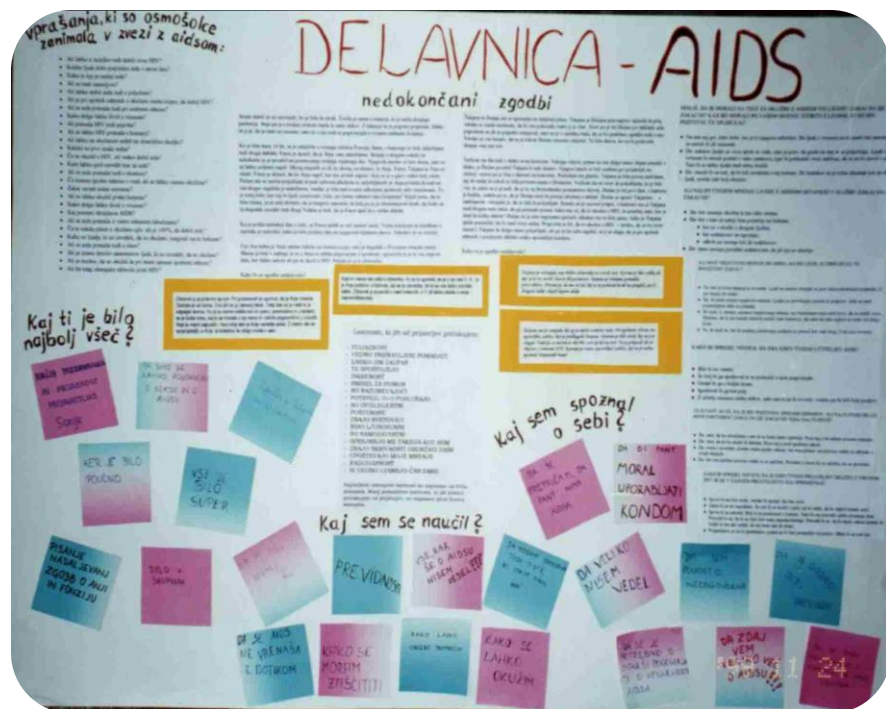
predavanj:

- ▶ AIDS. (IVZ)
- ▶ Spolna vzgoja. (IVZ)
- ▶ Zdrava prehrana. (IVZ)
- ▶ Medosebni odnosi in samopodoba – delavnica (S. Klančnik)
- ▶ Zasvojenosti (tobak, droge, alkohol) (IVZ).
- ▶ Reševanje konfliktov v odnosih med učitelji, učenci in starši. (IVZ)
- ▶ Promocija duševnega zdravja v šoli. (IVZ, Klančnik, Lakovšek)
- ▶ Kako premagovati stres?(IVZ)
- ▶ Sprostitutvene tehnike: joga, meditacija in elementi shiatsa. (H.Čater)
- ▶ Delavnica Fit kluba – Gibanje za otroke (Konda)
- ▶ Spodbujajmo nekajenje (IVZ)
- ▶ Delo v disciplinsko težavnem razredu. (S. Lakovšek)
- ▶ Rak in preventiva. (Dr. Šmid-Borovnik)
- ▶ Kako ravnati, ko ugotovimo, da je učenec v razredu pod vplivom drog. (g. Žnidaršič)
- ▶ Zdrava prehrana - alternativna prehrana .(Dr. Backovič)
- ▶ Ekološka delavnica: '*Eko frajer*' (M.Furlan)
- ▶ Ko te strese stres (IVZ)
- ▶ Avtizem (J, Bezjak, N. Vidovič)

Aktivnosti za učence: učiteljev in zunanjih sodelavcev

- ▶ Formiranje *Tima/skupine* učencev za Zdravo šolo/vsako leto okrog 70/ za doseganje skupnih ciljev (varnost, urejenost) in razvoj sodelovalne kulture v šol. okolju.
- ▶ Zdravstvena vzgoja -preventivna zdravstvena predavanja.
- ▶ Naravoslovni dnevi: Zdrava prehrana.
- ▶ Jabolko v šoli, Evropski sistem razdeljevanja sadja.
- ▶ Terapevtske dejavnosti na šoli:*Tajni/Skrivni prijatelj*.
- ▶ Skrinjica *Zaupaj mi, Minuta tišine. Grafiti*.
- ▶ TOM - telefon otrok in mladostnikov.
- ▶ *Razredne knjižnice (Booky)* za spodbujanje branja in dvig bralne kulture (tudi v tujem jeziku).
- ▶ *Mladostni knjižni utrinki* –spodbujanje k branju literature z mladostniško problematiko: zasvojenosti, bivanjske stiske, odraščanja... in pisanje kritike, ocene, priprava radijskih oddaj in objava na spletnem portalu.





- ▶ Radijske oddaje in likovne razstave na temo *Celostno zdravje*.
- ▶ Sodelovanje na nagradnih razpisih: invalidnost, drugačnost, prometna varnost, sladkorna bolezen.
- ▶ Vsakoletne aktivnosti ob svetovnih dnevih : *Duševnega zdravja, AIDS-a: (izdelava pentljic, radijske oddaje in delavnice na temo - 8. in 9 . r), Boja proti kajenju, Dnevu voda, Dnevu zdravja in Dnevu Zemlje*.
- ▶ Delavnice: *Nenasilniška vzgoja za šestošolce, mladinske delavnice za sedmošolce*.
- ▶ Tematske vaje in zaključne prireditve za devetošolce.
- ▶ Aktivne in pestre oblike dela pri pouku.
- ▶ Skrb za dobre medosebne odnose in pozitivno samopodobo.

- ▶ **Tekmovanja:** Možnosti vključitve v različna tekmovanja.
- ▶ *Urejeno okolje Moja oddelčna skupnost se predstavlja, za Eko znak in znak šole, NAJ pustna maska, Mini playback show, Mega žur.*
- ▶ Kotički za Zdravo šolo-stalne tematske razstave.
- ▶ **Skrb za duševno zdravje:** aktivne oblike dela pri pouku, humanizacija pouka, šolski plesi, pustovanja, ekskurzije, razvoj dobrih medosebnih odnosov, potovanja v London, radijske oddaje, glasba med odmori, sodelovanje na prireditvah, gledališke predstave-na šoli, v kraju in po Sloveniji. Ogled gledaliških predstav v angleščini na II. gimnaziji v Mariboru.



Aktivnosti za starše/rejtnike



- ▶ **Program ustvarjalnega problema starševstva:** od vstopa otrok v šolo do devetega razreda.
- ▶ **INFO** kotički za starše: RS in PS.
- ▶ **Razstave dosežkov** njihovih otrok v razredih, avli: *Naši dosežki in uspehi*, na hodnikih, na spletni strani šole ter na spletnem portalu bajta.si, v glasilih itn.
- ▶ Tematski roditeljski sestanki in govorilne ure.
- ▶ Valete in zaključne prireditve.
- ▶ Dnevi odprtih vrat.
- ▶ Govorilne ure: učitelj-učenec-starš/rejtnik.

Nekaj naslovov in izvajalcev

- ▶ *Kako otroku omiliti prehod iz male šole v 1. razred?* E. Krivec
- ▶ *Kako spodbuditi otroka za branje?* M. Horjak
- ▶ *Preventiva slabe držę.* I. Skitek in prim. Dr. Vodnjov
- ▶ *Zdrave navade.* V. Vušnik
- ▶ *Učenci, učitelji, starši - kdo je komu problem?* G. M. Trdina
- ▶ *Kakšnega otroka si želim?* M. Jurhar
- ▶ *Prijateljstvo* - E. Sonjak
- ▶ *Moj petošolec - že pubertetnik?* Cehner
- ▶ *Kako se pogovarjati z otrokom?* V. Lujiinovič
- ▶ *Kako živeti brez droge?* Mithans - Lamprecht
- ▶ *Kako pomagati otroku pri poklicni odločitvi?* Verdinek in Mlačnik
- ▶ *Kako naj poslušamo, da bodo otroci z nami govorili?* Lakovšek, Klančnik

SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE - učiteljev ter delavcev šole in učencev

- ▶ Šolski plesi od 6.-9. r.
- ▶ Ekskurzije in izleti za učence in vse delavce šole /doma in v tujino.
- ▶ Pustovanje-izbor in nagrade za NAJ maske.
- ▶ Skrb za humor in praznovanja-prijazna /vesela zbornica.
- ▶ Projektni tedni na temo zdravja.
- ▶ Božično - novoletni plesi in praznovanja.
- ▶ 'Mega žur'- tradicionalna kulturna prireditev v božično-novoletnem času -izbor in nagrajevanje mladih talentov.
- ▶ Zimska in poletna šola v naravi.



Aktivne in prijazne oblike dela pri pouku: projektno delo, igre vlog, timsko delo, (sodelovanje na natečajih), uporaba jezikovnega listovnika (portfolio) pri pouku, humanizacija pouka, sprostitvev pred in glasba med pisnim ocenjevanjem, reflektivno poučevanje...

Permanentna implicitna vzgoja skozi vsebine; evalvacija in samo evalvacija.

- ▶ Koncerti, gledališke in filmske predstave, angleški muzikali.
- ▶ Gostovanje in udeležba na vseh srečanjih ter Taborih ZŠ Slovenije.

Skrb za otroke s posebnimi potrebami

- ▶ Razvojni oddelek za učno šibkejše otroke pod vodstvom specialne pedagoginje.
- ▶ Individualni program utrjevanja in preverjanja znanja učencev in učenk s posebnimi potrebami ter spremljanje rezultatov.
- ▶ Prijazne in prilagojene oblike dela pri pouku in pri preverjanju ter ocenjevanju.
- ▶ Upoštevanje različnosti in razvijanje sodelovalnosti na vseh nivojih.
- ▶ Individualna pomoč šibkejšim učencem.
- ▶ Pogovori in svetovanje otrokom in staršem.
- ▶ Priporočena literatura in obveščanje o aktivnostih (delavnicah, predavanjih ... za starše, rejnike) za pomoč pri vzgoji in učenju.

Uspehi učencev in učiteljev - Kako gradimo pozitivno samopodobo?

- ▶ Izjemni rezultati na šolskih in državnih tekmovanjih iz materinščine, angleščine/nemščine, matematike, logike, fizike, kemije, zgodovine, geografije, šaha, na športnih tekmovanjih, Veseli šoli, Kaj veš o prometu? Kaj veš o sladkorni bolezni? Mladi in gore, Mladi tehniki, Mladi raziskovalci Koroške ...
- ▶ Rezultati objavljeni po šolskem radiu, v šolski avli, na spletni strani, na spletnem portalu bajta.si /za spodbudo mladim in njihovim staršem/.
- ▶ Številne udeležbe učencev na tekmovanjih za bralne značke: v slovenskem jeziku /Prežihovi in Suhodolčanovi BZ/ ter v tujih jezikih: *EPI, Lesepreis*.
- ▶ Ekipe mladih raziskovalcev naše šole so praviloma uvrščene na državno tekmovanje.
- ▶ Tematske igre ZŠ: *Odločitev je tvoja, A si z mano? Save the Lofty Trees ...*

Dejavnosti za učence, starše in krajanje

- ▶ Gostitelji različnih prireditev (kulturnih, športnih), taborov in srečanj Zdravih ter Prežihovih šol Slovenije.
- ▶ ZAKLJUČNE PRIREDITVE: veliko zdravega, kreativnega, sproščenega in mladostnega ustvarjanja.
- ▶ VALETE za osmošolce/devetošolce in njihove starše/rejnike: izvirne tematske prireditve in slovo od šole.
- ▶ Sodelovanje na različnih razpisih: Rdeči križ, gasilstvo, Srčika.
- ▶ Sodelovanje z drugimi šolami in priprava kulturnih prireditev.

Humanitarne akcije

- ▶ Koroška poje – prispevek za socialno šibke družine (pomoč pri prodaji vstopnic).
- ▶ Člani koroškega društva za boj proti raku.
- ▶ Pomoč socialno ogroženim otrokom(Šolski sklad).
- ▶ Tržnica Prežihovcev.
- ▶ Akcija Nivee- kombi za otroke ZDUM v Črni.
- ▶ Medijski klici “Na pomoč”.
- ▶ Zbiranje drobiža za otroke v Darfurju.
- ▶ Zbiranje denarja za prizadete v JV Aziji-cunamiji.
- ▶ Zbiranje zamaškov za pomoč otrokom v stiski.
- ▶ Podarim igračo.
- ▶ Vzameš, vzamem.

Koraki na poti k Zdravi šoli

- ▶ 1. POGUM, da stopiš nanjo.
- ▶ 2. Skrbna izbira tima in podpora vodstva - oboje je ključ do uspeha (*V slogi je moč*).
- ▶ 3. Jasni in dosegljivi cilji ter vizija.
- ▶ 4. Vztrajanje (kljub težavam) in neomajna vera v uspeh.
- ▶ 5. Vedenje, da na tej poti ni materialnega bogastva, ampak bogastvo znanja, veščin, prijateljstva, delitve idej... in permanentna osebna ter strokovna rast.
- ▶ Evolucija in ne revolucija na poti k spremembam ('Step by step'- korak za korakom).

Avtorica retrospektive in fotografij: Slavica Klančnik,
prof. - svetnica, vodja Zdrave šole

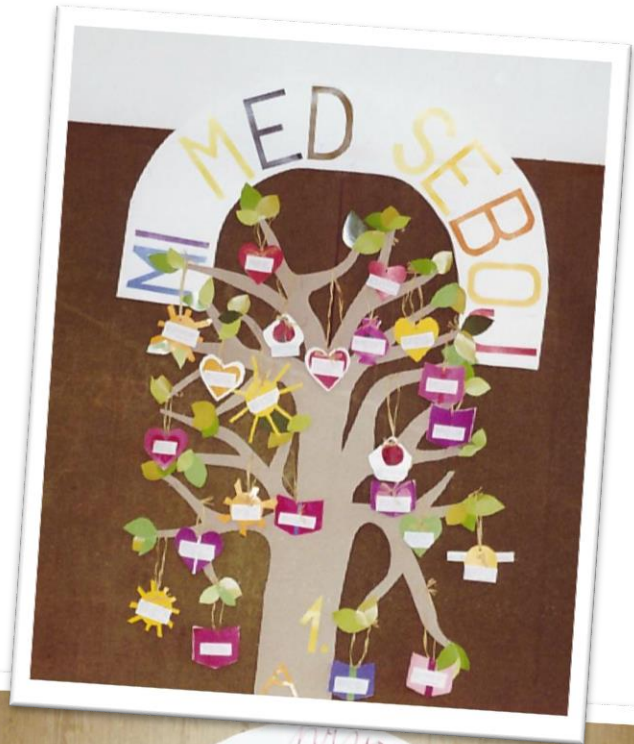
Pionirska leta Zdrave šole v sliki

Mini playback show – zametki Mega žura, 1993

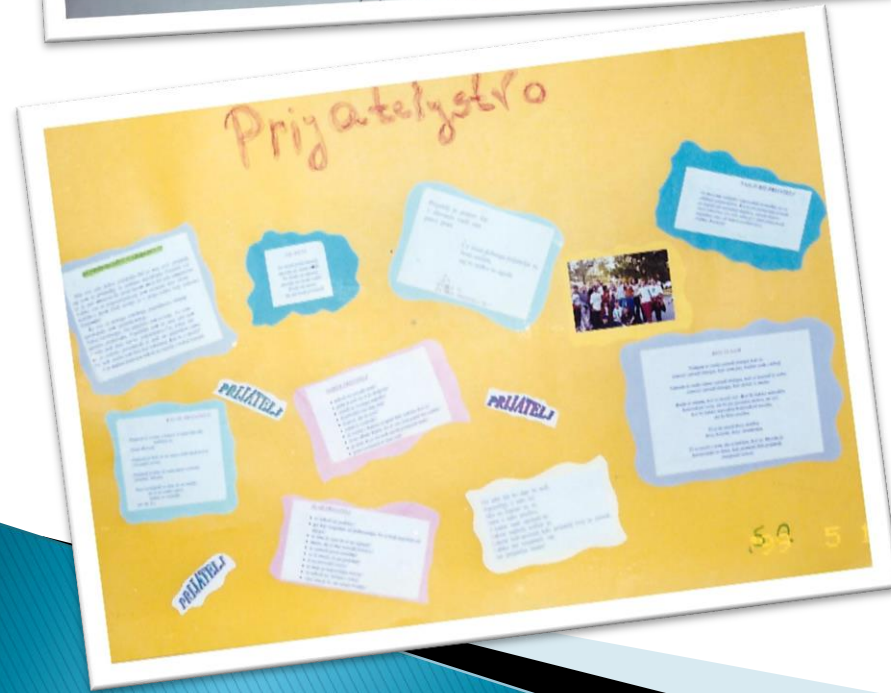


Kotiček za Zdravo šolo









Pomembni dogodki

Obisk Davida Rivetta , predstavnika Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), na naši šoli, 1996



Gostovanje naše šole v Cankarjevem domu v Ljubljani, 1996

Nastop igralske skupine z igro Čarovnice



**Rdeče niti Zdrave šole
v sliki
2000 - 2012**

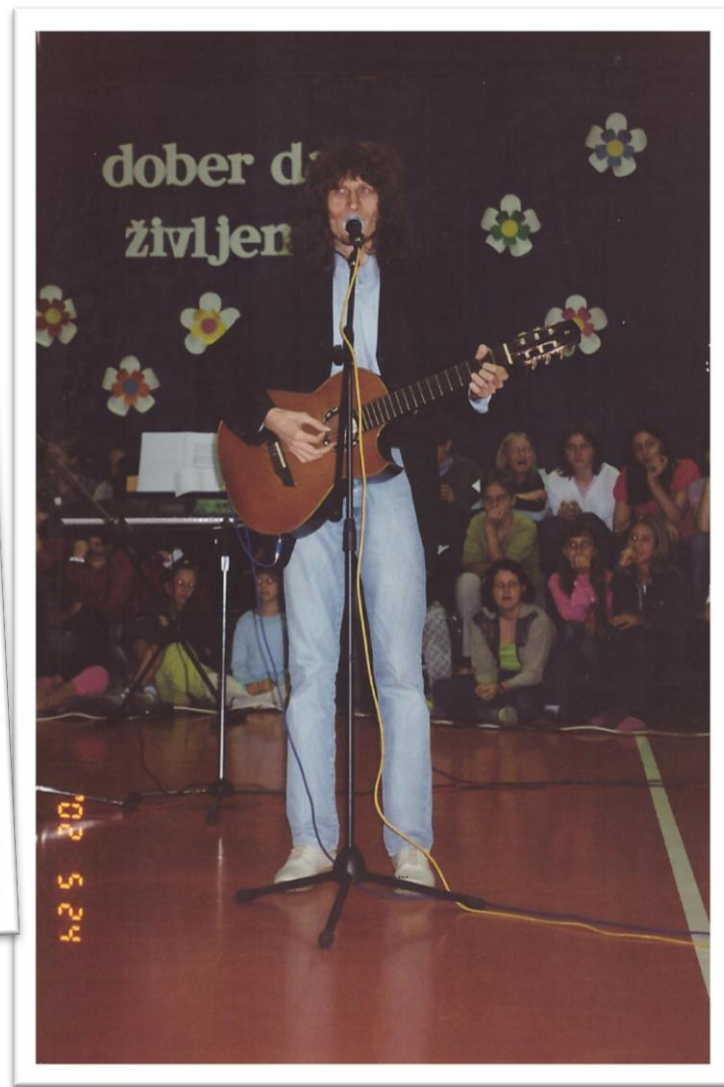
Alkohol in mladi

Igra vlog na temo alkohol -
na šoli in v Ljubljani



Duševno zdravje v šoli

Srečanje Zdravih šol na šoli, 2002





Igre vlog – gledališki klub (Mentorica: Bojana Verdinek)



Pustovanja










Aktivne oblike dela v razredu







A YEAR IN MY LIFE

<h3>WINTER - DECEMBER</h3> <p>It's Christmas and we get lots of presents. I like December because it snows a lot. My cousin has birthday too. It's on the 8th of December.</p> 	<h3>SPRING - MAY</h3> <p>We have two days of National holiday. It's called 'pražnik dela'. I have birthday on the 8th and my best friend has birthday on the 10th of May. I like May because the nature is so beautiful!</p> 
<h3>SUMMER - JULY</h3> <p>We have school holidays for two months. I go with my family, normally for one or two weeks.</p> 	<h3>AUTUMN - OCTOBER</h3> <p>October is my favourite month because the leaves change color. We have one week of holidays which are called 'šolske počitnice'. My sister has got birthday on the 15th of October. It's also Halloween on the 31st of October, where people dress up in costumes and go trick or treating.</p> 

FEBRUARY



IGRAM SE S PRIJATELJEM

ZATO, KER ZHREKI
KBI OTTVAJANJE
PRINE VAGNE

IMAM PRIJATELJE
MEK CESTOVNICI
ZATO MI JE PAIN
MEK STOLU
KAK NANE

ZATO, KER
SE IGRAM S
PRIJATELJI IN
LIZEM POKANEM
NA KONEU

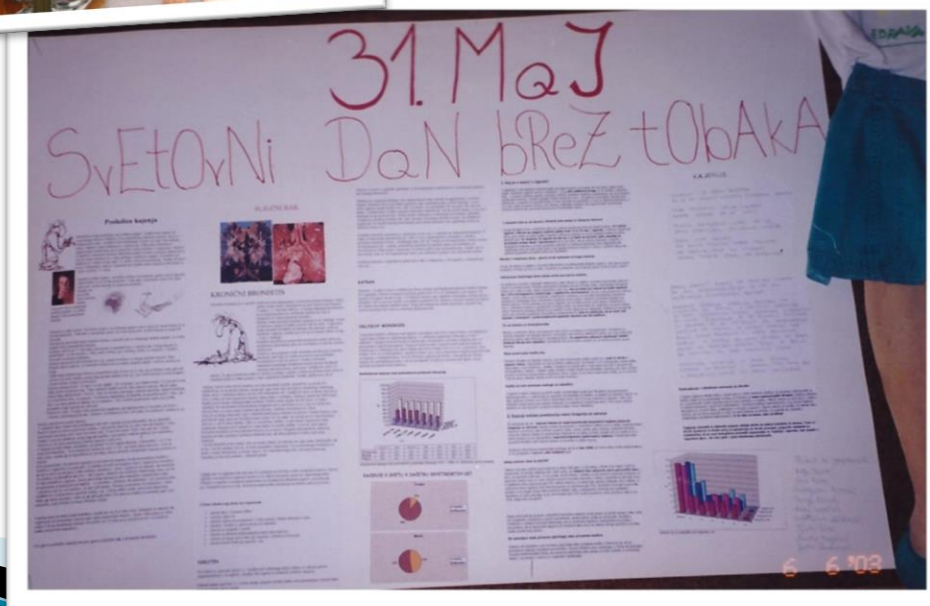
ZATO, KER
IMAM PRIJATELJE
MEK STOLU
KAK NANE

ZATO, KER
IMAM PRIJATELJE
MEK STOLU
KAK NANE

ZATO, KER
IMAM PRIJATELJE
MEK STOLU
KAK NANE



Urejeno okolje in zdrave prehranske navade, promocija duševnega zdravja v šoli – delavnica ...





Gibanje in prehrana

Questionnaire

1. Do you eat breakfast?
2. What do you eat for breakfast?
3. Do you think you eat too much sugar?
4. Do you think that you eat enough fruit and vegetables? Yes No
5. Do you eat fast food vegetables (potatoes)?
6. How many times a day do you eat fruit?
7. 1 2 3 4 or more
8. How many times a day do you eat bread?
9. 1 2 3 4 or more
10. How many times a day do you eat meat?
11. 1 2 3 4 or more
12. Do you drink milk for breakfast?
13. How many times a day do you drink milk?
14. Do you think you eat too much salt?
15. Do you think you eat too much fat?
16. Do you think you eat too much sugar?
17. Do you think your weight is: Too High Too Low

We should:

- eat a lot of fruit and vegetables.
- drink a lot of water.
- eat slowly.
- eat more protein.
- enjoy the food.
- have our best five meals a day.
- choose lean meat, fish, poultry, dry beans and peas as protein sources.

We shouldn't:

- drink alcohol.
- mix sugary with coffee.
- eat much sugar.
- eat much fast food.
- eat too much salted food.

EVERY DAY

FOOD

Marya	Emma	Veronika	Maja
1. No	No	Yes	No
2. No	Yes	No	No
3. No	No	No	No
4. No	No	No	No
5. No	2-3	1	Bread juice
6. Sandwich juice	Sandwich juice	Sandwich juice	Bread juice
7. Fish potatoes	Pasta salad	Fish potatoes	Sandwich
8. No	Yes	No	No
9. No	No	No	Yes
10. No	Yes	Yes	1
11. Yes	Yes	Yes	Yes
12. Yes	Yes	Yes	No
13. Fruit juice	Fruit juice	Fruit juice	Water
14. Juice	Juice	Juice	Juice





ZDRAVJE JE NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO.
 Če si ZDRAV, SI LAHKO SREČEN, ZADOVOLJEN, VESEL,
 VEČKAT SLIŠM BESEDE.
ZDRAVJE, ZDRAVA PREHRANA, ZDRAVO ŽIVLJENJE V SOLINI DOMA.
 TUDI SOLA JE LAHKO ZDRAVA, ZDRAVA SOLA JE TISTA,
 KI SREJE ZA RED, ČISTOČO, ZA PRAVILNO PREHRANO,
 KULTURNO OBNAŠANJE IN ZDRAVE ODNOSE MED VSEMI,
 KI V NJE/NEJ PREBUEMO DEL DNEVA.

ZDRAVJE imeti – to je IDEAL,
ZDRAVJE izgubiti – to je KRIMINAL.

MINISTER ZA ZDRAVSTVO
 POKRAJINE, NAJVIŠJE VARNOSTNO
 SLOVENSKE REPUBLIKE

Čik, čik, čik – on smrdi.
 Čik, čik, čik – on diši.
 Čik, čik, čik –
 ubija zdrave ljudi.



Nameste škatle cigaret
 na dan,
 pojdi raje na svež zrak
 vsak dan.

KDOR KADI, TEGA SMRTNI VLAK HITRO DOHITI.

V ZDRAVI SOLI ZDRAVO ŽIVIMO.

Ploho juvo, ho vztrajem,
 solno kromčico v roko vzamem.
 Zobe rmeščajem avogadro, da čisti in zdravi osoli bi.



ZOBJE so le mal,
 zato čarja ju nato,
 uporabi ličko, pasto,
 vse, kar se lahko.



Veliko sveveda zdravih stvari
 naj pa dobro se iznaj!

Pradem v solni odhlini,
 zohem sajpr si naravnim,
 Viskoz začne se zadrževati pravičnim iz,
 saj poravnava vitamene dlasti mi.

Pa solni v solnoljubni odhlini,
 da za svoje telo poskrbim.
 Tam veliko kondicije dobim
 in tako za svoje zdravje spet poskrbim.

Tudi ko boš odrasel,
 se spomni na to,
 kaj vse zobem
 hlorovatel bo!

Geopja je dobro strelbaza za svoje zdravje
 in ljudje se govorijo: »Poglejte jo, zdravje
 kar kuje iz nje!« Le peščenju jo, kar polna
 od zdravstva! Rada je odpravila, da je
 solnega zdravja, ni pomeči dobro spi,
 fer dan pa se veliko smejti, smeh in dober
 spanec pa posameznik pol zdrava.
 Ko je prišla nekoga dpa na obisk iz stan,
 je se zbudila pri njej. Se pred kratkim je
 v njem prebrala zdrav delik deli smehol
 zdravje, je vtiaraj je bil zdrav kot drevo,
 sedaj pa je nasenkrat zbolil. Ob srečanju
 so jo je parala vrea. Spoznala je, da gre
 zdravje po niti gor in v curku dol.



Le toči solnega zdravja je,
 ki obostrajja se na.
 Le tati zdrav kot riba je,
 ki ga zobena luba ustavi na.
 A, le v nutnem zdravje živi,
 ki od sreče ljubi.

Zavarna in oblikovanje: Vanja BENČO, prof.
 SODILOVAI strava 8 v ozarada 00: BREZIMOVGA VORAVCA Z RAVEN NA KOROŠKEM: Miroslav Fajman, Blaz Rastek, Luka Grumot, Spela Binar, Ana Pucar in
 Tinka Pucar. Neki avtorji je in se strahni (lembi omedleba): Kaja Franč, Ana Ivan, Lajla Pucar, Rok Pravec, Urška Mlakar, Kaja Komprej, Nina Farnik, Veronika Rudan in Maja
 Zeleničnik-Komprej.

ZDRAVJE naše velike BOGASTVO JE.
ČE ZDRAV SI, nam življenje veseloj podari.

V ZDRAVI SOLI NE KADIMO.



Za svet brez tobaka
 marširaj se da storiš,
 ampak dovolj dobre volje
 mora z naše strani biti.

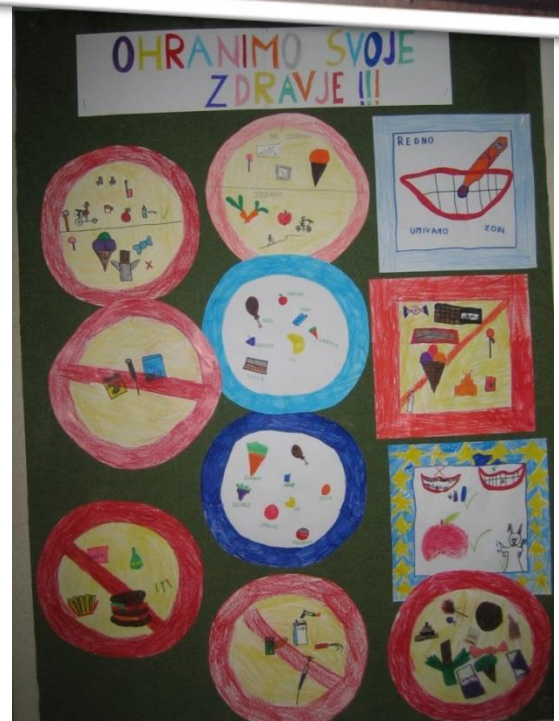
Kajenje je pridobljena
RAZVADA
 in po vrtu se neumnim
NAVADA.

Posem, ko s poučkom kromčim,
 Rada k zrakom se podam.
 Osmaki časa pa pred kajenjem preživim,
 Se v njihore zmanke živim.
 To sičar in dobro za oči,
 In še za lahkejšo zdravo si.

ZDRAVJE V PLANINAH je doma,
 zato z dušino pogosto gramu pa.
 Med popo se nudi spoštujemo,
 Čižda in solje se zadržujemo.
 Nana kimo SE PROTI VSEHU: **PODAMO,**
 da ob lepem vremenu
POKRAJINO POD SORO SPOZNAOMO.
 Ptičak namo se prične,
 dober dan nam zahtipoli.
GLEDAMO LEKOTO NAŠI GORA
 in vrea nam od veselja igra.
 Mli v nasa se misli,
 v prijetni zapovedno vsi
 in v dolno sproščeni in urjenji oddemo mi.
 Ko sonce mlde in tina je tu,
 saja o dolinavih lepoteh dajeta so na.

Reši REBUS!

Z DRAVA E
 (drugi A = J)



Republiški projekt „Jabolko v šoli“ (Vodja projekta: Karolina Kumprej Pečečnik)



Evropski in republiški projekt „Shema šolskega sadja“ (Vodja projekta: Karolina Kumprej Pečičnik)



Projekt „Evropska vas“ (Vodja projekta: Karolina Kumprej Pečečnik)

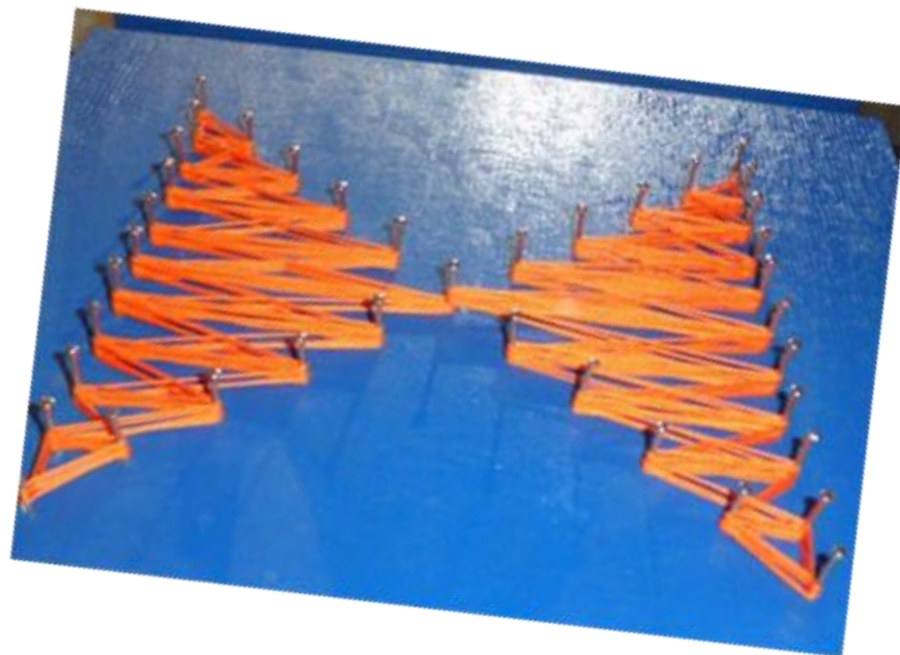


Projekt „Po znanje na kmetijo“ (Vodja projekta: Karolina Kumprej Pečičnik)



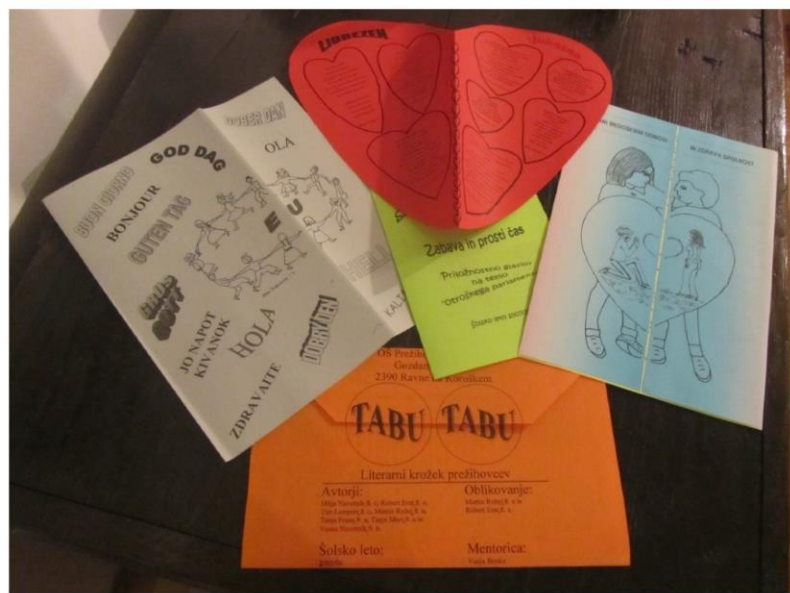
Izbirni predmet Matematična delavnica

(Mentorica Cvetka Petrič)



„Ustvarjalnost mladih ne pozna meja.“

Zgledi dobre prakse z Otroških parlamentov in novinarskega krožka (Mentorica: Vanja Benko)



SRČIKA
SRČKA

Izraz hvaloznasti

Osnovnošolski pesniko-pisateljski podvigi so s pomočjo Srčike ostali zapisani ne samo v mojih mislih in beležnicah, temveč tudi v reviji, ki nam je, tolikim mladim ambicioznim in zvedavim pisocim, nudila približaliko. Pomembno je, če imaš v zgodnjih letih ustvarjanja prostor, ki ti dovoljuje izražanje, ob tem pa ponudi še nekaj več – objavo v reviji, ki ima ugled in veljavo na področju tiskanih medijev. Tako je Srčika kot eden pomembnih akterjev na svoj način pripomogla, da se je moje izražanje (v osnovni šoli) skoraj besede ves čas razvijalo in postajalo zame vedno pomembnejše, vse dokler ni postalo nepogreljivo.

Zato ob 20. obletnici izhajanja ne samo čestitke in želje za dobro delovanje še v prihodnje, temveč tudi zahvala in izkaz hvaloznasti za ponujene prilike.

Ana Pisar,
študentka komunikologije,
Fakulteta za družbene vede v Ljubljani

Voščilo reviji Za srce in srčiki ob 20-letnici izhajanja

Čestitke urednici Srčike, Bernardi Pintar, ker ji nikoli ni zmanjkalo idej za teme v rubriki za mlade, ki jih z veseljem preberemo tudi odrasli bralci in mladi po srca.

10 let sem s prispevki svojih učencev (prežihovcev) sodelovala v Srčikah (ta je naša simbolična 30. Srčika). Ustvarjali smo za »srčes« bralce, ki so vedno bili del nas. Prepričana sem, da smo s svojo SRČNOSTJO tudi mi bogatili revijo Za srce. Ponosni smo na to!

Vanja Benko, prof., soustvarjalca Srčik,
OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

Koš želja ob prihodu leta 2011

Družina

PROSTI ČAS

Plešem, pleševa, plešemo...

Čestitke, Srčika

Kdor praznuje in slavi, mnogo čestitk ta dobi. Vse najlepše vaši reviji in Srčiki želimo mi, da se naslednjih 20 let z nami srčno živi.

Najsrečnejši in ponosni smo mi, ko naš prispevek objavite v Srčiki vi. Morda zaradi vas se komu od nas obeta, da zraste v pravega poeta.

Guja Šipek, 8. r OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

Povabim te na večerjo ...
Wrak konec je tudi nov začetek

Vse se začne s srcem

Srčnost povežemo s srcem. Dobri ljudje imajo veliko srce. In kakšna je revija Za srce, če ne srčna kot naša Srčika. V 20 letih, kolikor izhaja, je bilo zapisanega mnogo poučnega, zanimivega, srčnega ...

Pravimo, da čutimo s srcem. Čeprav vemo, da tako misli kot tudi emocije prihajajo iz naših možganov, je še vedno srce tisto, s katerim povežemo vsa čustva.

Uredništvu in vsem, ki so revijo soustvarjali, ob 20. obletnici iz srca čestitam in jim želim še mnogo srčnih revij in Srčik.

Klara Privlečková, dijakinja Gimnazije Ravne

Sreča je v srečanju

Sklenjen krog

TABU TEME

Mnogo človeških src si ogrela, veliko dobrega v ljudeh prebudila, 20 let dobrosto si delila.

Naj tvoje srce prekaša vse težave, preplavi gore in se povzpne v daljave, preko oblakov in morja, le tvoja srčna volja naj velja.

Da na svetu bil bi mir, sreča v očeh edini naš nemir, da lakota prežene se s sveta, sovražstvo in bolezen nepoznana bi bila.

Veliko dobrote vekomaj širi naj tvoj duh naprej!

Tamara Kouprej, 8. r OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

IMETI RAD.

Potemni božji bogati

Basnji za počitniške dni

LJUBEZEN PREMAGA VSE

Za srce • april 2011

53

Preprečevanje zasvojenosti





KAJENJE ŠKODI



Kajenje - škodljivo za zdravje

Za človeka je največja "kajenje smrti" škodljiva sestavina in v sestavi tobaka, ki je glavni vzrok za nastanek rakavega tumorja.

Vsebnost nikotina, ki je glavna škodljiva sestavina, odvisna od vrste tobaka, vrste izdelave in vrste izdelave. Nikotin je strupeno in odvisni so od njega. Nikotin je glavni vzrok za nastanek rakavega tumorja.

Še posebej je škodljivo za nosečnice. Priporočljivo je, da se med nosečnostjo izogiba kajenju, saj lahko pride do spontanega splava ali mrtvorojstva.

Odvajanje od kajena

Za večino ljudi je največja težava pri odstopanju od kajena. Najbolje je, da se odstopanje začne s pomočjo zdravila, ki zmanjša željo po kajenju. Pomembno je tudi, da se odstopanje začne s pomočjo zdravila, ki zmanjša željo po kajenju.

Kaj vsebuje cigareta?

Tobak in njegovi derivati vsebujejo več kot 4000 različnih kemikalij, od katerih večina škoduje zdravju. Med njimi so tudi številni rakotvorni snovi.



GAL KEČEK
MARTIN DŽAMBAS
4.C

KAJENJE UBIJA



CIGARETI SO MAMLJIVI, A STRUPENI!

KRVODAJALSKE AKCIJE



Krvodajalske akcije so zdravstvene akcije, ki so namenjene izboljšavi krvnega obtoka. Pomembno je, da se akcije začnejo s pomočjo zdravila, ki zmanjša željo po kajenju.



1. Vrednotenje krvnega obtoka s pomočjo ultrazvoka. Pri moških in mlajših ženskah je normalna vrednost 10-15 cm/s.

2. Če je vrednost krvnega obtoka nižja od normalne, je potrebno zdravljenje s pomočjo zdravila, ki zmanjša željo po kajenju.

3. Če je vrednost krvnega obtoka nižja od normalne, je potrebno zdravljenje s pomočjo zdravila, ki zmanjša željo po kajenju.

Priloge in dodatne stvari:

- Krvni tlak darovalca krvi
- Krvni tlak darovane krvi
- je običajno nižji
- manj od 18 in 85 let starosti
- tehta naj 50 kg
- zdravi in brez bolezni
- v zadnjih šestih mesecih ni imel večjih operacij
- ni jemal zdravil, ki vplivajo na krvni tlak
- ni jemal zdravil, ki vplivajo na krvni tlak
- ni jemal zdravil, ki vplivajo na krvni tlak

Krvni tlak darovane krvi, ki:

- ni običajno nižji
- manj od 18 in 85 let starosti
- tehta naj 50 kg
- zdravi in brez bolezni
- v zadnjih šestih mesecih ni imel večjih operacij
- ni jemal zdravil, ki vplivajo na krvni tlak
- ni jemal zdravil, ki vplivajo na krvni tlak
- ni jemal zdravil, ki vplivajo na krvni tlak



www.wv.mozila.4c

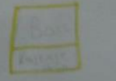
KAJENJE ŠKODUJE

Kajenje resno škoduje vam in ljudem okoli vas. Kajenje ubija!

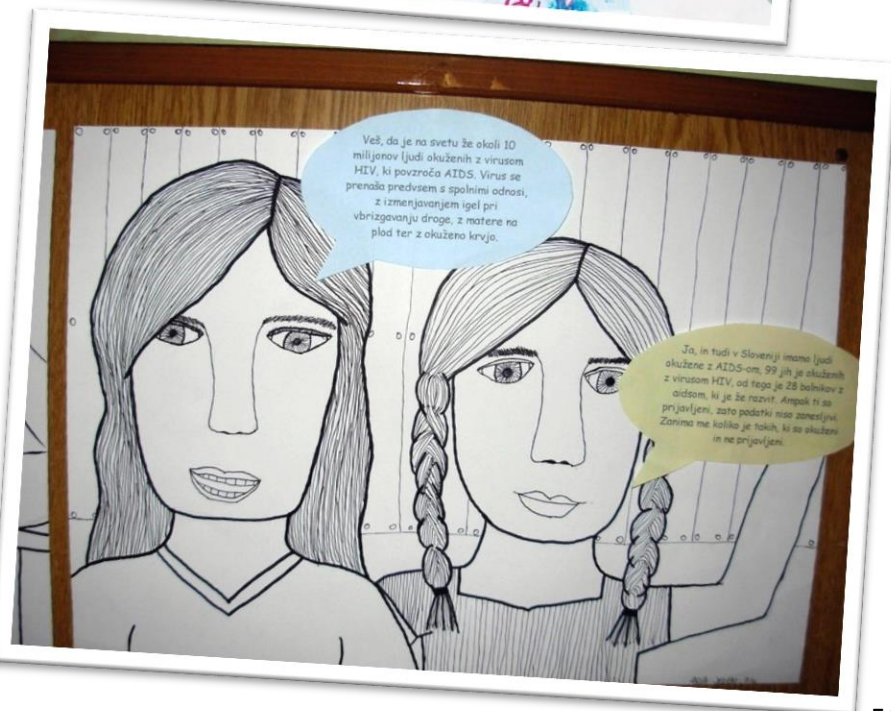


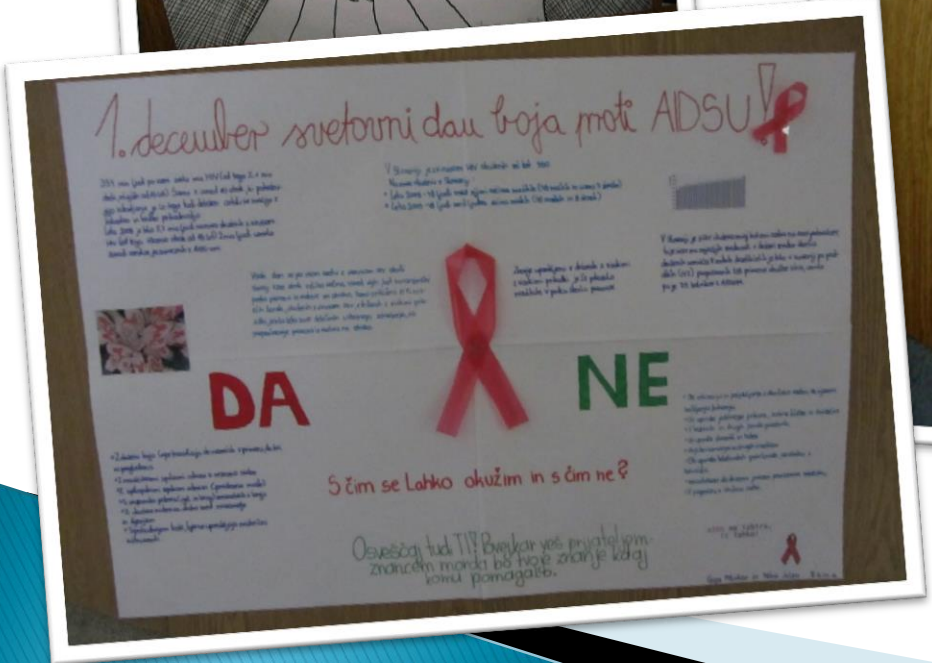
Zdravi prijatelji - ravnajte zdravo!

Zdravi prijatelji - ravnajte zdravo!



Svetovni dnevi - Aids

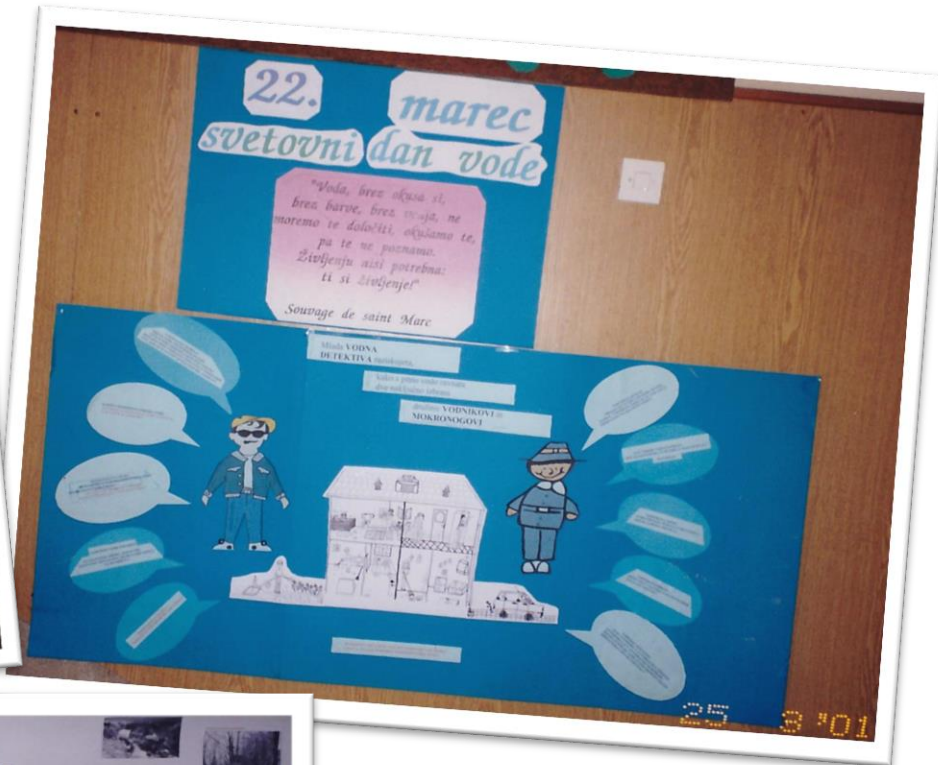




Skrb za okolje

Svetovni dan Zemlje in Svetovni dan voda







NAŠ PLANET
 OČISTIMO SLOVENIJO

REŠIMO

Zemlja je absolutno glasna, polna življenja in hrane. In absolutno tiho. A kaj nam to obdobje sporoča? Ekološko, namreč to, da moramo ravnati drugače. Če ne bomo sprejeli ukrepov, ki bodo pomagali ohraniti našo planetarno domovino, bo naša planeta postala neuporabna. In to je žalostna misel, saj je naša planeta naš dom.

VELIKI KOTIK

Ustvarjalni kotiki

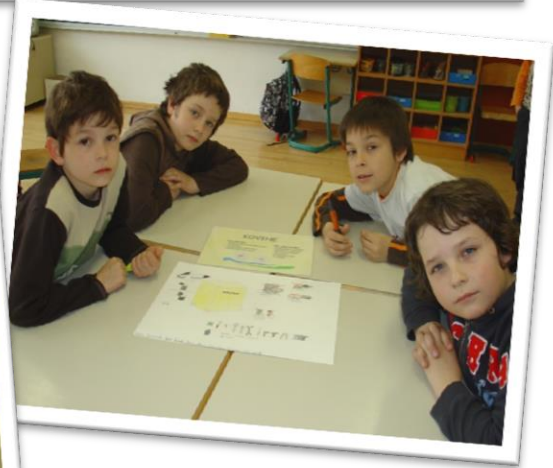
To bo akcija, kot je se ni bilo

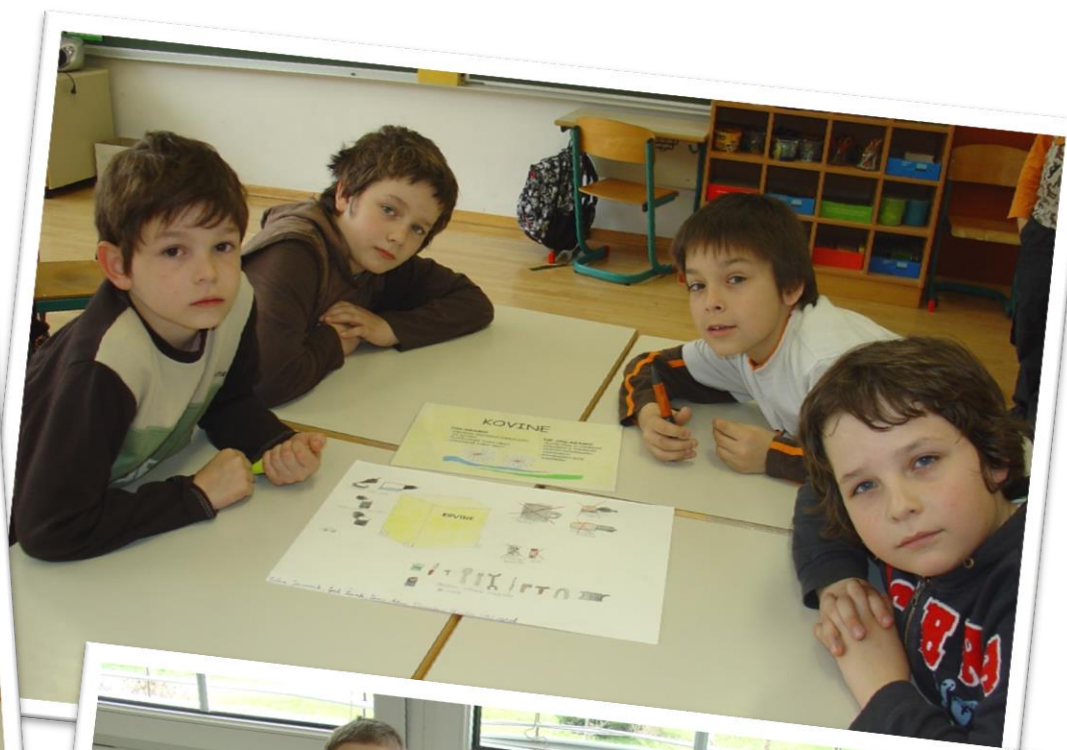
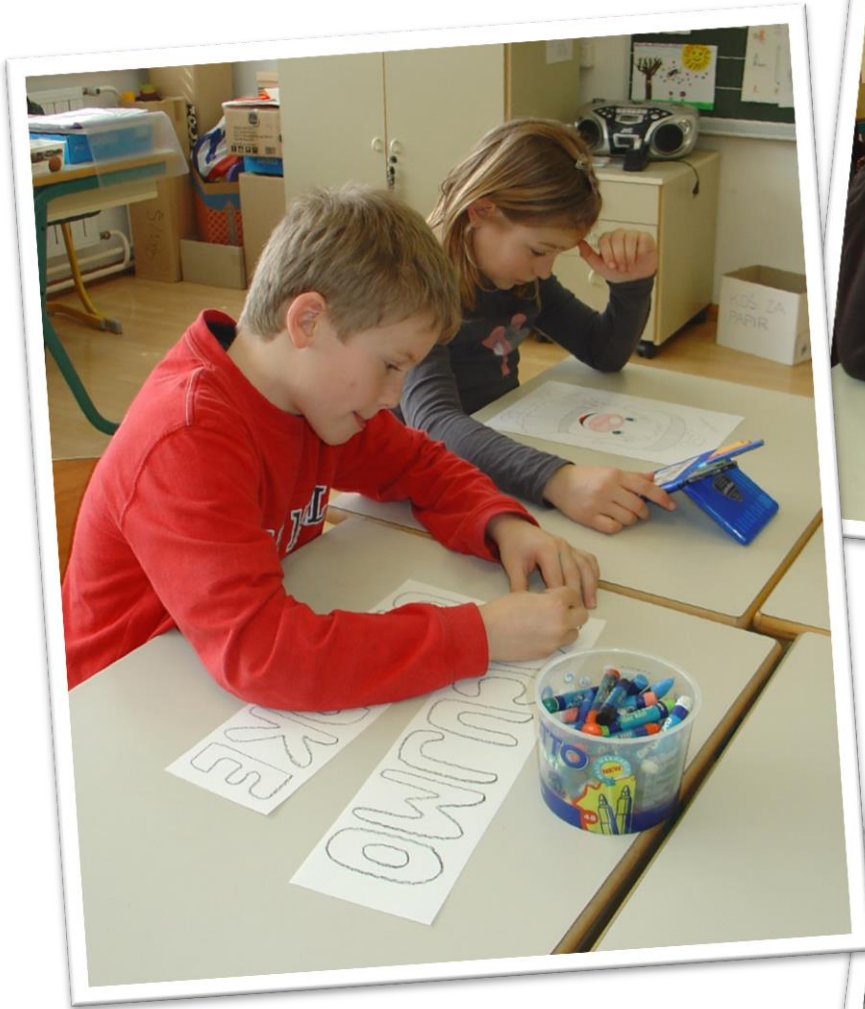
VELIKA ODGOVORNOST

Slovenija je naš dom. Očistimo ga!

Sakrami so naš kraljevo okolje

OPB 2.razred







LOČUJMO ODPADKE

<p>KOVINE</p>		<p>KOVINE</p> <p>LOČLJANJE: ... NE LOČLJANJE: ...</p>
<p>BIO ODPADKI</p>		<p>BIO ODPADKI</p> <p>LOČLJANJE: ... NE LOČLJANJE: ...</p>

<p>PLASTIKA</p>		<p>PLASTIKA</p> <p>LOČLJANJE: ... NE LOČLJANJE: ...</p>
<p>PAPIR</p>		<p>PAPIR</p> <p>LOČLJANJE: ... NE LOČLJANJE: ...</p>
<p>STEKLO</p>		<p>STEKLO</p> <p>LOČLJANJE: ... NE LOČLJANJE: ...</p>



Slovenija je naš dom. Očistimo jo!

Piški na drevesih že čivkajo, da bo

17. 4. 2010
vseslovenska prostovoljska čistilna akcija

Prijavi se na akcijo na www.ocistimo.si

Očistimo Slovenijo
v onem dnevni!

V gozdu ne smemo nikoli hoditi po travni, da bi ne poškodovali mladih dreves. Zato hodimo po označenih potih. Če vidimo odpadke, jih pobiramo. V gozdu ne smemo nikoli kati, da bi ne poškodovali mladih dreves. Zato hodimo po označenih potih. Če vidimo odpadke, jih pobiramo.

V gozdu ne smemo nikoli hoditi po travni, da bi ne poškodovali mladih dreves. Zato hodimo po označenih potih. Če vidimo odpadke, jih pobiramo.

V gozdu ne smemo nikoli hoditi po travni, da bi ne poškodovali mladih dreves. Zato hodimo po označenih potih. Če vidimo odpadke, jih pobiramo.

V gozdu ne smemo nikoli hoditi po travni, da bi ne poškodovali mladih dreves. Zato hodimo po označenih potih. Če vidimo odpadke, jih pobiramo.

Prijavi se!

www.ocistimo.si

17. APRILA SE BO S TVOJO POMOČJO PISALA ZGDODOVINA.

17. APRILA NE BOMO ČISTILI SAMO PRED SVOJIM PRAGOM.

17. APRILA SE BOMO DRUŽINO ZABAVALI.

17. APRILA NE SMES MANJKATI!

POMAGAJ POLEPŠATI SLOVENIJO IN SE PRIDRUŽI VSESLOVENSKEI PROSTVOLJNI ČISTILNI AKCIJI. SKUPAJ NAM BO USPELO!

MOVESKA VORANCA, Ravne na Koroškem P. 3. razred Marija Almek

Tisk: Tiskarna Slovenski št. 2, Ljubljana, tiskovna hiša: Center za Urbanizacijo, Ljubljana





Kotiček za starše



Zdravi pod soncem



Tabori Zdravih šol Slovenije - Veržej



Tabori Zdravih šol Slovenije – Bistrica ob Sotli



Komunikacija – Tajni prijatelj



Tehniški dnevi

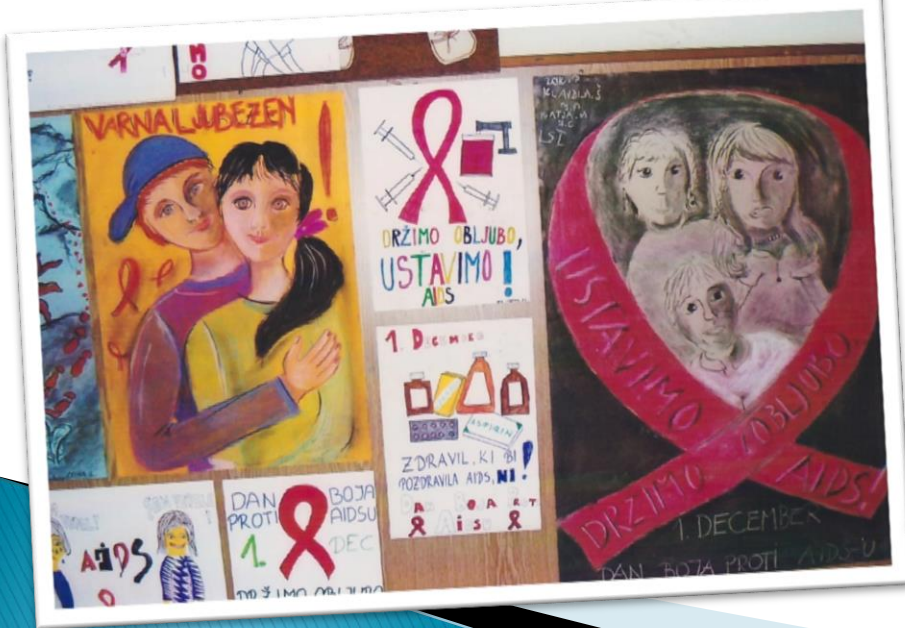
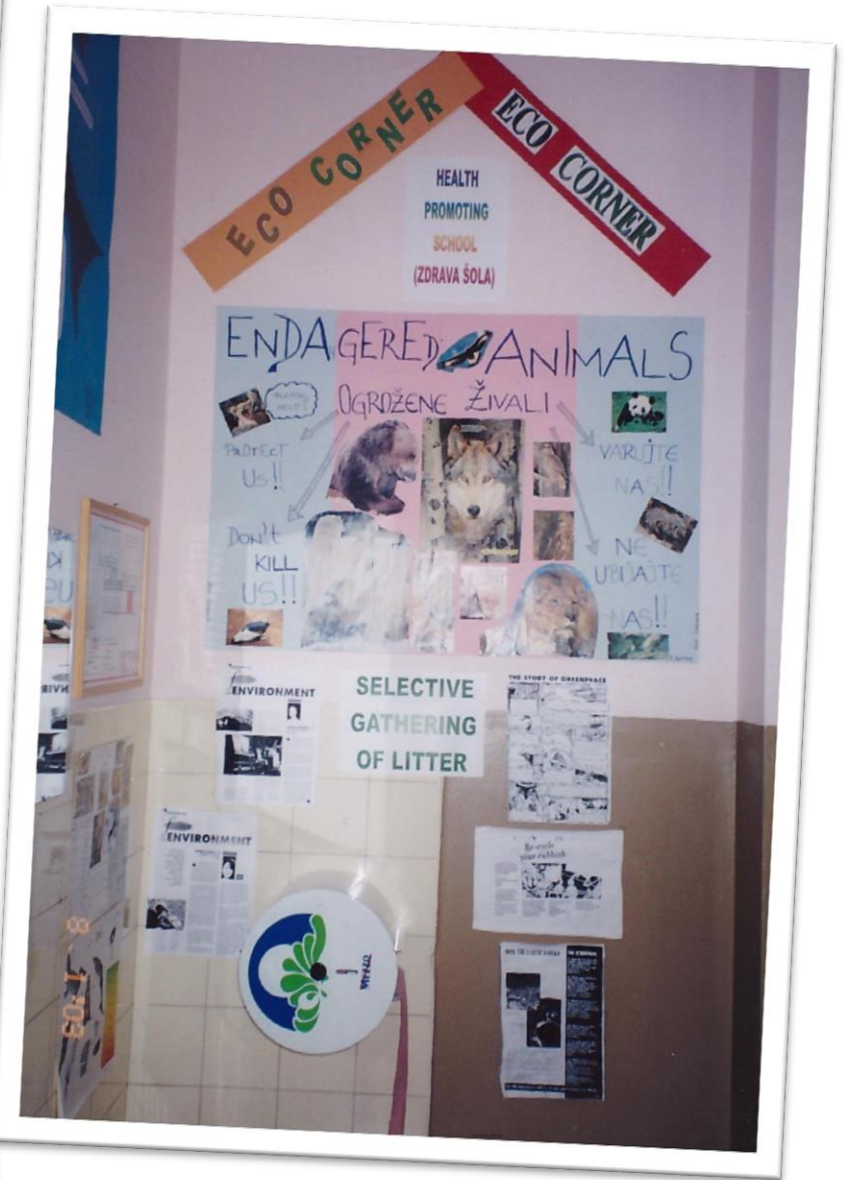
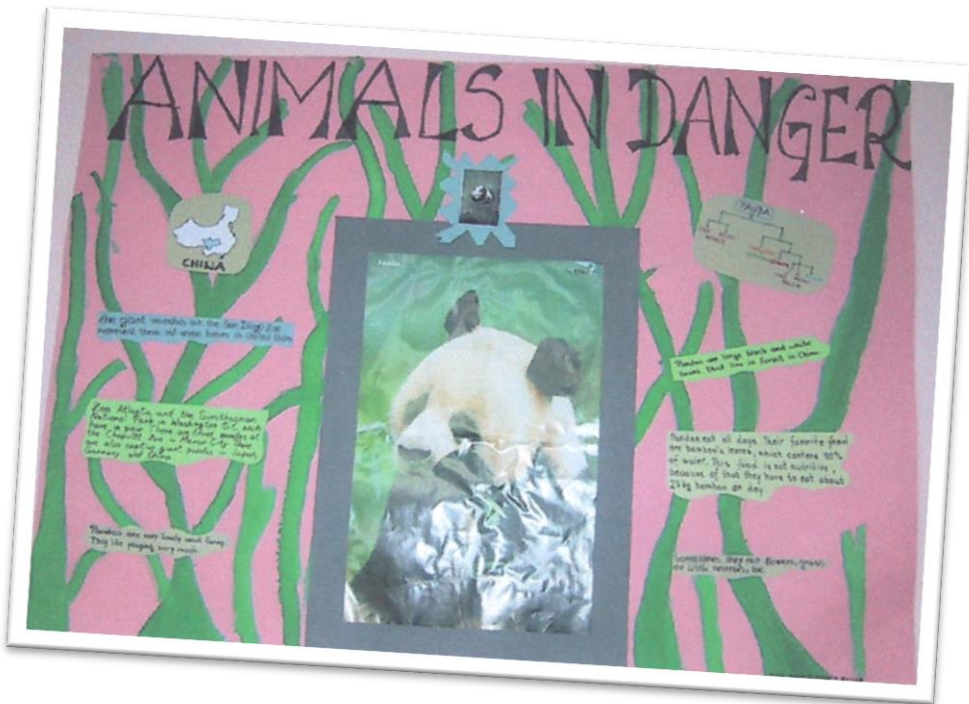


Ustvarjalne delavnice – Tržnica Prežihovcev



Kotiček za Zdravo šolo





Gorništvo



Kekčeva dežela



Zaključek bralne značke (Učiteljice: Marija Mirnik in Janja Čebulj)



MRK – Mladi raziskovalci Koroške (Mentorici: Veronika Kotnik in Darja Vrhovnik)



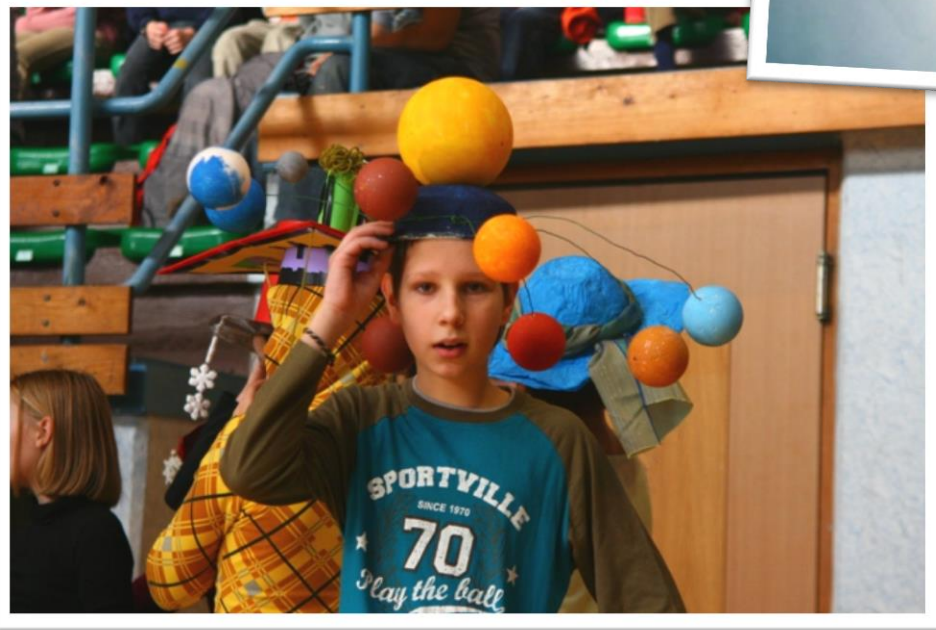
Mega žuri







maskota Mega žura















Avtorica retrospektive in izbor fotografij:
Slavica Klančnik – vodja Zdrave šole

Prispevek ostalih fotografij: Bojana Verdinek,
Vanja Benko, Aleksandra Slatinšek Mlakar,
Nives Kasper Mrdavšič, Marija Mirnik, Janja
Čebulj, Andreja Keber, Veronika Kotnik,
Karolina Kumprej Pečečnik, Cvetka Petrič

Pomoč pri pripravi: Vesna Franc in Dejan
Krajger