

## KONKRETNE DEJAVNOSTI UČENCEV IN ZAPOSLENIH NA PODROČJU PREHRANE IN ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

V okviru pouka gospodinjstva redno spremljamo prehranske navade otrok ter le te spodbujamo k dejavnostim zdravega življenjskega sloga. S predavanji iz zdravstvenega področja osveščamo učence v okviru dni dejavnosti, starše učencev pa z organiziranimi predavanji.

Z nudenjem zdrave in raznovrstne prehrane vsakodnevno skrbimo za zdrav način življenja učencev. Pri načrtovanju in pripravi obrokov dosledno upoštevamo prehranske normative, priporočila strokovnjakov, pa tudi potrebe učencev. Navajamo jih na osvojitev kulturno – higienskih navad.

Skrbimo za ustvarjanje dobre socialne in čustvene klime.

Naloge zaposlenih, ki so ožje povezani s področjem prehrane na šoli:

**Organizatorica šolske prehrane** sestavlja jedilnike skladno s Smernicami za zdravo prehranjevanje v vzgojno – izobraževalnih zavodih, jedilnike dopolnjuje in spreminja na osnovi predlogov kuharjev, jih objavlja na spletni strani šole in oglasni deski, načrtuje prehrano učencev, spremlja potek priprave hrane in postopek razdeljevanja le te, se udeležuje izobraževanj in posvetov na temo prehrane, spremlja zadovoljstvo učencev in staršev ter zaposlenih s šolsko prehrano, zbira prijave na prehrano in skrbi za vodenje evidenc o prehrani (pogodbe, aneksi), organizira in izvaja ter vodi projekte na temo prehrane (Tradicionalni slovenski zajtrk, svetovni dan hrane,...) ter izvaja druga dela in naloge, ki so pomembne za kvalitetno načrtovanje in izvajanje dejavnosti iz področja prehrane.

**Kuharji** poleg priprave jedi skrbijo za ustrezno in pravočasno naročanje potrebnega, oziroma za nabavo živil, sprejemajo naročeno, živila ustrezno skladiščijo, dajejo pripombe, zamisli in ideje iz področja prehrane, vodijo evidence o porabi živil, skrbijo za nemoteno razdeljevanje hrane,...

**Administratorka** skupaj s kuharji skrbi za nemoteno in ustrezno materialno poslovanje kuhinje z natančnim vodenjem evidenc nabave in porabe živil, sprejema reklamacije, ki so povezane z dobavo živil in jih posreduje dalje, pripravlja položnice, vodi evidenco prevzetih in neprevzetih obrokov,...

**Dežurni učitelji** skrbijo za nemoten potek razdeljevanja hrane ter za kulturno uživanje le te, oziroma za razvoj ustreznih kulturno prehranjevalnih navad otrok.

**Ravnateljica** skupaj z računovodkinjo oblikuje in določa ceno nadstandardnim obrokom (kosilo, popoldanska malica), skrbi za ustrezno opremljenost šolske kuhinje s pripomočki, nadzira delo vseh, ki so povezani s šolsko prehrano, skrbi, da se zaposleni v skladu z zmožnostmi udeležujejo seminarjev, ima pregled nad evidencami, povezanimi z nabavo in porabo živil, nadzira upoštevanje sanitarno higienskih predpisov,...

Razred	Vsebina	Cilji	Termin
1.–9. R	Slovenski tradicionalni zajtrk	Spodbujanje h kupovanju lokalne hrane in k rednemu ter zdravemu zajtrkovanju.	15. 11. 2019
6. R	Svetovni dan hrane	Ozaveščanje učencev o lakoti in vlogi hrane v svetovnem merilu.	Oktober 2019
6. R	Predavanje in cepljenje proti okužbi s HPV	Ozaveščanje učenk in staršev o skrbi za ohranjanje zdravja.	September 2019 Oktober 2019
2. R	Zobkovadba	Pravilno in redno umivanje zob doma in v šoli.	21. 10. 2019
5. R	Zasvojenost	Ozaveščanje učencev o škodljivosti zasvojenosti.	Februar 2020
5. R	Prva pomoč pri poškodbi zob	Ozaveščanje učencev o skrbi za zdrave zobe.	Februar 2020
5. R	Priprava zdravega obroka	Spoznavanje pomena uravnotežene in pestre prehrane.	September 2019
1.–3. R	Interesna dejavnost: Šport za mlajše	Razvijanje psihomotoričnih sposobnosti in spodbujanje potrebe po gibanju.	Šolsko leto 2019/2020
2. R	Osebna higiena in človeško telo	Pomen osebne higiene za zdravje in spoznavanje, oziroma prepoznavanje osnovnih človeških organov.	21. 10. 2019
3., 4. R	Človeško telo	Spoznavanje, da hrana vsebuje snovi, ki so nujne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje, ter da živa bitja potrebujejo prostor, v katerem živijo.	Šolsko leto 2019/2020

Razred	Vsebina	Cilji	Termin
3., 4. R	Zdrav način življenja, mlečni in stalni zobje (izraščanje, naloge in nega zob)	<p>Spoznavanje, da nekatere bolezni povzročajo zelo majhna bitja (mikrobi) in da se ta lahko razširjajo na ljudi in živali. Vedo, da poznamo nekatere bolezni, za katerimi lahko ljudje zbolimo le enkrat in da mnoge bolezni lahko preprečujemo z zaščitnim cepljenjem.</p> <p>Seznanijo se s preprečevanjem bolezni, pogostimi boleznimi, zdravljenjem, nego in okrevanjem.</p> <p>Ozaveščanje učencev o skrbi za zdrave zobe.</p>	Šolsko leto 2019/2020 (oktober, marec)
3. 4. R	Zdrave navade	<p>Ugotavljanje pomena zdrave hrane, gibanja in osebne higiene za zdrav razvoj človeka.</p>	Šolsko leto 2019/2020
1.–9. R	Športni dnevi – pohodi, atletika, plavanje, zimski športi, športne igre, različne aktivnosti	<p>Vplivati na osebni razvoj učencev in oblikovati trajne športne navade.</p> <p>Zadovoljiti potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti.</p> <p>Razvedriti in sprostiti učence ter nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine.</p> <p>Glede na sposobnosti, zdravstveno stanje in motivacijo omogočiti učencem primerno, fiziološko učinkovito dalj časa trajajočo dejavnost.</p>	Šolsko leto 2019/2020

Priloga k LDN za šolsko leto 2019/2020

<b>Razred</b>	<b>Vsebina</b>	<b>Cilji</b>	<b>Termin</b>
<b>1.–9. R</b>	<b>Interesne dejavnosti iz področja športa</b>	<p><b>Razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti.</b></p> <p><b>Pomen redne športne vadbe skozi interesne dejavnosti.</b></p> <p><b>Doživljati vpliv športne vadbe na dobro počutje.</b></p>	<b>Šolsko leto 2019/2020</b>
<b>4. R</b>	<b>Preprečevanje poškodb: osnove prve pomoči</b>	<b>Spoznavanje prve pomoči pri različnih poškodbah.</b>	<b>Oktober 2019</b>
<b>1.–5. R</b>	<b>Tekmovanje za zdrave in čiste zobe</b>	<b>Skrb za zdrave zobe s primerno prehrano in rednim čiščenjem.</b>	<b>Šolsko leto 2019/2020</b>
<b>1. R</b>	<b>Zdrave navade Majhni zobje delajo veliko delo</b>	<b>Ugotavljanje pomena zdravih navad, gibanja in osebne higiene za zdrav razvoj.</b>	<b>21. oktober 2019</b>
<b>6. R</b>	<b>Odraščanje Razvojne nepravilnosti zob</b>	<b>Pomen odraščanja najstnikov. Spoznajo nepravilnosti zob.</b>	<b>December 2019</b>

Priloga k LDN za šolsko leto 2019/2020

<b>Razred</b>	<b>Vsebina</b>	<b>Cilji</b>	<b>Termin</b>
7. R	Pozitivna samopodoba in stres Zgradba zob	Vpliv samopodobe na učni uspeh. Pomen zdravih zob in skrb zanje.	December 2019
8. R	Medosebni odnosi Zdrave dlesni in zdravi zobje	Vpliv medosebnih odnosov na uspešnost. Pomen zdravih dlesni in zdravih zob.	December 2019
9. R	Vzgoja za zdravo spolnost Kajenje in ustno zdravje	Spoštovanje svojega telesa. Spoznavanje posledic kajenja.	December 2019
9. R	Folklora	Spodbujanje k ljudskemu plesu in ugotavljanje pomena plesa za razvoj motoričnih sposobnosti.	December - april 2020