

SVETOVNI DAN ZDRAVJA

7. aprila po vsem svetu obeležujemo svetovni dan zdravja. Ker smo na Osnovni šoli Sostro vključeni v različne projekte, med drugim tudi Zdravo šolo in Unesco, vsako leto na ta dan pripravimo aktivnosti povezane z zdravjem. Letošnje geslo "Zdravje v mestih šteje" smo prenesli v šolski prostor in učence aktivno vključili v različne delavnice.

Za pozdrav svetovnemu dnevu zdravja smo pripravili kratek kulturni program s poudarkom na gibanju. Nastopajoči so se predstavili s petjem z gibalno spremljavo, plesom in deklamacijo vsebin o zdravju in zdravi prehrani.



Zaradi pestrosti vsebin in raznolikosti delavnic smo se pri pripravi svetovnega dneva zdravja povezali z mag. Jožico Mesarič, prof.zdr.vzg., ki je z nami sodelovala s študenti Zdravstvene fakultete Ljubljana v okviru študijskega programa Metodika zdravstvene vzgoje in promocija zdravja. Sodelovalo je petinpetdeset študentov. Poleg študentov so sodelovali še šolski pedagoški sodelavci in zunanji športni trenerji.

V šolski avli smo postavili stojnico, na kateri smo obiskovalcem predstavili projekt Evropske unije Shema šolskega sadja ter ozaveščali o pomenu večjega uživanja svežega sadja in zelenjave za naše zdravje.

Nekaj učencev osmega razreda je pripravilo kratko anketo na temo zdravja. Anketirali so petdeset naključno vprašanih staršev in zaposlenih na šoli.



Vsebine, metode in oblike dela so bile pripravljene in izvedene glede na starost, želje in potrebe otrok. Tako so tudi delavnice pokrivalo različne vsebine: priprava zdravega tedenskega jedilnika, priprava zdravega zajtrka in napitkov, pomen zdrave in uravnotežene prehrane, predstavitev gibanja skozi različne športe kot so košarka, rokomet, tenis, plezanje, tae bo, judo, veslanje, joga, tek, rolanje, kolesarjenje, štafetne igre, športni poligon, gibanje kot način sproščanja, vaje za raztezanje, pomen priprave in ogrevanja pred telesno dejavnostjo, pravilna športna oprema in pravilno izvajanje vaj, pomen odraščanja in samopodobe, skrb za srce, pomen srčnega utripa, krvnega tlaka poznavanje osnov prve pomoči in meritev telesne sestave z analizo in interpretacijo rezultatov.

