uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO

norway grants
eea grants

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

www.uzivajmovzdravju.si

Osnovna šola
VOJNIK

Zaključno poročilo o izvedenih dejavnostih v okviru projekta "Uživajmo v zdravju" na OŠ Vojnik

nosilec projekta Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport
Institut "Jožef Stefan" Ljubljana, Slovenija
Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta
Fakulteta za zdravstvo Jesenice
Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede

Izvedene dejavnosti v okviru projekta:

Št.	Dejavnost	Časovnica	Opomba
1.	Sestanki šolskega preventivnega tima	31. 3. 2016 6. 4. 2016 7. 4. 2016 13. 5. 2016 9. 6. 2016 24. 6. 2016 30. 8. 2016 7. 9. 2016 11. 10. 2016 17. 10. 2016 27. 10. 2016 21. 11. 2016	Priloga1 Priloga 2 Priloga 3 Priloga 4 Priloga 5 Priloga 6 Priloga 7 Priloga 8 Priloga 9 Priloga 10 Priloga 11 Priloga 12
2.	Spomladanski naravoslovni tabor za učence 5. in 6. razredov	20. in 21. 5. 2016	Priloga 13
3.	Akcijski načrt	6. 9. 2016	Priloga 14
4.	Tabor "Brihtne glavce"	21. 6. 2016	Priloga 15
5.	Predavanje za starše - za vse starše, ga je na uvodnem roditeljskem sestanku izvedel doc. dr. Gregor Starc s Fakultete za šport, na temo Gibalna učinkovitost učencev OŠ Vojnik v primerjavi z otroci iz Savinjske regije	8. 9. 2016	
6.	Referenti za šport – informativni sestanek, na katerem so referenti dobili natančna navodila za izvajanje »Minute za zdravje«	6. 9. 2016	Priloga 16
7.	Referenti za šolsko prehrano - informativni sestanek, na katerem so referenti dobili natančna navodila kako učence svojega razreda pritegniti k uživanju sadja in zelenjave, lokalno pridelane in ekološke hrane, ki jo učencem ponujamo v okviru šolskih malic	5. 9. 2016	Priloga 17
8.	Delavnica za učence in starše 5. razreda	25. 10. 2016	Priloga 18
9.	Jesenski naravoslovni tabor za učence 5. in 6. razredov	7. in 8. 10. 2016	Priloga 19
10.	Razstava »Uživajmo v zdravju«	17. in 18. 10. 2016	Priloga 20
11.	»Dobro jutro, zdravje!« - dejavnost je potekala ob ponedeljkih 0. uro (7.30 do 8.15) - prijavljeni učenci 3. in 4. razreda so najprej spoznali posamezno vrsto zelenjave (od kod izvira, kakšna je njena hranilna vrednost, kakšen vpliv ima na zdravje) potem pa je sledila praktična priprava (paradižnik – hladna paradižnikova juha, kumare – kumare v solati z jogurtom, korenček – korenčkovi kolački, krompir – krompirjeve palačinke, ohrovt – ohrovt v solati, rdeča pesa – čips iz rdeče pese, cvetača – ocvrta cvetača)	6. 9. 2016 12. 9. 2016 19. 9. 2016 26. 9. 2016 3. 10. 2016 10. 10. 2016 17. 10. 2016 24. 10. 2016 7. 11. 2016	Priloga 21
12.	Strateški načrt		Priloga 22

Priloga 13: SPOMLADANSKI NARAVOSLOVNI TABOR
Program dela: petek, 20. 5. 2016

ČAS	AKTIVNOST	Zadolženi
14.30-15.00 Pred šolo	Prihod udeležencev tabora: **Plakat na vratih** Razdelitev v delovne skupine: **Udeleženci izberejo emblem** **Zajčki, srnice, veveričke in polžki**	Maja Kovačič, Tatjana Hedžet
15.00	Pozdrav udeležencem. (V telovadnici ali pred šolo) Malica (v dveh učilnicah) UČILNICA 1 (ZAJČKI in srnice), UČILNICA 2 (veveričke in polžki)	Maja K., učenka POŠ Podgoršek
15.30	**ŠKRATJE gredo** v gozd	Gozdar, Hedžet, Bastič Maja D. Grosek
16.00-18.45	Delo na terenu	Gozdar , Hedžet, Bastič in Maja D. G.
18.45 – 19.00	Priprava na večerjo	Hedžet, Kovačič, Bastič Maja D. G., Podgoršek
19.00-19.30	Večerja (v dveh učilnicah) UČILNICA 1 (ZAJČKI in srnice), UČILNICA 2 (veveričke in polžki)	Marija Podgoršek, vsi
19.30-20.00	Kulinarična delavnica: PRIPRAVA BANAN S ČOLOLADO	Polona Bastič, Marija P.

4 skupine Po razporedu 20.00-22.00 22.00-22.15	Pogled v nebo s teleskopom. **Izdelava drevesa iz furnirja** Poslikava lončkov Mnenja, vtisi NOČNI POHOD	Tatjana Hedžet, Metka Klinc, Maja D. G., Maja Kovačič Metka, Maja, Maja, Tatjana
22.15-22.30	Priprava na spanje in pravljica za lahko noč	Maja K., Tatjana H.
22.30	Nočni počitek	Maja K., Tatjana H.

Sobota, 21. 5. 2016

ČAS	**AKTIVNOST**	***Zadolženi***
7.00- 7.30	Prebujanje, umivanje	Maja K., Tatjana H.
7.30- 8.00	Jutranja telovadba	Maja K., Tatjana H. in Dragica Filipčič
8..00 – 8.30	Zajtrk: (v dveh učilnicah) UČILNICA 1 (ZAJČKI in srnice), UČILNICA 2 (veveričke in polžki)	M. Podgoršek
8. 30 - 8.45	Pospravljanje, priprava prtljage	Maja K., Tatjana H. in Dragica Filipčič, Ana Lavre
8. 45 9.00- 11.30	Zbor udeležencev na igrišču Delo na terenu, v gozdu 4 skupine	Maja K., razvrstitev,

	- Iskanje drobnih živali v gozdnih tleh (Rokavice, pladnji, pincete, lupe, petrijevke, opazovalne posodice) - Zabavna angleščina v gozdu - Posadi svoje drevo v svoj lonček (lončki, plastične žličke) - Pod katerim drevesom stojimo (določevalni ključi)	Tatjana Hedžet Dragica Filipčič, Ana Lavre, Polona Bastič,
10.00 – 12.00	Priprava razstave	Maja K., Sabina Javornik
12.00 – 12.30	Kosilo	Marija Podgoršek, vsi
12.30	Generalka	Vsi
13.00	Zaključek tabora Kratki program udeležencev tabora, ogled razstave	Vsi Starši
	Pospravljanje	

uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO

norway grants
eea grants

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

www.uzivajmovzdravju.si

nosilec projekta Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport
Institut "Jožef Stefan" Ljubljana, Slovenija
Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta
Fakulteta za zdravstvo Jesenice
Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede

Priloga: 14

»UŽIVAJMO V ZDRAVJU«

AKCIJSKI NAČRT OŠ VOJNIK za šolsko leto 2016/2017

Področje	Ukrep/ dejavnost	Odgovorna oseba	Vključeni sodelavci	Terminski načrt
PREHRANA	Informiranje zaposlenih	P. Bastič O. Kovač	člani tima	Uvodna konferenca 25. 8. 2016
PREHRANA	Informiranje staršev Informiranje učencev • izvolitev referenta za prehrano	P. Bastič P. Bastič P. Bastič	člani tima člani tima, razredniki P. Bastič	1. roditeljski sestanek 6.9. POŠ Socka in NC 7.9. POŠ ŠM 8.9. OŠ Vojnik 1. razredna ura 1.9.2016 5.9.2016 0. ura
PREHRANA	Dejavnost za učence 3. in 4. razreda Dobro jutro, zdravje!	P. Bastič	U. Agrež	ponedeljek, 0. ura september, oktober 2016
PREHRANA	Učitelji se prehranjujejo z učenci pri šolski malici vsak četrtek	P. Bastič O. Kovač	razredniki/ sorazredniki	celo šolsko leto

PREHRANA	Delavnica za starše in učence 5. in 8. razredov	P. Bastič	člani tima	25.10.2016
GIBANJE	Informiranje učencev • izvolitev referenta za šport	U. Poteko	U. Poteko	6.9.2016 0. ura
GIBANJE	Informiranje staršev – predavanje na temo Gibalna pismenost otrok v savinjski regiji in na OŠ Vojnik	O. Kovač G. Starc	Vsi starši	1. roditeljski sestanek 8.9.2016
GIBANJE	Minuta za zdravje Vsi učenci	U. Poteko	vsi učitelji	vsak dan ob koncu 4. ure
GIBANJE	Planinski krožek na PS	U. Poteko	U. Poteko I. Fenko .	sobota 1x na 2 meseca

Priloga: 15 Tabor: Brihtne glavce

Program dela: TOREK, 21. 6. 2016

ČAS	**AKTIVNOST**	**KJE?**	**Kdo?**
15.00- 15.10	Prihod udeležencev tabora, pozdrav udeležencem in razdelitev v štiri skupine	V šoli, Učenci se zberejo v jedilnici	Nina Smerke, T. Hedžet Dragica Filipčič Urh Poteko Polona Bastič
15.15- 15.30	**Namestitev po učilnicah**	**Učilnice: ZGO, NEM, ANG1, ANG2**	
15.30- 19.30 15.30- 16.15 16.20- 17.05 17.10- 17.55 18.00- 18.45	DELAVNICE	<u>Gospodinjska učilnica:</u> Priprava zdrave večerje za možgančke <u>Učilnica za matematiko 1:</u> Priprava za modno revijo <u>Telovadnica ali avla</u> Gibanje: minutka za zdravje <u>Učilnica za naravoslovje:</u> Plesni ritmi	Polona Sevšek in Polona Bastič Lana R. Z. , Nika Paradižnik Dragica Filipčič Špela Gosnik Urh Poteko Kamil W.in Jaka S. Tatjana H Evelina Pristovšek
18.45- 19.00	Priprava na večerjo	Priprava učilnice za geografijo	
19.00- 19.45	VEČERJA	Učilnica za geografijo	Vsi

20.00-21.30	Tehnika sproščanja: BRAINGYM	Avla ali telovadnica	Valerija Jakop, Urška Kovač Jurčenko Urška Agrež Nina Smerke
21.30-22.30	Modna revija	Hodnik- rumeni del	Nina S. Tatjana H. Leonida G.
22.30-23.00	Priprava na spanje	Učilnice	Tatjana H. Leonida G.
23.00	Nočni počitek	Učilnice	Tatjana H. Leonida G.

Priloga 16: Referenti za šport – sestanek

Področje - GIBANJE

- s 1.9.2016 uvajamo MINUTO ZA ZDRAVJE
- RS na začetku 3. ali 4. ure (pripravljen bo razpored)
- PS na začetku 4. ure, obvestila se premaknejo na začetek 5.ure
- 1. do 3. razred razredničarke
- 4. do 9. razred določite športnega referenta (6.9., učenci 0. ura, učitelji odmor za malico)

Področje - GIBANJE

- OPB 1. ali 2. ura, ko je predvideno kosilo ali sprostitvene dejavnosti
- PS planinski krožek (Urh)

Priloga 17: Referenti za prehrano - sestanek

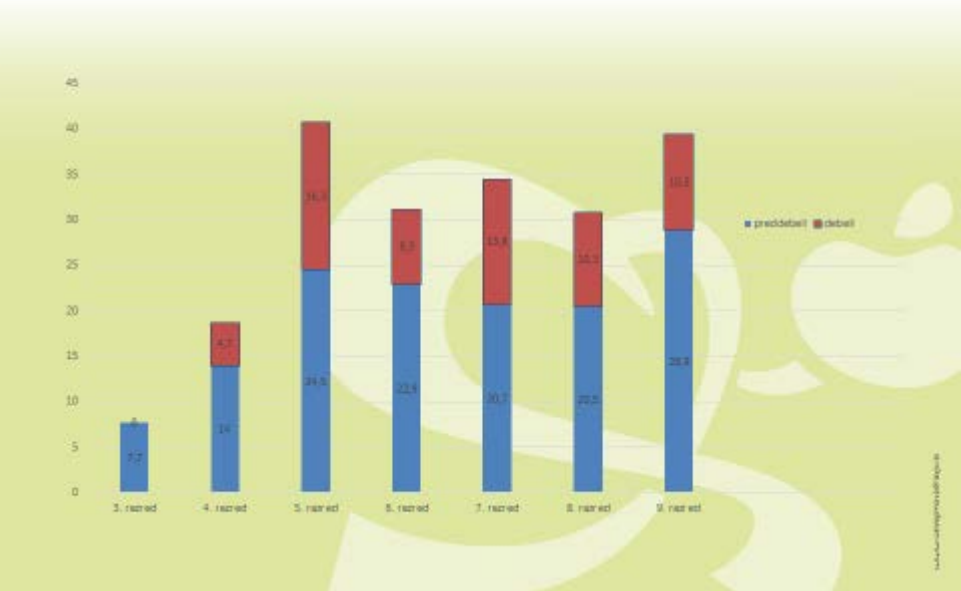
Področje - PREHRANA

- 1. do 3. razred razredničarke
- 4. do 9. razred določite referenta za prehrano (5. 9., učenci 0. ura, učitelji odmor za malico)

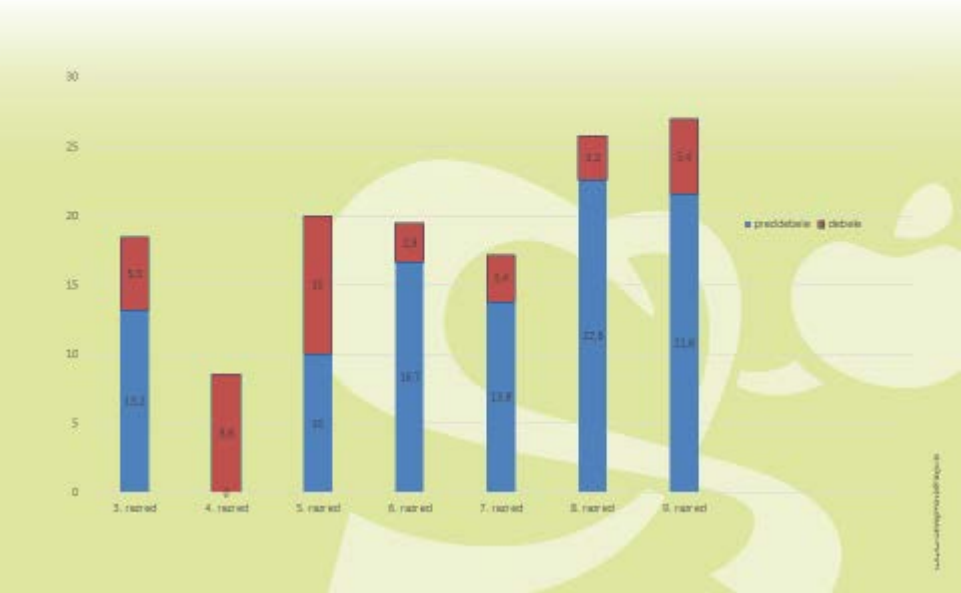
https://www.youtube.com/watch?v=BD29ocbanNw

https://www.youtube.com/watch?v=EFlnlGx0B5U

Delež prekomerno hranjenih dečkov v šol. l. 2016/17



Delež prekomerno hranjenih deklic v šol. l. 2016/17



- PS vsak četrtek malica v učilnici (hrano bodo iz kuhinje pripeljali do dvigal)
- Zakaj četrtek?
- Kaj je moja pomembna naloga?
- Kaj povem in za kaj skrbim?
- https://www.youtube.com/watch?v=SXR2vFimuaw

- damo poudarek na kulturi prehranjevanja, lokalnim in ekološko pridelanim živilom

- zmanjševanje odpadne hrane
- ločevanje odpadkov

Priloga 18: DELAVNICA za učence in starše 5. razredov

Vojnik, 18. 10. 2016

VABILO

Spoštovani starši,

v okviru projekta Uživajmo v zdravju vas skupaj z vašim petošolcem/petošolko, vabimo v torek, 25. 10. 2016 ob 17. uri v jedilnico OŠ Vojnik, kjer bomo izvedli delavnice na temo prehrane in spreminjanja prehranskih navad.

Delavnice bomo začeli skupaj, nato pa bo delo potekalo ločeno za starše in otroke. Zaključili bomo predvidoma ob 18. 30.

Za lažjo izvedbo dejavnosti vas prosimo vas da s seboj prinesete šal ali ruto.

Zaradi lažje organizacije dela vas prosimo, da se na delavnice prijavite s spodnjo prijavnico in jo do petka, 21. 10. 2016 oddate svojim razrednikom.

Veselimo se našega druženja.

Vodja projekta
Polona Bastič, prof.

Ravnateljica
mag. Olga Kovač

----------(odrežite, prosim)----------

_____(ime in priimek starša) se bom s svojim otrokom

_____(ime in priimek učenca), udeležil/-a delavnic v okviru projekta Uživajmo v zdravju na temo prehrana in spreminjanje prehranskih navad.

Potek delavnice:

ura	dejavnost	izvajalci
17.00 – 17.30	- uvodni pozdrav, - kratka predstavitev projekta Uživajmo v zdravju - Hladna pesina juha: degustacija pripravljene jedi z zavezanimi očmi - voden pogovor na temo premagovanja predsodkov, ki jih imamo ob uživanju hrane	Polona Bastič, Olga Kovač Urška Agrež, Urška Kovač Jurčenko Polona Bastič
17.30 – 18.00	- kaj nam razlaga prehranska piramida - sestava zdravih obrokov/jedilnika (s pomočjo modelov živil)	Urška Kovač Jurčenko Barbara Ramšak, ZD Celje, Center za krepitev zdravja
18.00 – 18.30	- sladkor v prehrani otrok - posledice prekomernega vnosa sladkih živil - koliko sladkorja je v 100g živila	Polona Bastič, Urška Agrež

uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO

norway grants
eea grants

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

www.uzivajmovzdravju.si

nosilec projekta Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport
Institut "Jožef Stefan" Ljubljana, Slovenija
Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta
Fakulteta za zdravstvo Jesenice
Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede

Priloga: 19 Tabor:JESENSKI NARAVOSLOVNI TABOR
Program dela: Petek, 7. 10. 2016

ČAS	**AKTIVNOST**	**Zadolženi**
14.30- 15.00 Pred šolo	Prihod udeležencev tabora: Razdelitev v delovne skupine: **Jurčki, lisičke, marele in mušnice**	Maja Kovačič, Tatjana Hedžet
15.00	Pozdrav udeležencem. (v telovadnici) Malica (v dveh učilnicah) Učilnica 1 (jurčki in lisičke), učilnica 2 (mušnice in marele)	Maja K., učenka POŠ Rajšter
15.15	**ŠKRATJE gredo** v gozd	Gozdar, Tanja, Maja Leonida, Valerija
15.30- 18.00	Delo na terenu	Gozdar , Tanja, Maja, Leonida, Valerija
18.15 –18.30	Priprava na večerjo	Tanja, Maja, Polona, Leonida, Valerija Suzana J. Napotnik, Simona
18.30- 19.00	Večerja (v dveh učilnicah) Učilnica 1 (jurčki in lisičke), učilnica 2 (mušnice in marele)	vsi
19.00-19.30 4 skupine Po razporedu 19.30- 22.00	KULINARIČNA DELAVNICA Pečena jabolka z orehi in medom Pogled v nebo s teleskopom. **Izdelava ptičje krmilnice** Ustvarjalna delavnica	Polona Bastič, Simona Jure Metka Klinc,

	Mnenja, vtisi, fotografiranje	Leonida Suzana J. N.,Tanja
22.00- 22.30	Priprava na spanje, Pravljica	Suzana, Leonida, Ivanka
22.30	Nočni počitek	Suzana, Leonida, Ivanka

Sobota, 8. 10. 2016

ČAS	**AKTIVNOST**	***Zadolženi***
7.00- 7.30	Prebujanje, umivanje	Suzana, Leonida, Ivanka
7.30- 8.00	Jutranja telovadba	Suzana , Tanja, Maja
8.00 – 8.30	Zajtrk: (v dveh učilnicah) Učilnica 1 (jurčki in lisičke), učilnica 2 (mušnice in marele)	Kroflič, Tanja, Maja Suzana, Leonida, Ivanka
8. 30 - 8.45	Pospravljanje, priprava prtljage	Maja, Tanja in Ana
8. 45 9.00- 11.30	Zbor udeležencev na igrišču Delo na terenu, v gozdu: 4 skupine (po 45 minut) - Iskanje drobnih živali v gozdnih tleh (Rokavice, pladnji, pincete, lupe, petrijevke, opazovalne posodice) - Zabavna angleščina v gozdu - Orientacija v gozdu, igre v gozdu, (kompasi) - meritve v gozdu, starost dreves, 1 ar gozda(merilni pripomočki, vrvica,…)	Tanja Dragica Ana Vilma
10.00 –12.00	Priprava razstave	Maja, Sabina

12.00 –12.30	Kosilo Učilnica 1 (jurčki in lisičke), učilnica 2 (mušnice in marele)	Kroflič, vsi
12.30	Generalka	Vsi
13.00	Zaključek tabora Kratki program udeležencev tabora, ogled razstave	Vsi Starši
	Pospravljanje	vsi

Priloga 20: RAZSTAVA "Uživajmo v zdravju"

1. Priprava materiala za razstavo 17. 10. 2016 (T. Hedžet, P. Bastič)
2. Delo v računalniški učilnici
3. Izdelava izdelkov iz naravnih materialov
4. Postavitev razstave o projektu Uživajmo v zdravju

Priloga: 21 “Dobro jutro, zdravje!”

Dobro jutro, zdravje!

CVETAČA

CVETAČA

- Spada v družino KRIŽNIC (kapusnic).
- Izvira iz severovzhodnega Sredozemlja.
- Prve zapise o cvetači so naredila že Arabci v 12. stoletju.

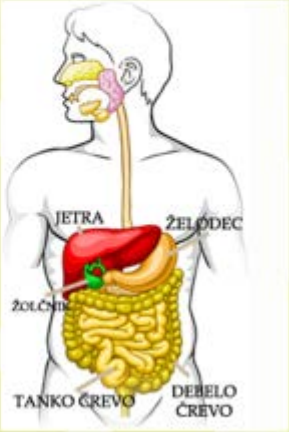
Danes cvetačo gojijo **po vsem svetu**, največ pa je pridelajo **v Evropi in Aziji**.

Obstaja več **sto** vrst, v grobem pa jo delimo po barvi: bela,

ora na.

- Vsebuje veliko **vitamina C** in **folne kisline**, ki je potrebna za pravilno zorenje rdečih krvniček.
- Vsebuje tudi veliko **mineralov**, najp med njimi

Cvetača je lahko prebavljiva in odlično vpliva na **prebavo** in **presnovo**.



Druge zdravilne lastnosti cvetače:

- odvaja vodo,
- pomaga pri težavah ledvic in mehurja,
- pospešuje nastajanje krvi,
- krepi imunski sistem,
- preprečuje okužbe,
- znižuje krvni tlak,
- zmanjšuje tveganje za nastanek r

Uporaba cvetače

- cvetačo uporabimo v juhah, prikuhah,
- jemo jo lahko s testeninami,
- v solati,
- narastkih,
- omakah,
- tudi v zelenjavni torti...

...lahko pa jo tudi ocvremo.

VESELO NA DELO IN
DOBER TEK!

nosilec projekta Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport
Institut "Jožef Stefan" Ljubljana, Slovenija
Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta
Fakulteta za zdravstvo Jesenice
Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede

KORENČKOVI MAFINI

280g moke
180g sladkorja
3/4 žličke sode bikarbone
1,5 žličke pecilnega praška
1vanilijev sladkor
1/2 žličke soli
1,5 žličke mletega cimeta
1lonček kokosove moke
50g sesekljanih orehov
270g naribanega korenja
1naribano srednje veliko jabolko
3jajca
½ lončka olja
2 žlici kisle smetane

Postopek

Moko, sladkor, sodo bikarbono, pecilni prašek, vaniljev sladkor, sol, cimet, kokosovo moko in sesekljane orehe dobro premešamo.
V posebni posodi penasto umešamo jajca, dodamo olje, kislo smetano, naribano korenje in jabolko ter premešamo.
Maso mokrih sestavin prilijemo k suhim sestavinam ter rahlo premešamo.
Papirčke za mafine napolnimo do 3/4 ter pečemo na 180 stopinjah 20 do 25 minut.

Priloga: 22

STARTEŠKI NAČRT OŠ VOJNIK
za obdobje 2016/17 – 2019/20

1. ANALIZA STANJA

PREHRANA:
V poročilu o spremljanju prehrane na OŠ Vojnik je bilo na splošno ugotovljeno:

1. Sladkan čaj ponudite občasno, da skupina živil »pijače z dodanimi sladkorji in sladili« ne bo presegla 10% v mesečnem jedilniku.
2. Polpripravljene, gotove in instant izdelke vključujete v obroke največ 2x mesečno.
3. V jedilnike pogosteje vključujte sadje in/ali zelenjavo (v vsak obrok).
4. Polnovredna žita in izdelke ter kaše (v 50% obrokov).
5. Pusto belo meso in mesne izdelke z vidno strukturo v 40% obrokov, ribe in ribje izdelke (v 30% obrokov).
6. Mleko in priporočene mlečne izdelke vsak dan pri dopoldanski malici.
7. Delež pekovskih in slaščičarskih izdelkov, vključno z industrijskimi deserti (v kosilih) zmanjšajte na 10% ali manj.

GIBANJE:

- Obdelani so bili rezultati 719 otrok.
- Pri vsakoletnem ovrednotenju učenci dosegajo povprečne rezultate.
- Opažamo porast prekomerne prehranjenosti pri petošolcih in osmošolcih.
- Učenci dosegali boljše rezultate kot učenke.
- Opažamo upad motoričnih sposobnosti, zato smo uvedli 10 urni sklop kondicijske priprave.
- V zadnjem letu na šoli beležimo 16,6% predebelih otrok in 7,2% debelih otrok.

- Marsikateri učenec se poskuša izmakniti predmetu šport z opravičilom staršev ali pa zdravniškim opravičilom. Točnega podatka o odsotnosti otrok nimamo, ampak predvidevamo, da je tudi to eden izmed vzrokov, da je delež predebelih na šoli tako visok.
- V petih razredih opažamo, da so sposobnosti pri dečkih dobre pri tapingu z roko, medtem ko so ostale sposobnosti povprečne ali podpovprečne. Predvsem so podpovprečni pri teku na 600m in dvigu trupa.
- Pri učenkah 5. razreda opažamo, da so nekoliko nad povprečjem pri poligonu nazaj in teku na 60m, medtem ko so rezultati drugod povprečni ali podpovprečni.
- V osmih razredih pri dečkih opažamo, da so učenci pri vseh sposobnostih povprečni. Ta procent dviguje razred, ki je v vseh sposobnostih nadpovprečen, dva razreda pa sta pri večini sposobnosti podpovprečna.
- Pri dekletih 8. razreda opažamo da je najnižji procent pri dvigovanju trupa, drugod pa so sposobnosti povprečne.

SISTEMATSKI PREGLEDI:

- slaba telesna drža – spremembe v obliki hrbtenice,
- prekomerna telesna teža,
- slabovidnost.

2. CILJI:

1. Popolna postopna izključitev sladkega čaja in pijač z dodanim sladkorjem z jedilnika.
2. Razširitev ponudbe sveže zelenjave pri vseh obrokih.
3. Nadomestitev industrijsko narejenih namazov z namazi pripravljenimi v šolski kuhinji.
4. Malica za učence 6. in 7. razredov v učilnicah, zaradi zmanjševanja hrupa in števila učencev v jedilnici.
5. Nadaljevanje projekta Shema šolskega sadja, zelenjave in mleka.
6. Širjenje ponudbe lokalnih in ekoloških živil.
7. Postopno vključevanje polnozrnatih izdelkov in kaš na jedilnik (1 do 2x tedensko).
8. Redno izvajanje »Minute za zdravje« in spodbujanje učencev, da bi v šolo hodili peš.

9. Pri urah športa razvijamo vzdržljivost in dajemo večji poudarek krepilnim vajam.
10. Nadaljujemo z izvajanjem planinskega krožka na predmetni stopnji.
11. Širjenje ponudbe športnih interesnih dejavnosti.
12. Vključevanje vsebin s področja športa na šolskih taborih.

Vodja projekta:
Polona Bastič, prof.

Ravnateljica:
mag. Olga Kovač

Vojnik, 22. 10. 2016