





4

ZDRAVJE

Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo –
tako za posameznika kot za organizacijo.

(Ministrstvo za zdravje RS)



Simona Žlof,
vodja strokovnega aktiva naravoslovja

Skrb za naravoslovno pismenost

Človek naj bi okolje, v katerem živi, dobro poznal in ga dobro razumel. To okolje mora znati varovati in v njem čim bolj zdravo živeti.

Zato se učitelji naravoslovnih predmetov trudimo dijakom zakonitosti narave prikazati s splošno izobraževalnimi predmeti, kot so biologija, kemija, naravoslovje, anatomija ... in s strokovno izobraževalnimi predmeti, predvsem s področja poznavanja trgovskega blaga. Za boljšo vizualizacijo dogajanja v naravi pouk poteka v namenskih učilnicah, kjer lahko z dijaki opravimo veliko laboratorijskega dela in nam omogoča uporabo sodobne tehnologije.

Učitelji se zavedamo, da mora prodajalec zelo dobro poznati blago, ki ga prodaja. Zato za dijake organiziramo vodene ogledne različnih trgovskih podjetij. Zadnja leta zelo dobro sodelujemo z Mercator centrom Celje, kjer nam v njihovi živilski prodajalni omogočajo izvedbo praktičnega pouka, tako da dijaki neposredno spoznajo trgovsko blago. Prav tako pri njih izvajamo praktični del zaključnega izpita, v katerem dijaki med trgovskimi policami predstavijo svoje izbrano blago in svoje prodajne večine.

Zavedamo se, da je mladostnike še vedno potrebno zdravstveno in ekološko ozaveščati. Ponosni smo, da so člani našega aktiva nosilci projekta Zdrave šole in Ekošole in tako neposredno skrbimo za dodatno promocijo zdravstvenih in ekoloških vsebin

v šolskem okolju. Ker smo tudi mentorji dijakom pri 4. izpitni enoti poklicne mature, si prizadevamo, da čim več dijakov v ta namen načrtuje in izpelje različne dogodke s področja promocije zdravja in ekologije. Aktivno sodelujemo pri izvedbi interesnih dejavnosti in različnih dogodkov na šoli, kot so: 3-Kons, informativni dan, pri promociji šole po OŠ ali pa pri delavnicah za osnovnošolce ... Smo tudi pomemben člen komisije za kakovost in komisije za šolsko prehrano.

Zgoraj omenjene naloge in cilje od združitve uresničujemo člani naravoslovnega aktiva, in sicer učiteljice Tatjana Trupej, Polona Konec, Darinka Prislan, Danilo Starček in Simona Žlof ter laborantki Blažka Dolinšek in mag. Marjeta Šelih. Zaradi manjšega vpisa dijakov na šolo pa nekateri del svojih obveznosti dopolnjujemo na ostalih šolah in tako pomagamo sooblikovati naravoslovno pismenost.



Člani aktiva naravoslovja
v tem šolskem letu



Tatjana Trupej,
koordinatorka Ekošole



Majhne, a pomembne odločitve

Osem let je že minilo, odkar smo se pridružili mednarodnemu projektu okoljske vzgoje Ekošola, ki je način življenja in program, namenjen trajnostnemu okoljskemu ozaveščanju in izobraževanju v šolah. Glavni cilj tega mednarodnega projekta je vzgoja otroka in mladostnika, da bi skrb za okolje in naravo postala del njegovega življenja. Z dejavnostmi v programu postajajo ambasadorji za uresničevanje trajnostnega razvoja in vplivajo tudi na obnašanje odraslih ter spreminjajo njihove vzorce ravnanja.

22. 4. 2013 smo podpisali ekolistino in s podpisom izjave o ekoposlanstvu zadostili vsem sedmim korakom, ki so pogoj za pridobitev zelene zastave, simbola Ekošole. Ti koraki so: vzpostavitev ekoodbora, okoljski pregled, sestava ekoakcijskega načrta, nadzor in ocenjevanje uspešnosti zastavljenih ciljev, delo po učnem načrtu, obveščanje in ozaveščanje, izdelava ekolistine.

Dokazali smo, da si resnično želimo prizadevati za boljše, bolj zdravo in čistejše okolje ter krepitev odnosov do sočloveka, narave in vseh živih bitij.

Dve leti smo si prizadevali za prvo potrditev uspešnosti, to je pridobitev zelene zastave. 23. 9. 2013 so nam jo na konferenci koordinatorjev Ekošol, ki je potekala na Brdu pri Kranju, svečano podelili.



Podpisniki Ekolistine



Od začetka sodelujemo v različnih projektih Ekošole in izvajamo številne ozaveščevalne in zbiralne akcije. Pri tem smo zelo uspešni. To dokazujejo dosežki in številna priznanja, ki smo jih prejeli. Večkrat smo bili najboljši na ekokvizih za srednje šole, na vseh sejmih Altermed, pri Mladih poročevalcih za okolje, pri projektu The living rainforest, pri projektih Zelene kocke – Urbanscape in Vem, zato odgovorno jem, pri kreativnem natečaju Ekopaket ter likovnem natečaju Prednovoletni čas. Mentorice najboljšim dijakom so bile: Tatjana Trupej, Manja Ferme Rajtmajer, Alenka Pavlin, Maja Jerič, Nataša Slapnik, Tatjana Ivšek, Vesna Gubenšek Bezgovšek, Blažka Dolinšek in Dora Glavnik.



Uspešno izvedeni projekti in številne aktivnosti, ki potekajo med šolskim letom, in nenazadnje odlični rezultati ter priznanja dokazujejo, da mladi niso brezbržni do okolja, da radi sodelujejo v projektih, delavnicah, videokonferencah, na tekmovanjih in razstavah, v zbiralnih in čistilnih akcijah in natečajih, povezanih z izboljšanjem našega bivanjskega prostora, in da jim lahko zaupamo v varstvo ta naš čudoviti planet. Skupaj z dijaki se trudimo globoko zreti v naravo, da bi vse bolje razumeli. Upamo, da nam moči ne pojenjajo in da bomo še nadalje mi tista sprememba, ki jo želimo videti na tem planetu.



Simona Žlof,
koordinatorka Zdrave šole

Zdrava šola ali kako dijake ozaveščamo o zdravem načinu življenja

Zdravje je najpomembnejša vrednota v življenju posameznika, na katero prevečkrat pozabimo, še zlasti ko smo mladi in zdravi. Zato je pomembno, da nas okolje, v katerem živimo, vedno spomni na pomembnost te vrednote in da posledično dnevno kaj naredimo za ohranitev lastnega zdravja.

Zgoraj zapisana dejstva so nas mentorice in ostale člane tima zdrave šole motivirala, da šolo vključimo v Slovensko mrežo zdravih šol kot nadaljevanje projekta Humanizacija, katerega je na Srednji ekonomski šoli Celje uspešno vodila profesorica Polona Konec. Danes smo ponosni, da je naša šola že več kot deset let aktivna članica omenjene mreže, katere osnovni namen je ozaveščanje o zdravju ne samo mladih, ampak tudi njihovih staršev in zaposlenih v šoli.

»Zdrave šole« se odzivamo na probleme, povezane z zdravjem mladih in s preizkušenimi programi promoviramo telesno, duševno in okoljsko zdravje. V svoje delo vsako šolsko leto tim zdrave šole vključuje aktivnosti, ki so skupne vsem zdravim šolam in so poimeno-vane kot rdeča nit. Tako smo skupaj z drugimi šolami delovali na promociji krepitev duševnega zdravja, zdrave prehrane, gibanja in medgeneracijskega sodelovanja. S pogovori z našimi dijaki in opazovanjem okolja, v katerem živijo, smo razvili svoje lastne



aktivnosti/dogodke. Tako smo se skupaj učili graditi boljše medsebojne odnose, ozaveščali o posledicah zasvojenosti z alkoholom, tobakom, elektronskimi napravami, se pogovarjali o varni spolnosti, mobilnosti ... Ponosni smo, da so nekateri dogodki postali stalnica dogajanja na šoli, in sicer slovenski tradicionalni zajtrk, ozaveščanje o varni spolnosti (1. december), različna dogajanja v mesecu aprilu ob svetovnem dnevu zdravja ... Naj pouda-

rim, da smo letošnji svetovni dan zdravja povezali s praznovanjem 150-letnice naše šole v aktivnosti s skupnim imenom Za zdravje 150 minut več.

V prvih letih projekta so morale mentorice in mentorji mladostnike zelo motivirati za tovrstno dodatno delo in jim pri tem veliko pomagati. Danes pa z veseljem ugotavljamo, da se številni dijaki odločijo, da za svojo zaključno projektno nalogo za 4. izpitno nalogo poklicne mature načrtujejo in izpeljejo dogodke ozaveščanja o zdravju. Zelo odmevne so bile projektne naloge in dogodki s področij gibanja – kolesarski izleti, minute za zdravje, ozaveščanje o posledicah kajenja in varni spolnosti, priprava decembrskega medsebojnega druženja ... Dijaki z mentorji ustanavljajo tudi učna podjetja, katerih glavna dejavnost vključuje vsebine zdravega načina življenja.

Mentorice Zdrave šole, profesorice Polona Konec, Marija Kolenc, Lidija Šober Nemeč, Vesna Gubenšek Bezgovšek, Darinka Prislán in Simona Žlof, smo svoje znanje vsako leto nadgrajevale in se seznanjale z aktualnimi vsebinami na regijskih srečanjih zdravih šol, ki jih je organiziral NIJZ območne enote Celje. Na teh srečanjih smo izmenjali dobre prakse in jih nato vključili v naše učne načrte, interesne dejavnosti ali pa kot dodatne aktivnosti na šoli. Za boljšo uspešnost projekta smo vsa leta sodelovale z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, enota Celje, Zdravstvenim domom Celje, centri za krepitev zdravja in drugimi podjetji s tega področja.

Naj na koncu zaključim z ugotovitvijo, da je naša šola zaradi vključenosti v Slovensko mrežo zdravih šol uvedla strukturiran in sistematičen načrt krepitev zdravja in dobrega počutja vseh na šoli. Menim, da se zaradi omenjenega projekta na šoli vsi bolje počutimo.





Marko Kubale,
koordinator projekta Dijaki dijakom
za varno mobilnost

Dijaki dijakom

Danes je gibanje preprosto del zdravega življenjskega sloga, saj gibanje na prostem predstavlja pristen stik z naravo. Na Ekonomski šoli Celje se že drugo leto ukvarjamo s projektom varna mobilnost. Dijake učimo, kako se varno gibati v prometu, zato potekajo delavnice na temo mobilnosti. Sodelujemo z različnimi ustanovami, organiziramo enodnevne ekskurzije, snemamo filme ter pripravljamo razstave in seminarske naloge. Skupaj iščemo načine, kako mlade seznaniti z varnostjo na cesti, da bi doživeli in preizkusili nove izzive, ki morda čakajo vsakega od nas.

Na šoli organiziramo srečanja s strokovnjaki, ki dijake spodbujajo k oblikovanju pozitivnega odnosa do prometne varnosti. Pri tem širijo mnenja in postavljajo argumente o pomenu varnosti v cestnem prometu s poudarkom na izogibanju alkohola in uporabi mobilnih telefonov. Dijaki ozaveštujejo potrebne ukrepe za preprečevanje tovrstnih prometnih nesreč, spoznajo pomen uporabe varnostnega pasu in aktivno poiščejo rešitve, ki sledijo viziji nič.

S prostovoljci Rdečega križa ali reševalci so praktično preizkusili naše teoretično znanje o nudenju prve pomoči. Vadili so oživljanje na lutki, se seznanili s povijanjem ran, masažo srca in se naučili uporabljati defibrilator. Dijaki so bili zelo zadovoljni in prav vsi so se pri teh delavnicah naučili nekaj novega.

Dijaki so izdelali tudi plakate na temo varne vožnje, pripravili razstave, ki si jih lahko ogledajo profesorji kot tudi ostali dijaki šole in s tem širijo večjo prepoznavnost varne mobilnosti.

Organizirali smo enodnevni izlet v Velenje in Ljubljano. Tam so se dijaki seznanili z informacijami policista o varnosti v prometu ter se preizkusili s simulatorjem varne vožnje, kar je bila zanje zelo zanimiva in prvovrstna izkušnja.

Sodelovali smo z zavodom VOZIM. Dijaki so imeli možnost srečanja z udeležencem v prometni nesreči. Ta jim je pojasnil, kako lahko ena nepremišljena stvar zaznamuje celo

življenje. Predavanja so bila izjemno poučna in življenjska ter so dijakom omogočala, da se bodo v prihodnje zamislili nad lastnim ravnanjem.

Vsi vemo, da si dijaki želijo biti srečni in eden izmed dejavnikov sreče je zdravje. Tega pa si pridobijo s spodbujanjem pozitivnega odnosa do gibanja, narave, zdravega okolja in upoštevanja prometne varnosti. Dijaki so na predavanjih pridobili ogromno strokovnega in življenjsko potrebnega znanja, ki so ga v praktičnem delu tudi samostojno realizirali. Pri tem so osvojili vse korake, od priprav do končne promocije. Naučili so se spoštljivega poslušanja, odgovornosti v cestnem prometu, argumentiranja, strpnosti na kolesu in na cesti ter spoštljivosti do ljudi in narave.

Levo:
Prva pomoč
Sredina:
Skupinska slika s plakati
Desno:
Predstavitve plakatov na temo
varna vožnja

Levo spodaj:
Simulator varne vožnje
Desno spodaj:
Predavanje policista o varnosti
v cestnem prometu

