

Naša šola sodeluje v projektu MREŽE ZDRAVIH ŠOL (<https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>), projekt je del Evropskega projekta Mreže zdravih šol SHE(<https://www.schoolsforhealth.org/>)



Učitelj mentorji imamo redna srečanja namenjena izobraževanju in izmenjavi primerov dobrih praks (Kaj počnejo na slovenskih šolah?). V tem času seveda potekajo srečanja po videopovezavi. Zadnje srečanje je bilo v sredo, 20. 1. 2021.

V zadnjem času veliko slišimo o vitaminu D, predvsem v povezavi z okužbo s COVID – 19, zato so nam pripravili predavanje: dr. Urška Blaznik univ. dipl. kem. NIJZ, »Vitamin D, kaj bi bilo dobro vedeti o njem?«

Kratek povzetek predavanja:

Predavateljica je predstavila presnovo vitamina D in njegov pomen za organizem. Vitamin D organizem pridobi z rastlinskim (ergokalciferol D2) in živalskim (holokalciferol D3) izvorom, za človeka je učinkovitejši živalskega izvora. V presnovi – v koži, jetrih in ledvicah se pretvorita v aktivno obliko vitamina D – 25-hidroksiD3. Skoraj vse naše celice imajo receptorje za to obliko vitamina, ki omogoča normalno resorpcijo kalcija in fosforja v tankem črevesju (če vitD ni dovolj se ta dva minerala sproščata iz kosti in zob).

Preskrbljenost organizma z vitD je odvisna od procesov v koži in izpostavljenosti soncu – UVB žarkom, zadostna izpostavljenost soncu je 15 minut na dan (kratek sprehod), ob izpostavljenosti nezaščitenega obraza in rok, za to ni potrebno sončenje.

Pozimi v naših krajih zaradi velikega vpadnega kota sončnih žarkov, ti ne zadostujejo za tvorbo vitD v naši koži, zato bi bilo potrebno vitD organizmu preskrbeti z ustrezno prehrano, zdravili ali prehranskimi dopolnili. Zadostno količino vitD ugotavljajo z biokemijsko analizo krvnega seruma – ugotavljajo količino 25-hidroksiD3. Optimalna vrednost je >30ng/ml, mejna vrednost 20-30ng/ml, pomanjkanje 20ng/ml in hudo pomanjkanje <12ng/ml.

Raziskave pri nas na populaciji odraslih med 18 in 74 let so pokazale zelo slabe oskrbljenost z vitD npr.: januarja, februarja ima zadostno količino vitD le 10% prebivalcev v tej starostni skupini. Največja preskrbljenost je v juliju in avgustu 78% prebivalstva.

Pri nas v UKC Maribor najbolj načrtno spremljajo nosečnice in vse dobijo dodatek vitD.

Referenčne vrednosti za vnos vitD z zdravili in dopolnili strokovnjaki določajo zelo skrbno. Za Slovenijo je referenčna vrednost 20µg/dan, vrednost velja za vse razen za majhne otroke. Količine dnevnega odmerka vitD naj vedno določi zdravnik, tudi način jemanja. Priporočila, ki smo jih lahko zasledili v zadnjem času so bila vedno namenjena zdravnikom in ne splošni populaciji.

Preveliki odmerki na dan so lahko organizmu tudi škodljivi!

VitD in COVID-19: ugotovljeno, da zadostna količina vitD povečuje naravno imunost organizma, kar seveda v tej situaciji pripomore k lažjemu poteku okužbe.

V nadaljevanju srečanja so nam učitelji petih šol predstavili svoje delo in projekte, ki so se jih lotili v zadnjem času.

**Srednja zdravstvena šola Ljubljana**, Tanja Giuliani Davinić, in dva dijaka so predstavili projekt - Zdrav zajtrk. Na šoli so ugotavljali, da je zajtrk pri dijakih velik problem, zato so se lotili postopne – po korakih uvedbe zajtrka, ki so ga pripravljali dijaki kar v šoli in ga ponudili sošolcem.

**Osnovna šola Ivana Cankarja Vrhnika**, Mojca Sluga je predstavila projekt Aktivni odklik: 6 učiteljev športa skupaj pripravlja aktivnost za celotno šolo, aktivnosti dajejo učencem tudi v dneh, ko šport ni na urniku in aktivnosti učencev tudi redno spremljajo.

**Osnovna šola Dob, Andreja Šuštaršič Tomšič**, Odnosi v delovnem okolju. Učiteljica se je ob lastnem problemu sodelovanja v kolektivu ob pripravi projekta srečala s problemom sodelovanja z drugimi učitelji v kolektivu in je zbrala občutke drugih učiteljev, ki so bili prisiljeni v delo na daljavo.

**Osnovna šola Kašelj**, Uroš Rudolf, Športne aktivnosti v času pouka na daljavo. Učitelj je predstavil delo pri rednem pouku, športni dan in posebna aktivnost – ta je v obliki učilnice in aktivnosti objavljajo na ustvarjenem youtube kanalu.

**Sredna gradbena, geodetska in okoljevarstvena šola, Bojana Carli Arsovič** je predstavila projekt Na kolo za zdravo telo. V šoli so ugotavljali, da se učenci premalo gibajo in s skupino dijakov so v začetku šolskega leta pripravili aktivnosti promocije kolesarjenja.

Poročilo pripravila Irena Štusej, vodja tima Zdrave šole