



TEDEN ZDRAVE ŠOLE NA GCC

3. – 7. april 2017

Dragi dijaki, spoštovani profesorji, cenjeni starši!

Sledko in DRT v tednu pred svetovnim dnevom zdravja (7. 4.) pripravljata PRVI TEDEN ZDRAVE ŠOLE na Gimnaziji Celje – Center, ki se je lansko leto vključila tudi v mrežo Zdravih šol Slovenije.

V zadnjem času smo lahko sledite raznim pogovorom in kampanjam o zdravem načinu življenja – prehrana, zadostno gibanje, dovolj spanca ... Ugotovili smo, da se mladi premalo zavedamo posledic, ki nam jih prinaša naš način življenja, ki obsega večinoma nezadostno in neprimerno prehrano, pomanjkanje spanja in gibanja, zato smo se odločili, da vam te teme predstavimo na zanimiv, #enostavnodrugачen način ☺ in tako bo vsak dan v tednu med 3. in 7. 4. bo tematsko obarvan. Spodbujamo vas, da se dejavnosti v tem tednu poskušate udeležiti v čim večjem številu in izkoristiti vse možnosti za pridobivanje novih znanj in ozaveščanje zdravega življenjskega sloga. Vabimo vas tudi k rednemu branju prispevkov na [Sledku](#), ki bodo bolj ali manj tematsko povezani z dogajanjem na šoli.

KOLENDAR DOGAJANJA

Pet, 31. 3.	Rok za oddajo števila dijakov, ki bodo sodelovali pri sredini telovadbi med razrednimi urami. Imena in priimke pošljite najkasneje do 12. ure na e-naslov drt@gcc.si .
Pon, 3. 4.	Ekoradio, 2. šolska ura
Tor, 4. 4.	Predavanje psihologinje Lee Gornjak o pomenu SPANJA za fizično in mentalno zdravje (5. šolska ura v šolski knjižnici).
Sre, 5. 4.	Razgibajmo življenje - #enostavnodrugачna ura rekreacije s prof. Špelo Sešlar v športni dvorani (10.30-11.30). Rok za oddajo seznamov za četrtkovo zdravo malico do 10.30 v tajništvo šole. Nujno pravilno označite izbor menija: H – hladni meni, V – vegetarijanski topli meni in M – mesni topli meni).
Čet, 6. 4.	Dan zdrave prehrane na GCC. 7.15 – 8.45: #enostavnodrugачni »čokolino« za vse dijake v pritličju šole 9.30, 10.20, 11.15: zdrava malica za vse dijake šole (OBVEZNA PRIJAVA DAN PREJ) in odprtje razstave Ines Pusovnik v jedilnici šole. *** 11.30: predavanje nutricionistke MOJCE CEPUŠ v športni dvorani (pomen zdrave hrane, kako se zdravo prehranjevati ...). <i>Ga. Cepuš bo poskusila v predavanju vplesti tudi čim več vaših vprašanj, ki jih lahko oddate na spletnem naslovu:</i> https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgiRq4b7ByKESMXIsIR61-7VQP_12X1GcT6_diEezMA17Kg/viewform
Pet, 7. 4.	Predavanje Društva študentov farmacije o zdravilih in alkoholu, 5. šolska ura v šolski knjižnici. Tek treh gimnazij na Savinjskem nabrežju (I. gimnazija v Celju, Gimnazija Lava, GCC).

***** zdrava malica na GCC (6. 4. 2017)**

Ta dan ne bo belega kruha, sladkih pijač in kakršnih koli sladkarij; na voljo bosta dva topla menija (vege, mesni) in hladni meni.

1. MESNI

kremna juha iz hokaido buče
pirina rižota s porom in jurčki
curry piščanec
solata s korenčkom

2. VEGI:

kremna juha iz hokaido buče
pirina rižota s porom in jurčki
falafli (čičerikini polpeti)
solata s korenčkom

VELIKA NAGRADNA IGRA TEDNA ZDRAVE ŠOLE

V tem tednu bomo izvedli prav poseben projekt oziroma nagradno igro

TEDEN BREZ MOBILNEGA TELEFONA.

Vse dijake in učitelje vabimo, da vsak dan v celem tednu zdrave šole (3. – 7. 4.) mobilni telefon med 7.00 in 8.00 oddate v tajništvo šole in ga prevzamete po pouku. Nujno ga opremite s POST-IT listkom, na katerem naj bo zapisano VAŠE IME IN PRIIMEK ter RAZRED. Listke z vašimi podatki bomo zbirali in ob koncu tedna izžrebali srečnega nagrajenca. Večkrat kot boste oddali svoj telefon, več vaših listkov bo v končnem žrebanju za nagrado in večje so vaše možnosti za zmago.

Upamo, da boste v tednu zdrave šole aktivno sodelovali pri vseh dejavnostih, pogumno poskusili zdravo malico, vsaj malce spremenili svoj način življenja, predvsem pa da se boste naučili česa novega.

Dijaški razvojni tim in ekipa GCC Zdrava šola

