

## P O R O Č I L O O IZVEDBI PROJEKTA

### **Projekt ERASMUS+ - strateška partnerstva – Ključni ukrep 2 – sodelovanje za inovacije in izmenjavo dobrih praks – Šport in zdrava prehrana za integracijo- Sports and healthy food for inclusion (SPORTS-FOOD)**

Projekt je bil načrtovan za obdobje od 1. 9. 2017 do 31. 8. 2019. Cilji projekta so bili, spremeniti sodelujoče šole v okolje, ki spodbuja zdravje in dobro počutje in s tem zagotovi integracijo. V projektu smo s pobudami in ponujenimi možnostmi telesne aktivnosti spodbujali mlade k zdravemu načinu življenja kot orodju za socialno vključenost. Dijake smo izobraževali in spodbujali k aktivni vlogi pri odločanju o pravem načinu življenja - uživanje različnih zdravih živil, uravnoteženo prehrano ter športno aktivnostjo. V času projekta so potekale številne izmenjave dijakov in učiteljev. V projekt so bile vključene šole iz Jesija-Italija, Schijndel-Nizozemska, Cambre-Španije in naše šole.

#### **I. GLAVNI POUĐARKI**

Glavni poudarek projekta je ozaveščanje in vzpodbujanje k aktivni vlogi pri odločanju o zdravem življenjskem slogu dijakov in učiteljev, posredno tudi staršev in lokalne skupnosti.

Z aktivnostmi v projektu smo izboljšali znanje na področju poznavanja zdravih živil, priprave zdravih obrokov in uravnoteženih jedilnikov. Ugotovili smo tudi, da so zdravi obroki lahko tudi cenejši od nezdravih. Analizirali smo svoje prehranske navade. Slabe prehranske navade smo ozavestili in jih skušamo spremeniti. Izvajali smo številne športne aktivnosti in uvedli aktivne šolske odmore. Izboljšali smo znanje tujih jezikov in komunikacijske veščine na mednarodni ravni.

## II. PROJEKTNE AKTIVNOSTI, KI SMO JIH IZVAJALI NA SREDNJI ŠOLI IZOLA:

### 1. Obdobje od 1. 9. 2017 do 22. 10. 2017

- Seznanitev dijakov in zaposlenih s projektom, s predstavitvijo ciljev projekta in predvidenih aktivnosti ter s sodelujočimi partnerskimi šolami.
- Priprava na 1. mednarodni projektni sestanek (TMP) v Jesiju, Italija: zbiranje in priprava predlogov ter obstoječega materiala za izvajanje aktivnosti ter doseg zastavljenih ciljev, priprava natančnega koledarja izvedbe aktivnosti in mobilnosti glede na šolski koledar, priprava predloga števila dijakov na posamezni mobilnosti glede na razpoložljiva sredstva ...

### 2. 1. mednarodni projektni sestanek (TMP) v Jesiju, Italija od 22. 10. 2017 - 25. 10. 2017 (priloga: zapisnik sestanka – dosegljiv na <http://projektsportsfood.splet.arnes.si/>).

### 3. Obdobje od 26. 10. 2017 do 21. 1. 2018

- Izbira dijakov 2. letnikov smeri PV, GTT in GH (predstavitev ciljev projekta in mobilnosti, dijake smo izbrali glede na interes in šolski uspeh).
- Izdelava profilov dijakov ter izmenjava profilov z dijaki sodelujočih partnerskih šol.
- Predstavitev projekta in aktivnosti v projektu staršem in učencem osnovnih šol, ki je potekala na Dnevu odprtih vrat dne, 26. 10. 2017.
- Vzpostavitev spletne strani projekta na spletni strani šole: <http://projektsportsfood.splet.arnes.si/> z osnovnimi informacijami o projektu ter novicami in materiali.
- Vzpostavitev eTwining - TwinSpace projekta: <https://twinspace.etwinning.net/49445/home>.
- Vzpostavitev komunikacijske platforme na Google drivu za izmenjavo informacij in materialov med koordinatorji in učitelji partnerskih šol, za spremljanje napredka ter logistiko mednarodnih projektnih sestankov in aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja.
- Namestitev udeležencev projekta aplikacijo Prehranski navigator ter seznanitev z njegovo uporabo in delovanjem.
- Beleženje enotedenskih jedilnikov udeležencev projekta s Prehranskim navigatorjem.
- Analiza enotedenskih jedilnikov udeležencev projekta in individualni razgovori o potrebnih izboljšavah – zaveza dijakov k izboljšavi 2 navad. V jedilnikih se upošteva: število obrokov, pestrost jedi oz. živil v obrokih, količino vode v l, količino soli v g, energijsko vrednost jedilnika v kcal in kJ, delež ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob v g in delež ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob v % celodnevnega jedilnika.
- Izvedba vprašalnika o prehranskih navadah dijakov naše šole (100 dijakov).

- Priprava receptov za delavnice mediteranske prehrane, zdravih prigrizkov, pijač in smootijev, ki se bodo izvajale med aktivnostmi učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli.
  - Organizacija programa aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja, ki je potekala v Izoli (logistika LTT, posamezne aktivnosti, delavnice, program seznanitve z naravno in kulturno dediščino ...).
  - Predstavitve zaposlenim dosedanjih aktivnosti in rezultatov o prehranskih navadah dijakov ter predstavitev programa aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli z zadolžitvami učiteljev, na pedagoški konferenci.
  - Izdelava predlogov logotipa projekta pri pouku likovne umetnosti ter izbor dveh najboljših logotipov za končni izbor med aktivnostmi učenja, poučevanja in usposabljanja, ki je potekala v Izoli.
  - Priprava predstavitve Slovenije in naše šole – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
  - Analiza rezultatov vprašalnika o prehranskih navadah dijakov naše šole ter primerjava s podatki Nacionalnega inštituta za zdravje RS o prehranskih navadah Slovencev.
  - Priprava predstavitve rezultatov vprašalnika ter prehranskih navad dijakov naše šole ter primerjave s podatki Nacionalnega inštituta za zdravje RS o prehranskih navadah Slovencev – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace.
  - Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnosti in rezultatov o prehranskih navadah dijakov ter predlogi za izboljšanje prehranskih navad.
- 4. C1 – aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli od 21. 1. 2018 – 27. 1. 2018** (priloga: program in poročilo o izvedenih aktivnostih – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta).
- 5. Obdobje od 28. 1. 2018 do 28. 2. 2018**
- Prispevki v medijih o dogajanju med 1. aktivnostmi učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli – televizijski prispevki Primorska kronika, Tutto oggi; časopisni prispevki v Primorskih novicah in Mandraču – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta).
  - Izdelava e-knjige receptov, ki so bili uporabljeni na delavnicah med 1. aktivnostmi učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli, e-knjiga omogoča ponovno pripravo receptov – dostopno na: [http://bit.ly/EP\\_RECIPE\\_BOOK](http://bit.ly/EP_RECIPE_BOOK) ter spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
  - Poročanje zaposlenim o poteku aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli ter o programu nadaljnjih aktivnosti v sklopu projekta na pedagoški konferenci.
  - Predstavitve projekta in aktivnosti ter rezultatov v projektu staršem in učencem osnovnih šol, ki je potekala na Informativnem dnevu šole dne, 9. in 10. 2. 2018.

6. **2. mednarodni projektni sestanek (TMP)** v Schijndelu na Nizozemskem od 28. 2. 2018 – 3. 3. 2018 (priloga: zapisnik sestanka dostopen na spletni strani projekta).
7. **Obdobje od 3. 3. 2018 do 13. 5. 2018**
  - Priprava predstavitve rezultatov o analizi enotedenskih jedilnikov udeležencev projekta – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace.
  - Namestitev udeležencev projekta aplikacijo Endomondo za beleženje telesne aktivnosti ter seznanitev z njeno uporabo in delovanjem.
  - Beleženje enotedenske telesne aktivnosti udeležencev projekta z Endomondom.
  - Analiza enotedenske telesne aktivnosti udeležencev projekta in individualni razgovori o potrebnih izboljšavah – zaveza dijakov k izboljšanju 2 navad.
  - Priprava poročila o telesni aktivnosti udeležencev projekta – dostopno na: spletni strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace.
  - Uvedba aktivnih odmorov na šoli v organizaciji udeležencev projekta – badminton na šolski ploščadi.
  - Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnostih in rezultatov o telesni aktivnosti dijakov ter predlogi za povečanje telesne aktivnosti.
  - V sodelovanju z Medicinsko fakulteto iz Ljubljane organizacija predavanja in delavnice Prehrana in zdrav nasmeh, dne 16. 4. 2018.
  - Zbiranje podatkov o Jakobovi romarski poti – Francoska smer (940 km) ter podatkov o znanih Slovencih, ki so prehodili to pot (opravljeni intervjuji).
  - Zbiranje podatkov o romarskih poteh Slovenije.
  - Preučevanje priprave na romarsko pot (obleka, obutev, hrana, telesna pripravljenost, duševna pripravljenost ...).
  - Priprava predstavitve Jakobovi romarski poti – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
  - Priprava predstavitve partnerskih šolam o aplikaciji Prehranski navigator (kaj je in kako se uporablja) – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
  - Sestanek ter predstavitev staršem in dijakom udeležence 2. aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Španiji.
  - Predstavitev zaposlenim dosedanjih aktivnostih in rezultatov o telesni aktivnosti dijakov, na pedagoški konferenci.
8. **C2 – aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Cambre, Španija od 13. 5. 2018 – 19. 5. 2018** (priloga: program in poročilo o izvedenih aktivnostih – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta).
9. **Obdobje od 19. 5. 2018 do 30. 5. 2018**
10. **3. mednarodni projektni sestanek (TMP)** v Jesiju, Italija od 30. 5. 2018 – 2. 6. 2018 (priloga: zapisnik sestanka dostopen na spletni strani projekta).

#### 11. Obdobje od 30. 5. 2018 do 22. 10. 2018

- Ponovno beleženje enotedenskih jedilnikov udeležencev projekta s Prehranskim navigatorjem ter ugotavljanje izboljšav.
- Izračun energijske bilance udeležencev projekta: vnos energije s pomočjo Prehranskega navigatorja in poraba energije s pomočjo Harris Benedictove formule.
- Priprava predstavitve energijske bilance udeležencev projekta – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
- Poročanje zaposlenim o poteku aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Španiji ter o programu nadaljnjih aktivnosti v sklopu projekta, na pedagoški konferenci.
- Sestanek ter predstavitev staršem in dijakom udeležence 3. aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja Na Nizozemskem.
- Priprava delavnice ob 16. oktobru – svetovnem dnevu hrane (računanje ITM, ugotavljanje stanja hranjenosti, izračun bazalnega metabolizma in celodnevni energijskih potreb, meritve krvnega tlaka in obsega pasu) – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole.
- Predstavitev projekta in aktivnosti v projektu staršem in učencem osnovnih šol, ki je potekala na Dnevu odprtih vrat dne, 25. 10. 2018.

#### 12. C3 – aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Schijndel, Nizozemska od 22. 10. 2018 – 27. 10. 2018 (priloga: program in poročilo o izvedenih aktivnostih – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta).

#### 13. Obdobje od 27. 10. 2018 do 12. 12. 2018

- Predstavitev projekta in aktivnosti v projektu, kako skušamo doseči cilje ter trenutnih rezultatov predstavnikom projekta Slovenska mreža zdravih šol, predstavnikom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zavoda za šolstvo in njihovim mednarodnim gostom (ravnatelj šole Atheneum GO! For Business in pedagoško koordinatorico na šoli KA Emanuel Hiel iz Bruslja, ki so šole obiskali 20. 11. 2018 – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole.
- Poročanje zaposlenim o poteku aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja na Nizozemskem ter o programu nadaljnjih aktivnosti v sklopu projekta, na pedagoški konferenci.
- Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnosti in rezultatov ter predstavitvijo uporabe aplikacije Prehranski navigator.

#### 14. 4. mednarodni projektni sestanek (TMP) v Cambre, Španija od 12. 12. 2018 – 15. 12. 2018 (priloga: zapisnik sestanka).

#### 15. Obdobje od 15. 12. 2018 do 24. 3. 2019

- Predstavitev projekta in aktivnosti ter rezultatov v projektu staršem in učencem osnovnih šol, ki je potekala na Informativnem dnevu šole dne, 15. in 16. 2. 2019.

- Organizacija in izvedba delavnica zdrave hrane za učence OŠ Dante Alighieri, 22. 3. 2019. Dijaki udeležencev projekta so z učenci izvedli delavnico prepoznavanja in razvrščanja živil v prehransko piramido ter delavnico priprave zdravih jedi in napitkov – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
  - Ponovna izvedba vprašalnika o prehranskih navadah dijakov naše šole (123 dijakov) in dijakov vključenih v projekt (16 dijakov).
  - Izvedba kalkulacije stroškov za primerjavo med zdravimi in nezdravimi jedi.
  - Priprava predstavitve rezultatov vprašalnika ter prehranskih navad dijakov naše šole ter primerjave s podatki o rezultatih z dijaki vključeni v projekt – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace.
  - Priprava predstavitve rezultatov kalkulacije stroškov med zdravimi in nezdravimi jedmi – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace.
  - Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnostih in rezultatov ter predstavitev rezultatov vprašalnika o prehranskih navadah dijakov.
  - Sestanek ter predstavitev staršem in dijakom udeležence 4. aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Italiji.
- 16. C4 – aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Jesiju, Italija od 24. 3. 2019 – 30. 3. 2019** (priloga: program in poročilo o izvedenih aktivnostih – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta).
- 17. Obdobje od 30. 3. 2019 do 2. 6. 2019**
- Poročanje zaposlenim o poteku aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja Italiji ter predstavitev izsledkov anketnega vprašalnika ob zaključku projekta.
  - Evalvacija projekta z dijaki in ugotavljanje rezultatov.
  - Evalvacija rezultatov in učnih gradiv ter izdelkov, priprava dokumentacije za končno poročilo.
  - Organizacija programa mednarodnega projektne sestanek, ki je potekala v Izoli.
- 18. 5. mednarodni projektni sestanek (TMP) v Izoli, Slovenija od 2. 6. 2019 – 5. 6. 2019** (priloga: zapisnik sestanka dostopen za na spletni strani projekta).

### III. AKTIVNOSTI UČENJA, POUČEVANJA IN USPOSABLJANJA

V sklopu projekta smo v času od 21. 1. 2018 do 27. 1. 2018 gostili dijake (23) in učitelje (7) partnerskih šol iz Italije – Istituto di istruzione superiore Galileo Galilei iz Jesija, iz Nizozemske – Elde College iz Schijndel in iz Španije – IES David Bujan iz Cambre. Srečanje dijakov in učiteljev je bilo namenjeno aktivnostim učenja, poučevanja in usposabljanja:

- Športne igre v telovadnici (dekatlon).
- Ogled šole in predstavitev učnega procesa.
- Predstavitve šol, mest, držav in prehranskih navad udeleženk srečanja, izbor logotipa projekta.
- Ogled Izole in Arheološkega parka Simonov zaliv.
- Delavnica Mediteranska prehrana (slovenske jedi, primorske jedi), zdravi prigrizki ter delavnica Smootiji in zdrave pijače ter degustacija pripravljenih jedi in pijač.
- Pohod/odhod do Kopra, vodeni ogled Kopra.
- Mednarodno tekmovanje v bowlingu.
- Ekскурzija v Škocjanske jame.
- Ogled turistične kmetije Pri Andrejevih v Narinu.
- Obisk Kmetije pri Petrovih – in peka kruha v sklopu programa »Od zrna do kruha« (program podpira programski svet nacionalnega projekta Eko šola kot način življenja).
- Ogled Pirana, Mediadom Pырhrani (kulturno središče in multimedijski muzej).
- Obisk Čebelarskega muzeja v Radovljici ter ogled Bleda in Ljubljane.

Srečanje dijakov in učiteljev je bilo namenjeno aktivnostim učenja, poučevanja in usposabljanja.

Sledili smo ciljem projekta in dijake naučili, katera so zdrava živila, kako jih moramo pravilno pripraviti in iz njih sestaviti uravnotežen napitek ali obrok. Izbrali smo večinoma lokalna in sezonska živila in uporabili varovalne načine priprave jedi (dušenje, kuhanje, pečenje v konvektomatu ...). Želeli smo, da se dijaki zavedajo, da ni pomemben samo pravilen izbor živil, temveč tudi ustrezen mehanski in toplotni postopek priprave hrane in pijače z namenom ohranitve hranilne vrednosti živil. Pri pripravi jedi in napitkov smo uporabili zdrava maščobna živila (nerafinirano oljčno olje, avokado, kokosovo maslo), lahko prebavljiva beljakovinska živila (morske ribe, albuminsko skuto, piščančji file, telečje meso, stročnice – fižol, čičeriko ...) integralne žitne izdelke (polnozrnato pšenično moko, ovsene kosmiče, pirine kosmiče, koruzne kosmiče ...), lokalno zelenjavo in sadje (jajčevce, bučke, krompir, brokoli, rdečo peso, koromač, mlado špinačo, zeleno, čebulo, česen, hruške, jabolka ...). Za slajenje smo uporabili med ali agavin sirup. Jedi in napitke smo začinili z mediteranskimi

začimbami in dišavami. Za obogatitev jedi in napitkov smo dodali tudi nekaj super živil (chia semena, goji jagode, ingver, čili, laneno seme, bučno seme...).

Pridobljeno znanje so dijaki uporabili na delavnicah, kjer so pripravljali okusne smoothie, zdrave prigrizke in zdrave obroke. Recepti, uporabljeni na delavnicah, so zbrani v e-knjigi, ki nam omogoča ponovno pripravo receptov.

E-KNJIGA RECEPTOV: [http://bit.ly/EP\\_RECIPE\\_BOOK](http://bit.ly/EP_RECIPE_BOOK)

O pravilnem odnosu do hrane smo se podučili z obiskom kmetije v Narinu pri Pivki. Spoznali smo, kako so naši predniki, večinoma ročno, pridelovali pšenično moko in iz nje spekli kruh, ki je predstavljal pojem blaginje. Dijaki so se preizkusili v mlačvi žita, mletju in sejanju moke ter zamesu in peki kruha.

Ogledali smo si tudi čebelarški muzej v Radovljici in mlade ozavestili o pomenu obstoja čebel za našo skupno prihodnost. Od oprave je odvisna kar tretjina pridelane hrane na svetu in čebele imajo med oprave najpomembnejšo vlogo. Spoznali smo tudi, da med ni samo sladilo, ampak tudi zdravilo. Čebelarstva zveza Slovenije je ob podpori Republike Slovenije in OZN predlagala, da 20. maj postane Svetovni dan čebel.

V času srečanja smo se tudi športno udeleževali (pohod iz Izole do Kopra, športne igre nekdanje in danes, mednarodno tekmovanje v bovlingu).

V bogatem kulturnem programu smo jim pokazali našo šolo, obalna mesta Izola, Koper in Piran ter naše glavno mesto – Ljubljano in naš turistični biser – Bled.

Srečanje je potekalo v prijetnem vzdušju. Nekaj utrinkov si lahko pogledate v videu <https://www.youtube.com/watch?v=fVTZN3mRh54&t=33s>

Gostujoči dijaki in njihovi učitelji so spoznali kulturno-zgodovinske, gastronomske in geografske značilnosti naše domovine in domov odhajali obogateni z novim znanjem in spoznanji.

Zaradi izstopa iz projekta partnerske organizacije iz Velike Britanije oz. partnerska organizacija ni pristopila k podpisu sporazuma o dotaciji za projekt, se je načrt aktivnosti in delno njihova vsebina spremenila. Aktivnost C1 se je januarja 2018 izvedla v Sloveniji, aktivnost C2 maja 2018 v Španiji, aktivnost C5 oktobra 2018 na Nizozemskem ter aktivnost C4 marca 2019 v Italiji.

Zaradi navedenega so se določene aktivnosti, ki so bile predvidene v prijavnici dokumentaciji prenesle. V Izoli se je tako izvedla predstavitev šol, mest in prehranskih navad. Zaradi sezonske spremembe srečanj, iz aprila na januar, v Izoli tudi nismo mogli izvesti vodnih športov oz. aktivnosti, ki so bile načrtovane v prijavi.

Iz Srednje šole Izola se je aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja na partnerskih organizacijah v tujini udeležilo 24 dijakov in 6 učiteljev. Mednarodnih projektnih srečanj pa se je udeležilo 7 učiteljev šole.



#### IV. VPLIV

Aktivni udeleženci, učitelji in dijaki so delali v novem okolju, zato so se soočali z novimi izzivi, povezanimi s socialnimi, kulturnimi, prehranskimi navadami, športno aktivnostjo in jezikovno raznolikostjo.

Cilj projekta je bil izobraževati in spodbujati dijake, da odigrajo aktivno vlogo pri odločanju o pravem načinu življenja. Poleg uravnotežene prehrane je pomembna tudi redna športna aktivnost. Med trajanjem dvoletnega projekta se je odnos do zdravega načina življenja spremenil in izboljšal.

Vpliv na dijake

Rezultati spremljanja prehranskih navad ob pričetku projekta in ob koncu so pokazali izboljšanje prehranskih navad. Po dveh letih smo ob koncu projekta ugotovili, da se dijaki, ki so bili vključeni v projekt Erasmus+, dobro zavedajo, kaj je zdrava prehrana. Rezultati spremljanja prehranskih navad dijakov Srednje šole Izola:

- Dijaki, vključeni v projekt, so povečali vnos vode. V povprečju popijejo od 1,5 l do 3l vode dnevno. Zavedajo se, da je uživanje vode veliko boljše od uživanja sladkih pijač.
- Veliko bolj se zavedajo pomena zajtrka in nekateri izmed njih so spremenili svoje slabe prehranjevalne navade, kot so preskakovanje zajtrka ali drugih obrokov. Spoznali so, da je za dobro počutje pomembna pravilna porazdelitev obrokov preko celega dneva. Poleg tega je nekaterim uspelo zaužiti nekaj hrane vsake tri do štiri ure, kar nutricionisti menijo, da je najbolj zdrav način uživanja hrane. Število dijakov, ki zajtrkuje vsako jutro, se je povečalo za 16 %.
- Dijaki jedo manj slano hrano. Sol nadomeščajo z naravnimi začimbami in zelišči.
- Prav tako so seznanjeni s tem, da je v procesirani hrani veliko skritih maščob (zlasti slabih transmaščob). Dijaki, vključeni v projekt, so za 35 % povečali uporabo oljčnega olja.
- Dijaki so spoznali, da je njihov vnos sveže sezonske zelenjave prenizek in ga je potrebno povečati. V primerjavi z analizo ob pričetku projekta, je analiza na koncu pokazala, da vsi dijaki vključeni v projekt dnevno uživajo zelenjavo.
- Zavedajo se pomena uživanja prehranskih vlaknin (sadje, zelenjava in polnozrnata žita) in so izboljšati svoje navade, s tem, da se je število dijakov, ki polnozrnate žitne izdelke povečalo za 34 % v primerjavi s stanje ob pričetku projekta.
- Vsi dijaki, vključeni v projekt Erasmus +, jedo sveže sadje enkrat ali večkrat na dan. Rezultati so pokazali, da je uživanje sadja nad slovenskim povprečjem.

Analiza prehranskih navad ob začetku in koncu projekta je dostopna na spletni strani projekta na <http://projektsportsfood.splet.arnes.si/> in eTwinningu.

Dijaki so z analiziranjem stroškov in primerjavo zdrave in nezdrave hrane ugotovili, da je cena zdravega obroka lahko nižja od cene nezdravega obroka, kar jih je

spodbudilo k izbiri in pripravi zdravih jedi. Analiza in primerjava je dostopna na spletni strani

Dijaki, vključeni v projekt, so:

- Izboljšali jezikovna znanja (angleščina, italijanščina) z obiskom drugih držav in gostitvijo udeležencev iz drugih držav.
- Izboljšali IKT znanja: dijaki so uporabljali računalnik za izdelavo Power Point predstavitve, plakatov, logotipi itd. Dijaki so se naučili uporabljati oz. delati z aplikacijami za izračun energijske vrednosti jedilnikov (Prehranski navigator) ter porabe energije s telesno aktivnostjo (Endomondo).
- Razvili socialne, državljanske in komunikacijske spretnosti s sprejemom udeležencev in gostovanjem v tuji državi.
- Povečali samozavest: Dijaki so po izmenjavi z drugimi državami bolj samozavestni, pripravljeni nastopati pred občinstvom ...
- Pridobili znanje o partnerskih državah, o njihovih ekonomsko-socialnih, verskih, geografskih, zgodovinskih in kulturnih značilnosti – s samim obiskom in pripravami pred izmenjavo.
- Pomen o zdravi prehrani: dijaki se dobro zavedajo pomena zdrave prehrane in športne aktivnosti.
- Razvili boljše prehranske navade.
- Boljše poznavanje pomena zdrave prehrane in športnih aktivnosti ter uporabi pridobljenega znanja v vsakdanjem življenju: to je bil cilj projekta.
- Pridobili znanja, kako beležiti dnevno zaužito hrano in kako rezultate beleženja uporabiti v praksi.
- Povečali telesno aktivnost v prostem času
- Izboljšali poznavanje zdravih živil in varovalnih načinov priprave obrokov, poznavanje svojih celodnevni energijskih potreb ter spoznali oziroma primerjali različne običaje v državah partnerskih organizacij.
- Dijaki so spoznali in veliko pridobili od različnih metodah učenja/poučevanja, na ta način so izboljšali svoje kompetence pri športnih aktivnostih ter pri poznavanju hrane in njenega učinka na telo.
- Pridobili so tudi na sposobnosti reševanja problemov, razvila se je njihova kreativnost in kritično mšljenje.

Pri doseganju cilja povečanja fizične aktivnosti pa nismo bili povsem uspešni. Rezultati spremljanja telesne aktivnosti dijakov so pokazali, da so dovolj fizično aktivni le dijaki, ki so člani športnih klubov. Še naprej moramo delati na tem cilju in biti mladim vzor z lastnim življenjskim slogom. Vlaganje v zdrav življenjski slog je najboljša naložba.

Vpliv na ostale dijake naše šole, neudeležence v projektu, je bil merjen z vprašalnikom o prehranskih navadah ob začetku in zaključku projekta. Bistvenih sprememb v odnosu dijakov do zdrave prehrane in telesne aktivnosti ni pokazal. Dijaki vključeni v projekt, so na razrednih urah ostalim dijakom predstavljali svoje rezultate o telesni

aktivnosti ter predloge za povečanje telesne aktivnosti, o prehranskih navadah dijakov ter predloge za izboljšanje prehranskih navad, predstavili so uporabo aplikacije Prehranski navigator in aplikacije Endomondo ter predstavili rezultate vprašalnika o prehranskih navadah dijakov. V sklopu projekta smo vpeljali aktivne odmore - badminton na šolski ploščadi, ki so bili dobro obiskani. Z namenom povečanja uživanja sadja je vodstvo šole, na predlog dijakov, vključenih v projekt, zagotovilo brezplačno sveže sadje, ki je bilo na voljo vsem dijakom v času pouka.

Vpliv na pedagoško osebje

- Z izmenjavami in prevajanjem se je znanje angleškega in italijanskega jezika izpopolnilo in izboljšalo.
- Pridobili so nova IKT: Vzpostavitev spletne strani projekta na spletni strani šole: <http://projektsportsfood.splet.arnes.si/> z osnovnimi informacijami o projektu ter novicami in materiali; vzpostavitev eTwining - TwinSpace projekta: <https://twinspace.etwinning.net/49445/home>; vzpostavitev komunikacijske platforme na Google drivu za izmenjavo informacij in materialov med koordinatori in učitelji partnerskih šol, za spremljanje napredka ter logistiko mednarodnih projektnih sestankov in aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja; uporabo aplikacij - Prehranski navigator in seznanitev z njegovo uporabo in delovanjem aplikacije Endomondo in seznanitev z njegovo uporabo in delovanjem.
- Pridobili so večja pedagoška znanja z uporabo in izmenjavo učnih gradiv s partnerskimi organizacijami ter izmenjali primere dobre prakse in jih vključili v sam pedagoški proces v domači organizaciji.
- Motivacija za delo se je povečala – delo v projektu in z njim povezani dobri rezultati so spodbudili h kakovostnejšemu pedagoškemu delu vseh vključenih učiteljev.
- V pedagoški proces se je preko vključenih učiteljev vnesla evropska dimenzija in krepitev pomena Evropske unije.

Vpliv na organizacijo

- Vsebine, povezane z zdravo prehrano in telesno aktivnostjo so vnesene v letne priprave pri strokovno teoretičnih predmetih in praktičnem pouku. Samo gradivo pa služi kot učni pripomoček pri podajanju vsebin.
- Večja podpora vodstva šole – vpliv projekta in aktivnosti, ki so se izvajale v njegovem sklopu, je bil takoj zaznan, kar je pripomoglo k večji vključitvi in podpori vodstva šole, ki je bilo ključnega pomena za večjo vključitev vseh zaposlenih pri izvajanju projekta in doseganju rezultatov.
- Povečalo se je medpredmetno povezovanje pri vsebinah, ki jih je vpeljal projekt.
- Vzpostavilo se je sodelovanje s projektom Zdrava šola, ki se tudi izvaja na šoli.
- Izmenjava dobrih praks pri izvajanju pedagoškega procesa, ki so vnesle nove dimenzije v izvedbo pouka.

Vpliv na lokalno skupnost:

- Aktivnosti in rezultati so bili skozi celotno obdobje projekta in bodo tudi po tem razširjeni med starše. Ti so bili seznanjeni s projektom in njegovim namenom.

Možnosti merjenja vpliva nanje nimamo, vendar pričakujemo, da bodo dijaki znanje in ugotovitve prenesli tudi na svoje družinsko in socialno okolje.

- Izmenjava dobrih praks z lokalnimi šolami ter izmenjav učnih gradiv.
- Vzpostavilo se je sodelovanje z OŠ Dante Alighieri.

## V. RAZŠIRJENJE, UPORABA REZULTATOV, VALORIZACIJA IN TRAJNOST

V celotnem obdobju trajanja projekta smo širili informacije o samem projektu (namen in cilje, partnerstvo, aktivnosti) in predstavljali rezultate projekta. Informacije smo širili med dijake, njihovimi starši, lokalnimi osnovnimi šolami, drugimi ciljnim skupinami ter različnimi deležniki.

Rezultate aktivnosti smo redno širili, da bi ohranili zanimanje za projekt. V ta namen smo vzpostavili spletno stran projekta na spletni strani šole <http://projektsportsfood.splet.arnes.si/>, eTwinning - TwinSpace projekta: <https://twinspace.etwinning.net/49445/home> ter spletno stran projekta v angleščini, urednik katere je bila koordinatorska organizacija <http://www.eldesport.nl/sporthealthinclusion/>, vsebino pa smo prispevale vse partnerske organizacije. Spletne strani in drugi materiali so opremljeni z logotipom Erasmus+ ter logotipom projekta.

Na spletnih straneh in portalu eTwinning so v digitalni obliki dostopna vsa učna gradiva, predstavitve rezultatov, poročila o izmenjavah, prispevki o lokalnih aktivnostih, zapisniki mednarodnih projektnih srečanj, fotografije in videoposnetki različnih aktivnostih, ki so nastali v različnih fazah projekta. Spletne strani bodo po koncu projekta ostale odprte in prosto dostopne. Vsi rezultati, poročila, učna gradiva bodo še naprej na voljo javnosti.

V širši javnosti smo projekt razširjali na dnevih odprtih vrat, informativnih dnevih, preko časopisnih prispevkov in televizijskih prispevkov.

Organizirali smo delavnice zdrave prehrane za osnovnošolske učence, kjer so dijaki vključeni v projekt, učencem predstavili projekt ter aktivnosti in rezultate projekta. Dijakinje programa Predšolske vzgoje so učencem pomagale pravilno razvrščati živila v piramido zdrave prehrane, dijaki programa Gastronomija in turizem in Gastronomske in hotelske storitve pa so z učenci pripravljali zelenjavno sadne napitke, sadna nabodala in zdrave čokoladne kroglice.

V projekt smo z namenom vključili dijake programa Predšolska vzgoja in programa Gastronomija in turizem ter Gastronomske in hotelske storitve. Prvi bodo pridobljeno znanje s pridom uporabile in širile pri delu z najmlajšimi v vrtcu in vplivale na zdrav način življenja. Drugi pa bodo pridobljeno znanje uporabili in širili pri pripravi zdravih obrokov, uravnoveženih jedilnikov ter pri svojem delu uporabljali zdrava živila.

Projekt, aktivnosti v projektu, kako skušamo doseči cilje in trenutne rezultate dela smo predstavili tudi predstavnikom projekta Slovenska mreža zdravih šol, predstavnikom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zavoda za šolstvo in njihovim mednarodnim gostom (ravnatelju šole Atheneum GO! For Business in pedagoško koordinatorko na šoli KA Emanuel Hiel iz Bruslja, ki so šolo obiskali 20. 11 2018.

Izvedene aktivnosti razširjanja:

- Seznanitev dijakov in njihovih staršev, zaposlenih s projektom, s predstavitvijo ciljev projekta in predvidenih aktivnosti ter s sodelujočimi partnerskimi šolami.
- Predstavitev projekta in aktivnosti v projektu staršem in učencem osnovnih šoli, ki je potekala na Dnevu odprtih vrat dne, 26. 10. 2017.
- Vzpostavitev spletne strani projekta na spletni strani šole: <http://projektsportsfood.splet.arnes.si/> z osnovnimi informacijami o projektu ter novicami in materiali.
- Vzpostavitev eTwining - TwinSpace projekta: <https://twinspace.etwinning.net/49445/home>.
- Predstavitev zaposlenim dosedanjih aktivnostih in rezultatov o prehranskih navadah dijakov ter predstavitev programa aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli z zadolžitvami učiteljev, na pedagoški konferenci.
- Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnostih in rezultatov o prehranskih navadah dijakov ter predlogi za izboljšanje prehranskih navad.
- Prispevki v medijih o dogajanju med 1. aktivnostmi učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli – televizijski prispevki Primorska kronika, Tutto oggi; časopisni prispevki v Primorskih novicah in Mandraču – dostopno na: spletni strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta).
- Poročanje zaposlenim o poteku aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Izoli ter o programu nadaljnjih aktivnosti v sklopu projekta na pedagoški konferenci.
- Predstavitev projekta in aktivnosti ter rezultatov v projektu staršem in učencem osnovnih šoli, ki je potekala na Informativnem dnevu šole dne, 9. in 10. 2. 2018.
- Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnostih in rezultatov o telesni aktivnosti dijakov ter predlogi za povečanje telesne aktivnosti.
- Predstavitev zaposlenim dosedanjih aktivnostih in rezultatov o telesni aktivnosti dijakov, na pedagoški konferenci.
- Sestanek ter predstavitev staršem in dijakom udeleženca 3. aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja Na Nizozemskem.
- Priprava delavnice ob 16. oktobru – svetovnem dnevu hrane (računanje ITM, ugotavljanje stanja hranjenosti, izračun bazalnega metabolizma in celodnevni

- energijskih potreb, meritve krvnega tlaka in obsega pasu) – dostopno na: spletni strani projekta na spletni strani šole.
- Predstavitev projekta in aktivnosti v projektu staršem in učencem osnovnih šoli, ki je potekala na Dnevu odprtih vrat dne, 25. 10. 2018.
  - Predstavitev projekta in aktivnosti v projektu, kako skušamo doseči cilje ter trenutnih rezultatov predstavnikom projekta Slovenska mreža zdravih šol, predstavnikom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zavoda za šolstvo in njihovim mednarodnim gostom (ravnatelju šole Atheneum GO! For Business in pedagoško koordinatorico na šoli KA Emanuel Hiel iz Bruslja, ki so šole obiskali 20. 11 2018 – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole.
  - Poročanje zaposlenim o poteku aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja na Nizozemskem ter o programu nadaljnjih aktivnosti v sklopu projekta, na pedagoški konferenci.
  - Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnostih in rezultatov ter predstavitvijo uporabe aplikacije Prehranski navigator.
  - Predstavitev projekta in aktivnosti ter rezultatov v projektu staršem in učencem osnovnih šoli, ki je potekala na Informativnem dnevu šole dne, 15. in 16. 2. 2019.
  - Organizacija in izvedba delavnica zdrave prehrane za učence OŠ Dante Alighieri, 22. 3. 2019. Dijaki udeležencev projekta so z učenci izvedli delavnico o prepoznavanju in razvrščanju živil v prehransko piramido ter delavnico priprave zdravih jedi in napitkov – dostopno na: spletne strani projekta na spletni strani šole in eTwining-TwinSpace projekta.
  - Sodelovanje na razrednih urah vseh oddelkov s predstavitvijo dijakom dosedanjih aktivnostih in rezultatov ter predstavitev rezultatov vprašalnika o prehranskih navadah dijakov.
  - Sestanek ter predstavitev staršem in dijakom udeležence 4. aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja v Italiji.

Ob zaključku projekta Erasmus+: Sports and healthy food for inclusion, ugotavljamo velik doprinos vsem sodelujočim v projektu.

Rezultati SWOT analize so nam pokazali veliko prednosti projekta.

Vsi udeleženci projekta smo povečali zavedanje o zdravem načinu življenja. Imamo boljše znanje pri izbiri zdravih živil, pripravi zdravih obrokov in sestavi uravnoteženih jedilnikov. Zavedamo se tudi, da so dobre prehranske navade z dovolj telesne aktivnosti temelj zdravega življenjskega sloga. Ker je zdravje človekova najvišja vrednota, moramo odgovorno skrbeti zanj. S takimi aktivnostmi moramo nadaljevati in svoje znanje prenašati na mlajše generacije.

Vsi udeleženci projekta smo pridobili na svoji osebnostni rasti, saj smo izboljšali svoje komunikacijske sposobnosti, IKT znanja in socialne veščine.

V pedagoški proces se je vnesla evropska dimenzija in krepitev pomena Evropske unije.

Projekt, poleg prednosti, prinaša udeležencem tudi veliko priložnosti: izboljšanje učnih rezultatov, lažjo interakcijo med sodelujočimi, večjo možnost zaposlovanja doma in v tujini ter postavitev temeljev za kvalitetnejšo in daljšo življenjsko dobo.

Večjih težav pri izvajanju projekta in sodelovanju s partnerskimi organizacijami nismo imeli.

V projektih, ki ponujajo take vsebine oz. cilje, si želimo še sodelovati in tako krepiti pomen zdravega življenjskega sloga na naši šoli.