

Uživajmo sadje, zelenjavo in zelišča za poskočno telo in aktivni um

**Urša Ribič Hribernik
OŠ Ob Dravinji Slovenske Konjice**

DEJAVNOSTI Z GIBALNIMI VSEBINAMI

GIBANJE OTROK – VPLIV DRUŽINE in ŠOLE

- **TELESNE DEJAVNOSTI:**

- športna vzgoja in šolski krožki z vsebinami gibalnih dejavnosti,
- gibalne veščine tudi v ostale predmete in dneve dejavnosti →
 - ND - ura gibanja s športnim pedagogom;
 - ND Snovi – 4 delavnice iz kemijskega področja (Kemijske in fizikalne spremembe, Molekule elementov in spojin, Metode ločevanja čistih snovi iz zmesi, Kromatografija) in delavnica Gibanja

DEJAVNOSTI Z GIBALNIMI VSEBINAMI

TEHNIŠKI DAN GIBANJE IN ZDRAVJE (7. april 2018):

- učenci posameznega razreda razdeljeni v tri oz. štiri skupine,
- sobotni dopoldan preživeli v štirih različnih delavnicah – učenci, učitelji, zunanji izvajalci,
- dan dejavnosti potekal v sproščenem, veselem in fizično aktivnem vzdušju.

DEJAVNOSTI Z GIBALNIMI VSEBINAMI

TEHNIŠKI DAN GIBANJE IN ZDRAVJE (7. april 2018):

- Šestošolci delavnice: Prve pomoči, Tenis, Košarka in Za zdravo srce.
- Sedmošolci delavnice: Lonček zdravja za boljše ocene, Za zdravo srce, Namizni tenis in Plesna delavnica.
- Osmošolci delavnice: Zumba, Joga, Zdravi namazi in Zdrav način življenja.
- Devetošolci delavnice: Izbrane vsebine prve pomoči, Boot camp, Fitnes, Boks, Streljanje in Kegljanje.
- **VIDEO**

DEJAVNOSTI Z GIBALNIMI VSEBINAMI

- **TEDEN ZDRAVJA** – za učence od 1. do 5. razreda
- Posebnost - izvajalci dejavnosti učenci, ki so v vlogi učitelja.
- Aktivne predstavitve na izbrano temo (sadje, zelenjava, zelišča, socialne igre, čuječnost).
- Letos predstavljali sadje, zelenjavo in zelišča v obliki igre vlog ter fit gibalne vsebine ge. Barbare Konde.
- Ob koncu zdrav prigrizek - oreščki in suho sadje, sveže sadje in zelenjava.

DEJAVNOSTI Z GIBALNIMI VSEBINAMI

- **TEDEN ZDRAVJA**

»V Tednu zdravja smo vsi spoznali nove stvari. Me, učenke učiteljice, smo spoznavale vlogo učiteljic, kar nam je bila zanimiva izkušnja. Naši učenci so zelo dobro poznali malino, navodila so vestno upoštevali in se ob koncu veselo posladkali z zdravim sadjem. Učenci so bili nasmejani in dobre volje. Presenetilo nas je, da so ob koncu, ko smo jih vprašale, kaj bi izbrali za posladek – sladoled ali jabolko, vsi odgovorili jabolko. Prav tako so se tudi v popoldanskem času gibali s prijatelji, starši ali hišnimi ljubljenci. Očitno smo svojo vlogo učiteljice izvrstno opravile.«

Sara, Nuša in Emilija, 8. a

DEJAVNOSTI Z GIBALNIMI VSEBINAMI

- **TEDEN
ZDRAVJA**

učenci »učitelji«



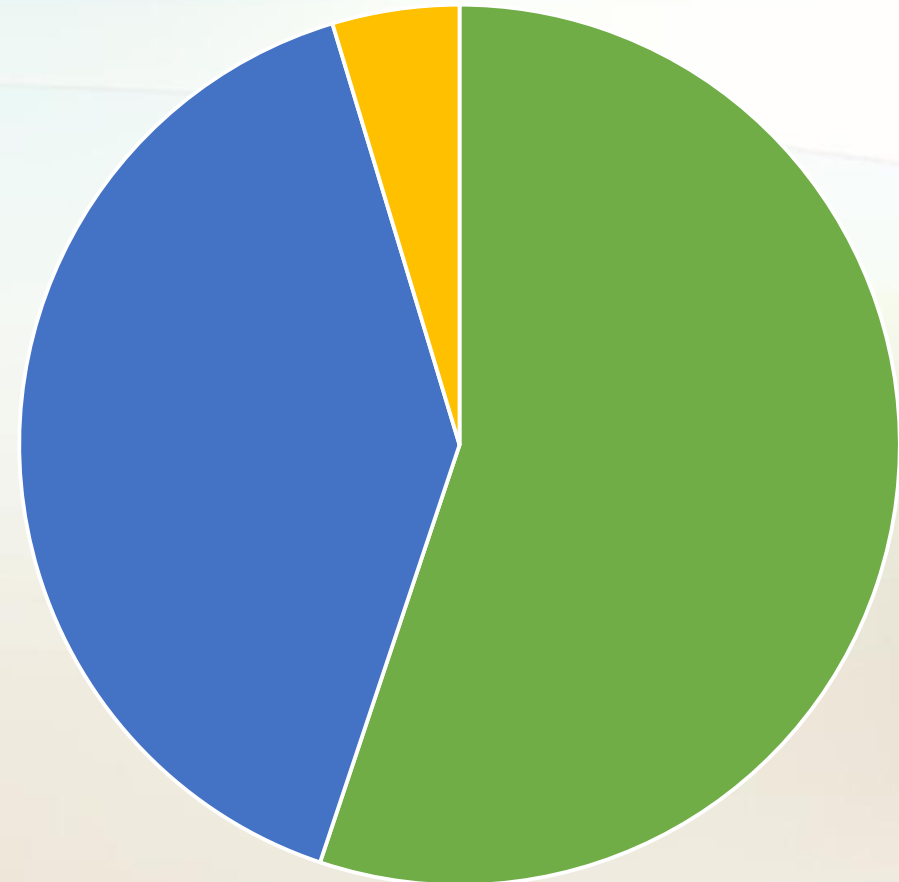
ANKETA O PREHRANJEVANJU, GIBANJU, SPANJU IN PROSTEM ČASU

- Učencem od 4. do 9. razreda razdelili anketni vprašalnik (315 vprašalnikov) - način prehranjevanja, gibanja, spanja in preživljanja prostega časa.
- Analizirali 182 vprašalnikov.

Koliko obrokov na dan zaužiješ?

- 51,9 % učencev ima 4–5 obrokov na dan,
- 43,1 % učencev 3 obroke ter
- 5 % učencev le 1–2 obroka na dan.

ŠTEVILO OBROKOV

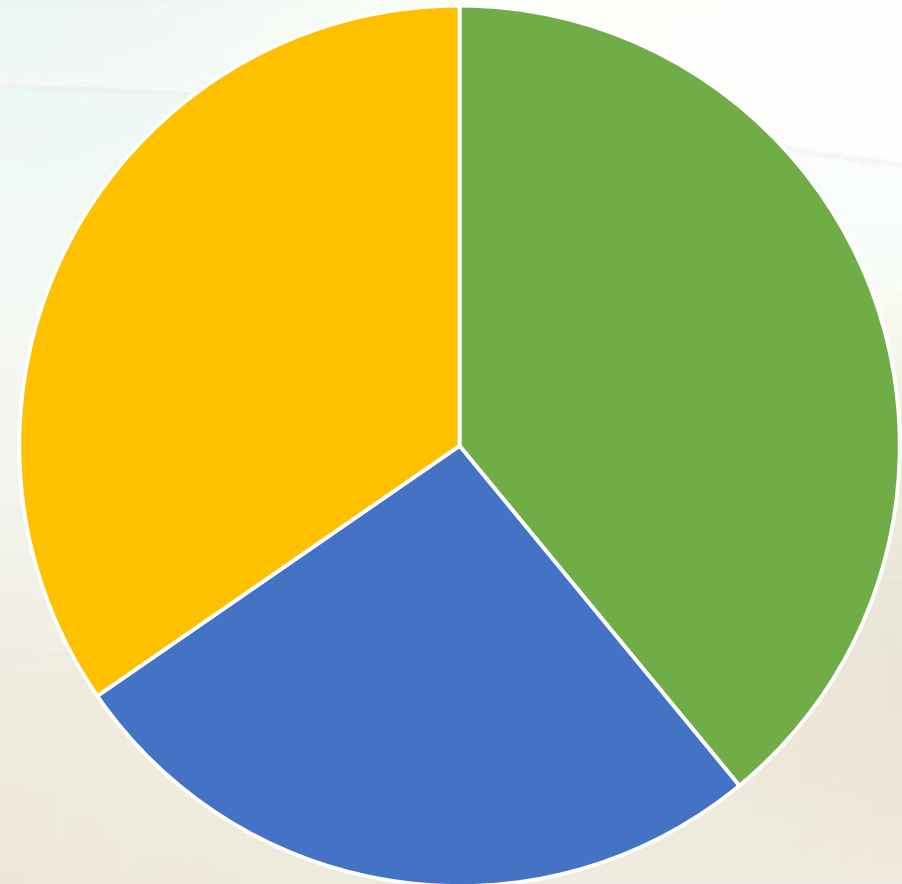


■ 4 DO 5 ■ 3 ■ 1 DO 2

Ali zajtrkuješ?

- 48,6 % učencev vsak dan zajtrkuje,
- 32,8 % poje zajtrk občasno in
- 18,6 % učencev nikoli.

ZAJTRK

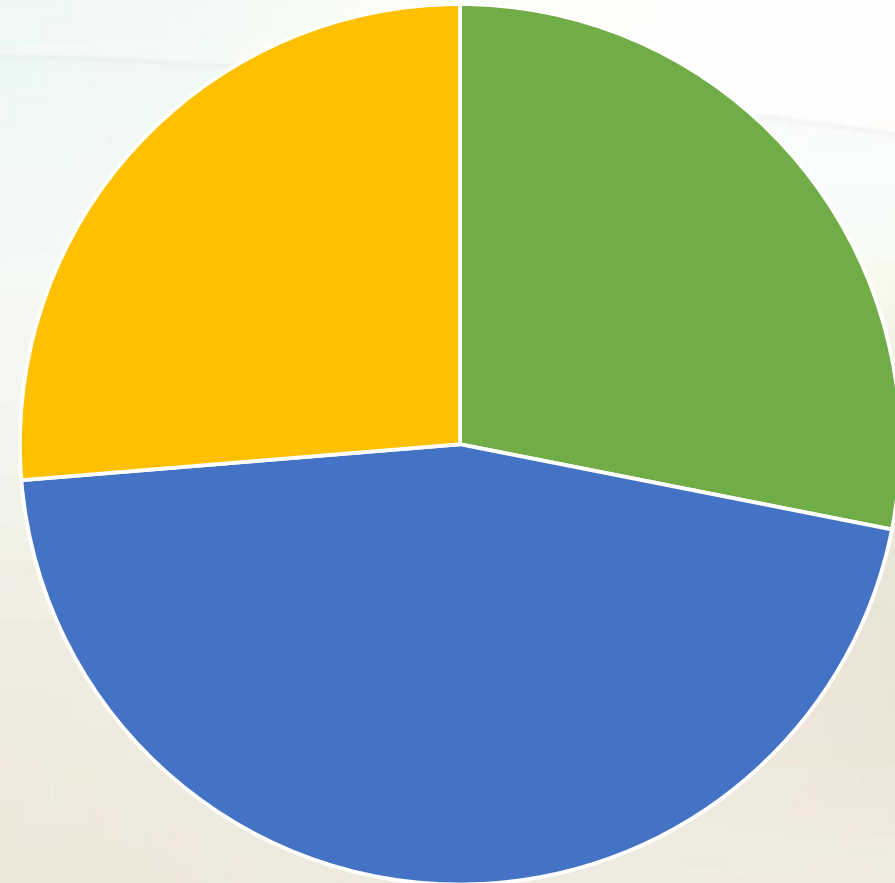


■ VSAK DAN ■ OBČASNO ■ NIKOLI

Ali uživaš sladkarije (katere) in sladke pijače (katere)?

SLADKARIJE IN SLADKE PIJAČE

- **89,6 % učencev uživa sladkarije in sladke pijače.**
- 28,1 % uživa sladkarije in sladke pijače vsak dan,
- 45,6 % občasno ter
- 26,3 % redko.

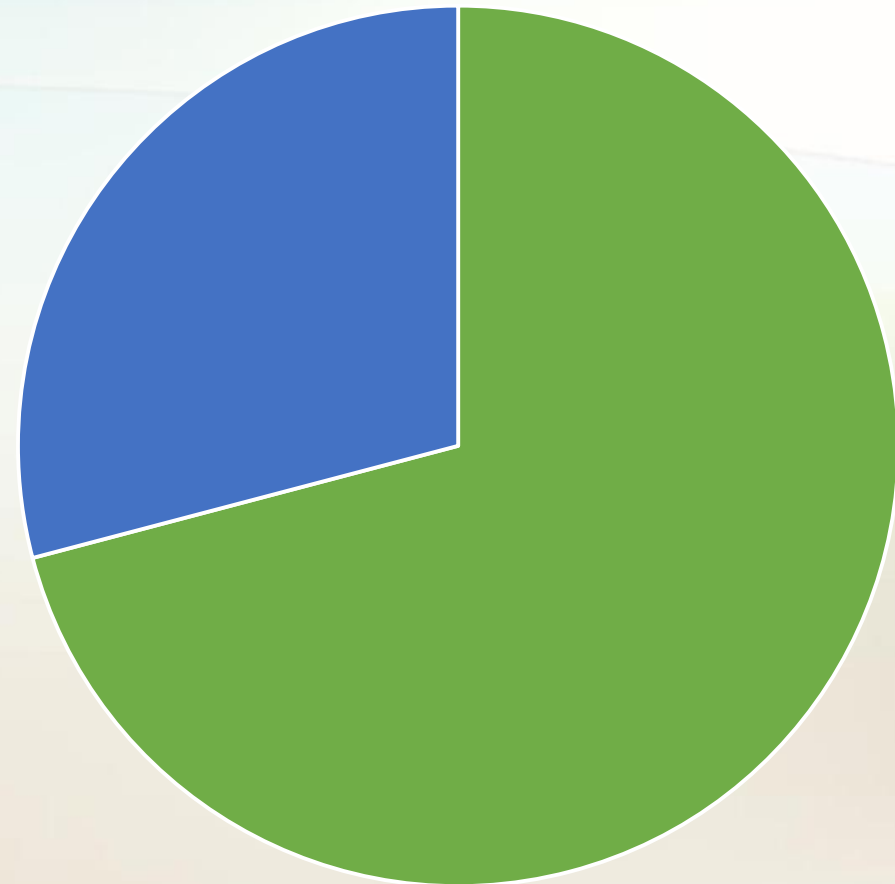


■ VSAK DAN ■ OBČASNO ■ REDKO

Ali vsak dan ješ sadje in zelenjavo?

- 70,9 % učencev vsak dan uživa sadje in zelenjavo.
- 29,1 % učencev sadja in zelenjave ne uživa vsakodnevno.

SADJE IN ZELENJAVA

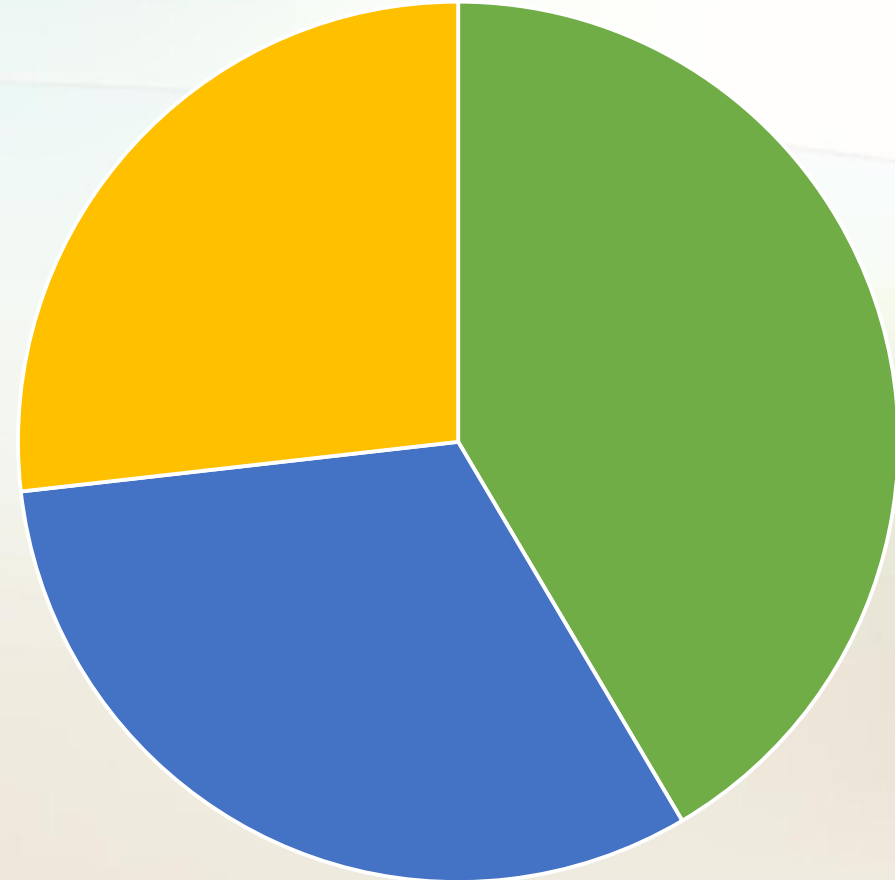


■ VSAK DAN ■ NE VSAK DAN

Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?

- 41,5 % učencev meni, da se zdravo prehranjuje,
- 31,7 % učencev je mnenja, da se prehranjuje delno zdravo,
- 26,8 % učencev pa meni, da se ne prehranjuje zdravo.

ZDRAVO PREHRANJEVANJE

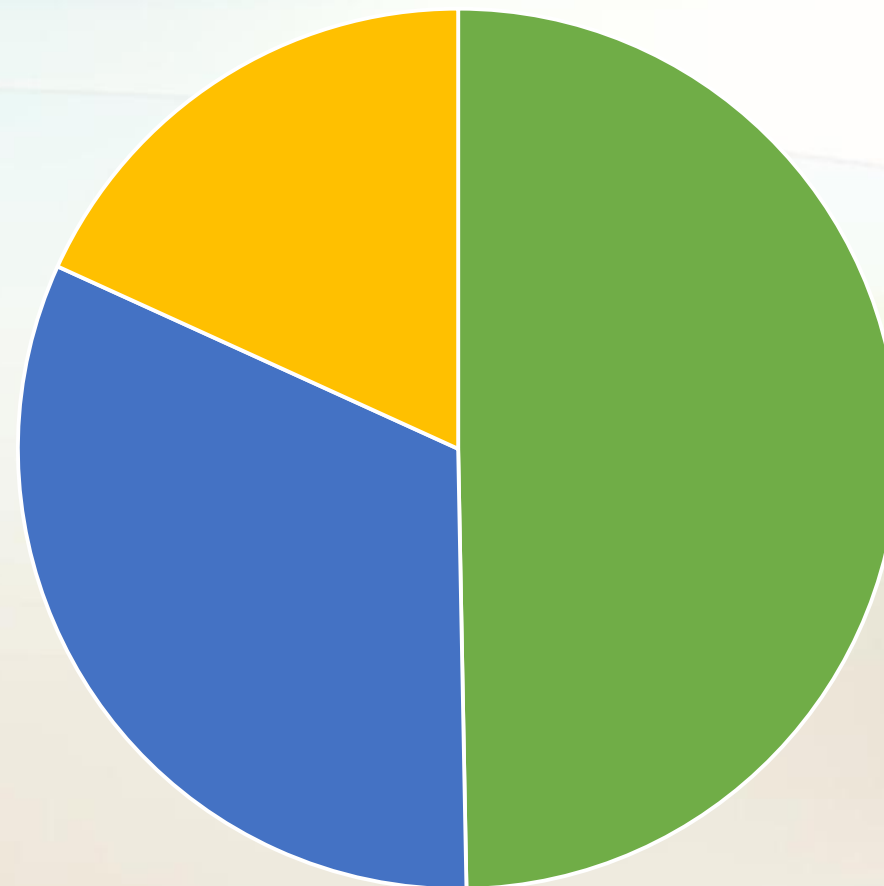


■ DA ■ DELNO ■ NE

Koliko prostega časa na dan imaš med tednom?

- 49,7 % učencev ga ima 2 uri ali manj,
- 32,1 % učencev 3–4 ure in
- 4–5 ur prostega časa pa ima 18,2 % učencev.

PROSTI ČAS

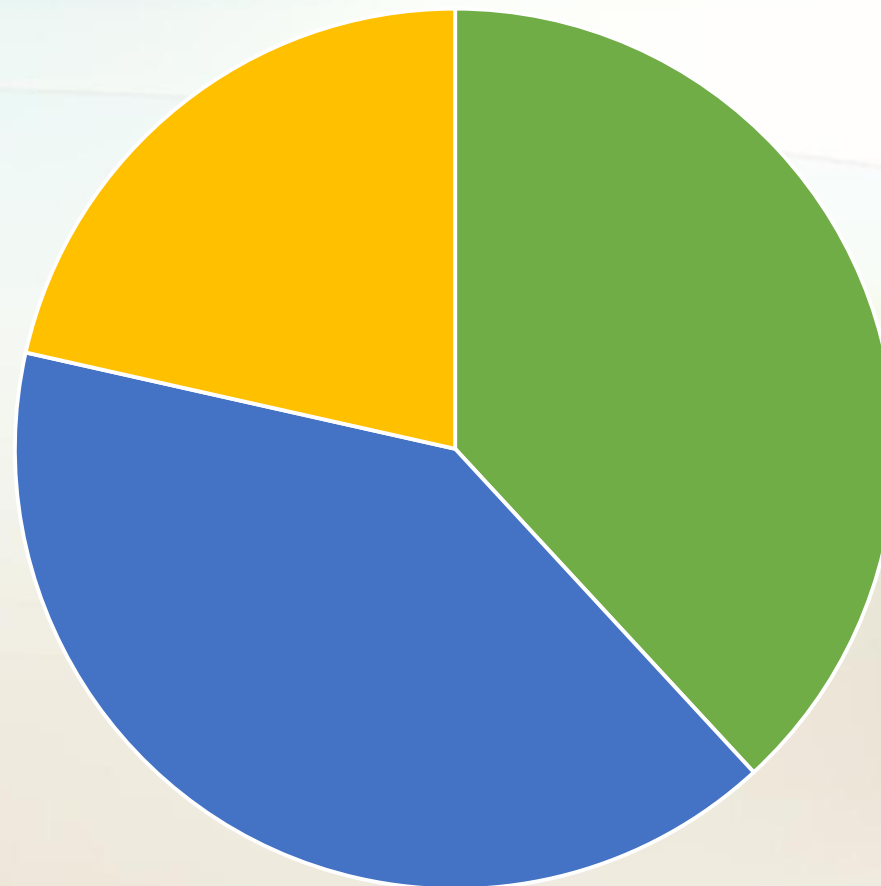


■ 2 URI ALI MANJ ■ 3 DO 4 URE ■ 4 DO 5 UR

Koliko ur dnevno se giblješ na svežem zraku (zunaj) in na kakšen način?

- 32,3 % učencev se dnevno giblje na svežem zraku do 1 ure,
- 34,2 % 2 uri ter
- 33,5 % več kot 2 uri.

GIBANJE NA PROSTEM

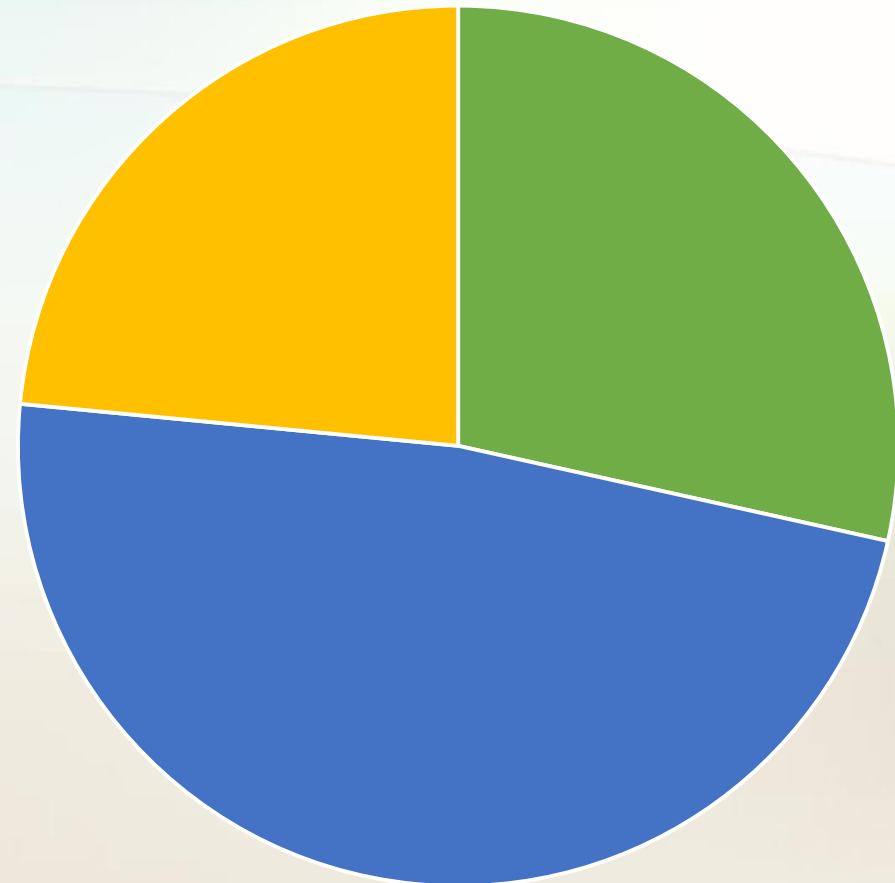


■ DO 1 URE ■ 2 URI ■ VEČ KOT 2 URI

Koliko ur dnevno spiš? Kdaj zaspiš?

- 28,5 % učencev spi 8 ur ali manj,
- 48,1 % spi 9–10 ur na dan ter
- 23,5 % 11 ur ali več.

SPANJE



■ 8 UR ALI MANJ ■ 9 DO 10 UR ■ 11 UR ALI VEČ

ANALIZA ANKETE O PREHRANJEVANJU, GIBANJU, SPANJU IN PROSTEM ČASU

- Prevelik delež učencev opušča najpomembnejši obrok dneva – zajtrk.
- Učence opomniti, da je jutro najprimernejši del dneva, da si zagotovijo energijo in so naši možgani v vrhunski formi.
- Še več aktivnosti nameniti zdravemu prehranjevanju.
- Opozarjati na usklajenost energijskega vnosa z energijsko porabo ter na uživanje v jedi.

ZAKLJUČEK

Želimo si, da bi učenci čas v šoli preživeli čim bolj aktivno, uživali v medsebojnih stikih z vrstniki ter imeli čim več časa za popoldanske zunanje aktivnosti s starši, vrstniki ter prijatelji.

