



Ekošola

MEDNARODNA KONFERENCA
"PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE"
Radenci, 9. maj 2019

ŽIVIMO ZDRAVO, RAZGIBAJMO TELO IN MOŽGANE

Sonja Wolfgruber, prof.
Osnovna šola Lovrenc na Pohorju

ŽIVIMO ZDRAVO, RAZGIBAJMO TELO IN MOŽGANE



- Za dolgo, zdravo in srečno življenje lahko veliko naredimo ljudje sami. Truditi se moramo, da jemo zdravo prehrano in se neprestano gibamo. Telesna dejavnost nas ohranja zdrave, vpliva na naše splošno počutje, specifično in motorično sposobnost, krepi imunski sistem, vpliva na koncentracijo, samospoštovanje in samozavest (šport in tvoje telo, 2006).
- Učitelji imamo velik vpliv, da to znanje in vzgled prenesemo na naše učence.

SKRBE ZA ZDRAVJE NA OŠ LOVRENC NA POHORJU

- Zdrav življenjski slog želimo učitelji prenesti na naše učence, da bodo imeli vzor, kako živeti tudi kasneje, ko bodo odrasli in samostojni.
- V veliki meri se zavedamo, da lahko poleg staršev tudi v šoli skrbimo za njihovo zdravje, dobro počutje, uspešnost učencev in nenazadnje tudi dober učni uspeh.
- Sam pouk organiziramo tako, da so učenci miselno čim bolj dejavni, aktivni, v gibanju. Učijo se drug od drugega, si sami postavljajo cilje in rešujejo miselne naloge iz vsakdanjega življenja.
- V interakciji s sovrstniki urijo spretnosti in veščine, ki jim bodo v življenju še kako koristile.
- Z različnimi športnimi aktivnostmi skrbimo za primerno psihofizično kondicijo naših učencev in krepitev možganskih funkcij.

DEJAVNOSTI NA OŠ LOVRENC NA POHORJU, POVEZANE Z ZDRAVJEM

- **TELESNO IN MENTALNO ZDRAVJE:** skrb za dobre medosebne odnose, sodelovanje z Društvom za boljši svet v projektu Prijazen sem močnejši, obeležitev svetovnega dneva AIDS-a, svetovni dan hrane in dan Zemlje, tekmovanje v znanja o sladkorni bolezni, Čisti zobje, varna raba interneta.
- **ZDRAVA PREHRANA:** pri sestavi jedilnika sodelujejo učenci in starši, sadje med odmori, jabolka iz šolskega sadovnjaka, projekt Nova šolska shema: sadje, zelenjava in domače mleko, projekt Razširjen program: kuhanje, kuharske delavnice ob tednu otroka in v zimskih počitnicah.



- **ZDRAVO ŽIVLJENJE IN GIBANJE:** jutranje razgibavanje za vse učence v telovadnici pred poukom, minuta za zdravje med poukom, rekreativni odmor na šolskem igrišču, množični tek Slovenija, razgibaj se, športni dnevi - pohodi, športne igre, plezanje, smučanje, sankanje, projekt Razširjen program: gibanje, ples, športni program Zlati sonček in Krpan, Otroška varnostna olimpijada, Simbioza giba, aktivne zimske počitnice - smučanje.



- **DRUGE AKTIVNOSTI:** zbiralne akcije: papir, zamaški, kartuše, baterije, dobrodelna akcija Drobtnica, novoletni bazar in velikonočni sejem, varno v prometu, kolesarski izpit, urejanje okolice šole, sadovnjaka in šolskega vrta.



SLOVENIJA, RAZGIBAJ SE



SIMBIOZA GIBA



MNOŽIČNI TEK



SANKANJE



POHODNIŠTVO

ŠPORTNI DNEVI



PLEZANJE



SMUČANJE



PLES



DRSANJE

LITERATURA:

- Razgibajte možgane, Marolt, M. A. Pridobljeno 18. 2. 2019, z <https://www.dobrezgodbe.com/zdravo-zivljenje/razgibajte-mozgane>
- Ostanimo zdravi!. (2011). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Šport in tvoje telo. (2006). Goodman, P., Ljubljana: Založba Grlica.
- Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju 2017/2018 (junij, 2018). Lovrenc na Pohorju.

„Lahko povzamem, da si na naši šoli prizadevamo vzgajati učence, ki bodo odgovorni za svoje zdravje in imeli pozitiven odnos do narave in okolja v katerem živimo.“

HVALA ZA VAŠO POZORNOST IN OStanite ZDRAVI! ☺