



Ekošola

## TEDEN MOBILNOSTI 2018

Janja Geltar  
OŠ Gorje

### 1. Uvod POMEN GIBANJA

- ▶ Gibanje je osnovna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij otrokovega razvoja. Če otrok to potrebo poleg ostalih uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost.
- ▶ Pred več kot dvesto leti je Hipokrat oznanjal, da je poleg hrane tudi gibanje, predvsem HOJA, zdravilo. Zavedati se moramo, da je gibanje celo pomembnejše od hrane.



### GIBANJE BLAGODEJNO VPLIVA NA POČUTJE

- ▶ HOJA - NAJBOLJ NARAVEN NAČIN GIBANJA CELO ŽIVLJENJE, ZATO NAJBOLJE VPLIVA NA ZDRAVJE IN POČUTJE.
- ▶ Vsakodnevna hoja bistri misli, pomirja in sprošča, pomaga izboljšati duševno zdravje, samozavest, odpornost, kondicijo, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije (do otrokovega 12 leta za razvoj branja, pisanja, računanja).
- ▶ V kombinaciji z zdravo prehrano nas varuje pred boleznimi srca in ožilja in skrbi za čvrsto okostje.
- ▶ Aktiven način življenja omogoča tudi redne priložnosti za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti.
- ▶ Vzorci gibanja, hoje in športnega udejstvovanja, pridobljeni in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja, hoje in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.
- ▶ -Če hoče človek ostati zdrav, se mora gibati. - (Sebastian Kneipp)

### OTROKOV RAZVOJ IN NJEGOVO DOJEMANJE SVETA STA CELOSTNA

#### Z GIBANJEM OTROK:

- ▶ zaznava in odkriva svoje telo,
- ▶ preizkuša, kaj telo zmore,
- ▶ doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih,
- ▶ gradi zaupanje vase,
- ▶ raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe,
- ▶ otrok razvija občutek za ritem in hitrost,
- ▶ dojema prostor in čas.

## CILJI TEDNA MOBILNOSTI

### Učenci:

- ▶ spoznajo pomen dneva mobilnosti in Pešbusa,
- ▶ spoznajo pomen hoje in gibanja v naravi,
- ▶ spoznajo in utrjujejo zanje pomembne prometne znake in prometne predpise,
- ▶ znajo praktično uporabiti poznavanje prometnih zakonitosti,
- ▶ znajo upoštevati glavno načelo v prometu - varnost,
- ▶ spoznajo opremo in delovanje gasilcev, redarjev, službe prve pomoči in policistov,
- ▶ spoznajo kolesarski potigon in se urijo v spretnostni vožnji,
- ▶ navajajo se na delovanje, vključevanje in sodelovanje v skupini.



### AKTIVNA POT V ŠOLO POMENI, DA OTROCI V ŠOLO PRIDEJO PEŠ.

- ▶ **PREDNOSTI:**
- ▶ otroci, ki se tudi sicer več gibljejo, med drugim lažje sledijo pouku,
- ▶ otroci, ki v šolo hodijo peš, so fizično aktivnejši in boljše telesno pripravljene od vozačev,
- ▶ Pešbus spodbuja osebnostni in socialni razvoj otrok (neodvisnost, občutek odgovornosti in zavedanje lastnih zmognosti),
- ▶ otroci s premagovanjem krajših razdalj v okolju, ki ga poznajo, postopoma usvajajo prometne predpise in pravila vedenja ter postajajo suvereni udeleženci v prometu,
- ▶ s pešačenjem vzgajamo ozaveščene posameznike z zdravim in okolju prijaznim življenjskim slogom,
- ▶ Pešbus razbremeni starše ob določenih dnevih, ne pa vsak dan,
- ▶ S pešačenjem se zmanjša število poti, opravljenih z avtomobilom, in posledično tudi količina škodljivih izpustov v okolje.

## PEŠBUS V GORJAH



- ▶ S Pešbusom se učenci v šolo odpravijo peš v organiziranih skupinah po domišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku.
- ▶ IZVEDBA: v **tednu mobilnosti od 1. - 21. 9. 2018**, podpora **Aktivno v šolo**
- ▶ VKLJUČENIH: **70** od skupaj **140 učencev od 1. - 5. razreda**,
- ▶ POTEK DEJAVNOSTI:

\*vsako jutro v spremstvu dedkov, babic in nekaterih staršev peš v šolo.

\*štiri linije poti z voznim redom: PODHOM, SP. GORJE (Petač), SP. GORJE (PR. ČRNJET) in KRNICIA,

ZANIMIVOST ŠPOTI - MERITEV ČASA HOJE: Podhom - šola - 40 minut,  
Petač - šola - 15 minut, Pr. Črnet - šola - 15 minut, Krnica AP - šola - 20 minut.

## 21. september - DAN MOBILNOSTI

- ▶ ZJUTRAJ uspešno zaključiti akcijo Pešbus,
- ▶ NA ŠOLSLEM IGRISČU s kratko prireditvijo nadaljevali naš tradicionalni **DAN MOBILNOSTI**,
- ▶ župan Občine Gorje Peter Torkar podaril **NOVO KOLO** učencem v uporabo.



## DAN MOBILNOSTI za učence od 1. - 5. razreda

- ▶ V Gorjah že vrsto let namenimo Dan mobilnosti osveščanju mladih, mlajših in tudi najmlajših občanov o prometni varnosti.
- ▶ Ob skrbi za varnost vseh udeležencev v prometu večkrat preti tudi nevarnost prometnih nesreč, poškodb ali neupštevanj prometnih pravil in predpisov.
- ▶ Zato smo tudi letos medse povabili gasilce iz Gorj in Podhoma, redarje z Jesenic in policiste s Policije Bled ter reševalce ZD Bled z reševalnim vozilom.



## PROGRAM AKTIVNOSTI - krožni sistem 1.razred

POSTAJA	CAS	VSEBINA	RAZRED
UVOD- matični učilnici	8.20 - 8.30	Uvodna navodila	1.
1. Parkirišče pri kolesarnici ob soli	8.30 - 9.10	Reševalci z reševalnim vozilom	1.
2. Učilnica 1.a/1.b	9.10 - 10.00	Malica	1.
3. Učilnica 5.a	10.00 - 10.50	Policisti in redarji	1.
4. Gasilski dom in parkirišče ob občini	10.50 - 11.40	Gasilci Gorje / gasilci Podhom	1.
5. Učilnici 1.a/1.b	11.40 - 12.45	Povzetek dejavnosti, vse predstavitve z risbami učencev	1.

5.RAZRED

## PROGRAM AKTIVNOSTI - krožni sistem 5. razred

POSTAJA	CAS	VSEBINA	RAZRED
UVOD- Solška Igrišča	8.20 - 8.30	Uvodna navodila	5.
1. Solško igrišče	8.30 - 9.10	Pregled koles s policistom / Predaja novega kolesa učencem (Občina Gorje)	5.
2. Solško igrišče	9.10 - 10.00	Kolesarski potpigon	5.
3. Jedilnica	10.00 - 10.20	Malica	5.
4. Parkirišče pri kolesarnici ob soli / računalnica	10.20 - 11.55 10.20 - 11.00 / 11.00 - 11.55	Reševalci z reševalnim vozilom/ prejemna praznita (sušne vrabine)	5.
5. Učilnica 5.a / Solška Igrišča	12.00 - 12.45	Policisti in redarji	5.

## ZAKLJUČEK



### UDELEŽENCI PEŠBUS-a:

- ▶ ponosni, vidno navdušeni, polni energije in zagnanosti,
- ▶ 70 učencev in 14 spremljevalcev nagrajenih za vztrajnost,
- ▶ učiteljice pri pouku opazile pozitivne spremembe v delovanju,

### UDELEŽENCI DNEVA MOBILNOSTI:

- ▶ poučno v družbi gasilcev, redarjev, policistov ter reševalcev z reševalnim vozilom,
- ▶ učenci vključeni v praktične aktivnosti pridobili nove izkušnje in znanja oz. obnovili že znano,
- ▶ vsi predstavniki preventivnih služb so se za naše otroke zelo potrudili,
- ▶ so junaki našega vsakdana, saj rešujejo življenja in omogočajo nam, ljudem večjo varnost.