



Gibalna aktivnost – ključ do dobrega počutja in uspešnega dela v šoli

MEDNARODNA KONFERENCA »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«
ZDRAVILIŠČE RADENCI, 9. MAJ 2019, KONGRESNA DVORANA

Janko Sotošek, prof.
OŠ Sava Kladnika Sevnica

UVOD



- gibanje je najpomembnejša dejavnost človeka - omogoča zdravje ter fizično in psihično kondicijo
- izraža zadovoljstvo, svobodo, igrivost, ustvarjalnost je pomembno sredstvo vzgoje
- željo po gibanju moramo otrokom privzgojiti že v mladosti
- odgovorno vlogo pri zmanjševanju »sedečega« načina življenja imajo starši, ki jih učenci posnemajo in učitelji, ki učence usmerjajo h gibalnim aktivnostim v šoli in doma

PRIMERI SPODBUJANJA GIBALNIH AKTIVNOSTI NA OŠ SAVA KLADNIKA SEVNICA

- navajanje učencev na gibalne aktivnosti se začne že prvi šolski dan
- brez prisile, pomembne so sprostitev, doživetja in možnost »polnjenja baterij« za učno področje
- ukvarjanje učencev s fizično aktivnostjo ali športom skrajša priprave na učenje



PEŠ ALI S KOLESOM V ŠOLO

- učence spodbujamo, da v šolo hodijo peš ali s kolesom
- redno izvajamo akcije »Dan brez avtomobila«
- s tem prispevajo k varstvu narave, samostojnosti, zdravemu življenjskemu slogu
- predlog organizacije Pešbusa ali Bicivlaka
- razbremenitev staršev, otroci pa bodo v šolo prišli »zbujeni« in pripravljeni na delo v razredih



JUTRANJE VARSTVO

- nekateri učenci so radi gibalno aktivni že v času jutranjega varstva
- na voljo imajo: kolenčnice, obroče, škatlaste hodulje, elastike in žoge za igranje na hodniku
- na ta način tisti, ki so hiperkinetični pred poukom sprostijo prekomerno energijo, ki se nabira v njih
- učencev pri igranju ne omejujemo, pazimo le, da se igrajo v varnem okolju



MINUTA ZA ZDRAVJE

- izvedemo, ko učitelj opazi, da učenci pouku težko sledijo, so nemirni, utrujeni in nezbrani
- izvaja jo lahko vsak učitelj, lahko jo predlagajo učenci sami
- prezačimo učilnico, naredimo vaje, pospešimo delovanje organov, razgibamo sklepe, učence sprostimo
- učitelj pri vajah sodeluje, je učencem za zgled, kar prispeva k razvijanju sproščenega odnosa med učitelji in učenci



POUK V NARAVOSLOVNI UČILNICI

- imajo učenci nekajkrat letno, kjer na drugačen, sproščujoč in gibalno usmerjen način predelajo učno snov
- pouk na prostem izboljša motivacijo učencev, vedenje, omogoča nova doživetja in ter razvija skrb in odgovornost za okolje
- pri pouku na prostem učenci:
 - radi sodelujejo
 - večkrat predlagajo domiselne pristope pri reševanju problemov
 - z veseljem hodijo v šolo



AKTIVNI ODMORI

- ob slabem vremenu aktivnosti na igrišču nadomestimo s spretnostnim poligonom na hodniku
- gibalne aktivnosti jim predstavimo kot nagrado za aktivno in zbrano delo in kot sprostitev, ki omogoča boljše pomnjenje
- aktivni odmori vplivajo na psihosocialni razvoj učencev
- med vajami izražajo in razvijajo pozitivna čustva – se smejejo, skačejo, ploskajo, kažejo zadovoljstvo in sproščenost



KINESTETIČNE MIZE

- s kinestetičnimi mizami učenci z motnjami pozornosti ob nenehnem nadzorovanem gibanju lažje sledijo pouku
- zmanjšujejo se disciplinske težave, izboljšujeta pa učni uspeh in kreativnost
- gibanje v določenem taktu pomeni zanje ustvarjalni gib, ki predstavlja spodbudo za ustvarjalno mišljenje in večjo motivacijo za delo



PODALIŠANO BIVANJE

- poleg plezanja po igralnih in igri z žogo se učenci igrajo tudi z različnimi tradicionalnimi igrami
- igre temeljijo na razvedrilu, veselju, prostovoljni udeležbi in druženju z namenom, izboljšanja fizične in psihične kondicije
- spodbujamo predvsem igre, kjer je veliko gibanja npr. ristanec, gnilo jajce, kdo se boji črnega moža, zemljo krasti ...



OPAZOVALNE DOMAČE NALOGE

- domačimi nalogami učence silimo k sedečemu delu
- lahko pa naloge za predstavljajo izziv, gibanje v naravi in sprostitvev – npr.:
- merjenje srčnega utripa, razvrščanje, določanje listov, in lubja dreves, popisovanje lišajev, nabiranje plodov.
- takšne naloge učenci radi opravljajo, po aktivnostih na zraku se lažje zberejo, umirijo in pripravijo na učenje



AKTIVNOSTI UČITELJEV

- v šoli spodbujamo tudi gibalno aktivnost učiteljev
- skupina za promocijo zdravja organizira planinske, kolesarske, smučarske izlete, skupinske vaje, sprehode...
- izvedemo tekmo med učitelji in učenci, test hoje na 2 km in se udeležimo SVIZ-ovih športnih iger
- na piknike se odpravimo peš ali s kolesi in smo s tem učencem za zgled, kako zdravo živeti

