



VPLIV MINUTE ZA ZDRAVJE IN AKTIVNEGA ODMORA NA KONCENTRACIJO OTROK MED POUKOM

JASMINA MLAKAR
OŠ LESKOVEC PRI KRŠKEM

Radenci, 9. maj 2019



OŠ LESKOVEC PRI KRŠKEM



NEKOČ....DANES

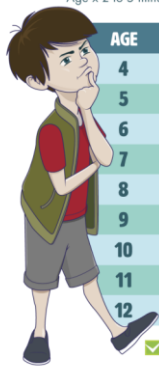


MINUTA ZA ZDRAVJE IN AKTIVNI ODMOR

- MINUTA ZA ZDRAVJE → krajši odmor (3-5 min), 2 – 4 gibalne vaje
- AKTIVNI ODMOR → 15 – 20 min (načrtovane aktivnosti)

AVERAGE CONCENTRATION SPAN BY AGE

Age x 2 to 5 minutes = Average Concentration Span



AGE	AVERAGE CONCENTRATION SPAN
4	8 – 20 MINUTES
5	10 – 25 MINUTES
6	12 – 30 MINUTES
7	14 – 35 MINUTES
8	16 – 40 MINUTES
9	18 – 45 MINUTES
10	20 – 50 MINUTES
11	22 – 55 MINUTES
12	24 – 60 MINUTES

TeachStarter.com

„GIBALEN POUK“**CILJI MINUTE ZA ZDRAVJE IN
AKTIVNEGA ODMORA**

- ZMANJŠANJE STRESNIH SITUACIJ
- ZADOVOLJIMO POTREBE PO GIBANJU, IGRI, VESELJU, ZADOVOLJSTVU
- SPROSTILNO IN RAZVEDRILNO VPLIVAMO NA OTROKE
- POVEČANA STORILNOST
- DVIG PSIHOFIZIČNIH SPOSOBNOSTI
- SPROŠČENO VZDUŠJE
- ZMANJŠATI NEGATIVNE POSLEDICE SEDENJA
- **VEČJA MOTIVACIJA ZA DELO**
- **IZBOLJŠATI REZULTATE**

KDAJ?

- PRESOJA UČITELJA → KO PADE KONCENTRACIJA IN STORILNOST
- ŽELJA OTROK

KAKO??

MINUTA ZA ZDRAVJE:

- Krajše aktivnosti v razredu (dan-noč, pantomima v paru, „pokaži dalje“, kartice z vajami, poišči razliko v paru, ples (Just dance),...

AKTIVNI ODMOR:

- Aktivnosti zunaj ali v športni dvorani (štafetne igre, ples, igre z žogo, ples, medgeneracijske aktivnosti, igre v gozdu, rolerji/rolke,...)



NAMESTO ZAKLJUČKA

- Kako se kažejo posledice minute za zdravje in aktivnega odmora v mojem razredu:
 - otroci so bolj umirjeni,
 - lažje sodelujejo pri pouku,
 - imajo večjo motivacijo za delo,
 - večja je pozornost,
 - učni uspeh je boljši.