

AKTIVNOSTI ZA BOLJ ZDRAVE IN DOJEMLJIVE OTROKE



DEJAN ČERANIČ

MENITE, DA SO V SLOVENSKEM ŠOLSTVU NUJNO POTREBNE SPREMEMBE?

- V ŠOLSKE KURIKULE SE ŽE VRSTO LET LE DODAJA SNOV, KJE JE RAZBREMENITEV?
- GIBANJE JE KLJUČNI ELEMENT OTROKOVEGA RAZVOJA, KI V ŠOLSKEM SISTEMU ŠE NIMA PRAVE VELJAVE
- MARSIKATERA UČNA TEŽAVA IZVIRA IZ POMANJKANJA USTREZNIH GIBALNIH VZORCEV
- NEVRO ZNANSTVENIK DANIEL WOLPERT PRAVI: „MOŽGANI IMAJO SAMO ENO FUNKCIJO: IZVESTI PRILAGODLJIVE KOMPLEKSNE GIBE“

NAČINI UMESTITVE GIBANJA V ŠOLSKI SISTEM (PRED POUKOM)

- 20 MINUT HITRE HOJE OZ. TEKA (ZNOJENJE)
- ZNIŽA KORTIZOL (NAJVIŠJI ZJUTRAJ)
- POVIŠA PROTEIN BDNF (POPRAVI MOŽGANSKE CELICE POŠKODOVANE OD STRESA, STIMULIRA RAST NOVIH NEVRONOV IN SINAPS)
- 20 MINUT VADBE POVIŠA BDNF ZA 32 %;
- V RAZISKAVI SO SE OSEBKJI, KI SO OPRAVILI VISOKO INTENZIVNI TRENING, UČILI BESEDIŠČA 20 % BOLJŠE KOT TISTI, KI SO SEDELI;
- DVIIG DOPAMINA (NEVROTRANZMITOR INSPIRACIJE), MOTIVACIJA;
- POZITIVNI UČINKI 1,5 UR PO VADBI;
- NAJTEŽJE URE, TAKO J PO VADBI (PO URI ŠPORTA);

MED UČNIMI URAMI (ZAČETEK URE)

- VZBUDITEV ČUTOV
- MOČNA DRŽA, ODPRTE DRŽE (AMY CUDDY-PRISOTNOST)



**MED UČNIMI URAMI
(2 MINUTI ZA GIBANJE)**

- KLASIČNE GIMNASTIČNE VAJE (BOKI)
- KRIŽNA GIBANJA, HSR, BR.
- VAJE ZA GRAFOMOTORIKO

HITRO DO DOBRIH REZULTATOV

