



Ekošola

„PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE“

Radenci, 9. maj 2019

„ZDRAVI - ZADOVOLJNI IN USPEŠNEJŠI“

Helena Ocvirk,
OŠ Olge Meglič Ptuj



NAMEN IN CILJ

RaP

Gibanje ⇒

osnovna življenjska
potreba

dobro telesno, psihično in
duševno zdravje,
zadovoljstvo

Procesi učenja,
visoki dosežki

nadgradnja obveznega
programa, izbor (pričakovanja,
interesi, talenti, potrebe
učencev)

Dodatne dejavnosti



fppt.com

Osveščanje

zdrava prehrana, redno gibanje,
pozitivni odnos, pozitivni odnos,
tehnike sproščanja, dihanja

Sodelovanje

heterogenost skupin, strpnost,
medvrstniška pomoč



fppt.com

DEJAVNOSTI

A. GIBANJE ZA DOBRO POČUTJE, KONCENTRACIJO IN SPROSTITTEV

1. Aktivni odmor
2. Razgibani v nov dan (jutranje varstvo/1. r.)
3. Joga za vsak dan (dihanje, meditacija, akrojoga, dvojice / 2.-9. r.)
4. Odklopi me (sproščanje, izražanje svojega telesa, risanje gibov / 3.-9. r.)
5. Aktivnosti sproščanja in umiritve (rotirajoče v posameznih oddelkih /1.-9. r.)





fppt.com

DEJAVNOSTI



B. GIBANJE ZA BOLJŠO GIBALNO UČINKOVITOST

1. Odbij žogico (4.-6.r.) 
2. Mi smo košarkarji (koordinacija telesa/1.-9. r.)
3. Žogarija (temeljne oblike gibanja, preproste igre z žogo/1.-3. r.)
4. Vaje za hrbtenico (pri urah športa 6.-9. r.)
5. Pospeši svoj utrip (pri urah športa 1.-5. r.)




fppt.com

DEJAVNOSTI

C. USTVARJANJE Z GIBANJEM

1. Gibalno ustvarjanje z glasbo (ritem, takt, ustvarjalnost, umetnost, gibanje/ 1.-3. r.)
2. Ljudski običaji in igre naše preteklosti (običaji, igre domačega okolja, kulturna dediščina/1.-4. r.)




fppt.com

DEJAVNOSTI

D. Z GIBANJEM DO UČINKOVITEJŠEGA POVEZOVANJA IN DRUŽENJA

1. Nordijska hoja v naravi (strnjeno/6.-9. r.)
2. Spoznajmo naše hribovje in Nadebudni pohodnik (pet sobot/1.-9. r.)
3. Rolaj in kotalkaj se z menoj (1.-9. r.)
4. Medgeneracijsko druženje (1.-9. r.)




fppt.com

Raznolikost gibalnih dejavnosti je omogočila učencem:

- vključitev dejavnosti, ki jih zanimajo in zadovoljujejo njihove primarne potrebe (nadgradnja vsebin iz obveznega učnega programa),
- razvoj sodelovalnega učenja in medvrstniških veščin,
- sodelovanje in povezovanje med šolo ter okoljem (medsebojno učenje in pomoč),
- temeljno spoznanje, da je vsakodnevno gibanje pomembno za zdravje in dobro počutje,
- oblikovanje pozitivnega odnosa, da vsakodnevno gibanje postane način življenja.

Naša odgovornost in skrb za zdravje učencev in nas samih je potrebna ter neizogibna.



fppt.com

AKTIVNI ODMOR 1

**AKTIVNI ODMOR
OŠ OLGE MEGLIČ**

fppt.com

AKTIVNI ODMOR 2

**AKTIVNI ODMOR 2
OŠ OLGE MEGLIČ**

fppt.com

AKTIVNI ODMOR 3



fppt.com

AKTIVNI ODMOR 4



fppt.com

AKTIVNI ODMOR 5

AKTIVNI ODMOR 5 OŠ OLGE MEGLIČ

fppt.com

AKTIVNI ODMOR 6

fppt.com