

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

SPROSTIMO SE Z BRANJEM IN GIBANJEM

RELAXATION BY READING AND EXERCISE

Brigita Fridl, prof. slovenščine in bibliotekarka
OŠ Ivanjkovci



POVZETEK

- Z gibanjem do zdravega življenja.
- **Branje in gibanje** in tako usmerjen prosti čas v podaljšanem bivanju namenimo gibanju za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa.
- Razvijamo in ohranjamo določene navade. Z učenci ustvarjamo pozitivno klimo in krog dobrega počutja.
- Dejavnosti, ki jih izvajamo.

PROJEKT RAP

- 2018/19 in 2019/20.
- Cilj projekta je razširiti pomen gibanja in zdravja za dobro psihično in fizično počutje otrok.
- V šoli smo skupaj pripravili bilten, je tudi na šolski spletni strani. Predstavili vsebine.

Zagotoviti želimo smiselno izrabo prostega časa
ter razvoj zdravega življenjskega sloga.

DEJAVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU

Sklop **Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje.**

Zavedamo se, da so **aktivna telesna dejavnost, zdrava prehrana in varno okolje** pomembni dejavniki, ki med odraščanjem otrokom zagotavljajo optimalno rast in razvoj, prispevajo k njihovemu dobremu počutju ter dolgoročno krepijo zdravje, povečujejo kakovost življenja.

Dostopne vsem učencem in možnost izbire po lastnih interesih.

Pridobivanje na samozavesti.

Sklop ZDRAVJE

- Z umetnostjo do zdravja: sproščanje s slikanjem;
- sproščam se z barvami;
- sprostim se in uživam: tehnike sproščanja in umirjenja;
- sproščam se z branjem;
- moja prva omarica;
- varujem svoje zdravje;
- jezični ŽIV ŽAV;
- pravljíčna ura;
- varujem svoje zdravje - sam svoj zdravnik.

Sklop PREHRANA

- Kultura prehranjevanja;
- bonton pri mizi;
- hranilne vrednosti živil;
- pripravim si svojo malico in napitek;
- pripravim si pogrinjek;
- tudi hrana je lahko umetnost;
- moja zdrava živila;
- kar jem, to sem;
- mali kuharčki.

Sklop GIBANJE

- Gibanje ob glasbi;
- igre z žogo;
- izberem in se igram sam;
- igre v naravi;
- rajalne igre;
- ples;
- izražam se z gibom;
- učim se skozi igro.

Z BRANJEM IN GIBANJEM SE SPROSTIMO

Izvajam veliko dejavnosti, katere izhajajo iz prebranega. Pomagam si s poučno literaturo in s slikanicami.



Ekošola

POUČNA LITERATURA

- LESKOVŠEK Lasetzky, Petra. An ban pet podgan: priročnik klasičnih otroških iger.
- IGRE mojega otroštva.
- ADAMS, Susan. Imenitna knjiga iger: več kot 30 najbolj priljubljenih iger z vsega sveta.
- IGRE za majhne in velike otroke.
- SENKER, Cath. Šport in igra.
- OTROKOVE ustvarjalne igre.



SLIKANICE

- ▶ SUHODOLČAN, Primož. Lipko in KošoRok.
- ▶ DIVJAK, Darja. Foksi in športni duh.
- ▶ KRALJIČ, Helena. Rakun Raško, košarkar.
- ▶ Enci benci na kamenci.



PO BRANJU PA GIBANJE

Zavedamo se, da preko športa poteka tudi socializacija, otrok se uči športno prenesti poraz in se kot zmagovalec veseliti in se hkrati ne postavljati pred drugimi.

Pomembno je, da športna dejavnost poteka skozi igro.



GIBALNE IGRE

- ▶ Sproščen tek v naravi.
- ▶ Igre, kjer je potreben hiter odziv: dan in noč, črni mož, mačka in miš.
- ▶ Štafetne igre: prenašanje palčk v obroče, predaja palčk.
- ▶ Različni skoki in poskoki, preskoki, premagovanje ovir.
- ▶ Gimnastične vaje z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi.
- ▶ Valjanje.
- ▶ Preval: naprej, nazaj.
- ▶ Plezanje.
- ▶ Vaje z obroči.
- ▶ Preskakovanje kolebnice.



GIBALNE IGRE

- ▶ Vaje ravnotežja na ožji površini (klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh).
- ▶ Gibanje telesa (nihanje, valovanje, kroženje, padanje).
- ▶ Posnemanje predmetov: ura, kosilnica, čoln na vodi,...
- ▶ Posnemanje živali: riba, žaba kača, medved,...
- ▶ Pantomima.
- ▶ Preprosti plesi, rajalne igre, izštevanke.
- ▶ Joga za otroke.
- ▶ Vaje dihanja in sproščanja.
- ▶ Igre z žogo.
- ▶ Telovadimo z Juvijem.

ZAKLJUČNE MISLI

Pomembno je, da se otroci gibljejo; tako skrbimo za dobro psihično in fizično počutje otrok.

V podaljšanem bivanju veliko beremo in se gibamo ter tako aktivno preživljamo prosti čas ter razvijamo in ohranjamo določene navade.

Spodbujamo in razvijamo znanje, spretnosti in veščine učencev, ki vodijo k doseganju ciljev in razvoju osebnosti.

Razvijajo praktične življenjske veščine.

Skupaj krepimo pristne odnose in samospoštovanje.



Ekošola

LITERATURA IN VIRI

- 1. ADAMS, Susan. Imenitna knjiga iger: več kot 30 najbolj priljubljenih iger z vsega sveta. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1998.
- 2. DIVJAK, Darja. Foksi in športni duh. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017.
- 3. ENCI benci na kamenci 4: slovensko ljudsko izročilo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2018.
- 4. IGRE mojega otroštva. Grosuplje: Knjigca, 2015.
- 5. IGRE za majhne in velike otroke. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2014.
- 6. KRALJIČ, Helena. Rakun Raško, košarkar. Jezero: Morfemplus, 2017.
- 7. LESKOVŠEK Lasetzky, Petra. An ban pet podgan: priročnik klasičnih otroških iger. Maribor: Založba Pivec, 2018.
- 8. OTROKOVE ustvarjalne igre. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998.
- 9. RAZŠIRJENI program osnovne šole. Delovno gradivo. Ljubljana: ZRSŠ, 2018.
- 10. SENKER, Cath. Šport in igra. Ljubljana: Grlica, 2006.
- 11. SUHODOLČAN, Primož. Lipko in KošoRok. Ljubljana: DZS, 2013.
- 12. <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22061440SuboticLucija.pdf> (pridobljeno 13.3.2020).