

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

8. – 10. junij 2020



VSI NA KOLO ZA ZDRAVO TELO

MIHA KIMOVEC, OŠ VODICE

UVOD

- kolesarjenju primerna lokacija OŠ Vodice
- ozaveščanje učencev o pozitivnih vplivih kolesarjenja (zdravje, narava)
- pomembnost uživanja sezonske hrane

KOLESARJENJE V OSNOVNI ŠOLI

- izbirni predmeti
- športni dnevi
- tabori
- redne ure pouka
- kolesarski izpit

CILJI KOLESARJENJA V OSNOVNI ŠOLI

- vpliv kolesarjenja na organizem
- oblikovati pri učencih pozitiven odnos do kolesarjenja kot najbolj dostopne in univerzalne športne dejavnosti
- opozarjati na pomembnost trajnostne mobilnosti, ki se kaže na podnebnih spremembah
- oblikovati pri učencih pristen, čustven, spoštljiv in kulturnen odnos do narave kot posebne vrednote
- razvijati samostojnost, odgovornost, medsebojne odnose ter humano obnašanje v prometu
- navdušiti za športno panogo, s katero bodo bogatili svoj prosti čas in skrbeli za vitalnost tudi v kasnejših življenjskih obdobjih

PREDNOSTI KOLESARJENJA

- ne zahteva posebnega tehničnega znanja
- ne predstavlja nevarnosti za preobremenitev sklepov
- ni omejitev glede športnih objektov
- vpliva na motivacijo in vztrajnost
- nudi možnost za druženje, krepitev socialnih veščin in spoznavanje novih ljudi
- dejavnost je namenjena vzgoji in sprostitvi (ne samo tekmovanju)

SEZONSKA, LOKALNO PRIDELANA HRANA

- bolj dozorela, ima več antioksidantov, vitaminov in ostalih hranilnih snovi, potrebnih za zdravje
- višja hranilna vrednost, vsebuje manj aditivov (konzervansov, barvil) in pesticidov
- povzroča manj alergij
- podpora lokalnim kmetom
- utrjevanje domače proizvodnje in ohranjanje delovnih mest v našem okolju (ohranja se poseljenost podeželja)
- manjša uporaba embalaže, kar prispeva k varovanju okolja
- manj transporta pomeni manj izpustov v naravo

KOLESARSKI IZLET

- kolesarski izlet do Kranja (pot poteka skozi vasi, kjer je pridelava zelenjave glavna kmetijska panoga)
- trasa poteka po stranskih, poljskih in gozdnih poteh, del pa po glavni cesti
- opozarjanje na to, da naravne lepote, ki jih opazimo ob poti niso samoumevne
- postanek na kmetiji, kjer se ukvarjajo s pridelavo zelenjave, predvsem zelja in repe



ZAKLJUČEK

- skozi gibanje v naravi posredujemo učencem vrednote in jih učimo obnašanja in odnosa do nje
- s kolesarjenjem ne želimo le posredovati novih športnih znanj ter razvijati gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč želimo učence motivirati za zdrav način življenja v kasnejšem obdobju in jih osveščati o pozitivnih vplivih kolesarjenja na okolje.
- ker igra prehrana pomembno vlogo v obdobju odraščanja, ko mora otrok uživati čim bolj zdravo in uravnoteženo hrano, bogato z energijo in hranilnimi snovmi, se v vzgojno-izobraževalnih ustanovah zadnje čase posveča vedno več pozornosti zdravi oziroma lokalno pridelani hrani.

HVALA ZA POZORNOST

