

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

8. – 10. junij 2020

# „FIT ŠOLARČEK“



Nataša Račič, OŠ Leskovec pri Krškem  
[racic.natasa@gmail.com](mailto:racic.natasa@gmail.com)

# MOTIVACIJA / RAZLOGI / ZAVEDANJE

## POMEN REDNEGA GIBANJA

- celostni razvoj (zdrave kosti, mišice, sklepi, finomotorične sposobnosti-pisanje risanje),
- prispeva k razvoju gibanja in koordinacije,
- krepi imunski sistem, zdravje,
- pomaga nadzirati telesno težo,
- pomaga k učinkovitemu delovanju srca in pljuč,
- pomaga nadzirati in preprečevati občutje strahu in depresije,
- pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti (lažje se učijo, zapomnijo snov, boljša koncentracija...).

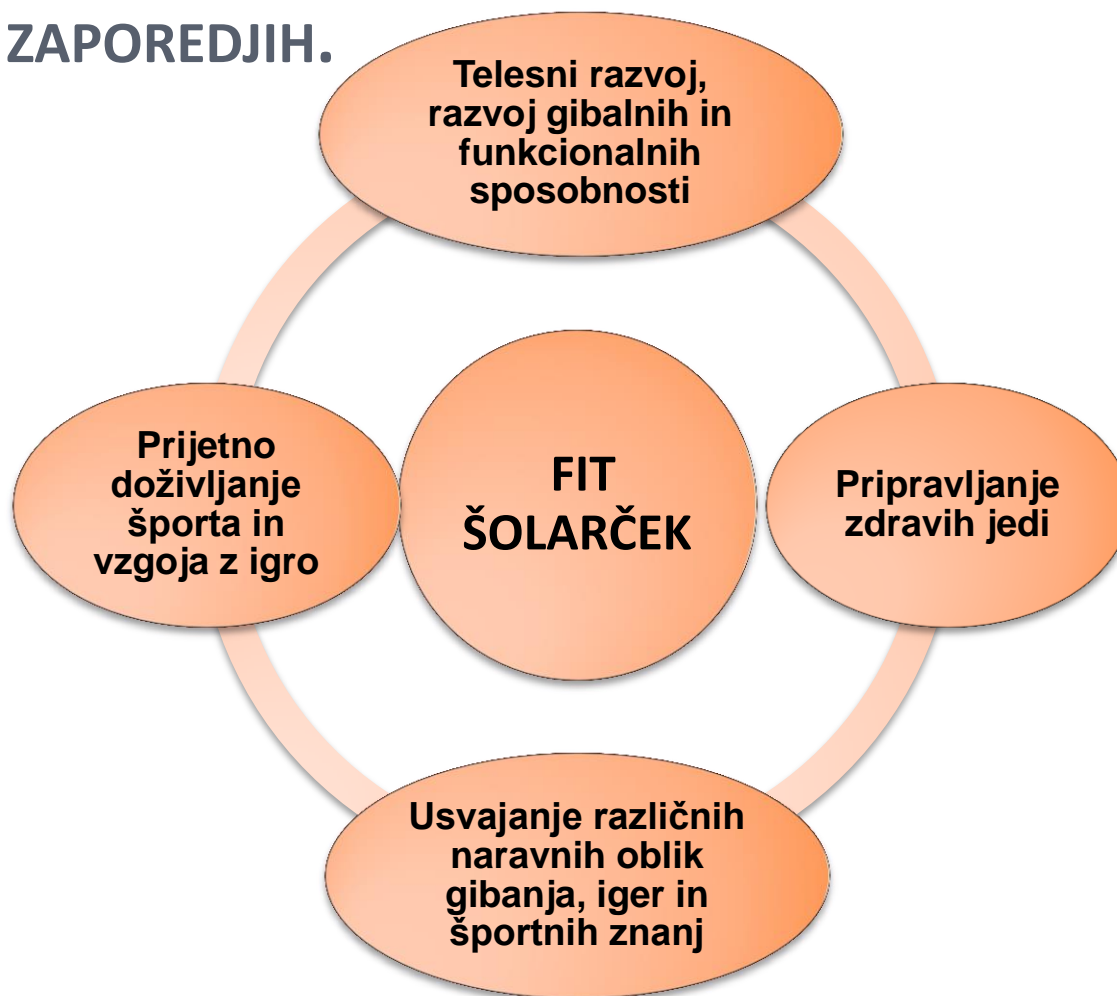


## POMEN ZDRAVE PREHRANE

- V obdobju otroštva ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.
- Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice telesu za vse življenje, vplival pa bo tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.
- Praktični primeri za zdravo prehranjevanje



**INTERESNA DEJAVNOST FIT ŠOLARČEK POTEKA ENKRAT  
TEDENSKO, TAKO DA SEM SE S SODELAVKO ODLOČILA  
MESEČNO VKLJUČITI ŠTIRI AKTIVNOSTI, KI SI SLEDIJO  
MESEČNO V ZAPOREDJIH.**



# METODE DELA IN GLOBALNI CILJI

## ○ 2.1 Metode

Skozi vse aktivnosti je preplet večih metod. To so: pogovor, opazovanje, raziskovanje, opisovanje, predvidevanje, sklepanje, demonstracija, primerjanje, prikazi, praktično delo, aktivnosti, pridobivanje spoznanj ob lastni dejavnosti.

## ○ 2.2 Globalni cilji:

- spodbujanje zdravega in aktivnega načina življenja,
- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj,
- prijetno doživljanje športa, vzgoja z igro ter
- spoznavanje zdravih živil, pripravljanja zdravih jedi ter njihovo okušanje.



# PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI



- **TALNA VADBA V TELOVADNICI ALI ZUNAJ**
- **POHOD NE GLEDE NA VREME**
- **VADBA Z ORODJI/REKVIZITI V TELOVADNICI ALI ZUNAJ**
- **PRIPRAVA ZDRAVEGA PRIGRIZKA**



# TALNA VADBA



- Učinek na gibljivost, moč, hitrost, in koordinacijo giba, kjer se vzdržuje in ohranja omenjene lastnosti ter se jih tudi izboljšuje.
- Prispevek h gibalni učinkovitosti ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost, ki pa je v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema.
- Vključeni so predvsem elementi lastne teže, valjanja, zibanja, poskoki v različnih smereh, v opori na rokah, stoja na lopaticah, prevali naprej in nazaj, skoki, preskoki klopi, gredi z oporo rok, plezanje po letvenikih, predkloni, upogibi in stoje na rokah ob letvenikih, plezanje po žrdi, plazenje, plezanje, hoja v različnih smereh,...







# POHOD NE GLEDE NA VREME



- V prostem času se otroci na splošno premalo gibajo. Pri pristočasnih dejavnostih sta začela odpadati predvsem elementa narave in spontanosti, zato tudi porabijo manj energije in vse pogosteje preživljajo prosti čas v uporabi sodobne tehnologije in so v zaprtih prostorih.
- Gre za zavedanje o tem, kaj prinašajo premiki iz učilnic v naravo. Hoja sprošča, izboljša se razpoloženje, znanstveniki dokazujejo tudi, da čas, ki ga preživimo s hojo in tekom v naravi, vpliva na fizične spremembe v možganih, velik vpliv na razvoj kognitivnih sposobnosti, poveča se tudi kreativno razmišljanje, zmanjša se stres, poveča samozavest in spodbudi se izločanje endorfinov – hormonov sreče.
- Hoja ne vpliva pozitivno le na fizično telo, temveč tudi na duševno zdravje, psihični, socialni in gibalni razvoj.



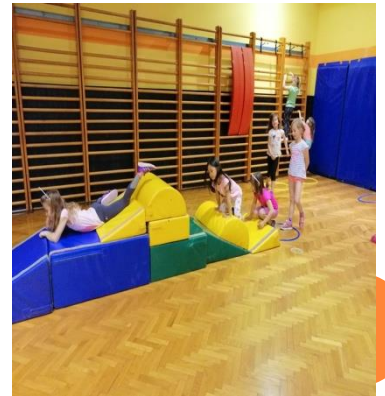


# VADBA Z ORODJI/REKVIZITI



- Učinki so ravno takšni kot pri talni vadbi, le da športna orodja in pripomočki predstavljajo pomoč pri izvedbi.
- Veliko je načinov, kako jih premagovati in uporabiti. Uporabljamo letvenike, blazine, gredi, skrinje, odrivne deske, koze, prožno ponjavo, drogove, žrdi, padalo, različno sestavljena plezala,
- tudi drobno orodje kot so kolebnice, obroči, žoge, kiji, naskoki v oporo klečno ali čepno na skrinjo, vese, plezanje po letvenikih, žrdi,...
- Zelo se obnesejo obhodne vadbe, ki jih imajo radi.





# PRIPRAVA ZDRAVEGA PRIGRIZKA



- Glede na današnji način prehranjevanja, vse bolj hitrih priprav ter veliko uporabo predelane nezdrave prehrane, sem se kot prehranska svetovalka odločila, da že otroke začnem osveščati z zgledom uporabe zdravih živil.
- Priprava zdravega in fit prigrizka, kot jih imenujemo vključuje od branja enostavno izbranih receptov, predstavitev živil, razdelitev dela, uporabe gospodinjskih aparatov in pripomočkov kot so lupilniki, kuhinjski noži in podobno, priprava pogrinjkov, postrežba pripravljene hrane, kulturno uživanje hrane ter pomivanje in pospravljanje za seboj.
- Trudimo se tudi na ozaveščanju, da ni veliko odpadkov ter da okušajo in pojedjo toliko, kolikor si postrežejo.





- Okušanje pa obrodi sadove, predvsem v skupini, saj vsako jed sprejmejo kot okusno in jo tudi pojedjo, saj je čar ravno v tem, da si jo pripravijo sami.
- Poskušam pa vključevati živila, ki jih doma ravno ne uporabljajo, kot nap. datelje namesto sladkorja, oreščke namesto olj, kakav namesto čokolade, polnovredno moko, zdrob, navadne kosmiče, proso, ajdo, sezonsko lokalno sadje in zelenjavo, rastlinsko mleko, stročnice...
- Tako nastajajo različni namazi kot so domača nutela, humus, sadni sendviči, zelenjavni krožniki, različne kaše s sadjem, polnovredne palačinke, piškotki, zelenjavno-sadni smutiji, proseno sadni pudingi, domač sadni sladoled,..





Učenci so si zaželeli  
zdrav puding  
veselje s pripravo in  
pojedino 😊

# UČENEC SE SEZNANI Z/S



- primernim športnim oblačilom in obutvijo,
- položajem telesa in gibov,
- različnimi športnimi napravami, orodji in rekviziti,
- preprostimi pravili elementarnih in drugih iger,
- osnovnimi načeli varnosti v telovadnici, na igrišču in v okolici,
- pripravo zdravih jedi in kulturnim uživanjem.







pinastock.com - 42405269

# RAZPRAVA



- S sodelavko vedno vnaprej načrtujeva izvedbo aktivnosti v sodelovanju z otroci, da imajo možnost tudi oni izraziti, kaj si želijo pri telovadbi, kaj bi ustvarili za prigrizek in kam bi se napotili na pohod. Upošteva je njihove predloge se čuti še večje pričakovanje preživljanja našega skupnega časa.
- Najbolj so navdušeni nad pripravami zdravih prigrizkov, saj o receptih ter okusih radi poročajo svojim staršem, ki večkrat zaprosijo zaradi navdušenja svojega otroka tudi za recepte, kar mi je v veselje, saj se tako prenašajo dobri vzorci zdravih prigrizkov v družine.
- Opazno je tudi dobro počutje, sproščenost, medsebojna pomoč in komunikacija na pohodih. Tkejo se prijateljske vezi in v naravi dostikrat postojimo ob kakšni zanimivi opaženi stvari v okolju ter o njej tudi pokomentiramo. Na takšen način usvajajo prijetno preživljanje prostega časa, postajajo pozorni opazovalci in naravo doživljajo kot nekaj prijetnega in poučnega. Najljubši in doživeti pohodi so jim ravno pohodi v dežju, kar nakazuje, da se tega v domačem okolju redko ali sploh ne poslužujejo.
- Pri gibanju pa imajo najraje orodja in rekvizite, ki jih ne srečujejo pogosto, predvsem ponjave, izvajanje salt, preskoki čez kozo, naskakovanje skrinje, skoki v globino..., kjer občutijo lastno premagovanje strahu ter lastne napredke, kar je nekaterim v velik izziv in največji užitek je gledati otroka, kako je srečen, ko mu uspe premagati strahove in pridobiva na samozavesti.
- S sodelavko z interesne dejavnosti nazaj v razrede pripeljeva vedno nasmejane in sproščene otroke, prav tako se počutiva midve, saj je delo opravljeno brez stresa, v sproščenem vzdušju, z dobrim skupnim načrtovanjem in v zaključku z dobrim počutjem, ki je rezultat kakršne koli telesne aktivnosti. Zavedanje, da z opravljenimi aktivnostmi opremljaš otroke za bolj zdravo in aktivno življenje pa je najdragocenejše poslanstvo interesne dejavnosti Fit šolarčka.





# ZAKLJUČEK



- Menim, da bi bilo potrebno poleg osveščanja otrok v šoli spodbujati na različne načine tudi starše, ki gibanju otrok in zdravi prehrani še ne posvečajo dovolj pozornosti, morda preko šol, vrtcev, medijev,...
- Prepotrebno ozaveščanje o pomenu gibalne/športne dejavnosti za otrokov celostni razvoj in zdravih prehranjevalnih navad, saj se nekateri starši še vedno ne zavedajo, da so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – zelo tesno povezana in da so jim oni glavi vzor.
- Če otrok razvija gibalne sposobnosti, ohranja in krepi svoje zdravje, gradi stike z ljudmi ter tako napreduje tudi na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju.
- Športna dejavnost prinaša določeno disciplino in red v posameznikov način in ritem življenja.





- Otroci se preko skupnih aktivnosti navadijo na sodelovanje v skupini, biti pošten v igri, spoznavajo in opazujejo svoje gibalne sposobnosti in spremembe, uživajo ob uspehu in napredku ter se naučijo prenašati poraz.
- Primerna energetska opremljenost z zdravimi živili ter primerna aktivnost otroku omogoča obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, omogoča sprostitvev, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pripomore pri socializaciji in oblikovanju aktivnega odnosa do samega sebe in sveta.
- Najbolj pomembno dejstvo pa je, da aktiven otrok ponavadi postane aktiven odrasel človek.



"PRIŠEL SEM DO STRAŠLJIVEGA ODKRITJA. SEM  
ODLOČILEN ELEMENT V RAZREDU. MOJ  
OSEBNI PRISTOP USTVARJA KLIMO. MOJE  
DNEVNO RAZPOLOŽENJE USTVARJA VREME.  
KOT UČITELJ IMAM STRAŠANSKO MOČ, DA  
OTROKE ONESREČIM ALI OSREČIM. LAHKO  
SEM MUČILNO ORODJE ALI SREDSTVO  
NAVDIHA. LAHKO PONIŽUJEM ALI  
RAZVESELJUJEM, RANIM ALI ZDRAVIM."

*Hiam Ginott*



**POSNETKI** 😊

**HVALA ZA  
VAŠO  
POZORNOST**

