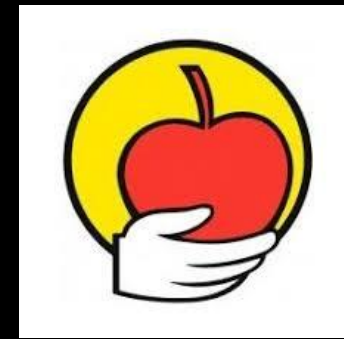


III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

# Pomen, nujnost in učinki gibanja pri urah dodatne strokovne pomoči

Tanja Cedilnik, univ. dipl. soc. ped.  
OŠ Leskovec pri Krškem



# Dodatna strokovna pomoč in gibanje

- **Socialne, komunikacijske veščine** (odnos do sebe, odnosi z vrstniki, asertivno vedenje, reševanje konfliktov ...)
- **Organizacijske veščine** (urejenost zapiskov, urniki, označevanje DN, osmišljanje ...)
- **Upravljanje s čustvi** (zaznavanje, prepoznavanje, ustrezno vedenje ...)
- **Razvijanje** realne in pozitivne **samopodobe**, kompetenc

**Primanjkljaji na enem področju povzročijo primanjkljaje na drugih področjih.**

# Učinek preprostih gibalnih dejavnosti, gibalnih odmorov

- Zbranost
- Osredotočenost
- Boljša motivacija
- Hitro odzivanje
- Načrtovanje
- Nadzor
- Zavedanje telesa
- Izboljšanje ravnotežja

- Razumevanje navodil
- Koordinacijo
- Premor

• POČUTJE

Preproste gibalne dejavnosti













