

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

8. – 10. junij 2020

Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO DO BOLJŠEGA ZNANJA

Karmen Planinc,
OŠ Belokranjskega odreda Semič



UVOD

Gibanje je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen, ter se razvija v celovito osebnost.

Šport je pomemben za otrokov celostni razvoj, saj vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na njegov socialni razvoj, otrok preko športa spoznava pravila, prve zmage in poraze.

Prispeva k ohranjanju njegovega zdravja. Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju, domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so **zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj.**

OSNOVNA ŠOLA SEMIČ

- ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE
- ZDRAV ZAJTRK
- SVEŽE SADJE IN ZELENJAVA
- SPODBUJANJE GIBANJA
- **AKTIVNI ODMOR**
- ŠPORTNE DEJAVNOSTI
- IZBIRNE VSEBINE POVEZANE S ŠPORTOM
- INTERESNE DEJAVNOSTI
- POUK V NARAVI, NA PROSTEM



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA ŠOLI

- **EKO ŠOLA**
- **ZDRAVA ŠOLA**
- **SHEMA ŠOLSKEGA SADJA**
- **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**
- kuharski krožek
- med dvema ognjema
- odbojka
- nogomet
- badminton
- atletika
- gornišтво
- fit šolarček...

NAČELA **AKTIVNEGA** ODMORA

Z aktivnim odmorom:

- zadovoljujemo potrebe po igri, sreči, veselju, zadovoljstvu
- zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja (poživljamo krvni obtok in frekvenco dihanja, aktiviramo sklepe...
- sproščamo in obnavljamo miselno energijo
- vplivamo na motivacijo za delo ter lažje in bolje delamo
- ustvarjamo sproščeno vzdušje
- navajamo se na zdrav način življenja v bodočnosti.

CILJI AKTIVNEGA ODMORA

Krpač navaja naslednje cilje:

- »vplivati na human odnos do dela in življenja v šoli,
- sodelovati pri zmanjšanju stresnih situacij v šoli in krepiti odpornost proti stresu,
- zadovoljiti potrebe učencev po igri, gibanju, veselju in zadovoljstvu,
- povečati storilnost,
- ohranjati in izboljšati njihovo zdravstveno stanje, vplivati na večjo motivacijo za delo, zmanjšati negativne posledice sedenja, slabega zraka in drugih motečih dejavnikov v delovnem okolju,
- pospešiti prekrvavitev in s tem vplivati na izboljšanje telesnih funkcij, zlasti živčnega sistema,
- pospešiti proces socializacije.

Dežman navaja za cilje:

- »odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov),
- psihično sproščanje otrok,
- zadovoljevanje osnovnih potreb po igri in gibanju,-razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja),
- razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci.



RAZISKOVALNI DEL

Na naši OŠ smo predvidevali in postavili hipotezo, da učenci bolje razmišljajo in so miselno bolj aktivni po športnih dejavnostih in ob zdravemu načinu življenja. Zadali smo si cilj, spodbujanje učencev k zdravemu načinu življenja. Poleg obstoječih dejavnosti smo se osredotočili na **AKTIVNI ODMOR** v času pouka.

REZULTATI

1. Rekreativni odmor je najdaljši odmor in je namenjen rekreaciji. Rekreativni odmor poteka na dveh lokacijah, in sicer se učenci nižjih razredov zberejo na travniku ob učilnici v naravi ter se igrajo različne socialne igre ali na igrišču. Učenci višjih razredov pa se sprehodijo okoli šole v spremstvu učiteljev ali se prav tako sprostijo na šolskem igrišču. Pred šolo, na igrišču, na bližnji zelenici ali v telovadnici v primeru dežja potekajo razne igre.
2. Šola organizira športne dneve po težavnosti od prvega do devetega razreda. Športni dnevi spadajo v redno šolsko delo in se izvedejo v skladu z učnim načrtom in letnim delovnim načrtom šole.
3. Učenci se tudi z veseljem in velikim zadovoljstvom posladkajo v času malice s svežim in lokalno pridelanim sadjem ali z zelenjavo.
4. Z velikim zanimanjem in v velikim številu obiskuje kuharski krožek kjer se učijo zdrave priprave hrane.
5. Obiskan pa je tudi vrtačarski krožek, kjer učenci skrbijo za pridelavo in predelavo hrane.
6. Vključenost učencev v različne gibalne dejavnosti je pokazatelj, da delamo dobro.

Raziskava potrjuje hipotezo, ki smo si jo zadali in je bila v našem primeru dobro izhodišče za razvijanje učnega procesa v tej smeri. Ravno zaradi tega se vse bolj poslužujemo metod, ki vsebujejo elemente športa pri različnih predmetih.



ZAKLJUČEK

Gibalne dejavnosti lahko učitelji v pouk vključijo na različne načine – kot učno metodo, kot skrb za zdravje, kot sprostitev in kot dejavnosti za razvijanje motoričnih spretnosti in sposobnosti. To smo ozavestili tudi na naši osnovni šoli in spodbudili učence k zdravemu načinu življenja na različne načine. Ključni način je bil vpeljava rekreativnega odmora s čimer smo poleg zdravja nadgradili tudi mero koncentracije pri pouku ter dvignili učne rezultate naših učencev.









HVALA ZA VAŠO POZORNOST IN OSTANITE ZDRAVI TER
ŠPORTNO AKTIVNI!

