

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

8. – 10. junij 2020

# Dnevnik kot močan motivacijski element za doseg zdravih navad

Valentina Cuderman, OŠ Stražišče Kranj



**Ekošola**

# Uvodne misli

- Zdravje je naše največje bogastvo. Ne moremo ga kupiti in zanj moramo vsakodnevno skrbeti.
- Vsak si želi biti zdrav.
- Do pozitivnih sprememb se ne pride čez noč.
- Zdravo prehrano in gibanje je potrebno vključiti v svoj vsakdan.

# Kje začeti?

- Pomanjkanje volje, idej → vodenje dnevnika kot pomoč in motivacija za dosego zdravih navad

## Namen in cilji

- Zavedanje učencev → Vsak je svoje sreče kovač
- Predramiti, pričeti razmišljati

### Cilji:

- Učenci postanejo bolj aktivni na igrišču in v razredu, tako doma kot v šoli;
- Učenci ponotranjijo vsaj nekaj zdravih gibalnih in prehranjevalnih vzorcev.
- Učenci s svojim zgledom pritegnejo h gibanju še učence drugih razredov, prijatelje, znance, ostale družinske člane.

# Izvedba

- Pogovor
- Prebiranje knjig
- Iskanje podatkov na spletu
- Ogledi kratkih filmčkov, oddaj o zdravju
- Izdelava in predstavitev plakatov
- Iskanje rešitev, poti za bolj aktivno življenje posameznika



Skupna izdelava dnevnika

# Plakati

## 10 ZAČETNIH KORAKOV ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

- Manj sladkih pijač, več vode.
- Vnesite spremembe v prehrano.
- V vsakdan vključite gibanje.
- Zagotovite si reden in kakovosten spanec.
- Kdaj ste nazadnje obiskali zdravnika?
- Poskrbite za druženje.
- Bodite zadovoljni sami s sabo.
- Vsakodnevno premagujte stres.
- Razmislite o slabih razvadah.
- Ali pravilno uporabljate zdravila?

## KAKO UKREPATI?


• manjši vnos kalorij  
• VEČ GIBANJA  
• sprememba življenjskih navad  
• zdrava prehrana - uravnotežena in raznolika  
• več manjših obrokov čez dan  
• hujšanje mora biti postopno

ČEZMERNI TELESNA TEŽA IN DEBELOST

INDEKS TELESNE MASE JE VIŠJI OD 25 kg/m<sup>2</sup>

POSLEDICE

- POVIŠAN KRVNI TLAK
- SLADKORNA BOLEZEN
- SRČNO ŽILNI ZAPLETI
- POVIŠAN HOLESTEROL
- ZADIHANOST, UTRUJENOST, MANJ ENERGIJE
- SLABA PREBNOVA
- VELIKO MAJČEVKA → ZAMAJŠENI ORGANI



# Plakati

**Motnje**

- okužbe
- alkohol
- kajenje
- popuščanje srca
- premalo gibanja
- srčne napake

**Merjenje**

- Stipanjem na zapestju ali vratu
- S pametno uro
- Z elektronskim merilnikom – stetoskopom

**Kako ga izboljšamo?**

- s treningi
- z meditacijo

**SRČNI UTRIP = PULZ**

Pomeni število udarcev srca na minuto.

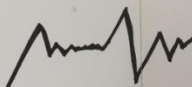
↓

V mirovanju je povprečen utrip med 60 in 80 udarcev na minuto.

Manj utripov v mirovanju = Boljša kondicija

Na hitrost bitja srca vpliva:

- starost
- količina športa
- kajenje
- bolezni srca in ožilja
- visok holesterol
- sladorna bolezen
- zdravila
- čustva...




**SRCE** je votla mišična črpalka, ki poganja kri po telesu.

**SRČNO – ŽILNE BOLEZNI**

- SRČNI INFARKT
- MOŽGANSKA KAP
- PERIFERNA ARTERIJSKA BOLEZEN (OTEČENE NOGE...)
- MOTNJE SRČNEGA UTRIPA (NEENAKOMERNO BITJE SRCA)
- KORONARNE SRČNE BOLEZNI → MOTENA JE OSKRBA SRČNE MIŠICE S KRVJO.

**ZVIŠAN HOLESTEROL**

**ZVIŠAN KRVNI TLAK**



**ŠPORT IN REKREACIJA**

ČLOVEK IMA OKOLI 640 SKELETNIH MIŠIC

HIDRACIJA – PIJE VODE

REDNO GIBANJE VSAS 4x TEDENSKO

VELIKO NA SVEŽEM ZRAKU

ČLOVEK JE USTVARJEN ZA GIBANJE

POMEMBNO JE OGREVANJE

AEROBNI IN ANAEROBNI TRENING

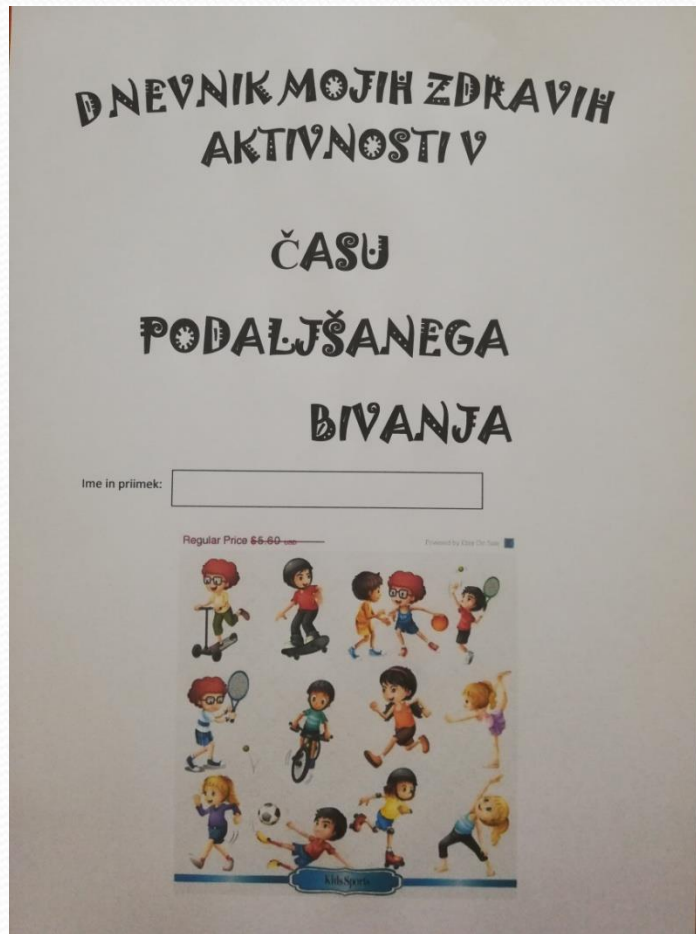


# Dnevnik

- Izbira aktivnosti
- Zunanja podoba dnevnika
- Vodenje 6 tednov
- Analiza dela in vrednotenje dosežkov



# zunanja podoba



# aktivnosti



TE DEN  
V ČASU OPB

točke		pon	tor	sre	čet	pet
5	vaje za zdravo hrbtenico					
10	1 ura na svežem zraku					
5	1 plastenka vode med igro					
5	1 plastenka vode med nalogo					
3	Pojem celo kosilo.					
1	Poizkusim, česar ne maram.					
3	Pojem kos sadja, ki je za malico.					
5	10 krogov teka po igrišču					
5	10 X po stopnicah iz kleti v 2. nad					
5	100X skok s kolebnico					
5	skakanje gumitvsta					
	skupaj					

DOMA

točke		pon	tor	sre	čet	pet
10	Brez televizije					
10	Brez računalnika, telefona, tablice					
10	Brez sladkarij					
10	1 ura aktivnosti (treninji, hoja v hribe, tek, telovadba,...)					
5	Vsaj 2 kosa sadja, zelenjave					
5	Popijem 2 plastenki vode					
	skupaj					

OPOMBE (Kaj ti je bilo težko, v veselje, kakšno je počutje, ali so aktivnosti težke,...)

# Izvedba

- Sodelovalo 25 učencev 4. razreda
- 6 tednov vodenja (doma in v podaljšanem bivanju)
- Redno delo učitelja (spodbuda, pohvala, usmerjanje)
- Vrednotenje dejavnosti s točkami zaradi lažjega spremljanja



# Dejavnosti v PB

- Vaje za zdravo hrbtenico
- ura gibanja na svežem zraku
- plastenka vode med igro
- plastenka vode med pisanjem naloge
- pojesti celo kosilo
- poizkusiti česar ne maram
- pojesti kos sadja, ki je za malico
- 10 krogov teka po igrišču
- 10 krat hoja po stopnicah iz kleti v 2. nadstropje
- 100 krat skok s kolebnico
- 10 minut skakanja gomitvista

# Dejavnosti doma

- brez gledanja televizije
- brez igranja računalnika ali tablice
- brez sladkarij
- ura aktivnosti
- pojesti vsaj dva kosa sadja, zelenjave
- popiti vsaj 2 plastenki vode

# Razprava in analiza

Nekaj izjav učencev:

- Vsak teden je šlo lažje;
- Boljše sem se počutil;
- Nisem razmišljal, samo pogledal, kaj moram storiti in sem to naredil.
- Všeč mi je bilo, če so me starši ali učiteljica pohvalili;
- Najtežje je bilo brez računalnika;
- Lažje mi je bilo, če sem v šoli telovadil skupaj s sošolci;
- Po nekaj tednih sem se kakšnih nalog naveličal;
- Fino je bilo, ko sva z mami skupaj telovadili, šli na sprehod:
- Težko je vztrajati 6 tednov, a si vesel, če ti nekaj uspe;
- Ker ni bilo obvezno, sem bolj z veseljem telovadil.

## Ugotovitve

- Dnevnik je motivacija;
- Pomembna je spodbuda, pohvala učitelja, sprotno preverjanje;
- Komentariji in spodbuda ostalih družinskih članov štejejo;
- Vztrajnost privede do sprememb v počutju;
- Kar ni obvezno deluje;
- Zgled pritegne in motivira;
- Gibanja v šolah je premalo;
- Za spremembo je potrebna želja in vztrajnost;
- Vodenje dnevnika zahteva energijo, doslednost, čas in voljo učitelja in učenca, a je rezultat zdrav, aktiven in zadovoljen otrok.

# Sklepna misel

Zdrav način življenja je vseživljenjski maraton, ki ga moramo ponotranjiti in preprosto živeti.