

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

8. – 10. junij 2020

Z zdravim

**zajtrkom v
razgiban dan -
primer dobre
prakse v 1.
razredu
osnovne šole**

**Sonja Šavel Horvat
OŠ Beltinci**



Ekošola

Dejavniki zdravega načina življenja

- Prehranjevalne navade se pričnejo oblikovati že v otroškem obdobju izbira živil v družinski prehrani
- Telesna aktivnost
 - izboljša gibalne sposobnosti
 - pozitivno vpliva na telesni razvoj
 - izboljša imunski sistem, telesno odpornost
 - prispeva k boljšemu počutju.

Namen in cilji dneva dejavnosti

- Učencem predstaviti domačo ekološko pridelano hrano, pripravo drugačne hrane in jih popeljati do spoznanja, da je lokalno pridelana hrana bolj zdrava.
- Učencem pokazati pot do zdravja tudi skozi gibanje kot del dnevne rutine.

- Učenci pridejo do spoznanja, da je zdrava prehrana pomembna za naše zdravje.
- Učenci se zavedajo, kaj pomeni gibanje za naše zdravje.
- Učenci spoznavajo pomen lastnega pridelovanja hrane.
- Učenci se seznanijo s pripravo hrane in jo tudi pripravijo.

Načrtovanje dneva dejavnosti

- o zdravi in lokalno pridelani prehrani se bomo z učenci pogovarjali ves teden, do osrednjega dogodka ob dnevu slovenske hrane
- lotili se bomo peke ali kuhanja
- povabili bova zunanjo sodelavko

Izvedba

Učence smo razdelile v 2 skupini.


1. skupina

- Delavnica z višjo medicinsko sestro
- Kako skrbimo za svoje zdravje (prehrana, gibanje, higiena)
- „Minuta za zdravje“ – vsakodnevna rutina



TELENA AKTIVNOST - GIBANJE

Vsaj eno uro na dan in to vsak dan!!!



- hitra hoja
- vrtnarjenje
 - ples
- badminton
- hitra hoja
- plavanje
- nogomet
- odbojka
- namizni tenis
 - drsanje
 - rolanje
 - smučanje
- hišna opravila
- igre z žogo
- tek na smučeh

2. skupina

- Priprava obrokov („ajdinska zlejevanka,“ in ajdova kaša z jurčki)







ZAKLJUČEK

- S svojim zgledom in vzgojo bomo vzgojili učence, ki bodo spoštovali lokalno pridelano in ekološko hrano, učence, ki bodo znali poskrbeti tudi za svoje fizične aktivnosti in bodo s tem ohranjali zdravje.