

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

ŽIVETI ZDRAVO JE MOJA DOLŽNOST

SVETINA PAULIČ

OŠ RAKA



KAJ ŽELIM?

- Učence tretjega razreda sem želela s projektom ozavestiti, da je njihova dolžnost skrbeti za svoje psihofizično zdravje. Od malih nog jim je potrebno privzgojiti potrebo po gibanju, skrbi za higieno telesa, zdravo prehrano, pitje vode, aktiven počitek.
- Kot učiteljica iz dneva v dan ugotavljam, da na tem področju z učenci naredimo premalo. Učenci potrebujejo gibanje, smernice za zdravo življenje in navajanje nanj.
- Učenci se morajo zdravega načina življenja priučiti.
- Zanimalo me je, ali lahko z načrtovanimi dejavnostmi naredim več na tem področju.







CILJI IN NALOGE

- Cilj : Umiti zobje.
- Cilj: Piti vodo in ne sladkih pijač.
- Cilj: Znati se sprostiti in razgibati.
- Cilj: Jesti sadje in zelenjavo.



Učenci so imeli jasno zapisane naloge tudi na stenah v razredu v obliki koraka in so jih tudi sprejeli.

1.  : Zjutraj si umijem zobe.
2.  : Pijem vodo iz steklenice. Poskrbim, da popijem dovolj tekočine. Popijem čaj pri malici ali kosilu.
3.  : 10 minut za moje telo.
4.  : Pojem sadje in zelenjavo.



IZVAJANJE

- Vse razredne korake smo redno izvajali vse šolske dni v tednu.
- Te jasno zapisane korake, smo obdržali skozi dolgotrajno in včasih težavno obdobje spreminjanja njihovih navad.
- Vsaka posamezna naloga je bila uresničljiva takoj – vsak dan v točno določenem času.
- Vsak učenec je bil neprestano vključen v izpeljavo teh nalog.
- Vsak posamezen korak, ki smo ga opravili v okviru svojega načrta se morda zdi nepomemben, vendar pa so prav ti mali koraki pripeljali do uresničitve cilja.



PRVI KORAK: ZJUTRAJ UMIJEM ZOBE

- Učiteljice razredne stopnje smo se že lansko šolsko leto odločile, da bomo učence redno spodbujale in navajale na umivanje zob, ker je bila na naši šoli higiena zob slaba.
- Učenci so si v svojem razredu vsako jutro umili zobe.

Šolsko leto	šola	mesto
2016/2017	OŠ Raka	8. mesto
2017/2018	OŠ Raka	5. mesto
2018/2019	OŠ Raka	1. mesto



1. UČENCI TRETJEGA RAZREDA SO SE NAVADILI, DA SI ZJUTRAJ PRED POUKOM UMIJEJO ZOBE.

2. NEKAJ UČENCEV SI ŠE POVRŠNO UMIJE ZOBE.

- Iz tabele je razvidno, da so učenci iz meseca v mesec izboljšali svojo ustno higieno.
- Najbolj spodbudno pa je bilo, da so ob prihodu v razred odhajali k umivalniku v razredu samostojno umivati zobe v dvojicah. Niso se prepirali in gnetli ob umivalniku, ampak so se lepo razvrstili.
- Že v mesecu novembru so vsi učenci zjutraj umili zobe, vendar jih je kar 10 umilo tako, da so na določenih zobnih površinah ostale obloge. V mesecu februarju pa je samo četrtnina učencev površno umila zobe.

	oktober	november	december	februar
Zajček - umiti zobje	7	6	10	12
Polž – delno umiti	7	10	6	4
Črv – neumiti zobje	2	0	0	0
Učenci skupaj	16	16	16	16



DRUGI KORAK: PIJEM VODO IN POPIJEM ČAJ PRI MALICI

- Pomanjkanje vode pa se lahko hitro pokaže, da postanejo učenci razdražljivi, se slabo počutijo, boli jih glava.
- V razredu spodbujam pitje vode v času šolskih ur, tudi v času športa.
- Tretješolci imajo v razredu svoje stekleničke z vodo ali nesladkanim čajem na mizi. Le redki so prinesli v šolo sladke pijače.
- Zavedajo se, da pitje sladkih pijač škodi njihovim zobem in zdravju.
- Tisti, ki je prinesel sladko pijačo, je ni smel piti med poukom. Lahko pa je šel pit vodo iz pipe.
- Nekatero učence moram še zmeraj opozarjati na pogostejše pitje vode.
- Ob dežurstvu med malico ali kosilom smo se učitelji dogovorili, da spodbujamo pitje čaja ali vode.



1. UČENCI SO SE NAVADILI NA PITJE VODE.

2. LE OBČASNO SE ŠE ZGODI, DA UČENCI V ŠOLO PRINESEJO SLADKE PIJAČE.

3. NEKATERI UČENCI SI GREDO SVOJO PRAZNO STEKLENIČKO PONOVRNO NAPOLNITI Z VODO.

4. UČENCI SO V MESECU FEBRUARJU POPILI VEČ VODE KOT V SEPTEMBRU IN POGOSTEJE POSEGAJO PO PIJAČI PRI MALICI IN KOSILU.

5. **PROBLEM:** NEKATERI UČENCI SO SI VODO PRINESLI V ŠOLO V PLASTENKAH, KI SO NA DNU OZNAČENE S ŠTEVILKO 1. TO PA POMENI, DA TA PLASTENKA NI PRIMERNA ZA PONOVRNO UPORABO, SAJ POVEČUJE RAST BAKTERIJ, VSEBUJE PA ČLOVEKU POTENCIALNO RAKOTVORNE SNOVI.



TRETJI KORAK: 10 MINUT ZA MOJE TELO

- Učenci potrebujejo **gibanje**. Z gibanjem sprostijo mišično in notranjo napetost.
- Gibanje namreč pripomore, da se učenci boljše počutijo, poveča se jim motorična sposobnost, pri pouku so bolj zbrani, manj motijo pouk in so bolj motivirani za delo.
- To šolsko leto sem uvedla 10 minutno vadbo po malici. Opažala sem namreč, da jim tretjo šolsko uro pade motivacija za delo in postanejo bolj nemirni.

1. ŽIVAHNE TELESNE SPROSTITVENE VAJE (na šolskem dvorišču)

- 10 MINUT ZA MOJE TELO
- V ŽIVALSKEM VRTU
- IGRE

2. UMIRJENE TELESNE SPROSTITVENE VAJE (v razredu)

- SPOČIJMO OČI
- VAJA ZA OBRAZNE MIŠICE
- RAZGIBAVANJE ROK
- DREVESA V VIHARJU
- OTRESANJE MARAVELJ



1. UČENCI SO PO 10 MINUTNI VADBI BOLJ UMIRJENI, ZBRANI IN MOTIVIRANI ZA DELO. ZNAJO SLEDITI DIHALNIM VAJAM IN SE UMIRITI.

2. UČENCI SO POTREBOVALI VEČ ČASA, DA SO SE NAVADILI KORISTNO IZRABITI VADBENI ČAS. PRI IZVAJANJU TEGA KORAKA SEM MORALA BITI DOSLEDNA IN VZTRAJNA, SAJ SEM PRVE TEDNE IMELA OBRATEN REZULTAT OD PRIČAKOVANEGA.



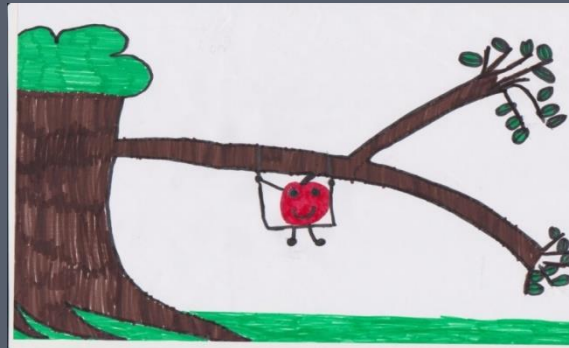
ČETRTE KORAK: JEM SADJE IN ZELENJAVO


UŽIVANJE SADJA

- Pet učencev v razredu odklanja uživanje sadja. Nekaj učencev sadja ne poje, ker ne marajo olupka.
- V razredu smo se dogovorili, da je reditelj prinesel sadje v razred, nato pa sem poskrbela, da se je sadje med odmorom pred četrto šolsko uro tudi pojedlo.
- Določene učence je motiviralo, da so si sami olupili pomarančo, kivi ali kaki z desertnim nožem.
- Pri urah likovne umetnosti in spoznavanja okolja smo ustvarjali, pekli in raziskovali pomen uživanja sadja in zelenjave.



- OD PETIH UČENCEV, KI NISO JEDI SADJA, SO ŠTIRJE UČENCI ZAČELI POČASI JESTI SADJE. EN UČENEC GA ŠE VEDNO NE JE.



To je moja slika. Na njej je krompirček s čilijem, ki se skupaj z otroki kuhata v ponvi, na štedilniku. Hkrati pa mislijo na njihove zelenjavne in sadežne prijatelje. (Beluši, češnje, korenček, redkev, solata s , čebula ...) Za to sliko sem se odločila zato, ker je zabavna in vesela.



UŽIVANJE ZELENJAVE

- Večina učencev v razredu odklanja uživanje zelenjave.
- En mesec smo tekmovali in beležili v tabelo, kdo poje največ različne zelenjave, ki smo jo dobili v šoli.
- Skupaj smo ugotovili, da pojejo zelo malo zelenjave pri malici in pri kosilu.
- Dve tretjini tretješolcev v šoli ni uživala zelenjave.
- Ena tretjina je pojedla večino ponujene zelenjave. Najraje so pri malici pojedli narezano čebulo in kisle kumarice. Pri kosilu pa zeleno solato in paradižnik.
- Več učencev je jedlo zelenjavo takrat, ko so si sami naredili zelenjavna nabodala.



1. UŽIVANJE ZELENJAVE PRI UČENCIH V TRETJEM RAZREDU SE NI BISTVENO POVEČALO.
2. VEČ UČENCEV JE JEDLO ZELENJAVO, KADAR SO SI JO LAHKO SAMI IZBRALI IN NAREDILI ZELENJAVNA NABODALA.
3. V TRETJEM RAZREDU SO PREDVSEM DEKLETA POGOSTEJE POSEGALA PO ZELENJAVI, FANTJE MANJ.
4. UGOTAVLJAM, DA TRETJEŠOLCI V GLAVNEM DOBRO POZNAJO NASVETE, PRIPOROČILA IN KORISTI O UŽIVANJU ZELENJAVE, OMENJENE NASVETE IN PRIPOROČILA LE SLABO UPOŠTEVAJO.
5. POMEMBNO BI BILO, ČE BI UČENCI SODELOVALI PRI PRIPRAVI ZELENJAVNEGA JEDILNIKA.
6. V ANKETI SMO UGOTOVILI, DA BI LAHKO PRI KOSILU PONUDILI KOLIČINSKO MANJ ZELENJAVE, VENDAR BI LAHKO PONUDILI NA IZBIRO VSAJ DVE VRSTI ZELENJAVE.
7. NAKAZAL SE JE ŠE DRUG PROBLEM — PROBLEM ODVRŽENE HRANE.



OB ZAKLJUČKU IZVEDBE RAZREDNEGA PROJEKTA

- Vse zastavljene štiri cilje so učenci osvojili.
- Imajo umite zobe, navadili so se piti vodo iz stekleničke, radi so telesno aktivni in več posegajo po zelenjavi in sadju.
- Naloge so izvajali brez navora, postale so jim ritual, ki se je opravljal v točno določenem času dneva.
- Menim, da so se s temi malimi koraki bolj približali h končnemu cilju - zdravemu načinu življenja.

Povprečen učitelj pove. Dober učitelj pojasni. Odličen učitelj prikaže. Velik učitelj navdihuje.

(William Arthur Ward)



HVALA ZA POZORNOST.



VIRI IN LITERATURA

- Goodman, P. (2006). Šport in tvoje telo. Ljubljana. Grlica.
- Srebot, R., Menih K. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.
- Weare, K., Gray, G. (1996). Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- <https://www.zdravo.si/razlogi-zakaj-je-potrebno-piti-vodo/>
- http://www.waterschools.eu/user_uploads/Resources/VODNA%20SOLA_Smernice_EU_SL.pdf
- lastne fotografije in izdelki učencev 3. razreda

