



Osnovna šola Bršljin
Novo mesto

**GIBAM, PLEŠEM, SE VRTIM,
ZDRAVO JEM, SE VESELIM,
S TEM ZA ZDRAVJE POSKRBIM**

**Tanja Žagar
OŠ Bršljin, Novo mesto**



POMEN TELESNE DEJAVNOSTI:

- varuje pred kronično nalezljivimi boleznimi
- krepi mišice
- vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa
- zmanjšuje stres in depresijo
- krepi samozavest

POMEN ZDRAVE PREHRANE:

- varuje pred prekomerno težo



(NIJZ, Drev, 2013)

- preveč sedečega dela
- premalo fizično aktivni

UČITELJI NA OŠ BRŠLJIN:

- stremimo k povezovanju vsebin vseh predmetov z elementi zdrave prehrane in gibanja
- stremimo k cilju, da bi z gibanjem učenci izboljšali koncentracijo in osredotočenost na delo ter nezavedno učenje
- gibanje vpliva na otrokov osebnostni, spoznavni, motorični, telesni, socialni in čustven razvoj



NAMEN IN CILJI

- neprimerna oprema učencev pri delu na daljavo
- usvajanje učnih vsebin pri angleščini preko gibanja



RAZREDNA NAVODILA - minuta za zdravje

SNEŽAK

SKRIVALNICE

ZELO LAČNA GOSENICA

GIBAJ SE KOT ŽIVAL



1) MINUTA ZA ZDRAVJE - RAZREDNA NAVODILA

- ponovitev dejavnosti oz. navodil v angleškem jeziku
- gibalne dejavnosti:
 - šteje do 10 in delaj počepe
 - zavrti se
 - vstani
 - sedi
 - skači
 - teči na mestu





2) SNEŽAK

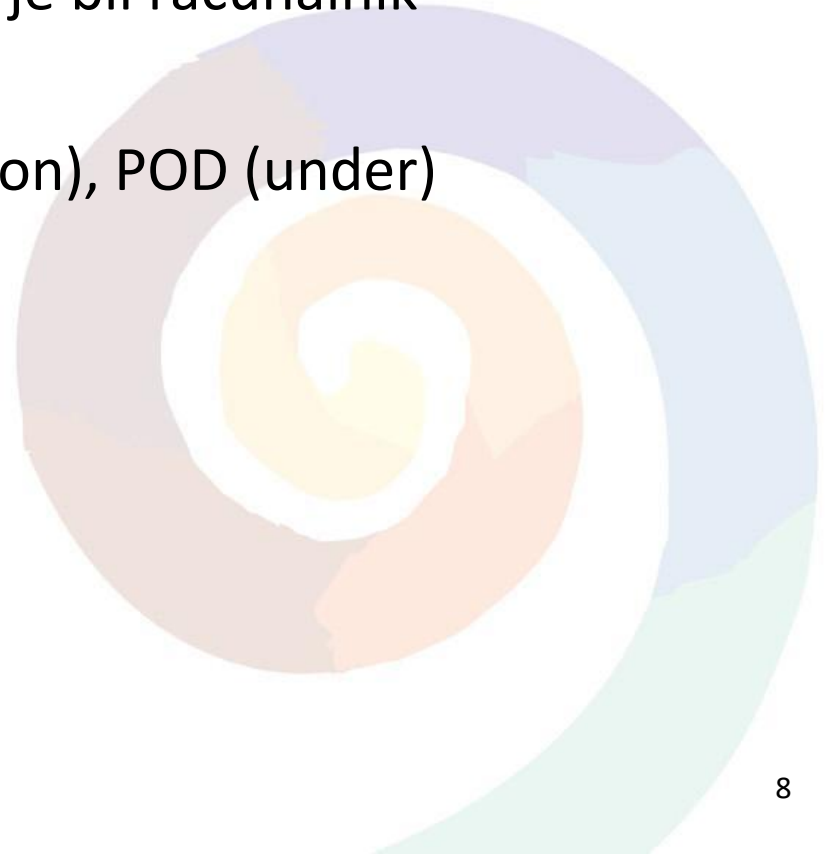
- učenje nove pesmi preko gibanja
- priprava zdrave malice





3) SKRIVALNICE

- učenci se skrijejo v sobi, v kateri je bil računalnik
- ponovitev predlogov V (in), NA (on), POD (under)



4) ZELO LAČNA GOSENICA

- preberemo pravljico
- razvrščajo zdravo in nezdravo hrano

GIBALNA DEJAVNOST:

- ko zaslišiš zdravo hrano - počepni
- ko zaslišiš nezdravo hrano - skoči



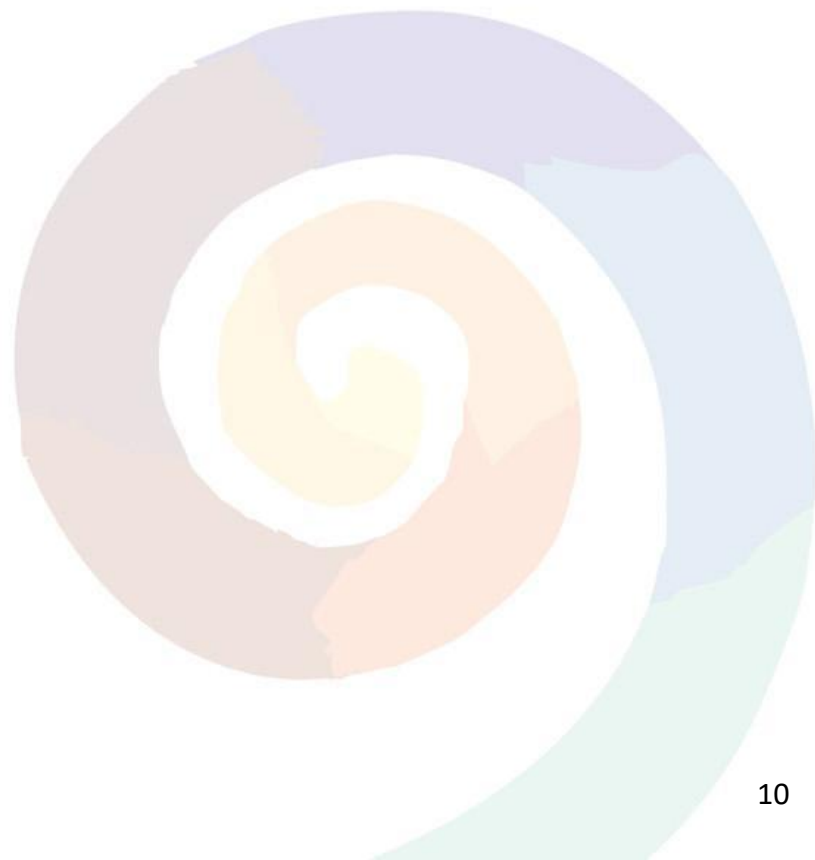


5) GIBAJ SE KOT ŽIVAL

- posnemanje gibanja posamezne živali
(tiger - tek, kača - plazenje ...)

TEŽAVE:

- premalo prostora v sobi
- slaba internetna povezava



- gibanje pomaga pri hitrejšemu pomnjenju besed
- aktivira možganske funkcije
- povezuje vse možganske podsisteme učenja

POMEMBNO!

stremeti moramo k temu, da:

- z gibanjem učencem olajšamo učenje
- spodbujamo učne spretnosti
- izboljšujemo koncentracijo
- zmanjšujemo nemir
- povečujemo motivacijo
- olajšujemo pomnjenje

ZAKAJ?

- BOLJ
SAMOZAVESTNI
- ZDRAVI
INDIVIDUUMI



1. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf (dostopno 24. 2. 2021)
1. https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf (dostopno 24. 2. 2021).
3. C. Read (2007): 500 Activities for the Primary Classroom. Macmillan Education.