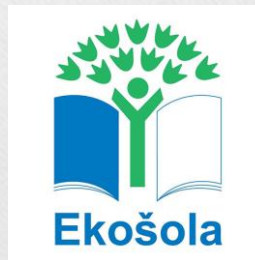


# AKTIVNI ODMOR

---

Tina Šljivar, Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše





# NAMEN IN CILJ PROJEKTA

---

- ozavestiti dijake o negativnih posledicah povečanega obsega sedenja
- ozavestiti dijake o pozitivnih posledicah izvajanja aktivnih odmorov
- ustvariti videoposnetek z vajami za aktivni odmor
- videoposnetek posredovati dijakom
- doseči boljše počutje in koncentracijo med poukom na daljavo
- povečati storilnost in tako izboljšati rezultate med poukom in učenjem
- navaditi dijake na izvajanje aktivnega odmora

# OPIS AKTIVNOSTI

---

1. Pridobivanje informacij o posledicah prekomernega sedenja.

- bolečine v sklepih
- slaba telesna drža
- nizko razpoloženje
- prekomerna telesna teža in debelost
- nagnjenost k kardiovaskularnim in koronarnim boleznim



# OPIS AKTIVNOSTI

---

2. Pridobivanje informacij o pozitivnih učinkih izvajanja aktivnih odmorov.

- nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem zelo obremenjene
- boljša prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja
- ustrežnejša telesna drža
- izboljšanje kognitivnih funkcij in počutja
- pozitiven vpliv na možgansko učinkovitost, sposobnost učenja in koncentracijo

# OPIS AKTIVNOSTI

---

## 3. Ustvarjanje videoposnetka.

- izbira vaj
- snemanje
- urejanje videoposnetka z navodili
- posredovanje videoposnetka





# OPIS AKTIVNOSTI

---

## 4. Anketa.

- Koliko dijakov izvaja aktivne odmore?
- So zaznali pozitivne učinke?

### Rezultati ankete:

- aktivne odmore je občasno izvajalo približno polovica dijakov
- večina teh je zaznala vsaj enega od pozitivnih učinkov

Nekateri so se počutili bolje, ostali osredotočeni dlje časa ter tako lažje sledili pouku.

# ZAKLJUČEK

---

- Med projektom so dijaki ob iskanju informacij in ustvarjanju videoposnetka razvijali mnoge kompetence: ustvarjalnost, sodelovanje, kritična presoja virov, digitalna pismenost...
- Cilj smo dosegli, saj smo k izvajanju aktivnih odmorov pritegnili lepo število dijakov ter jim tako vsaj malo olajšali pouk na daljavo.
- Upamo, da so dijaki začutili koristnost gibanja med odmori in bodo vaje izvajali tudi v prihodnje, ko bo pouk znova potekal po ustaljenih tirnicah.