



Tretješolci znamo poskrbeti za zdravje

Jasmina Klakočer, prof. raz. pouka
OŠ Leskovec pri Krškem

Mednarodna konferenca „Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

14. junij 2021

Cilji

Učenci:

- ▶ se seznanijo s preprečevanjem bolezni, pogostimi boleznimi, zdravljenjem, nego in okrevanjem;
- ▶ vedo, da nekatere bolezni povzročajo mikrobi in da se ti lahko razširjajo na ljudi in živali;
- ▶ vedo, da poznamo nekatere bolezni, za katerimi lahko ljudje zbolijo le enkrat, in da mnoge bolezni lahko preprečujemo z zaščitnim cepljenjem;
- ▶ vedo, kaj lahko naredijo za vzdrževanje svojega zdravja;

- ▶ spodbuditi učence k zdravemu življenjskemu slogu;
- ▶ predstaviti zdravje kot vrednoto;
- ▶ v pouk vključiti več gibanja.



Koristni učinki gibalnih aktivnosti otrok

- ▶ vpliv na nekatere **značilnosti telesa** (preventiva pred debelostjo, zmanjšanje maščobnega tkiva, spodbuda za razvoj okostja, naraščanje mišične moči in kostne trdnosti);
- ▶ izboljšanje stanja **srčno-dihalne pripravljenosti**, uravnavanje **krvnega tlaka**, znižanje **koncentracije trigliceridov** in zmanjšano tveganje za pojav **diabetesa**;
- ▶ učinki na **psihično zdravje** (preventivno delovanje proti depresiji, anksioznosti in stresu) ter spodbujanje razvoja **samospoštovanja** in **samopodobe**;
- ▶ krepitev **imunskega sistema**;
- ▶ izboljšanje **agilnosti in funkcionalne neodvisnosti**. (Šimunič et al., 2010)

Vloga staršev, vzgojiteljev, učiteljev

► Starši:

- prvi učijo, vzgajajo;
- nuditi bogato izkušnjsko okolje;
- biti zgled;
- spodbujati in usmerjati pri gibalnih aktivnostih.

► Učitelji, vzgojitelji:

- dobro poznavanje osnovnih značilnosti otrokovega razvoja in rasti;
- poznavanje otrokovih želja in potreb;
- ustrezno oblikovanje izobraževalnega programa;
- zagotoviti otrokom ustrezne gibalne izkušnje.

Potek učne vsebine

Obisk **medicinske sestre** ZD Krško, ga. Vlasta Curhalek

- ▶ Osebna higiena
- ▶ Skrb za zdravje
- ▶ Pravilna telesna drža
- ▶ Zdrava prehrana
- ▶ Zakaj zbolimo
- ▶ Kako se zdravimo
- ▶ Kako preprečiti bolezni



Skupno načrtovanje dejavnosti



Pouk v gozdu

- ▶ Zaščita pred klopi
- ▶ Domači repelent za klope; cepljenje
- ▶ Pohod do gozda
- ▶ Pouk/igra



Medpredmetno povezovanje

MAT - merjenje dolžine; simetrija

SLJ - branje pod šolsko lipo; protipomenke; opis rastline

SPO- zvok; čutila; gozd kot življenjsko okolje

GUM - spremljanje petja z lastnimi instrumenti in naravnimi materiali

LUM - ustvarjanje iz naravnih materialov (hišica za palčico, bivak)





Nabiranje zdravilnih rastlin

- ▶ Rman
- ▶ Šentjanževka
- ▶ Kamilica
- ▶ Materina dušica

- ▶ Sušenje rastlin



- ▶ Iskanje podatkov na spletu, v knjigah

- ▶ Dobro poznavanje omenjenih zdravilnih rastlin (izkušnje)



Aktivni odmor

- ▶ Aktivna, nevodena igra učencev



Kolesarjenje ob Savi

- ▶ Tehnično brezhibno kolo, čelada
- ▶ Skrb za varnost v prometu
- ▶ Pijača
- ▶ Počitek



Malica malo drugače

- ▶ Ozavestiti pomen zajtrkovanja in raznovrstne prehrane
- ▶ Različni domači namazi, žitarice, več vrst kruha, sadje in zelenjava
- ▶ *Vzemi toliko, kolikor boš lahko pojedel*



Ekološka pridelava hrane

- ▶ Obisk učenčeve mame, ga. Manuele Jamnik
- ▶ Predstavitev njenega dela
- ▶ Pomen ekološkega kmetovanja



Zaključna evalvacija

- ▶ Priprava sadne solate, limonade
- ▶ Evalvacija razrednega projekta
- ▶ Individualni načrti učencev za skrb za zdravje



Zaključek

- ▶ Doseženi zastavljeni cilji
- ▶ Pouk v naravi, gibanje: → visoka motiviranost za šolsko delo; sodelovanje
- ▶ Učenje doživljali kot igro („Ali danes ne bo pouka?“)
- ▶ Izražena velika potreba po gibanju
- ▶ „Za zdravje sploh ni tako težko skrbeti, ampak je prav zabavno.“