

POŠ PERTOČA

SUZANA FICKO MATKO

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Mednarodna konferenca „Z lokalno pridelano hrano
in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
Ljubljana, 14. junij 2021



GIBANJE- TELESNA DEJAVNOST VSAK DAN

GIBANJE:

VARUJE PRED KRONIČNIMI NENALEZLJIVIMI BOLEZNIMI,

KREPI MIŠICE IN KOSTI

VZDRŽUJE PSIHOFIZIČNE IN FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI TELESNA

ZMANJŠUJE STRES IN DEPRESIJO

VARUJE PRED PREKOMERNO TELESNO TEŽO IN DEBELOSTJO

DVIGA SAMOZAVEST

Vir: https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf (3. 6. 2021)

UGOTAVLJANJE ZAČETNEGA STANJA

Zakaj je potrebno, da se vsak dan gibamo na svežem zraku in smo telesno aktivni?

- *SMO BOLJ ZDRAVI,*
- *SMO HITRI,*
- *NISMO DEBELI,*
- *NAS NE BOLIJO KOSTI,*
- *LAŽJE RAZMIŠLJAMO,*
- *SE SPROSTIMO*

*Na kakšen način
večino časa
prihajaš v šolo
ali domov?*

- Z AVTOM ME PRIPELJEJO STARŠI (70%)
- Z AVTOBUSOM (30%)
- PEŠ (0%)
- S KOLESOM (0%)
- S SKIROJEM (0%)

*Ali rad
telovadiš?*

DA 50%

NE 30%

VČASIH 20%

*S katerimi
športi se tudi
sam ukvarjaš?*

PLAVANJE (100%)

KOLESARJENJE (100%)

POHODI (50%)

ŠPORTNE IGRE (50%)

SMUČANJE (10%)

KOTALKANJE IN ROLANJE (20%)

CILJI

Osnovni namen:

- Ozavestiti, da je vsaka telesna aktivnost skrb za zdravje.

Cilji:

- Motivirati učence za različne načine aktivnega preživljanja prostega časa s poudarkom na gibanju.
- Vsak dan nekaj časa posvetiti svoji najljubši gibalni aktivnosti.
- Privzgojiti veselje do gibanja, ki naj postane življenjska potreba.
- Povezovanje šole in širše skupnosti pri uresničevanju zadanega namena

DEJAVNOSTI

- POHODNIŠTVO IN ALPINIZEM
- PLESNI KROŽEK IN PLESNI TEČAJ
- TABORNIŠTVO Z ROYAL RANGERSI
- PILATES IN VAJE ZA ZDRAVO TELESNO DRŽO
- ŠPORTNI KROŽEK
- Projekt: TRAJNOSTNA MOBILNOST V VRTCIH IN ŠOLAH-GREMO PEŠ S KOKOŠKO ROZI
- Projekt: ZIMSKA GIBANICA (NIJZ MS. Zgeni se)
- MINUTA ZA GIBANJE V RAZREDU (NIJZ priročnik https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacij_e-datoteke/minuta_za_gibanje_v_razredu.pdf)
- VODENJE ŠPORTNO-VZGOJNEGA KARTONA



DEJAVNOSTI 1





DEJAVNOSTI 2

RAZRED: 1.1

ŠTEVILO UČENCEV: 10

UČITELJ: S. F. MATKO

	PETEK	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	CILJ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							



Izboljšanje navad povezanih z gibanjem, je proces, ki še traja. Pri posameznikih smo zaznali napredek pri:

- REZULTATIH MERJENJ ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA (dviganje trupa, tek in skok v daljino z mesta),
- ŠTEVILU OPRAVLJENIH POHODOV,
- ŠTEVILU VKLJUČENIH UČENCEV K PLESNIM DEJAVNOSTIM IN ŠPORTNEMU KROŽKU.

ZAKLJUČEK

Nekoliko slabši napredek pa pri trajnostnem načinu mobilnosti. Še vedno večino učencev v šolo pripeljejo starši (50%), z avtobusom jih prihaja 30%, peš pa 20%. Razlogi, ki jih navajajo je: zakonodaja, ki določa, da otroka v 1. r. spremlja v šolo odrasla oseba, jutranje pomanjkanje časa in strah staršev, da bi otrok v šolo šel peš in sam. Nekateri so navedli tudi, da otroci šele v 5 razredu opravijo kolesarske izpite.