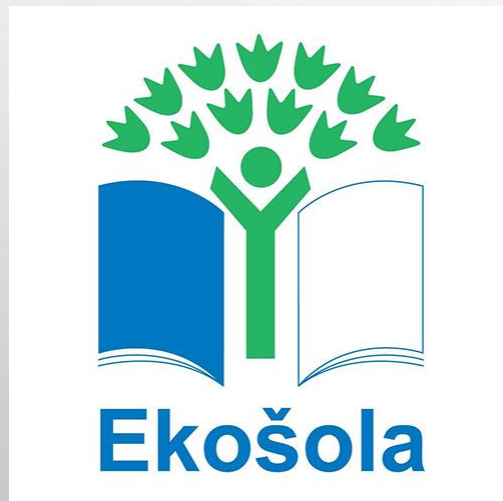


MEDNARODNA KONFERENCA V SKLOPU PROJEKTA EKOŠOLA
Z LOKALNO PRIDELANO HRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

PREDSTAVITEV SAMOSTOJNEGA REFERATA

SPOZNAVANJE OSNOV BORILNIH VEŠČIN ZA DOBRO POČUTJE

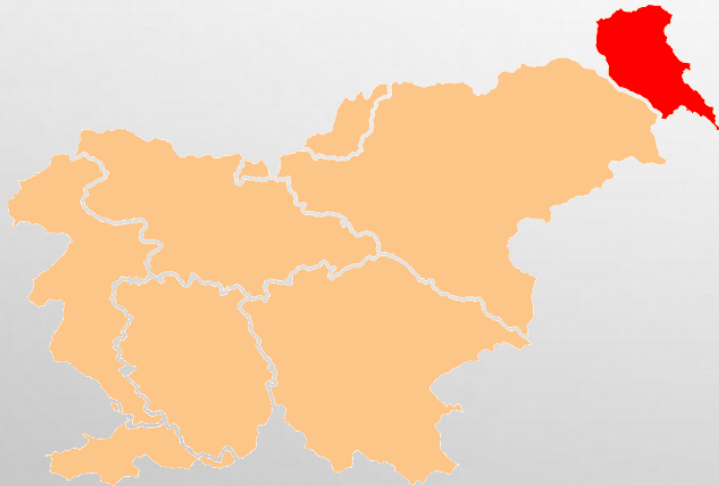


KATARINA SLUGA

OŠ SVETI JURIJ

LJUBLJANA, 14. JUNIJ 2021

OSNOVNA ŠOLA SVETI JURIJ



- blizu meje z Avstrijo
- pester nabor raznih interesnih dejavnosti
- razni projekti na šoli
- manj dejavnosti izven šole v primerjavi z mestnimi šolami
- delavnice med jesenskimi in zimskimi počitnicami



IZZIVI SODOBNEGA ČASA ZA UČENCE IN NAS

- obveznosti
- stres
- malo časa za kvalitetni počitek in razmislek o načinu življenja
- prehranjevalne navade
- načini sproščanja
- kvaliteta ali kvantiteta

POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE



Glede na priporočila svetovne zdravstvene organizacije ima gibanje zelo velik pomen za ohranjanje zdravja. Zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt, predvsem pa tudi za nekatere bolezni, kot so srčne bolezni, kapi, sladkorne in mnoge druge. Prav tako zmanjšuje stres, depresijo in občutek osamljenosti. Gibanje je pomembno še iz raznih drugih vidikov.

POMEN DIHALNIH VAJ



Poleg gibanja je za boljše počutje tudi pomembno dihanje oziroma izvajanje dihalnih vaj. Dihalne vaje je priporočljivo izvajati kadarkoli in kjerkoli za zmanjševanje stresa, krvnega tlaka in za občutek miru. Ob tem ne dihamo samo s pljuči, temveč tudi s trebuhom. Strokovnjaki menijo, da na ta način vdihnemo več kisika, kakor če bi dihali s pljuči. Pomembno je tudi, da vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Zadostna količina kisika podpira razne funkcije v našem telesu: gibanje, hranjenje, govorjenje, čustvovanje, presnavljanje in druge.



POMEN UŽIVANJA ZDRAVE HRANE IN ČISTE VODE

Čista in neoporečna voda, ki jo moramo prav tako zaužiti vsakodnevno, ne samo ob telesnih aktivnostih, je za nas prav tako življenjsko pomembna. Glede na priporočila strokovnjakov bi naj popili vsaj liter in pol na dan, ob visokih temperaturah ali telesni vadbi pa še veliko več. Z ekološko pridelavo hrane prav tako ohranjamo čisto vodo.



Ekološko lokalno pridelovanje hrane pomaga pri ohranjanju okolja, saj ublažuje podnebne spremembe in zmanjšuje spust toplogrednih plinov. V okolju ohranja pestrost živih bitij. Seveda pa je priporočljiva za ohranjanje zdravja in dobrega razvoja predvsem pri otrocih in mladostnikih.

BORILNE VEŠČINE – NAMEN IN KRATKA ZGODOVINA



Danes lahko najdemo številne vrste borilnih veščin. Imenujejo se tudi umetnosti bojevanja. Obsegajo sisteme urejenih metod vadbe telesa in duha. Namen tega je, da se doseže večji učinek bojevanja. Bojevanje lahko poteka goloroko ali oboroženo. Začetki bojevanja segajo že v stari Egipt, okoli leta 3400 pred našim štetjem. Borilni sistemi pa bi naj glede na zgodovinska dejstva izhajali iz starih indijskih elementov plesa oziroma form, kar se v japonščini imenuje 'kata'.

BORILNA VEŠČINA KARATE



Redna vadba Shotokan karateja ponuja razvoj raznih spretnosti in zmogljivosti. Poleg telesne moči, koordinacije, ravnotežja in drugih prednosti, omogoča tudi razvoj raznih mentalnih sposobnosti. Te sposobnosti so na primer koncentracija in osredotočenost.

DELAVNICA ŠPORT Z BORILNIMI VEŠČINAMI



Delavnica, ki jo opisujem, je potekla v zimskih počitnicah. Na njej je bilo 7 udeležencev, starih med 6 in 11 let.

Namen športnih delavnic je, da bi se učenci seznanili z osnovami borilnih veščin, natančneje s Shotokan karatejem. V enodnevni delavnici, ki je trajala štiri ure in pol, so lahko preizkusili osnove in se seznanili tudi s tem, kako jim lahko to znanje in spretnosti koristijo pri vsakdanjem premagovanju raznih izzivov in obveznostih.

POTEK DELAVNICE



Sama vadba se je začela s kratkim uvodom v učilnici in vajami za ogrevanje. Naše delo je obsegalo osnovne korake in tehnike, ki jih učenci lahko usvojijo na eni delavnici. Tehnike so obsegale držo pesti, osnovne udarce, stave na mestu in v koraku. Vadba osnovnih tehnik se imenuje 'kihon'. Pri tem so učenci urili vzdrževanje pozornosti na navodilih in na gibanju svojega telesa. Učence sem predvsem opozarjala na upoštevanje navodil, na telesno držo in kontrolo. Izboljševali so svojo koncentracijo ter telesno stabilnost. Po določenem naboru vaj smo izvedli tudi vaje za sprostitev.

O IZVEDBI DELAVNICE – TEHNIKE IN DIHANJE



Ob sami tehnični izvedbi vaj Shotokan karateja so učenci tudi izkusili dihalne vaje. Najprej smo jih uporabljali samo za sproščanje z globokim vdihom in izdihom. Za tem smo izvajali dihalne vaje ob izvedbi samih tehnik. Izvedba tehnik z izdihom in osredotočenostjo na cilj se imenuje 'kime'. Ko so učenci spoznali osnovne korake, smo izvedli poskusno tudi 'kumite' oziroma borbeni del karateja. Ker učenci seveda niso imeli ustrezne opreme, rokavice in ščitnika za telo, so seveda to izvajali brez dotika. Ta del vadbe je bil večini učencev najbolj všeč.



O DOBREM POČUTJU

Učence sem povprašala o počutju glede izvajanja tehnik z dihanjem in kaj ob tem občutijo. Ob tem me je zanimalo, kako bi učencem ta del vadbe prišel prav v vsakodnevnih situacijah, predvsem glede doseganja dobrega počutja. Z učenci sem opravila neformalni pogovor in sem ugotovila, da imajo radi vaje z dihanjem in ob njih čutijo sprostitev. O njihovem počutju in mnenju glede delavnice sem izvedla anketni vprašalnik. Ker je bilo v času zimskih počitnic samo 7 udeležencev, rezultati anket niso v tolikšni meri merodajni. Rezultati se bolj nanašajo na evalvacijo same delavnice.

ANKETNI VPRAŠALNIK

Prvo in drugo vprašanje je zajemalo podatke o spolu in starosti udeležениh učencev. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 7 učencev, 6 je bilo fantov in 1 deklica. Eden učenec je bil star 6 let, ostali so bili stari med 9 in 11 let.

3. vprašanje: Ali se ukvarjaš s športom?

4. vprašanje: Kako ti je bila vseč delavnica 'šport z borilnimi veščinami'? Obkroži oceno!

5. vprašanje: Ali si občutil sprostitev ob dihalnih vajah in ob gibanju?

6. vprašanje: Po delavnici in telesni sprostitvi se počutim:

7. vprašanje: Kaj meniš, kako pomembno je pitje zadostne količine vode med športno aktivnostjo in po športni aktivnosti?

8. vprašanje: Kaj meniš, kako pomembna je zdrava hrana pri športnih aktivnostih?

9. vprašanje: Ali lahko našteješ hrano, za katero meniš, da ni primerna pri športnih aktivnostih?

POVZETEK REZULTATOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Učenci so zapisali, da se s športom ukvarjajo in da se gibljejo vsaj enkrat tedensko. Delavnico so označili večinoma s prav dobro oceno, so pa ob dihalnih vajah in gibanju prav tako občutili sprostitev. Ob tem so se večinoma počutili vsaj bolje ali pa tudi veliko bolje. Tudi glede pitja zadostne količine vode in pomena zdrave hrane pri športnih aktivnostih so bili mnenja, da je potrebno piti dovolj vode in da je zdrava hrana ob tem prav tako pomembna. Pri naštevanju hrane, za katero menijo, da ni primerna, ob športni aktivnosti so navedli: hitra, mastna ter sladka hrana.

UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK

Učenci so izrazili, da so dosegli boljše počutje ob izvedbi dihalnih in gibalnih vaj. Delavnico so dobro sprejeli in bila jim je všeč. Izrazili so tudi osveščenost glede ustrezne hrane in pitja vode. Glede na mnenje učencev lahko povem, da se s ponujenim naborom telesnih in dihalnih vaj lahko doseže boljše počutje.

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

ČIM VEČ DOBREGA POČUTJA IN ČIM MANJ STRESA!

