



Ekošola

UVAJANJE ZDRAVIH ŽIVLJENSKIH NAVAD UČENCEM

TRETJEGA RAZREDA

Sandra Forjanič Čantala

Osnovna šola Sveti Jurij POŠ Pertoča

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

Ljubljana, 14. junij 2021



Podružnična šola Pertoča se nahaja sredi neokrnjene podeželske narave v krajinskem parku Goričko.



Podružnico obiskuje 17 učencev.
V 3. c je 5 učencev.



- Učenci tretjega razreda imajo pri spoznavanju okolja v učnem načrtu tematski sklop človek.

- »Zdrav način življenja pripomore k boljšemu zdravju in razvoju. Živeti zdravo pomeni skrbeti za osebno higieno, se ustrezno prehranjevati, dovolj gibati in dovolj počivati.«



GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato bi morali biti telesno dejavni vsak dan. Za ohranjanje zdravja otrok NIJZ priporoča vsaj 60 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno.



Na podružnični šoli Pertoča nimamo klasične telovadnice.



Za gibanje poskrbimo na svežem zraku.
V naravo gremo skoraj v vseh vremenskih
razmerah.



Pozimi smo imeli igre na snegu. Ker je bilo premalo snega za sankanje, so učenci delali angelčke, se kotalili in se drsali na zaledenelih lužah. Pihali so milne mehurčke, ki so se zadržali v zraku bistveno več časa kot poleti.



K zmernim telesnim dejavnostim prištevamo pohodništvo. Pohodništvo pomaga mišicam, da se krepijo, hkrati pa povečuje njihovo elastičnost. Pri hoji si krepimo mišice nog, zadnjice, trebuha in rok. Mišice intenzivno delajo, zato porabljajo energijo in preprečujejo debelost. Med hojo se izboljšuje kondicija in znižuje stres. Vse to so dobri razlogi, da učence navajamo na sprehode oz. pohode.

V naši vasi Pertoča se nahaja tretji najvišji vrh Prekmurja. Imenuje se Kuharjev breg in leži na nadmorski višini 362m. Pot do samega vrha ni preveč zahtevna, zato je ravno primerna za učence. Na vrhu se razprostira pogled na Ledavsko dolino.



ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

»Zjutraj jej kot kralj,
opoldne kot meščan,
zvečer kot berač:«

Pri pouku imajo ves
čas ob sebi plastenke z
vodo.



Lokalna prehrana in obisk tržnice.



Učence naše podružnice že nekaj let spodbujamo k uporabi darov narave. Tako smo tudi v tem šolskem letu z učenci tretjega razreda pripravili bezgov sirup. Nabrali smo cvetove, jih očistili, pustili namakati čez noč in naslednji dan, po receptu, dokončali bezgov sirup. Z njim se bomo osvežili v prihajajočih vročih dnevih.



NAVAJANJE NA CELOSTNO OSEBNO HIGIENO

Beseda higiena že sama po sebi pomeni življenjske pogoje, ki vplivajo na zdravje. Uči nas, kako lahko z rednim umivanjem preprečimo različne bolezni in okužbe.

Ob umivalniku v učilnici smo namestili pikogram NIJZ, ki prikazuje nasvete za umivanje rok.



Nasvete za pravilno higieno ust učencem tretjega razreda podaja zobna asistentka, ki nas obišče enkrat na mesec. S seboj prinese model zobovja in z zobno ščetko konkretno pokaže, kako se umiva zobe.



ZAKLJUČEK

Zdrave življenjske navade so pomembna popotnica za otrokovo življenje. Učitelji imamo možnost, da jim del zdravih navad privzgojimo. Učbeniki in knjige nam dajejo teoretična znanja, ki so nam vodilo in izhodišča za delo v praksi. S svojim zgledom in opozarjanjem sem učence skozi vso šolsko leto navajala na veliko gibanja, uživanje zdrave prehrane, pitje vode, pravilno umivanje rok in jih spodbujala k temeljitemu ščetkanju zob. Učenci so vsaj nekaj od naštetega pridobili v rutinsko vedenje. Tudi v prihodnje bomo nadaljevali z uvajanjem zdravih življenjskih navad

