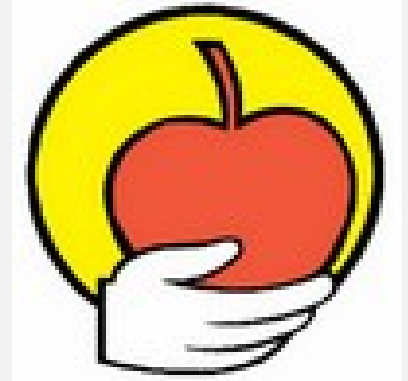




Mednarodna konferenca
MLADI V PROGRAMU EKOŠOLA
ZA TRAJNOSTNO DRUŽBO



ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG –
GIBANJE, SPROŠČANJE, ZDRAVA PREHRANA

Polona Žerjav Horvat,
OŠ Leskovec pri Krškem
25. maj 2024

DVODNEVNA DELAVNICA

- Učenke šolske plesne skupine
- V prostorih šole, petek in sobota
- Gibalne, plesne aktivnosti, sproščanje
- Priprava večerje in zajtrka
- Krepitev medsebojnih vezi

1.DAN

- Petek, 16.00, zbor v plesni dvorani
- Pozdrav in pregled urnika
- Prva plesna delavnica – poslušanje glasbe, raztezne in ritmične vaje, delo po skupinah, dekleta so izrazila svoje kreativne ideje in prispevale pri oblikovanju koreografije, z združevanjem posameznih delov smo oblikovale koreografijo, velik pomen smo namenile izražanju čustev
- Priprava večerje v šolski gospodinjski učilnici (doma pica, solate, domača limonada)
- Večerne aktivnosti in priprava na spanje



2.DAN

- Jutranje raztezne vaje
- Priprava zajtrka (namazi, sveža zelenjava, zeliščni čaj)
- Dopoldanska plesna delavnica (zaključevanje koreografije, odpravljanje napak in uporaba ogledal, analiza, snemanje..)
- Zaključek



DOSEŽENI CILJI:

- Krepitev medsebojnih vezi in sodelovanje
- Priprava zdravih obrokov z uporabo lokalne sezonske prehrane
- Telesna aktivnost
- Ozaveščanje o pomenu zdrave prehrane in telesni dejavnosti
- Udeleženke so se naučile nove plesne koreografije

POVEZAVA Z UČNIM NAČRTOM IN CILJI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

- Dobro počutje
- Kakovostno izobraževanje
- Sposobnost delovanja v skupini
- Odgovorno ravnanje z okoljem

METODE DELA:

- Demonstracija in posnemanje
- Skupinsko delo
- Uporaba glasbe
- Refleksija
- Uporaba digitalnih orodij
- Zdrava prehrana
- Prostovoljne aktivnosti

Izkušnja delavnice je bila navdihujoča.

Tovrstne delavnice bomo zagotovo ponovile tudi v prihodnje.

S kreativnimi pristopi in povezovanjem različnih vsebin lahko učencem ponudimo privlačno in učinkovito učenje.