

SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN TRAJNOSTNEGA MIŠLJENJA V RAZŠIRJENEM PROGRAMU SKOZI GIBANJE NA PROSTEM

Jana Ržen

OŠ Poljane

Kostanjevica na Krki, 30. maj 2026



IZHODIŠČA

Razlogi za uvedbo programa

- Upad telesne dejavnosti med otroki
- Porast časa, preživetega pred zasloni
- Pasivno preživljanje časa pred začetkom pouka
- Zmanjšana koncentracija in motivacija
- Potreba po spodbujanju trajnostne vzgoje

Ključno sporočilo

- Jutranji čas smo želeli preoblikovati v aktivno, spodbudno in trajnostno naravnano izkušnjo.



CILJI PROGRAMA

Glavni cilji

- Razvijanje redne telesne aktivnosti
- Izboljšanje koncentracije in pripravljenosti na učenje
- Krepitev zdravja in dobrega počutja
- Razvoj socialnih odnosov
- Trajnostna mobilnost
- Pozitiven odnos do narave

CILJI PROGRAMA

Cilji trajnostnega razvoja:



Vir slike 1: <https://www.stat.si/Pages/cilji>, 16. 05. 2026

ORGANIZACIJA DEJAVNOSTI

Kako program poteka?

- Vsakodnevno pred začetkom pouka
- Trajanje: 45 minut, v času predure
- Vključeni učenci od 2. do 5. razreda
- Izvajanje na prostem
- Aktivnosti v večini vremenskih razmer



PRIMERI DEJAVNOSTI





**MIRNE IN USTVARJALNE
DEJAVNOSTI**



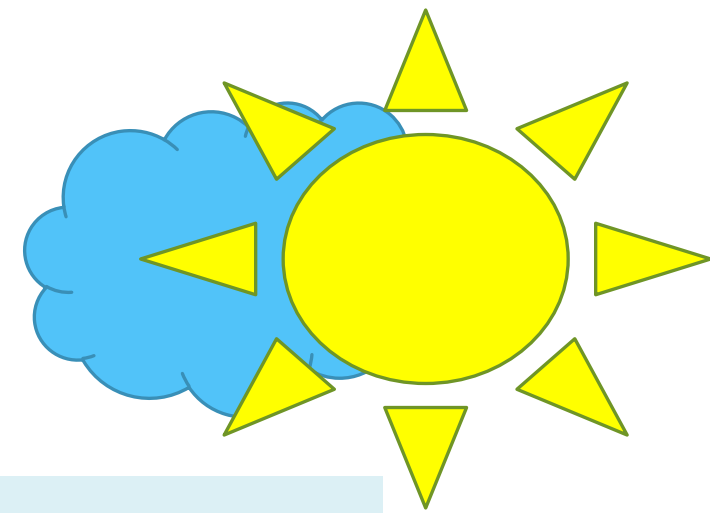




IGRE Z ŽOGO



SKITE



IGRE Z RAZLIČNIMI REKVIZITI





POLIGON





Vir slike 5: slika ustvarjena z umetno inteligenco (ChatGPT/OpenAI).

ŠTAFETNE IGRE





SODELOVALNO UČENJE

Pomen sodelovalnih dejavnosti

- Razvijanje timskega dela
- Medsebojna pomoč
- Občutek pripadnosti
- Zmanjševanje konfliktov
- Socialna povezanost



»Po igrah sem boljše volje in lažje sodelujem pri pouku.«



Ključno sporočilo dejavnosti:

Gibanje postane prostor sodelovanja, motivacije in priprave na učenje.

TRAJNOSTNI VIDIK

Trajnost v vsakodnevni praksi

- Hoja v šolo
- Prihod s kolesom ali skirojem
- Manj voženj z avtomobilom
- Gibanje v naravi
- Skrb za okolje
- Prilagajanje vremenskim razmeram

SPOROČILO: Vreme ni ovira, ampak okoliščina, ki se ji lahko prilagodimo.







INOVATIVNOST PROGRAMA

Kaj je inovativno?

- Dnevno jutranje gibanje kot rutina
- Povezovanje zdravja, trajnosti in učenja
- Aktivnosti v skoraj vseh vremenskih razmerah
- Refleksija počutja
- Organizacijska preprostost
- Prenosljivost v druga šolska okolja

Ključno sporočilo:

- Trajnostne vsebine učenci razvijajo skozi neposredno izkušnjo.

METODOLOGIJA

Spremljanje učinkov

- Sistematično opazovanje
- Refleksije učencev
- Opazanja učiteljev
- Metoda »semafor počutja«
- Kvalitativni pristop študije primera



Fotografija: osebni arhiv avtorice;
vizualna obdelava z uporabo orodja umetne inteligence ChatGPT (OpenAI).

UGOTOVITVE

Pozitivni učinki programa

- ✓ Boljša koncentracija
- ✓ Več motivacije
- ✓ Hitrejši prehod v učno delo
- ✓ Boljša razredna klima
- ✓ Več sodelovanja
- ✓ Boljše počutje
- ✓ Več trajnostne ozaveščenosti

»Po jutranjem gibanju se lažje zberem.«

»Rad pridem prej v šolo.«



IZZIVI IN OMEJITVE

Izzivi izvajanja

- Vremenske razmere
- Organizacijski izzivi
- Različna motivacija učencev
- Odsotnost kvantitativnih meritev

Ključno sporočilo:

- Kljub omejitvam rezultati kažejo večplasten pozitiven vpliv programa.

NADALJNI RAZVOJ

Načrti za prihodnost

- Ureditev učnega gozdička
- Raziskovalne postaje
- Več naravoslovnih aktivnosti
- Spremljanje učinkov s kvantitativnimi podatki



ZAKLJUČEK

Ključno sporočilo

»Majhni koraki. Velik vpliv«

Zaključni poudarki

- Gibanje kot priprava na učenje
- Trajnost kot del vsakodnevne prakse
- Razvoj zdravih življenjskih navad
- Prenosljivost modela v druga okolja





Hvala za vašo pozornost.

Jana Ržen

Osnovna šola Poljane

jana.rzen@sola-poljane.si

VIRI IN LITERATURA

- Hadžić, V. (2014). *Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov.*
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje.*
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development.*
- Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2023). *Kurikulum za razširjeni program osnovne šole.*
- Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2024). *Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj: Kažipot.*
- Ministrstvo za okolje in prostor. (2020). *Strategija prilagajanja slovenskega prostora podnebnim spremembam.*
- *Vse fotografije lastno avtorsko gradivo, razen označene fotografije obdelane z AI.*
- *Slika 2, Slika 3, Slika 4, Slika 5 in Slika 6: OpenAI ChatGPT – AI-generirane ilustracije in grafični materiali (2026).*