

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V OSNOVNI ŠOLI LOČE

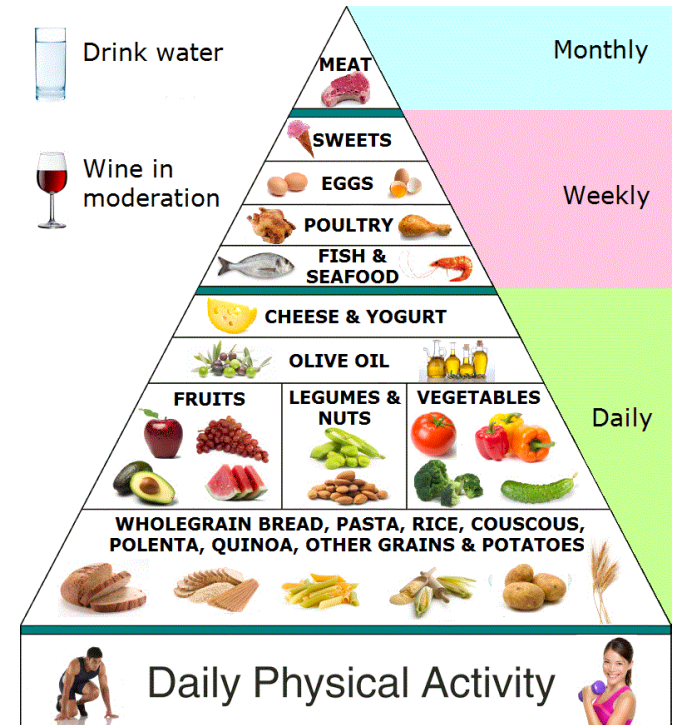
Vesna Celcer



Ekošola

Zdravje

- Zdravje - vrednota
- Vloga učiteljev
- Družina
- Dejavniki zdravja



Spodbujanje zdravega načina življenja

Dejavnosti:

- Šolski vrt
- Tehniški dan namenjen zdravju
- Učna ura z metodo gibanja
- Planinski izlet

Šolski vrt



Aktivnosti v šolskem vrtu

- 3 visoke grede, zeliščni hribček, hotel za žuželke
- Pomladanska dela
- Posaditev rastlin
- Spremljanje rasti, pletev
- Pobiranje pridelkov
- Priprava jedi (peka „loškega krompirja“, priprava sadne kupe iz jagod, paradižnikova solata, zelišča...)

Dobrote iz šolskega vrta

- Jagode, „loški krompir“



Tehniški dan

- Namenjen zdravju
- Zdrava prehrana, gibanje, duševno zdravje
- Delavnice:
 - ~ Gibanje na prostem
 - ~ Zdrava prehrana
 - ~ Qi gong
 - ~ Joga
 - ~ Rockportov test hoje
 - ~ Priprava zdravega obroka

Zdrava prehrana



Qi gong delavnica

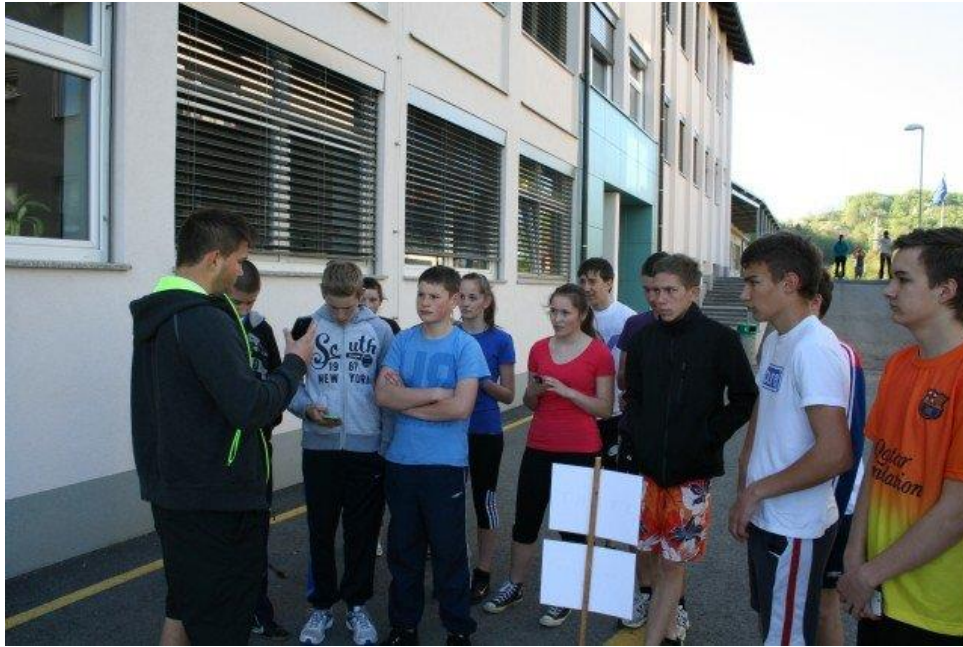
- Meditativno tehnika (zdrav duh v zdravem telesu)
- Oblika nezahtevne protistresne vadbe



Delavnica Joga



Rockportov test



Rockportov test

- Na vzorcu 39 učencev 9. razreda je bilo ugotovljeno:
 - ~ 10% merjencev - slaba aerobna vzdržljivost
 - ~ 60% merjencev - povprečna aerobna vzdržljivost
 - ~ 25% merjencev - dobra aerobna vzdržljivost
 - ~ 5 % merjencev - odlična aerobna vzdržljivost

Projekt Fit Slovenija

- Izvedba učne ure s pomočjo gibanja
- Učna ura pri predmetu geografija v 6.r-stopinjska mreža.
- Visoka motivacija za delo
- Hitro pomnjenje
- Zabavnost



Planinski izlet

- Krožna pot okoli Savinje
- 11 km v 3 urah
- Izvedba 2 km test hoje - povečan utrip, zadihanost



Zaključek

- Predstavljene dejavnosti spodbujajo zdrav način življenja učencev in učenk.
- Odgovornost učiteljev, družine, države.

