



OŠ Ljudski vrt Ptuj,
podružnica Grajena

VANJA MAJCEN
prof. razrednega
pouka

ODMORI V OŠ

Zdravo preživljanje odmorov

Ljubljana, 15. 12. 2016

Zdrav način prehranjevanja.

Spodbujanje zajtrkovanja.

Izboljšanje koncentracije in večja zapornitev.

Dvig motivacije za delo in delovna aktivnost.

Mirni, zabavni in samostojni odmori v šoli.

Bodi zdrav in “fit”.

*Po zajtrku se ne pozna le dan,
ampak tudi zdravje.*

**S tem filmom
smo učence
spodbudili k zdravemu
načinu preživljanja odmorov.**

Prazna vreča ne stoji po konci.

Bodi vesel, sproščen in nasmejan.

ZAJTRKOVANJE



ODMORI V OŠ



GIBALNI ODMORI:

- ~ Gibalne kartice,
- ~ Plesno-gibalni,
- ~ Skrita kamera,
- ~ Gumica,
- ~ Joga.



SADNI ODMORI



ZAJTRKOVANJE

Učenci 1. razreda zajtrkujejo v učilnici, ostali učenci v jedilnici.



Čas pred pričetkom pouka je namenjen zajtrku. Vsako jutro je svež kruh, različni namazi, sadje in čaj.



Zajtrk si lahko pripravijo
tudi sami.

SADNI ODMORI



SADNI KOTIČEK V UČILNICI



SADJE V JEDILNICI

Možnost uživanja sadja skozi ves dan v jedilnici ali učilnici.



Sadno-igralni odmor.

Zaradi sadnih kotičkov, učenci pojedjo več sadja.



S pomočjo pitnikov za vodo smo zmanjšali količino odpadkov – plastičnih lončkov.

GIBALNI ODMORI



Vključevanje gibanja v pouk pripomore k boljši komunikacija med učenci in učitelji, k dvigu učenčeve koncentracije, k dvigu učenčeve motivacije za delo in delovne aktivnosti.



Učenci so med poukom aktivni, ne samo telesno ampak tudi umsko, kar je utrujajoče. Potrebno jim je omogočiti čas, ko se med poukom ali ob koncu učne ure lahko sprostijo. Zato sem izdelala **GIBALNE KARTICE**.





STOJIŠ IN IZMENIČNO
PLOSKAŠ PO
PODPLATIH.

Kartice so namenjene učencem 1. triade, še posebej v 1. razredu, v njihovih začetnih mesecih šolanja. Uporabimo pa jih lahko tudi v ostalih razredih.



SEDIŠ NA STOLU »PO
TURŠKO« IN SE
DIAGONALNO DOTIKAŠ
KOLENA.



SEDIŠ NA STOLU,
PREDAJAŠ PERESNICO IZ
LEVE ROKE V DESNO Z
IZTEGNJENIMA ROKAMA.



SEDIŠ, S KOLENOM SE
DOTIKAŠ BRADE.



SEDIŠ,
ROKI
VZROČIŠ,
IN ZAMAHUJEŠ NA LEVO IN
NA DESNO.



Gibalne kartice omogočajo:

- razvoj motoričnih sposobnosti in urjenje koordinacije,
- učenje kontrole svojih gibov in razvijanje ravnotežja,
- samostojno izvajanje, urjenje branja z razumevanjem, samostojna izbira vaj.



SEDIŠ, Z NOGAMA
VOZIŠ KOLO.



SEDIŠ, Z DESNO ROKO SE
DOTIKAŠ LEVEGA RAMENA
PREKO GLAVE IN
OBRATNO.

Izvaja lahko vsak učenec zase ali v paru.



Z ROKAMA SE DRŽITA ZA
RAMENA IN SE NAGIBATA
NAPREJ IN NAZAJ.



MASAŽA: S PRSTI TIPKAŠ
PO SOŠOLČEVEM HRBTU
(PISALNI STROJ).



SEBITA NA TLEH ALI
STOLU IN VOZITA
KOLO.

PLESNO-GIBALNI ODMOR

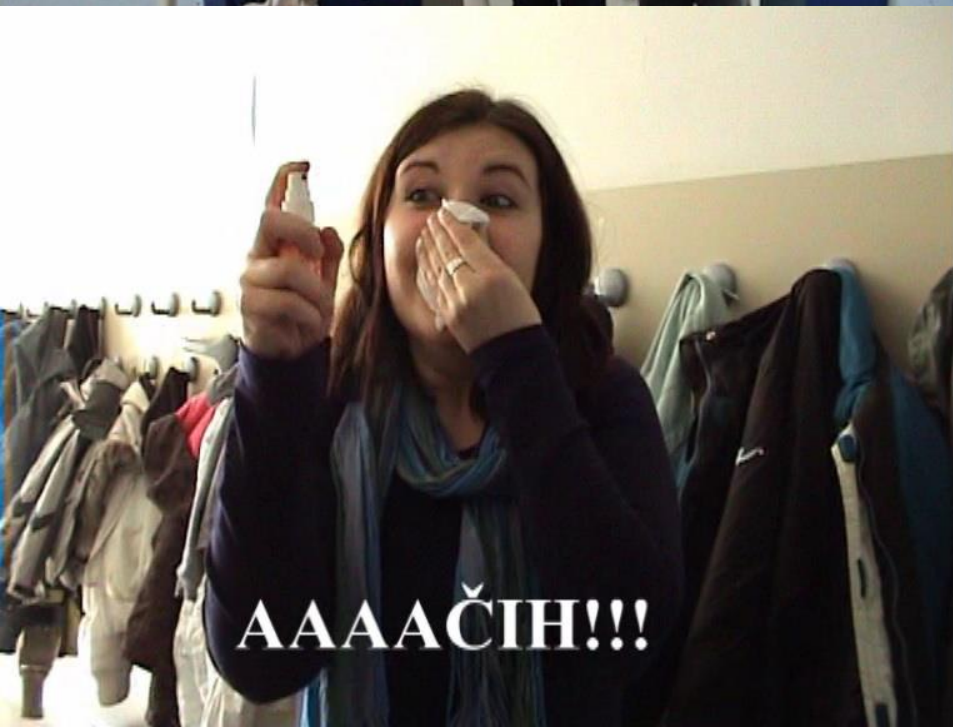
Ples združuje umetnost in šport, zato je odlična pot do dobrega počutja, kar je ena izmed temeljnih ciljev šole.



SKRITA KAMERA

Pregovor pravi: »Smeh je pol zdravja«. Enkrat letno organiziramo tako imenovano Skrito kamero. Učenci se zabavajo tako ob izvajanju skrite kamere kot tudi ob gledanju posnetega.





ELASTIKA

Skakanje gumitvista razvija motorične sposobnosti, spodbuja telesno pripravljenost in gibanje.





Ob njem se zabavajo in razgibajo svoje telo po napornem sedenju in pisanju.

JOGA

Sprostitev je podobna počitku, le da je potrebno za sprostitvev nekaj narediti. Sprostivne tehnike pozitivno vplivajo na vključevanje učencev v skupino, učinkujejo na zmanjševanje agresivnosti, povečujejo strpnost in prispevajo k boljšemu razumevanju med sošolci. Poslužujem se otroške joge. Poudarek je na razgibavanju celega telesa, dihanju in sproščanju. Skupaj z učenci smo izdelali film **Joga v odmoru**.



UGOTOVITVE

S predstavljenimi dejavnostmi smo dosegli, da učenci

zajtrkujejo,

pojedo več sadja

in

odmore preživijo mirneje, zabavneje in samostojneje.

HVALA ZA VAŠO POZORNOST.