

# ŠPORTNI DAN: **Dan gibanja in zdravja**

## UČNI CILJI:

Učenci:

- razvijajo vzdržljivost in sposobnost za izvajanje hitre hoje
- trudijo se v določenem času prehoditi najdaljšo pot
- razvijajo osnovno motoriko
- izvajajo naravne oblike gibanja
- spoznajo pomen zdrave prehrane in gibanja za zdrav način življenja
- seznanijo se s pomenom zajtrka in pravilnim dihanjem
- spoznajo zgradbo, delovanje in pomen srca
- seznanijo se z načini ohranjanja zdravega srca oz. zdravja nasploh
- seznanijo se z delom v zdravstveni postaji
- razvijajo skrb za lastno zdravje
- uživajo na svežem zraku...

UČNE OBLIKE: frontalna, individualna, skupinska

UČNE METODE: pogovor, razlaga, opazovanje, demonstracija, praktično delo, doživljanje

## OPIS DEJAVNOSTI:

Dan zdravja, posvečen zdravemu načinu življenja, smo na naši šoli izvedli v obliki športnega dne. Poimenovali smo ga Dan gibanja in zdravja.

K sodelovanju smo povabili zdravstvene delavce (diplomirane medicinske sestre in diplomirana fizioterapevta) Zdravstveno vzgojnega centra oz. ZD Ribnica in ZP Loški Potok.

Z učenci od 1. do 4. razreda smo se zbrali v telovadnici, kjer smo dobili navodila s strani zdravstvenih delavcev, ki so izvajali delo na posameznih postajah in vodili športni dan.

Z določenim razredom smo se odpravili na posamezno postajo. Po štiridesetih minutah je posamezen razred postajo zamenjal.

### **1. POSTAJA: Vztrajnostna hoja - Aktivko in Gibalko**

Naloga sta izvajala fizioterapevta na šolskem igrišču. Učenci so opravili prilagojen 6 minutni test hitre hoje. Učencem sta štela prehojene kroge in na kartonček zapisala dolžino prehojene poti v metrih. Po hoji sta posameznemu učencu izmerila tudi srčni utrip.

## **2. POSTAJA: Srčko – Moje srce**

Naloge je na igrišču izvajala diplomirana medicinska sestra. Ob modelu je učencem predstavila zgradbo, delovanje in naloge srca ter jih preko igre Srčni utrip – ritem zdravja spodbudila k razmišljanju o ohranjanju zdravega srca. Ob slikanici je z učenci ponovila pot hrane v telesu, ogledali so si piramido zdrave prehrane in gibanja, učence je seznanila s pomenom zajtrka in pravilnim dihanjem. Z učenci je izvedla tudi gibalne vaje, učenci so pobarvali srčke in na balone napisali slogane o zdravem načinu življenja ter izdelke razstavili na panoju.

## **3. POSTAJA: Hiša zdravja – Kekčevi junakci**

Naloge sta v zdravstveni postaji izvajali diplomirani medicinski sestri. Učencem sta predstavili delo zdravnika in medicinske sestre, prostore ter dejavnosti in pripomočke (npr. za tehtanje, merjenje višine, odvzem krvi, merjenje pritiska, poslušanje srčnega utripa, pogled v uho...). Učenci so določene meritve z resničnimi pripomočki tudi sami preizkusili.

## **4. POSTAJA: Vzpon na hrib Tabor**

Nalogo so izvajale učiteljice s svojim razredom. Učiteljica posameznega razreda je z učenci odšla na bližnji hrib, kjer so se igrali tudi športne igre.

Med 1. in 2. postajo smo imeli zdravo malico. Po opravljenih nalogah na vseh 4 postajah smo se ponovno zbrali v telovadnici, kjer smo imeli zaključek oz. analizo dela.

Nazadnje smo odšli v razrede, kjer smo dan zaključili s sadnimi nabodali, ki so jih pri gospodinjstvu pripravili petošolci.

Dan je zelo dobro uspel. Učenci so bili motivirani. Naloge so radi opravljali in se veliko naučili o zdravju in zdravem načinu življenja. Na koncu so bili zadovoljni in veseli, da so nekaj naredili za svoje zdravje. Vtisi so bili pozitivni in si takega dne še želijo.

Nadaljnje aktivnosti promocije zdravja so potekale pri posameznih predmetih (npr. pri SLJ so pisali poročilo o tem dnevu in izražali svoje vtise, pri LUM so izdelali slogane na temo zdravega načina življenja...).