

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO TELESNO IN DUŠEVNO POČUTJE

Na 144 šolah po Sloveniji se je izvaja poskus uvajanja razširjenega programa v osnovne šole za področje ZDRAVJE In GIBANJE ZA DOBRO FIZIČNO IN PSIHIČNO POČUTJE OTROK. Med prijavljenimi je tudi naša šola. Program ima tri sklope: gibanje, hrana in prehranjevanje ter zdravje in varnost. V ta namen smo tudi pridobili dodatne ure za izvajanje tega področja.

PRVA POMOČ

- RAZRED: **3.–5. r**; v 2 skupinah

TERMIN: *vsaka skupina 1 uro tedensko*

KRATEK OPIS: Prva pomoč za otroke poteka pod vodstvom učiteljice Petre Bergoč, ki je tudi bolničarka pri RK. Z otroki se skozi igro učimo veščin prve pomoč.

IZVAJALKA: Petra Bergoč

- RAZRED: **6.–9. r**

TERMIN: *enkrat tedensko oz. po sklopih*

KRATEK OPIS: Preučevali bomo stanja ogrožujoča za življenje, kako prepoznamo obolenja, kako preprečimo poškodbe, kako prepoznamo nesrečo. Učili se bomo povijanja, imobilizacije, temeljnih postopkov oživljanja...

IZVAJALKA: Eva Šuštaršič

Pomembna dejstva:

- *Otroci predstavljajo pomemben del naše družbe in so sposobni reševati življenja v krogu družine in med vrstniki.*
- *Prva pomoč rešuje življenja.*
- *Nesreča se lahko zgodi kadarkoli, kjerkoli in komurkoli.*
- *Vsaki 5 sekund nekdo na svetu umre zaradi posledic poškodb.*
- *Otroci se zelo hitro učijo v otroških letih.*
- *Pomembno je opozarjati na učenje veščin iz prve pomoči v teh letih, saj jim ta znanja omogočajo ustrezno ukrepanje ob nesrečah in prepoznavanje tveganj in nevarnosti.*
- *Otroci, ki se učijo veščin prve pomoči, bodo dobro pripravljeni na situacije v izrednih razmerah in se bodo lažje učinkovito odzvali v nujnih primerih in rešili svoje življenje ali življenje ljudi okoli njih.*

RAD SEM JAZ

RAZRED: **6.–9. r**

TERMIN: *enkrat na teden v prvem polletju*

KRATEK OPIS: Pozitivna samopodoba posameznika je ključ do srečnega in zadovoljnega življenja, ter nam omogoča, da se lažje soočamo z vsakodnevnimi izzivi. V sklopu delavnic Rad sem jaz bomo spoznavali sami sebe, drug drugega, raziskovali bomo svoje vire moči, se kreativno izražali in ustvarjali.

IZVAJALKA: Nina Ahčin

JOGA ZA OTROKE

RAZRED: **1.–3. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala 1-krat tedensko.*

KRATEK OPIS: Vadba joge je namenjena razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti, moči in prožnosti posameznih mišičnih sklopov in občutenju lastnega telesa ter razvijanju sposobnosti koncentracije in sprostitve. Vadba poteka preko interpretacij pravljic z lastnimi telesi ter izvajanjem lastnih plesnih gibov.

IZVAJALKA: Polonca Šeško

TABORNIŠTVO IN PREŽIVETJE V NARAVI

RAZRED: **7.–9. r**

TERMIN: *Dejavnost bo potekala v treh sklopih po 5 ur.*

KRATEK OPIS: Spoznavanje taborniških veščin, orientacija, preživetje v naravi, izdelava bivakov ...

IZVAJALEC: Miran Čeligoj

VRTNARSKI IN SADJARSKI KROŽEK

RAZRED: **5.–9. r**

TERMIN: *Delo bo potekalo po sklopih po 2 šolski uri ob lepem vremenu.*

KRATEK OPIS:

Dejavnosti na šolskem vrtu in v sadovnjaku glede na letni čas.

1. Dejavnosti od pomladi do jeseni
2. Priprava vrta in sadovnjaka na zimo
3. Postavitev že načrtovane vrtne ute

Ekskurzija (4 šolske ure ali več)

Cilj ekskurzije bodo izbrali učenci izmed več ponujenih lokacij glede na interes.

- Primer šolskega vrta na eni od bližnjih osnovnih šol

- Primer ekološke pridelave hrane
- Zavetišče za živali

IZVAJALKI: Erika Jug, Karmen Zafred Maver

ZELIŠČARSKI KROŽEK

RAZRED: **4.–6. r**

TERMIN: *Delo v krožku prilagajamo letnim časom in sposobnostim učencev, načeloma pa se bo izvaja enkrat na teden oz. po potrebi. Krožek poteka celo šolsko leto.*

KRATEK OPIS: Učenci pri zeliščarskem krožku razvijajo znanja, spretnosti in veščine o zeliščih in ravnanju z okoljem, ki jih vodijo k inovativnosti in ustvarjalnosti ter podjetnosti.

Spoznavajo, kako ohranjati naravo čisto in lepo, spodbujamo naravnost k trajnostnem razvoju. S tem ko skrbijo za vrtiček in šolsko okolico, razvijajo skrb za lastno zdravje in za zdravje drugih ljudi. Učenci tudi udeležujejo svoje zamisli glede podjetnosti (prodaja mešanice čajev, sivkinih vrečka, naravne kozmetike,)

Ker zeliščarski krožek poteka že vrsto let, ga, predvsem učenci druge triade, radi obiskujejo nekaj let zaporedoma. Tako si sistematično pridobivajo in gradijo znanja o zeliščnih rastlinah, vzgoji, negi, zdravnih učinkih ter varstvu okolja in zdravja. To dokazujejo z znanjem o zeliščih in skrbi za šolsko okolico.

Krožek poteka glede na letne čase. Jeseni najprej očistimo in uredimo zeliščni vrt, pobereмо zelišča ter jih posušimo za pripravo čajev in za izdelavo raznih mazil. Nato se lotimo shranjevanja zelišč in izdelave herbarija. Pozimi spoznavamo posamezna zelišča ter recepture, povezane z njimi, izdelujemo sivkine vrečke in mazila za prodajo na božično-novoletnem sejmu. Kuhamo in pokušamo različne čaje ter spoznavamo njihove zdravilne učinke. Iz zelišč naredimo slastne in zdrave zeliščne jedi in namaze. Spomladi urejamo in pripravljamo (žganje v les) lesene ploščice z napismi zelišč in zelenjave.

Poskušamo si tudi ogledati kakšen znan zeliščarski vrt in podrobneje spoznati zdravilne učinke zelišč. V goste povabimo znano zeliščarko, ki nam predstavi zelišča in pripravke iz njih.

IZVAJALKA: mag. Nadja Černetič

KMETIJSKI KROŽEK

RAZRED: **1.–4. r na podružnični šoli v Šmihelu**

TERMIN: *Potekal bo enkrat tedensko, 45 minut v času podaljšanega bivanja.*

KRATEK OPIS:

Pri krožku bomo spoznavali različne rastline, urejali zeliščni vrtiček, sadili rože ... Obiskali bomo bližnjo kmetijo, spoznavali poklic čebelarja. Iz zelišč in drugih rastlin bomo kuhali čaje, izdelovali sirupe ipd.

IZVAJALKA: učiteljica v podaljšanem bivanju

ŽABE

RAZRED: **2–4. r**, za tiste, ki jih zanima narava, se radi gibajo in opazujejo v naravnem okolju ter radi ustvarjajo.

SKUPINA DO 15 UČENCEV

TERMIN: Strnjeno od marca do junija 2022 po 2 polni uri skupaj.

KRATEK OPIS:

Z učenci bomo spremljali in dokumentirali razvoj žab od parjenja do razvoja male žabe. Spoznali bodo značilnosti teh dvoživk ter njihov pomen za okolje in človeka. Žabe bodo učenci opazovali in proučevali v naravnem okolju in v učilnici, saj si bomo pripravili pravi akvarij z mrestijo.

Spoznali bodo različne pesmi o žabah ter sestavili plesno koreografijo ter izdelali različne likovne, fotografske in druge izdelke, ki jih bomo predstavili v krajšem filmu.

IZVAJALKA: Polonca Šeško

ČEBELARSKI KROŽEK

RAZRED: **3.–9. r**

TERMIN: *1 ura tedensko*

KRATEK OPIS: Učenci se seznanijo z zgodovino čebelarstva in spoznavajo čebele, delo čebelarja. Na krožku pa ni pomembno samo nabiranje teoretičnega znanja, bolj kot tega se krožkarji veselijo delavnic. Ogledajo si čebelnjak, kjer pridejo v stik s čebelami.

IZVAJALEC: čebelar – zunanji izvajalec

KUHARSKI MOJSTRI

RAZRED: **4.–6. r**

TERMIN: *preko celega šolskega leta, 2 šolski uri, na 14 dni*

KRATEK OPIS: Pri krožku Kuharski mojstri bomo pripravljali slovenske tradicionalne jedi ter jedi za posebne priložnosti (peka preprostega peciva, priprava zdravih prigrizkov). Jedi bomo dekorirali in zanje pripravili ustrezen pogrinjek.

Pripravljali bomo tudi preproste jedi, ki so značilne za države po svetu (tradicionalne jedi, zelo znane ali tiste, ki se pogosto pripravljajo).

Spoznali bomo prehrano športnika in pripravili zdrave vitaminske napitke, sadne ali zelenjavne.

Naučili se bomo pripraviti tudi dietne obroke brez določenih hranilnih snovi (brez ali z manj sladkorja, soli, jajc, glutena, ...) in spoznali, katere zamenjave živil lahko uporabimo namesto osnovnih ter da so te jedi lahko ravno tako okusne.

IZVAJALKA: Maja Mladenović

LJUDSKE RAJALNE IGRE

RAZRED: **1. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko.*

KRATEK OPIS: Učenci spoznajo ljudske rajalne igre. Preko igre bodo učenci razvijali igrivost, družabnost, komunikativnost in razigranost.

IZVAJALKA: Sabina Kernel

IGRE Z ŽOGO

RAZRED: **4. razred**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Imaš rad šport? Se še posebej rad igraš z žogo? Če si prikimal in te torej tovrstne dejavnosti zanimajo, se nam lahko pridružiš na igrah z žogo. Naša druženja bodo potekala enkrat na teden (po eno šolsko uro), odvijala pa se bodo v dvorani in na prostem. Ponujamo ti različne elementarne, skupinske, športne, štafetne, sprostitvene igre z žogo, druženje in razvijanje novih spretnosti, veščin ... Stkal pa boš lahko tudi kakšno novo prijateljsko vez. Vabimo te, da se nam pridružiš.

IZVAJALEC: Tanja Marušič

GIBAM SE

RAZRED: **1.–4. r, tudi na podružnici v Šmihelu**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Vadba za razvijanje osnovnih motoričnih sposobnosti na zabaven način z različnimi metodami; elementarne in štafetne igre, igre z žogami, poligoni, sprehodi v naravi ...

IZVAJALEC: Jure Kotnik

EKIPNI ŠPORTI 1

RAZRED: **4.–5. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti spoznavamo ekipne športe, kot so: nogomet, košarka, odbojka, rokomet, baseball, floorball, hokej v dvorani, hokej na rolerjih ...

IZVAJALEC: Jure Kotnik

EKIPNI ŠPORTI 2

RAZRED: **6.–9. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti spoznavamo ekipne športe, kot so: nogomet, košarka, odbojka, rokomet, baseball, floorball, hokej v dvorani, hokej na rolerjih ...

IZVAJALEC: Jure Kotnik

ŠPORTI Z LOPARJI

RAZRED: **6.–9. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti spoznamo osnovne tehnične in taktične elemente športov z loparji, kot so: namizni tenis, badminton in tenis.

IZVAJALEC: Jure Kotnik

GIMNASTIKA 1

RAZRED: **3.–4. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti se spoznamo z osnovnimi gimnastičnimi elementi. Skačemo na mali prožni ponjavi (trampolin), spoznamo elemente akrobatike in elemente na gimnastičnih orodjih (bradlja, preskok, gred, drog, dvovišinska bradlja).

IZVAJALEC: Jure Kotnik

GIMNASTIKA 2

RAZRED: **5.–6. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Pri dejavnosti se spoznamo z osnovnimi gimnastičnimi elementi. Skačemo na mali prožni ponjavi (trampolin), spoznamo elemente akrobatike in elemente na gimnastičnih orodjih (bradlja, preskok, gred, drog, dvovišinska bradlja).

IZVAJALEC: Jure Kotnik

PIKICE IN PIKE

RAZRED: **4.–6. r in 7.–9. r**

TERMIN: *Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut.*

KRATEK OPIS: Plesna skupina Pikice bo seznanila z osnovami plesne tehnike in z osnovnimi plesnimi elementi, ki jih bomo vključevali v krajše koreografije. Naučili se bomo X skok, skrčko, kick, enojno pirueto in različne položaje rok, ki so značilni za Pom-pon ples. Izvajali bomo tudi vaje, zaboljšanje koordinacije, ravnotežja, odzivne moči.

Plesna skupina Pike se bo naučila Pom-pon in Cheer Jazz koreografijo. Naučili se bomo nove plesne elemente, obrate in dvige: Jaetee skok, Toe touch, Tilt in dvojno pirueto. Naučili se bomo tudi gimnastične elemente; preval naprej, rondat, stoja na rokah.

Naučeno bomo predstavili na šolskih in drugih prireditvah v našem kraju. Sodelovali bomo tudi na plesni predstavi ŠD Pike, ki bo v mesecu decembru in pripravili plesno animacijo za VVO Pivka.

IZVAJALKA: Mojca Korent

PREBUDIMO SE Z GIBANJEM

RAZRED: 1.–5. r

TERMIN: Vadba bo potekala enkrat tedensko po 45 minut

KRATEK OPIS: Otroci se v času jutranjega varstva odpravijo v športno dvorano, kjer se na varen način prebudijo z različnimi elementarnimi igrami, športi z žogo ...

IZVAJALKE: učiteljice v jutranjem varstvu