



# **GIB, GIB, GIBANJE**

**SONJA RAK ZALOŽNIK**  
OŠ Ob Dravinji  
Slovenske Konjice

# ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

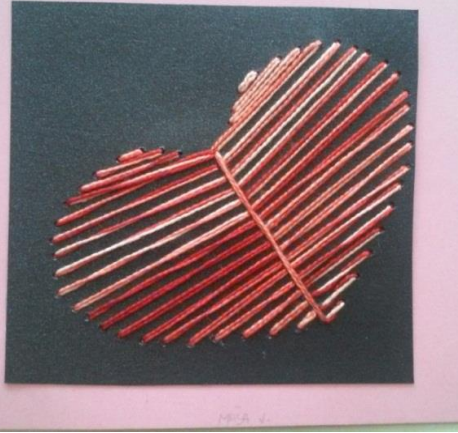
(grški pregovor)

## TEORETIČNA ZNANJA

- NIT (Hrana),
- GOS (Skrb za zdravje),
- ŠPO,
- DNEVI DEJAVNOSTI  
(predavanja:
  - SZŠ Celje,
  - ZD Slov. Konjice).

## PRAKTIČNA ZNANJA

- prehranske piramide,
- jedilni listi,
- zdravi namazi,
- balzam za ustnice,
- naravna zobna pasta,
- skrb za šolski vrt,
- vezeni srčki,
- slike in risbe,
- nabiranje in sušenje zelišč...



# GIBANJE

## DEJSTVA:

- preveč časa sedeč položaj,
- premalo telesno aktivni,
- najmanj 1 uro na dan,
- hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...,
- v vsakem vremenu.

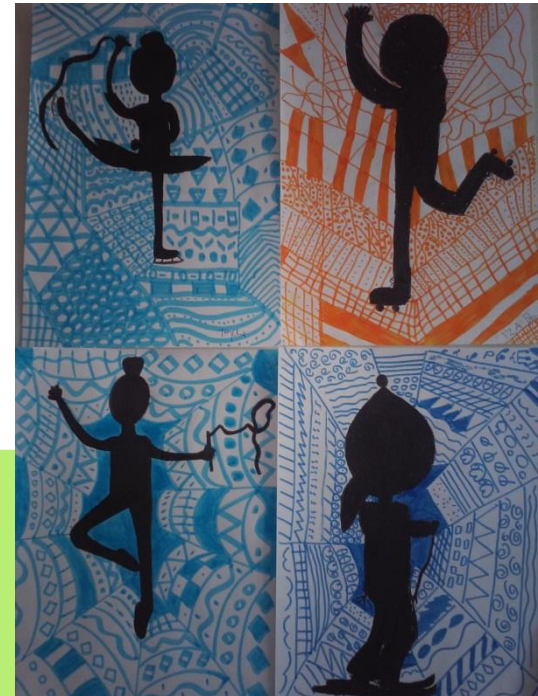
## MNOGO KORISTI :

spodbuja kreativnost, izboljšuje koncentracijo, spomin, povečuje samozavest, izboljšuje splošno počutje, izboljšuje motorične sposobnosti, vzdržuje gibčnost, sprošča, povečuje odločnost, krepi imunski sistem itd.

# OBLIKE GIBANJA V ČASU POUKA

## Učitelji izvajajo:

- gibanje med odmori,
- minute za zdravje,
- aktivne glavne odmore,
- fit metode v času pouka,
- gibanje pred začetkom pouka,
- šport itd.



# VAJE ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE

## HRBTENICA:

- zgradba, funkcija, varovanje,
- pravilna drža, dvig in prenašanje bremen.

## V RAZREDU:

- spodbujanje k vzravnani drži in pravilnemu sedenju,
- šolske torbe (nošnja, predalčki).

## PREPROSTE VAJE IN IZVAJANJE LE-TEH



# VKLJUČITEV UČENCEV

## NALOGE UČENCEV:

- iskanje vaj (splet, drugi viri),
- opis in risanje,
- predstavitev v razredu,
- izvajanje v razredu.

## OBISK FIZIOTERAPEVTKE :

- prikaz in izvajanje vaj,
- oblikovanje plakata z vajami.

## NADALJNJE DELO:

- izvajanje vaj v razredu,
- predstavitev UZ, RS, učencem 1. triade.



# DRUGE OBLIKE GIBANJA

**ORIENTACIJSKI POHOD**



**HITRE STIMULACIJE IN  
FIT METODE (B. Konda)**

**TEDEN GIBANJA IN  
ZDRAVJA**

**PLESNE DELAVNICE**

**POHODI**

**ŠPORTNI DNEVI**







**HVALA ZA POZORNOST**