

## MINUTA ZA ZDRAVJE

### UDELEŽENCI:

Vsi učenci in učitelji.

### KDAJ:

Vsak dan 2. šolsko uro oziroma po potrebi še kakšno minuto za zdravje.

### KJE:

Na naši šoli, pri učnih urah.

### ZAKAJ:

Na šoli bomo načeloma vsak dan 2. uro izvajali MINUTO ZA ZDRAVJE od 1. do 9. razreda. Minuta za zdravje traja 3-5 minut. V pedagoški proces jo lahko vpletemo tudi takrat, ko opazimo, da so otroci postali nemirni in nezbrani. Učitelj prezrači učilnico in z učenci izvede 2-4 gibalne naloge. V vsaki učilnici so pripravljene kartice s slikovnim in besedilnim gradivom. Učenčevo telo ponovno deluje sveže in je pripravljeno za sledenje pouka.

Vesna Havlas

## REKREATIVNI ODMOR v TELOVADNICI in v FITNESSU

### UDELEŽENCI:

Vsi učenci od 6. do 9. razreda.

### KDAJ:

Vsak dan v telovadnici: od 13.10 do 13.30.

V fitnessu: ponedeljek, sreda in petek od 13.10 do 13.30.

### KJE:

V telovadnici in galeriji v fitnessu.

### ZAKAJ:

Rekreativni odmor se bo izvajal vsak dan v telovadnici in na galeriji. V telovadnici se bodo vodile različne igre z žogo, na galeriji pa smo uredili fitness s primernimi vajami za učence.

Saša Veler, Vesna Havlas, Tina Turin Puklavec

## POHODNIŠTVO

### UDELEŽENCI:

Ciljna skupina je naravnana po zmožnostih in predvideni kondicijski pripravljenosti in se nagiba na učence od petega do devetega razreda.

### KDAJ:

V mesecu juniju, predvidoma po koncu pouka.

### KAM:

Peš s snežnega stadiona, čez Areh, do Osankarice, koč na Pesku, čez Lovrenška jezera na Ribniško koč in v dolino.

### ZAKAJ:

Pohodništvo želimo doživljati kot izobraževalno izkušnjo, ki bo učencem zanimiva, ker nas bo več. Hoja bo, zaradi izbire terena, brez večjih nevarnosti prometa, lahko se bodo prosto gibali z določeno mero dinamike, opazovali bomo novosti in atraktivnosti ob naravnih lepotah Pohorja. Na poti bomo vodeno opazovali živali, vreme, kamnine in avtohtone rastline. Orientirali se bomo z mobilnimi aplikacijami. Učenci bodo usmerjeni v kvaliteten način preživljanja prostega časa. Pohodništvo bomo predstavili kot najcenejšo rekreacijo, ki ohranja fizično in psihično aktivnost posameznika za bolj kvalitetno življenje. Kako se pripraviti na pohod:

### OBLAČILA:

čebulno oblačenje: vrhnje oblačilo je anorak, spodaj jopica iz flisa in bombažno perilo, športne nogavice, pohodni čevlji in rezervna oblačila.

### HRANA IN TEKOČINA:

voda, suho sadje, sladkor (čokoladica) in sol (slani prigrizki).

### PRIPOROČAMO:

pohodne palice, aspirin, krema za sončenje, razgradljive robčke in toaletni papir.

Saša Veler in učitelji spremljevalci

