

## ZDRAVJE . zdravstvena vzgoja

### UDELEŽENCI:

Učenci 8. in 9. razreda.

### KDAJ:

V času ur, ko so razdeljeni v skupine zaradi delitev pri športni vzgoji.

### ZAKAJ:

Zdravstvena vzgoja je namenjena učencem, ki so v fazi odraščanja in so v obdobju, ko imajo največ vprašanj povezanih s pojavljanjem sekundarnih spolnih znakov, telesom, duševnostjo saj se pripravljajo na odgovorno ravnanje s svojim telesom. Prav tako je pomembno razvijanje pozitivne samopodobe in kritično vrednotenje vseh dejavnikov tveganja, katerim so v obdobju odraščanja še kako podvrženi. Z vsemi temi vprašanji se bomo ukvarjali pri urah zdravstvene vzgoje in poskušali prehod od otroka do odrasle osebe narediti čim lažji, uspešen za otroka in sprejemljiv za starša.

## ZDRAVJE . pomagam prvi

### UDELEŽENCI:

Vsi učenci in učitelji

### KDAJ in KJE:

Dnevi dejavnosti, ure pouka, aktualno dogajanje

### ZAKAJ:

Vsak dan se lahko zgodijo nesreče s poškodbami, ki lahko ogrožajo naša življenja ali življenja drugih. Znanje o prvi pomoči, ravnanju ob nezgodah je neprecenljivega pomena za vsakogar. Praktično in teoretično znanje o tem bomo osvajali v vseh oblikah in ob mnogih dejavnostih ali pa ob čisto pravih primerih poškodb in nesreč. Ljudje v nujnem primeru potrebujemo pomoč, pomagati ljudem v takšnem primeru ni le etično vprašanje, ampak nas k temu zavezuje tudi zakon.

Več ko bomo vedeli, lažje in hitreje bomo pomagali.  
Tako bomo reševali življenja.

Zdenka Rakuša



SANNY VAN LOON

Učenci si s pomočjo učitelja sami pripravljajo popoldansko malico iz živil, ki so primerna za zdrav način prehranjevanja, tako spoznavajo živilo, ga okušajo, se urijo v sami pripravi in tako rajši posegajo potem po jedi, ki si jo pripravijo. Tako poskušamo pri učencih razvijati njihovo pripravljenost po čim pestrejšemu načinu prehranjevanja, spoznavanju zdravju primernih živil, okušanju in uživanju jedi, ki jih drugače ne marajo ali ne poznajo dovolj. Velik poudarek dajemo pomenu hrane za zdrav način življenja, zdrav razvoj in zdravo, usklajeno delovanje celotnega organizma.

## ZDRAVJE . prehrana

### UDELEŽENCI:

Učenci od 1. do 5. razreda, ki so vključeni v OPB.

### KDAJ:

V času popoldanske malice.

### KJE:

V jedilnici in učilnici gospodinjstva

### ZAKAJ:

### UDELEŽENCI:

Učenci druge triade, ki čutijo potrebo po vzdrževanju telesne kondicije in želijo ohraniti moč svojega telesa.

### KDAJ:

Srečevali se bomo celo šolsko leto ob torkih. Zjutraj ob 7.20.

### KJE:

Nad telovadnico je prostor, ki smo ga uredili v fitness za otroke.

### ZAKAJ:

Športne aktivnosti bodo usmerjene v krepitev mišic celega telesa. V uvodnem delu dejavnosti bomo ogreli telo z aerobno vadbo, v nadaljevanju ure pa krepili mišice posameznih sklopov. Vaje bodo prilagojene učencem glede na razvojno stopnjo. Glavni cilji dejavnosti zajemajo boljše počutje, krepitev samozavesti in lažje nadziranje vsakodnevnega stresa v šoli. Razvoj in oblikovanje telesa bo pripomogel k odpravljanju maščob, ohranjanju gibljivosti in vzdrževanju kondicije.

Saša Veler