

GIBALNI ODMOR – REKREATIVNI ODMOR na OŠ Danile Kumar

Eden izmed glavnih ciljev sodelovanja naše šole v projektu »Uživajmo v zdravju«, katerega cilj je spodbujanje zdravega življenjskega sloga, je bil še dodatno okrepiti področje telesne dejavnosti naših učencev. Na šoli je že vrsto let potekal gibalni oziroma rekreativni odmor, vendar smo ga v letošnjem letu preoblikovali in dodatno nadgradili. Uvedli smo 15-minutni rekreativni odmor za vse učence od 1. do 9. razreda, ki se odvija v vseh 3 telovadnicah, dvorani, na šolskem igrišču in v novo postavljenem šotoru. Aktivnosti, ki se jih učenci udeležujejo, so proste ali vodene s strani športnih pedagogov.

Aktivnosti v posameznih prostorih:

- velika telovadnica – igre z žogo (odbojka, košarka),
- srednja telovadnica – vadba za malčke (vrtčevski skupini),
- mala telovadnica – aktivnosti s kolebnico, z obroči in gomitvist,
- dvorana – sproščanje ob glasbi,
- šolsko igrišče – prosta gibalna igra (žoge).

KAJ JE GIBALNI ODMOR?

Pojem gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu ali fit odmoru. Šola lahko organizira daljši odmor nekje na sredini dnevnega urnika otrok (običajno po odmoru, ki je namenjen malici); med gibalnim odmorom učenci izvajajo različne samoorganizirane gibalne dejavnosti. Šola jim za ta namen zagotovi prostorske možnosti (zunanje površine, telovadnica, večji spremljajoči prostori – npr. avla, hodnik) in pripomočke (npr. športni pripomočki, glasba). Če je le mogoče, gibalni odmor poteka zunaj, tudi ob različnih vremenskih pogojih.

Ker je v današnjem času tudi pri učencih prevladujoč sedeč način življenja, ki ne zahteva veliko telesnega naprezanja (opisano v poglavju o sedentarnosti), je edino sredstvo te razbremenitve v odmoru gibanje, zato stroka priporoča gibalni odmor. V času pouka ima podobno vlogo kot minuta za zdravje, le da je daljši in ni tako prostorsko omejen. To ni odmor za malico.

Obremenitev učencev pri pouku je večinoma intelektualna, senzorična, emocionalna, mnogokrat monotona in močno okupira delo možganov, ki so velik potrošnik kisika. Statično mišično delo predvsem v izometrični kontrakciji poleni tudi krvni obtok, zmanjšajo se frekvence dihanja in srčnega utripa, tako da je manj tudi kisika, ki ga še posebej pogrešajo možgani, saj so velik

potrošnik kisika. Gibanje je nenadomestljiv, najpreprostejši, najnaravnejši in najpogostejši in skoraj edini način, ki poživi krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih.

Gibalni odmor je bil prenesen v naš šolski sistem iz gospodarstva, kjer so bili zabeleženi zelo dobri učinki. Po pričakovanjih je gibalni odmor tudi v šolstvu doprinesel k humanejšemu in k uspešnejšemu pedagoškemu procesu.

CILJI GIBALNEGA ODMORA

Cilji gibalnega odmora so večplastni in se povezujejo tudi z drugimi predmetnimi področji in ne samo s športom. Številni avtorji, med njimi tudi Dežman (1988), poudarjajo velik pomen gibalnega odmora, ki vpliva na:

- odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov),
- psihično sproščanje otrok,
- razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja),
- razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci,
- izboljšanje trenutnega počutja,
- izboljšanje pozornosti,
- izboljšanje socialne klime v razredu itd.



Slika 1 in 2: Slika 1 (levo) prikazuje prosto igro na zunanjem igrišču, slika 2 (desno) pa sproščanje v dvorani



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

OSNOVNA ŠOLA DANILE KUMAR
DANIKA KUMAR INTERNATIONAL SCHOOL



Slika 3 in 4: Sliki prikazujeta gibalni odmor v 1. triadi



Slika 5 in 6: Slika 5 (levo) igra gumitvista, slika 6 (desno) štafetne igre v šotoru

VIRI:

Jurak idr. (2016). *DEJAVNOSTI AKCIJSKEGA NAČRTA NA PODROČJU GIBANJA IN PREHRANE – Priročnik za preventivne timske za izpeljavo dejavnosti v pilotnem testiranju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Dežman, B. (1988). *Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Šenica, V. (2014). *Minuta za zdravje v drugem triletju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kaja Dereani

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Josipca

