

GIBALNI ODMOR



V šolskem letu 2021/22 bomo na naši šoli pričeli s poskusnim izvajanjem gibalnega odmora.

Kaj je gibalni odmor?

Gibalni – rekreacijski, aktivni ali fit odmor je organizirana gibalno-športna aktivnost, učencem ponujena z namenom, da zadosti otrokovo naravno potrebo po gibanju. Gibalni odmor bomo poskusno izvajali v času glavnega odmora, po opravljeni malici. Dodatno bomo omogočili in spodbujali gibalno prekinitev pouka, ko bomo opazili, da učenci niso več zbrani in potrebujejo krajši premor.

Učenci bodo med gibalnim odmorom izvajali različne samoorganizirane gibalne dejavnosti, ki jih bodo usmerjali učenci in učitelji. Zaradi ukrepov Covid-19 in izgradnje nove VŠD bomo na naši šoli izvajali gibalne odmore večinsko v matičnih učilnicah, ob odprtih oknih, ob ugodnih vremenskih razmerah pa na zunanjih površinah ob šoli. Priporočeno je, da čas takšnega odmora traja približno 10 minut, lahko tudi več.

Cilji:

- Odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov).
- Psihično sproščanje otrok.
- Zadovoljevanje osnovnih potreb po igri in gibanju.
- Razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja).
- Razvijanje sproščenega odnosa med učitelji in učenci.
- Krepi odpornost proti stresu, zmanjša stresne situacije in poveča storilnost.
- Vpliva na human odnos do dela in življenja na šoli.

Z uvajanjem gibalnega odmora si prizadevamo za naše učence ustvariti bolj vzpodbudno šolsko okolje in prekiniti večurno gibalno nedejavnost »sedentarnost«, ki otroke obremenjuje. Odmori med urami so prekratki in učenci tudi takrat vztrajajo v sedečem položaju. Tako presedijo tudi do osem šolskih ur za svojimi klopmi, brez telesne aktivnosti.

Verjamemo, da nam bo s skupnimi močmi postopoma uspelo in bomo z nekaj minutno vsakodnevno vadbo ublažili posledice dolgotrajnega sedenja, kot so neudobje, bolečina v vratu, ramenih in križu, utrujenost, otrdelost, odrevenelost, slabo počutje ...

učiteljica ŠPO, Jožica Zih