

ZDRAV KOTIČEK – HEALTHY CORNER

Učenci spoznavajo in prakticirajo elemente zdravega načina življenja.

Starostna skupina učencev:

3. razred (8 do 9 let)

Predmet ali področje:

Tuji jezik angleščina + OPB



Cilji dejavnosti:

Učenci se seznanijo z nekaterimi elementi zdravega načina življenja (zdrava prehrana, gibanje, dihanje, umiritev). Načrtujejo in preizkušajo različne zdrave obroke. Telovadijo in se gibajo po navodilu. Izvajajo različne dejavnosti za umiritev (dihanje, vodena meditacija).

Pripomočki:

Učni list (beleženje aktivnosti in prehrane), gradivo za ustvarjanje, pripomočki za gibalne naloge

Trajanje dejavnosti:

Celotno šolsko leto (vsak dan nekaj minut – odvisno od teme)

Kratek opis dejavnosti:

V sodelovanju s projektom Živimo zdravo smo z učenci spoznavali in usvajali elemente zdravega načina življenja. V razredu smo pripravili prostor, kamor smo izobesili gradivo, ki je nastajalo ob dejavnostih. Načrtovali in preizkušali smo zdrave recepte, izvajali različne gibalne naloge, meditirali in se pogovarjali o tem, kaj lahko naredimo za naše dobro psiho-fizično počutje. Dejavnosti smo izvajali skozi celotno šolsko leto (večino v oddelku podaljšanega bivanja)

Pripravil/a: Neža Kern