

## KOLO DOBREGA POČUTJA

Učenci spoznajo in razvijajo elemente dobrega počutja.

### Starostna skupina učencev:

3. razred (8 do 9 let)

### Predmet:

OPB 3. b



### Cilji dejavnosti:

Učenci spoznajo elemente zdravja in dobrega počutja (gibanje, zdrava prehrana, urejena okolica, dobri in sproščeni odnosi, dobra samopodoba, pozitivna naravnost, sprejemanje drugačnosti).

Učenci s pomočjo kolesa sreče (samoiniciativno) izvajajo različne dejavnosti za spodbujanje dobrega

### Pripomočki:

Kolo sreče (dejavnosti za zdravje in dobro počutje) - priloga

### Čas za izvedbo dejavnosti v razredu:

Pogovor in priprava dejavnosti – 20 minut    Igra – 5 do 10 minut

### Potek dejavnosti:

V okviru sprostitev del podaljšanega bivanja smo se z učenci pogovarjali o zdravju in dobrem počutju. Na tablo sem napisala besede »zdravje in dobro počutje«, nato pa smo ob možganski nevihti na tablo zapisovali besede, ki jih povezujemo z zgoraj omenjenimi pojmi. Ugotovili smo, da zdravje in dobro počutje ne obsegata zgolj gibanja in zdrave prehrane, temveč tudi zdrave odnose (s prijatelji, starši, učitelji) in ljubezen do sebe. Sestavili smo seznam aktivnosti in nalog, ki jih lahko počnemo za izboljšanje našega zdravja in počutja. Na podlagi njihovih predlogov sem izdelala kolo sreče, s katerim se učenci igrajo med odmori in v okviru podaljšanega bivanja. Na njem so zapisane različne gibalne in sprostitvene dejavnosti, naloge za prevzemanje odgovornosti in izboljšanje medosebnih odnosov. Po kolesu učenci posežejo po lastni izbiri/potrebi, sem pa prijetno presenečena, da je to zelo pogosto.

Pripravil/a: Neža Kern

