

Gibalni odmor – GIBKO na Osnovni šoli Ob Rinži

Naša šola, osnovna šola Ob Rinži, je bila izbrana v projekt Uživajmo v zdravju, v sklopu katerega smo na šoli uvedli spremembe na področju prehrane in gibanja naših osnovnošolcev. V okviru gibalnega dela smo naredili velik korak naprej in vsem učencem in učiteljem zagotovili poleg odmora za malico tudi gibalni odmor, tako imenovan »Gibko«.

KAJ JE GIBALNI ODMOR?

Pojem gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu ali fit odmoru. V šoli naj bi bil to odmor namenjen učiteljem in učencem po drugi ali tretji učni uri. Šola lahko organizira daljši odmor, ki traja 15–20 minut ali 20-30 minut na približno sredini dnevnega urnika otrok (običajno po odmoru, ki je namenjen malici); med gibalnim odmorom učenci izvajajo različne samoorganizirane gibalne dejavnosti. Šola je za ta namen zagotovila prostorske možnosti (zunanje površine, telovadnico, večje spremljajoče prostore – npr. avlo, hodnik) in pripomočke (npr. športne pripomočke, glasbo). V lepem vremenu naj bi se aktivni odmor izvajal zunaj na prostem, kjer se izvajajo dejavnosti, ki so primerne za izvajanje v okolici šole (športne igre, trim steza ipd.). V primeru slabega vremena se aktivni odmor organizira v zaprtih prostorih. Igre in dejavnosti prilagodimo prostoru (ples, gimnastične vaje ipd.) Če je le mogoče, gibalni odmor organiziramo zunaj, tudi ob različnih vremenskih pogojih.

Ker je v današnjem času tudi pri učencih prevladujoč sedeči način življenja, ki ne zahteva veliko telesnega naprezanja (sedentarnost), je zato posledično edino sredstvo te razbremenitve v odmoru gibanje, zato stroka priporoča gibalni odmor.

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 nenadomestljivi, 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 uspešnejšemu pedagoškemu procesu

CILJI GIBALNEGA ODMORA

Cilji, ki jih želimo doseči z gibalnim odmorom, se povezujejo tudi z drugimi predmetnimi področji in se ne navezujejo samo na področje gibanja. Predvsem minuto za zdravje se da medpredmetno povezovati in jo je smiselno vključevati v učni proces. Dežman (1988, str. 4) navaja, da želimo z minuto za zdravje in aktivnim odmorom doseči naslednje:

- ✓ »Odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO

OB Osnovna šola
Rivžin
K o č e v j e



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

- ✓ 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.
- ✓ Krpač (1996, str. 75–76) navaja, da želimo z aktivnim odmorom doseči naslednje:
 - ✓ »vplivati na humanizacijo dela in življenja v šoli;
 - ✓ sodelovati pri zmanjševanju stresnih situacij v šoli in krepiti odpornost proti stresu;
 - ✓ zadovoljiti potrebe učencev po igri, gibanju, sreči, veselju, zadovoljstvu;
 - ✓ sprostitelno in razvedrilno vplivati na učenca;
 - ✓ dvigovati psihofizične sposobnosti;
 - ✓ povečati storilnost;
 - ✓ ohranjati in izboljševati zdravstveno stanje,
 - ✓ vplivati na boljšo motivacijo za delo;
 - ✓ ustvarjati sproščeno vzdušje;
 - ✓ zmanjšati negativne posledice sedenja, slabega zraka in drugih motečih dejavnikov v delovnem okolju;
 - ✓ pospešiti prekrvavitev in s tem dvig funkcij, zlasti živčnega sistema;
 - ✓ pospešiti procese socializacije in internalizacije;
 - ✓ pripraviti učenca, da bo znal pozneje v življenju uporabljati koristne vplive aktivnega odmora.

www.uzivajmolvzdravju.si

ORGANIZACIJA GIBALNEGA ODMORA

Vsaka šola je nekaj posebnega, tako z vidika učencev, učiteljev, organizacije dela kot šolskega okolja. Zato ni univerzalnega organizacijskega modela gibalnih odmorov, temveč mora vsaka šola sama opredeliti rešitve glede na njene značilnosti. V preteklosti, zlasti v obdobju celodnevnihih šol, so bili gibalni odmori že precej razširjeni na slovenskih osnovnih šolah (Krpač, 1998), sčasoma pa so zlasti zaradi organizacijskih težav na večini šol zamrli.

Na naši šoli nam je gibalni odmor uspelo organizirati in vpeti v urnik, po 3. šolski uri, za vse učence in učitelje. Tako lahko vsi skupaj na sproščen in igriv način, preko gibanja izkoristimo 15 minutni gibalni odmor. V tem času se nadihamo svežega zraka, s preprostimi gimnastičnimi vajami razgibamo telo in nadaljujemo s spontano in sproščeno igro. Spremembo na šoli sprejemamo pozitivno in z odprtimi rokami, saj so že prvi dnevi po uvedbi Gibkota pokazali, da gre sprememba v pravo smer, saj učenci zares uživajo med gibalnim odmorom.

Viri:

DEJAVNOSTI AKCIJSKEGA NAČRTA NA PODROČJU GIBANJA IN PREHRANE
PRIROČNIK ZA PREVENTIVNE TIME ZA IZPELJAVO DEJAVNOSTI V PILOTNEM TESTIRANJU,
Ljubljana, 2016

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

Kočevje, 15.9.2016

Špela Vovko

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica

