

" Mladi za napredek Maribora 2020 "  
37. srečanje

MINUTA ZA ZDRAVJE V PRVEM  
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

ŠPORT

---

Inovacijski predlog

Avtor: TADEJ CAJZEK, LEANDER KOLERICĀ-JELEN, LENJA PLETERŠEK

Mentor: MIHAEL KRANER, BOŠTJAN KAMENŠEK

Šola: OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR

Število točk: 134/ 170

Maribor, januar 2020

" Mladi za napredek Maribora 2020 "  
37. srečanje

MINUTA ZA ZDRAVJE V PRVEM  
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

ŠPORT

---

Inovacijski predlog

Maribor, januar 2020

## **KAZALO**

<b>POVZETEK.....</b>	<b>2</b>
<b>UVOD .....</b>	<b>4</b>
<b>METODOLOGIJA .....</b>	<b>5</b>
<b>REZULTATI .....</b>	<b>7</b>
<b>RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV .....</b>	<b>9</b>
<b>ZAKLJUČEK, SKLEPI .....</b>	<b>10</b>
<b>DRUŽBENA ODGOVORNOST .....</b>	<b>11</b>
<b>VIRI IN LITERATURA .....</b>	<b>12</b>

## **POVZETEK**

Gibanje je primarna potreba otrok in eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Pomembno je, da otroke navadimo na različne oblike gibanja že zelo zgodaj. Posebej v sodobnem času, ko otroci veliko presedijo za televizijo in računalniki. Pomen gibanja za otrokov celostni razvoj je neprecenljiv in ga je potrebno spodbujati že v zgodnjem obdobju otroštva na različne mogoče načine.

V vrtcih in šolah je na voljo veliko možnosti, da otrokom omogočimo čim več gibanja, jim privzgojimo pozitiven odnos do gibanja, hkrati pa razvijamo čustvene in duševne sposobnosti, socialne veščine, razvijamo motorične sposobnosti in ohranjamo zdravje otrok.

Kot eno izmed možnosti spodbujanja gibanja v šoli v inovacijskem predlogu predstavljamo sodelovanje starejših učencev z učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Starejši učenci jim na zanimiv način predstavijo gibalne vaje v okviru minute za zdravje ter jih z zgledom motivirajo za gibanje.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujemo se mentorjema, ki sta nas skozi izdelavo inovacijskega predloga spodbujala in usmerjala, da bi bil le-ta čim bolj kakovosten. Zahvala gre tudi vsem učencem in učiteljicam prve triade, ki so nam omogočili brežhibno izvedbo projekta.

## UVOD

»Gibanje je otrokova naravna potreba in predstavlja pomemben del njegovega vsakdana. Če se otrok veliko giba, se tudi dobro počuti, je bolj umirjen, bolje spi in je zadovoljen. Gibanje je dejavnost, ki učinkovito nevtralizira negativne posledice sedečega življenjskega sloga in zavira oz. preprečuje povečevanje telesne mase, kar je danes velik problem v celotnem razvitem svetu« (Bergoč, 2019, str. 17).

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na celotni otrokov razvoj, tako psihični kot fizični, zaradi česar ga nikakor ne gre zanemariti. Še posebej pomembno vlogo predstavlja ravno v predšolskem obdobju, saj gibalni programi, osvojeni v tej fazi otrokovega razvoja, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu otrok.

Otrokovo redno in zadostno gibanje bo pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje med drugim tudi za pisanje in risanje.

Gibalne veščine pomenijo za otroka veliko več kot zgolj spretnost. Gibanje namreč vpliva na razvoj in zorenje gibalnega sistema, razvoj in zorenje senzoričnih sistemov in njihove integracije na nivoju osrednjega živčevja.

Otrok z gibanjem pridobiva motorične veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja številna spoznanja o sebi in svetu. Tudi neugodne, boleče izkušnje pomenijo spoznanja, ki pomembno določijo nas same in včasih celo naše zdravje.

Športni pedagogi svarijo, da je gibanja v šolah premalo, kar bi morali nadoknaditi doma, v prostem času. A so otroci vse bolj statični pred računalnikom, televizijo in telefonom. »Živimo v času tehnološkega razvoja in napredka. Spreminjajo se človekove potrebe in navade, vse bolj smo potrošniško usmerjeni, gibanje in telesna dejavnost pa izgubljata svojo vrednost« (Škof, 2010).

Vsa zgoraj navedena dejstva so nas spodbudila, da kot učenci, ki imamo radi gibanje, s svojim zgledom animiramo učence v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Učni načrt za šport (Kovač idr., 2011) navaja, da naj učitelji zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju prekinejo pouk za nekaj minut, v tem času prezračijo učilnico in izvedejo minuto za zdravje, tako da se učenci sprostijo z gibalnimi vsebinami. »Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja 3 - 5 minut. Namenjen je učencem, da se psihično sprostijo, razgibajo in

miselno angažirajo. V prezračenem prostoru učenci skupaj z učiteljem izvedejo 2 do 4 gibalne naloge« (Štemberger in Krpač, 2006; Dežman, 1988). »V pedagoški proces jo vključimo, ko opazimo, da so učenci nemirni in nezbrani« (Dežman, 1988).

V skladu s temi smernicami smo pripravili naš inovacijski predlog.

### *1.1 Namen in cilji*

Namen in cilji inovacijskega predloga:

- navdušiti najmlajše učence za gibanje;
- z minutko za zdravje poseči v rutino dela v razredu in sprostiti učence;
- skozi zanimiv prikaz vaj najmlajše učence spoznati s športno maskoto šole in športno himno šole;
- navdušiti učiteljice za tovrstno popestritev pouka.

### *1.2 Hipoteze*

V inovacijskem predlogu smo preverjali štiri hipoteze:

**H1:** Učenci so z navdušenjem sprejeli popestritev pouka v obliki minute za zdravje;

**H2:** Učiteljice so z navdušenjem sprejele popestritev pouka v obliki minute za zdravje;

**H3:** Učenci so po minuti za zdravje bolj motivirani za delo v razredu;

**H4:** Učiteljice po minuti za zdravje lažje vodijo pedagoški proces.

## **METODOLOGIJA**

Inovacijski predlog je nastajal postopoma. Najprej je nastala ideja in veliko razmišljanja, kako idejo spraviti v življenje.

V prvi fazi smo natančno izbrali 30 različnih gimnastičnih vaj, ki smo jih razdelili v tri skupine. V prvi skupini so bile gimnastične vaje za gibljivost, v drugi skupini vaje za moč in v tretji skupini vaje za splošno aerobno vzdržljivost. Nato smo sestavili kombinacije po pet gimnastičnih vaj po sistemu 2G+2M+1V, 2G+1M+2V ali 1G+2M+2V tako, da smo uporabili vse izbrane gimnastične vaje. V vsakem sklopu je bilo pet vaj.



Slika 1: Šolska športna maskota v »akciji«

V drugi fazi smo posneli posamezne sklope. Zamisliti smo si morali način izvedbe, formacijo vadečih in količino ponovitev posameznih gimnastičnih vaj. Učenec, ki je kazal gimnastične vaje v ospredju, je predstavljal šolsko športno maskoto. Na koncu smo vse posneli po posameznih sklopih tako, da je nastalo 6 video zapisov. Snemali smo z navadnim pametnim telefonom. Posnetke smo shranili na USB ključek.

V tretji fazi smo morali filmčke obdelati, da so bili primerni za objavo v razredu. Filmčke smo obdelali s programom Movie Maker.

V četrti fazi smo šli v razred in dva krat na teden predstavili filmčke učencem, da so lahko vadili v sklopu minute za zdravje.



Slika 2: Učenci v okviru minute za zdravje vadijo v razredu

Na koncu smo z metodo intervjuja pridobili povratne informacije učencev in učiteljic o inovacijskem predlogu.



## REZULTATI

Idejna zasnova je bila, da bi učence med poukom razgibali, saj ni zdravo, da cel dan samo sedijo. Posledično bi bili otroci po tej telovadbi med poukom bolj mirni, poslušni in bi več odnesli od pouka.

Model oziroma izvedba inovacijskega predloga poteka v štirih fazah:

FAZE	VSEBINA	POSEBNOSTI
1. FAZA	izbor primernih gimnastičnih vaj	2G+2M+1V, 2G+1M+2V, 1G+2M+2V
2. FAZA	snemanje posameznih sklopov	shraniti na USB ključek
3. FAZA	obdelava posnetkov	ustrezen program za obdelavo posnetkov (npr. Movie Maker)
4. FAZA	izvedba minute za zdravje	2x – 3x na teden

Posname se 6 ali več posnetkov gimnastičnih vaj, ki razgibajo celotno telo. Vsak posnetek vsebuje pet različnih vaj, ki pa so prilagojene otrokom od 1. do 3. razreda osnovne šole. Za popestritev gimnastičnih vaj smo vključili šolsko športno maskoto in šolsko športno himno, ki vodita učence skozi vaje.

Po izvedbi vseh štirih faz smo izvedli anketo, da bi pridobili povratno informacijo glede izvedbe inovacijskega predloga. Anketo smo izvedli z učenci in učiteljicami.

Učence smo vprašali naslednje:

1. Vam je všeč projekt »minuta za zdravje« ?
2. Se vam zdi, da ste po »minuti za zdravje« lažje delali?

Na prvo vprašanje so vsi učenci odgovorili z DA. Razlogi so bili:

- zaradi glasbe,
- telovadbe,
- ker se imamo fajn,
- malo počivamo od učenja,
- nekaj naredimo za zdravje,
- da se naučimo različne vaje,
- sprostitev,
- ker telovadimo in imaš občutek, kot da si pri športu,

- ker najraje na svetu telovadim,
- zato da se razgibamo.

Na drugo vprašanje so skoraj vsi učenci (en je odgovoril z NE) odgovorili z DA. Razlogi so bili:

- spočiti,
- razgibani,
- zbrani,
- prebudijo se,
- lažje pišejo,
- lažje sedijo,
- so sproščeni,
- telovadba mi koristi za možgane, da lažje razmišljam in nisem zaspan

Učiteljice smo vprašali naslednje:

1. Se pozna, da so otroci res lažje in boljše sodelovali oz. reševali pri pouku?
2. Bi vi v bodoče ta projekt priporočali, npr. drugim šolam?
3. Se vam zdi ta projekt uspešen oz. vam je všeč ideja ?
4. Menite, da res telovadba toliko vpliva na skoncentriranost oz. zbranost pri pouku?

Na prvo vprašanje so vse učiteljice odgovorile z DA. Razlogi so bili:

- bili so bolj umirjeni,
- gibanje otrokom vsekakor koristi, kar se kaže tudi pri nadaljevanju dela po izvedbi minute za zdravje.

Na drugo vprašanje so učiteljice podale naslednje odgovore:

- vsekakor,
- projekt bi priporočili drugim šolam, saj se učenci ob tem sprostijo, zabavajo in razgibajo.

Na tretje vprašanje so učiteljice odgovorile:

- zelo, ker je všeč vsem otrokom,
- ideja mi je zelo všeč, saj smo jo povezali z razrednim učencem tedna ki lahko dnevno

izbere posnetek za razgibavanje, ker je za učence bolj spodbudno in motivacijsko.

Na tretje vprašanje so učiteljice odgovorile:

- da, učence sprosti, zato so bolj zbrani,
- veliko se posvečamo učenju prek gibanja in zagotovo se kaže, da gibanje vpliva na boljšo skoncentriranost in zbranost pri pouku, saj so učenci bolj sproščeni.

Rezultati izvedbe inovacijskega predloga in povratna informacija udeleženih učencev in učiteljic nam kaže, da je naš model inovacijskega predloga zelo uporaben in koristen.

## **RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV**

### **H1: Učenci so z navdušenjem sprejeli popestritev pouka v obliki minute za zdravje;**

Prvo hipotezo lahko potrdimo, saj smo ugotovili, da so učenci z velikim navdušenjem sprejeli popestritev pouka v obliki minute za zdravje.

### **H2: Učiteljice so z navdušenjem sprejele popestritev pouka v obliki minute za zdravje;**

Drugo hipotezo lahko potrdimo, saj smo ugotovili, da so učiteljice z velikim navdušenjem sprejele popestritev pouka v obliki minute za zdravje.

### **H3: Učenci so po minuti za zdravje bolj motivirani za delo v razredu;**

Tretjo hipotezo lahko potrdimo, saj smo ugotovili, da so učenci po minuti za zdravje bolj delavni v razredu.

### **H4: Učiteljice o minutki za zdravje lažje vodijo pedagoški proces.**

Četrto hipotezo lahko potrdimo, saj smo ugotovili, da so učiteljice po minuti za zdravje lažje vodile pedagoški proces.

Inovacijski predlog bi lahko nadgradili tako, da bi dodali teoretični del, ki se navezuje na pomen gibanja in kako nam gibanje pomaga v vsakdanjem življenju.

V izdelavo inovacijskega predloga se lahko vključijo učenci višjih razredov z različnimi znanji. Tako lahko vključimo učence, ki se spoznajo na izvedbo gimnastičnih vaj, pa tudi učence, ki se spoznajo na snemanje in obdelavo posnetkov. V našem primeru smo vključili še učence, ki se spoznajo na glasbo in so posneli rap pesem, ki je spremljala učence pri vadbi in predstavlja šolsko športno himno. Vse skupaj zagotovo spodbuja k dvigovanju zavesti in pomenu gibanja in športa za najmlajše učence na šoli. Z uporabo šolske športne maskote pa lahko razvijamo sposobnosti pri učencih, ki imajo talent za igro in animacijo ljudi. S tem inovacijskim predlogom pridobivajo tako tisti, ki ga koristijo, kot tisti, ki ga ustvarjajo.

Za ta inovativni predlog ni potrebno veliko stroškov. Stroški so snemalna naprava, ki je v našem primeru bil telefon. Glede na to, da ima danes že skoraj vsak pameten telefon, tega stroška v našem primeru ni bilo. Potrebno je imeti še računalnik za obdelavo video zapisov in projektor ter primerno površino v učilnici za projiciranje. Tudi to imajo vse šole, tako da s tem šole načeloma ne bi smele imeti stroškov.

## **ZAKLJUČEK, SKLEPI**

Za ta inovacijski predlog smo se odločili zato, da bi otroke razgibali, saj se zavedamo, da ni zdravo ves dan pri pouku samo sedeti. Pomembno je, da postanemo telesno aktivni že v otroštvu in da gibanje postane čim prej del našega življenja. Mlajšim otrokom mora biti telovadba predstavljena kot zabavna telesna aktivnost, zato jih je najlažje spodbuditi z animacijo.

Naredili smo šest štiriminutnih posnetkov, ki vsebujejo gimnastične vaje za gibljivost, moč in splošno aerobno vzdržljivost. Prepričali smo se, da otroci ob posnetkih zavzeto sodelujejo in se trudijo delati tako, kot jim kažejo animatorji na posnetku, ter da v tem uživajo.

Naredili smo anketo za naše najmlajše učence in ugotovili, da otroci radi telovadijo, imajo radi šolsko športno maskoto in njeno ekipo. Prav tako menijo, da po telovadbi lažje pišejo, so bolj zbrani, se več naučijo, so bolj pridni ter se počutijo bolje, ker so se razgibali in so naredili nekaj koristnega za svoje telo.

Želimo, da bi se naša idejna zasnova izvedla tudi na drugih osnovnih šolah in postala del vsakdanjega urnika oziroma učnega načrta otrok od 1. do 3. razreda.

## **DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Z inovacijskim predlogom smo želeli učencem prvega vzgojno izobraževalnega obdobja popestriti pouk z gibanjem. Gibanje je zelo pomembno in če ga privzgojimo že zgodaj v življenju posameznikov, lahko vplivamo na veliko stvari. Vedno manj otrok se giba, posledice pa so vidne na več področjih. Ena od večjih je, da se v zadnjem času mlajši vedno težje zberejo in skoncentrirajo. Povprečno se lahko otrok skoncentrira največ pet minut, kar je zelo malo. S našim inovacijskim predlogom želimo pomagati izboljšati zbranost otrok. Menimo, da nam je z idejo v sklopu »minute za zdravje« to tudi uspelo.

## VIRI IN LITERATURA

Bergoč, Š. (2019). Razredni pouk. Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja (str.17-20). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo

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

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... in Muha, V. (2011). Program osnovna šola: Šport. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 21. 10. 2019 s svetovnega spleta: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)

Pridobljeno 15. 11. 2019 s svetovnega spleta:

<http://www.vrteckocevje.com/uploads/files/otrok-potrebuje-gibanje.pdf>

Pridobljeno 15.11.2019 s svetovnega spleta:

[http://www.vrtecribnica.si/dokumenti/strokovni\\_prispevki/2015-16\\_pomen\\_gibanja\\_v\\_predsolskem\\_obdobju.pdf](http://www.vrtecribnica.si/dokumenti/strokovni_prispevki/2015-16_pomen_gibanja_v_predsolskem_obdobju.pdf)

Pridobljeno 15.11.2019 s svetovnega spleta:

<https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/pomen-gibanja-za-otroke?Open>

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Štemberger, V. in Krpač, F. (2006). Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. V Zbornik / 3. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin [2.-4. 11] 2006 (str. 167-170). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

