

KRATKA PREDSTAVITEV 'FIT ODMORA' – OŠ IDRIJA

Ena izmed aktivnosti v okviru projekta 'Zdrava šola' je tudi letošnja uvedba tki. **FIT odmora**, morda v preteklosti bolj znanega kot rekreativni odmor. Za tako obliko gibanja na šoli smo se odločili tudi zato, ker je v tem smislu tudi priporočilo Ministrstva za šolstvo in šport, saj je znano, da učenci v šolah preveč sedijo, kar negativno vpliva na počutje, motivacijo, zdravje ... Ena izmed možnosti, da bi vsaj malo razbremenili učence med samimi urami, je tudi tak aktivni odmor. Moto naše šole za aktivni odmor je:

IMAMO GIBANJE Z NASMEHOM – IMAMO FIT ODMOR!

V spodnji tabeli je na kratko predstavljeno, kako izvajamo 'FIT odmor' na naši šoli od uvedbe do priprave samih vaj.

	RAZREDNA STOPNJA	PREDMETNA STOPNJA
UVEDBA	Seznanitev učencev z načeli in izvajanjem 'FIT odmora' v okviru razrednih ur	Seznanitev učencev z načeli in izvajanjem 'FIT odmora' v okviru razrednih ur
IZVAJANJE	1. – 5. razred in oddelki NIS (nižja stopnja)	6. – 9. razred in oddelki NIS (višja stopnja)
IZVAJALCI	vsi učenci, razen opravičeni ŠVZ	vsi učenci, razen opravičeni ŠVZ
FREKVENCA	vsaj enkrat tedensko-sreda (štirikrat mesečno)	vsaj enkrat tedensko-sreda (štirikrat mesečno)
TRAJANJE	minimalno 5 min, lahko pa tudi več	minimalno 5 min, lahko pa tudi več
LOKACIJA	oddelki 1. – 5. razred, šolsko igrišče in dvorišče, hodniki	oddelki predmetne stopnje, šolsko igrišče in dvorišče, hodniki
ČAS	odmor (po 4. šolski uri) – 11. 20	odmor (po 4. šolski uri) – 11. 20
VODENJE	razrednik, učitelj, ki ga nadomešča ali zanesljiv učenec	predmetni učitelj, ki konča 4. šolsko uro, učitelj, ki ga nadomešča to šolsko uro ali zanesljiv učenec
NADZOR	razrednik ali učitelj, ki ga nadomešča to šolsko uro	predmetni učitelj, ki konča 4. šolsko uro ali učitelj, ki ga nadomešča to šolsko uro
NAČIN	gibalne vaje 'z' ali 'brez' uporabe drobnih rekvizitov; priporočljiva je uporaba primerne GLASBE	gibalne vaje 'z' ali 'brez' uporabe drobnih rekvizitov; priporočljiva je uporaba primerne GLASBE (če je možno)
PRIPRAVA NALOG/VAJ	učitelj ali zanesljivi učenci s pomočjo učitelja	učitelj ali zanesljivi učenci s pomočjo učitelja

NAČELA NAŠEGA FIT ODMORA

Pred uvedbo 'FIT odmora' sem za učitelje naše šole zapisala načela in oblikovala plakat, ki je sestavni del vsakega razreda na naši šoli.

- Zadovoljujemo potrebe po igri, sreči, veselju, zadovoljstvu ...
- Zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja (poživljamo krvni obtok in frekvenco dihanja, aktiviramo sklepe ...)
- Sproščamo in obnovljamo miselno energijo
- Vplivamo na motivacijo za delo ter lažje in bolje delamo
- Ustvarjamo sproščeno vzdušje
- **NAVAJAMO SE NA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA V BODOČNOSTI.**

VARNOST IN FIT ODMOR

Razrednike se seznanila tudi z načeli varnosti, ko se izvaja FIT odmor.

V času odmora mora biti za vsak oddelek določen učitelj, ki vodi in/ali nadzira FIT odmor in je zanj tudi odgovoren.

- Učitelj mora imeti pregled nad vsemi učenci.
- Uporabljamo predvsem učencem že znane vsebine.
- V oddelku izvajamo take naloge, za katere je še možna normalna izvedba. Po možnosti odstranimo morebitne neprimerne predmete.
- Rekviziti naj ustrezajo starosti otrok, znanju in sposobnostim.
- Rekvizite naj učitelj pred uporabo pregleda (morebitne poškodbe).
- Vadba v razredu naj poteka **VEDNO** pri odprtem oknu. Učenci naj po možnosti slečejo vrhnja oblačila.

POUDARKI FIT ODMORA

1. UČITELJI IZVAJAJO FIT ODMOR **PO LASTNI PRESOJI**, VENDAR JE IZVEDEN NAJMANJ ŠTIRIKRAT NA MESEC V VSAKEM RAZREDU (OD 1. – 9. RAZREDA) – to je vidno iz spremljave (poseben list, ki ga vodijo razredniki za vsak razred posebej – glej spodaj Prilogo)

Opomba:

Ker se na predmetni stopnji učitelji menjavajo, se FIT odmor izvaja ob različnih dnevih npr. nekaj minut v začetku 4. ali 5. ure in ne med odmorom, ko učenci in učitelji prehajajo iz razreda v razred.

2. FIT ODMOR **NE SME BITI** V ČASU MALICE.
3. V FIT ODMORU **SODELUJEJO TUDI UČENCI, KI SO OPRAVIČENI ŠVZ** (vaje izvajajo prilagojeno zmožnostim).
4. GLASBO ZA FIT ODMOR UČITELJ IZBERE PO LASTNI PRESOJI.
5. EVIDENCO FIT ODMORA SPREMLJAJO UČITELJI NA POSEBNEM LISTU, KI GA KONEC MESECA ODDAJO V ANALIZO. LIST JE ZA VSE RAZREDE **STALNO V DNEVNIKU**, DA LAHKO ODMOR EVIDENTIRA VSAK UČITELJ, KI GA IZVAJA.
6. FIT ODMOR SE IZVAJA FLEKSIBILNO S ČIM VEČ DOBRE VOLJE.



SPREMLJAVA FIT ODMORA

Prikazan list učitelji mesečno vodijo za vsak razred posebej. Po potrebi ga še 'podaljšajo, če izvedejo več ponovitev na mesec.

SPREMLJANJE FIT ODMORA V PRAKSI (mesečna evidenca)

MESEC: _____

RAZRED: _____

Zap. št.	Datum	Trajanje FIT odmora	Podpis učitelja, ki je odmor nadzoroval (učitelj)	Podpis izvajalca (učitelj ali učenec) FIT odmora	Opombe (zakaj se npr. FIT odmor ni izvedel, morebitne pomanjkljivosti ...)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

MOŽNO IZVAJANJE FIT ODMORA

Gibalne vaje lahko izvajamo v skupini, dvojicah ali posamezno. Učitelj ali učenec, ki FIT odmor vodi (lahko je to tudi dežurni učenec) mora pri pripravi vaj paziti na to, da z nalogami intenzivno ogreje vse učence, ne le posameznike.

IGRIŠČE, DVORIŠČE

- preprosta štafetna tekmovanja z drobnimi rekviziti, naravnimi materiali (kamenčki, palčkami, tenis žogicami ...),
- elementarne igre (Lovci in zajci, Okameneli, lov v parih, trojkah, četvorkah ..., Dan-noč, Kdo se boji črnega moža, Lov na zmaja, Lov na rutke ...)
- različni meti na koš (tekmovanja v zadevanju ...),
- različni teki, poskoki (slalom, čez ovire ...)
- igre z žogo (Petelinček, odbojka, Pepček ...),
- igre z baloni (žoganje s pestjo, štafetne igre, odbojka ...)
- igre z vrvico, kolebnico (različni skoki, preskakovanje v krogu ...)
- igre s kamni (zadevanje cilja, podiranje stolpa ...)
- rajalne igre (Rdeče češnje rada jem ...)
- druge igre (Zemljo krast, Gumitvist, balinanje ...)

RAZRED

- oblike različnih gimnastičnih vaj, kjer pretegnemo različne mišice v telesu,
- primerne so gibalne naloge s primernimi žogami, ki so varne in ne povzročajo preveč hrupa (plastične žoge, žoge iz penaste gume, žogice iz časopisnega papirja, žogice za namizni tenisbalon). Z žogami lahko izvajamo:
 - *tekmovanja v podajanju*
 - *tekmovanja v zadevanju cilja*
 - *tekmovanja v kotaljenju žoge*
 - *elementarne igre (igre z balonom)*

O tem obstaja tudi literatura, ki si jo lahko učitelji izposodijo v knjižnici, pomagajo pa si lahko tudi s svojo domišljijo ali domišljijo naših učencev.

EVALVACIJA FIT ODMORA – OŠ IDRIJA

Evalvacije oz. analize FIT odmora potekajo mesečno ali na dva meseca, kjer pregledam stanje izvajanja po razredih in sicer po naslednjih kriterijih, ki jih poskušam vključiti analizo:

- primerjava FIT odmora glede na število oddelkov,
- primerjava matične šole s podružnicami,
- primerjava izvajanja po triadah,
- primerjava vodenja FIT odmora (učenec ali učitelj),
- število ponovitev mesečnega izvajanja po oddelkih.

Analizo naredim opisno in grafično.

Po evalvaciji oz. analizi, ki sem jo izvedla dvakrat se je nekako pokazalo, da se FIT odmor redno izvaja predvsem v nekaterih razredih.

Razredniki so prišli nekako do zaključka, da se lažje izvaja v oddelkih razredne stopnje, ker program vodi večinoma en učitelj, ki lahko FIT odmor časovno prilagaja potrebam učencev.

Nekoliko večji problem se pojavi na predmetni stopnji, učitelji pa so za to navedli naslednje razloge:

- ker se učitelji menjavajo iz ure v uro,
- ker imajo učenci nivojski pouk,
- ker je premalo časa v času odmorov (učenci se selijo iz razreda v razred), v času pouka pa je težje izvedljivo,
- ker manjkajo evidenčni listi v dnevnikih, ki si jih menjavajo različni učitelji ...

Kljub vsemu so nekateri učitelji dokazali, da se FIT odmor lahko izvaja z malo dobre volje tudi pri predmetnem pouku. Ovira naj ne bi bila usposobljenost učiteljev, saj FIT odmor lahko vodi vsak, tudi učenci, ki se nanj pripravijo. Je pa izvajanje velikokrat odvisno od motivacije in volje učitelja.

Skozi razgovore mi je uspelo razbrati, da imajo učenci FIT odmor radi, ker je sproščujoče narave in jih razbremeni vsaj malo tudi med samim miselnim procesom.

Ideja je bila tudi, da bi se FIT odmor za vse učence šole izvajal istočasno, razpoznavni znak pa naj bi bila neka izbrana in primerna glasba (glasbena špica), ki bi ga napovedovala. Na naši šoli to ni praktično izvedljivo, ker imamo na razredni in predmetni stopnji različne časovne odmore in bi tako s tem eden drugega motili. Tako je glasba pri FIT odmoru prepuščena učiteljem.

Glede pozitivnih učinkov oz. karkoli v zvezi s tem, pa do sedaj še ne bi mogla reči, ker FIT odmor izvajamo šele od novega leta dalje. Menim, da je za tako analizo potrebno daljše časovno obdobje in več analiz, anket in drugih pokazateljev ...

Prepričana pa sem, da je FIT odmor v današnjem pestrem šolskem urniku dobrodošla in več kot dobra naložba v mozaik zdravja naših učencev.

Lidija Kacin