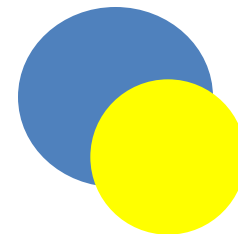


TEDEN SRCA

PROJEKT - GIBANJE

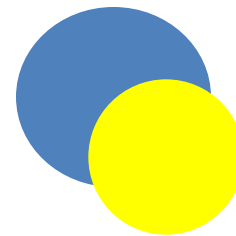


NAMEN IN CILJI



- Osvajajo različna znanja s področja zdravja in pomena varovanja zdravja v otroštvu.
- Spoznajo pomen delovanja srca za življenje.
- Preko igre spoznavajo pomen gibanja za lastno zdravje in pravilno delovanje srca.
- Spoznavajo različne gibalne vaje za spodbujanje in pravilno delovanje srca.

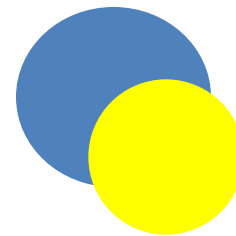




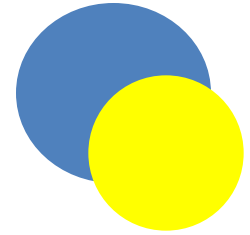
- Naučijo se zaznavati srčni utrip in ga delno uravnavati z lastno aktivnostjo.
- Naučijo se ročno zaznati in meriti srčni utrip.
- Zbrano se naučijo delo začeti in ga tudi opraviti.
- Učijo se upoštevati pravila in uporabljati učbenike.
- Učijo se uporabljati različne vire in literaturo.



- Srečajo se z »multimedijo« in se urijo v različnih znanjih na računalniku.
- Učijo se poiskati ali nuditi učno pomoč.
- Razvijajo lastno ustvarjalnost in domiselnost.
- Sodelujejo v različnih aktivnostih in se zavedajo njihovega pomena.
- Ob koncu projekta oblikujejo plakat s sporočilno vrednostjo za vse učence na šoli.

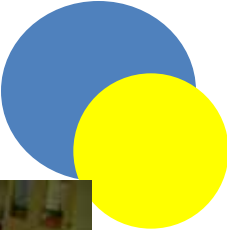


1. dan

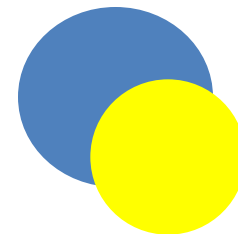


- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici (gibalni kotiček), kjer se poigrajo igro Detektiv in dirigent. Ob njej se umirijo, razgibajo in pripravijo za kosilo.
- Po kosilu sledi razgovor (bralni kotiček) o Tednu srca, katere aktivnosti organizirajo odrasli v kraju in kaj lahko naredimo otroci in mladi za svoje »zdravo srce«.
- Učenci svoje ugotovitve zapisujejo na kartonske trakove in izdelajo plakat v obliki srčka in sončka



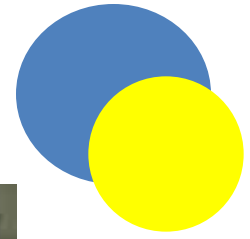


2. dan

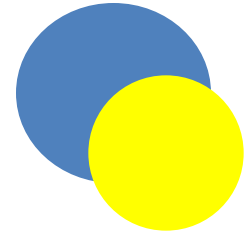


- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici, se primejo za roke in oblikujejo krog, naredijo nekaj gibalnih vaj v krogu (dviganje, spuščanje, ples, narazen- skupaj, valovi, itd) in se pripravijo za kosilo.
- Po kosilu sledi počitek, domača naloga in razgovor v kotičku pomenu gimnastičnih vaj in izdelavi kartončkov.
- Učenci izrežejo kartončke, na katere narišejo gibalne oziroma gimnastične vaje (znaki), nato se poigrajo (ob izbranem kartončku pokažejo vajo).
- Na šolskem igrišču izvajajo različne skoke in poskoke in skačejo gunitvist.



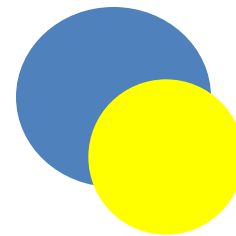


3. dan

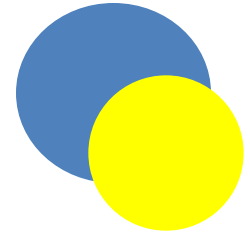


- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici in se gibljejo ob glasbi (različne gibalne pesmice) nato se pripravijo za kosilo.
- Po kosilu sledi počitek, domača naloga in branje poučne literature o delovanju srca in dihanju. (razlaga besed: utrip, pulz, arterije, vene, zastoj srca, elektrošok,...)
- Sprehod v park in gibalne igre v parku.



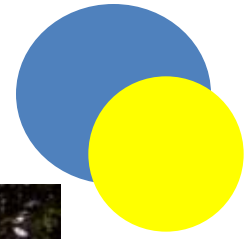


4. dan

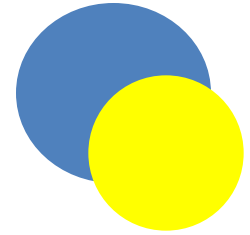


- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici in oblikujejo vrsto (vlak) in se »odpeljejo« do jedilnice.
- Po kosilu sledi počitek in domača naloga.
- Hitra hoja do trim-steze in izvajanje vaj na postajah (merjenje srčnega utripa).
- Ko se vrnejo, rešijo učni list – poveži in pobarvaj (na temo gibanje).
- Na tablo rišejo otroke v gibanju.
- Igre v telovadnici: gimnastične vaje ob letvenikih, enakomerno izvajanje, ponovitve vaj.



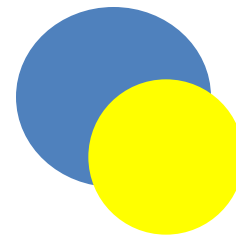


5. dan



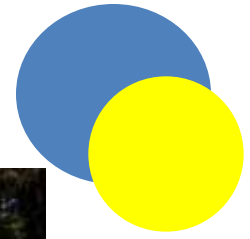
- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici, se postavijo v vrsto eden za drugim in odkorakajo v garderobo ter se športno oblečejo.
- Sledijo tekmovalne igre na šolskem dvorišču (tek z nalogami, zamenjaj mesta, labirint, ...), nato kosilo in počitek.
- Računalniška učilnica – brskanje po internetu na temo zdravje, gibanje, teden srca, športni dogodki, izdelava diplom za sodelovanje v tednu srca na računalniku, urejanje fotografij, ki so nastale v tednu srca, oblikovanje literarnih in likovnih prispevkov ...

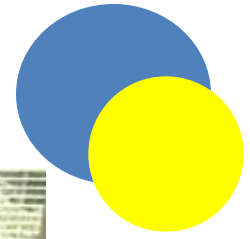




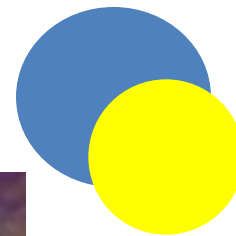
- Vsak učenec prejme diplomo za sodelovanje v aktivnostih tedna srca.
- Zaključek projekta in ureditev razstave fotografij, prispevkov in sporočil (plakat) v kotičku za Zdravo šolo.

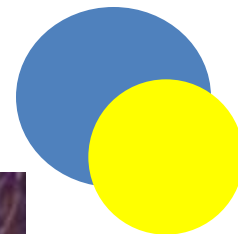




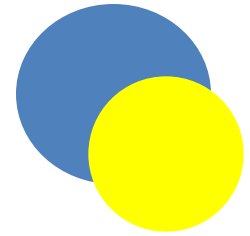


Posnetki aktivnosti





PLAKAT – TEDEN SRCA



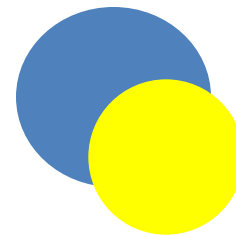
MOTO:
GIBAJMO SE VSI ZA ZDRAVO SRCE
ZDRAVA ŠOLA

PROJEKT:
TEDEN SRCA
UČENCI OPB 4. R.

SPozNAJ SVOJE TELO
1. KAKO DELUJE SRCE (MAGNOSKOP, DROGJA)
2. ZATPAJ SRČNI UTRIP (ŠZ)
3. TELO MEŠČIČ IN SKLEPOV TER HESTENKE (PRAMENI DEKA, VILA, ŽIK.)
4. VAJE ZA SPROSTITEV (RAZTEZANJE)
5. DOKLINAJE VAJE (VSE NA ŠOLI)
6. ZDRAVA PREHRANA

MINUTKA ZA ZDRAVIJE
V ŠOLI IN DOMA
1. ČAS ZA JUTRANJO TELOVADBO
2. ME UČENMI UKAMI IN MEDICINE
3. PRI UKI ŠPORTNE VEŠTOJE
4. PRI POSLUŠNEM BIVANJU
5. NA ŠPORTNEM DNEVI
6. AKTIVNO UKVARJANJE S ŠPORTNI ALL SPROSTITVENO GIBANJE





Mentorica projekta: Aleksandra Slatinšek Mlakar

Šola: OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

Učenci: OPB 2. in 4. razred

Šolsko leto: 2010/2011

