

GIBALNI ODMOR NA NAŠI ŠOLI

Gašper Štih, prof. (sports teacher), November 2020

Primary school Dolenjske Toplice, Slovenia

Naša šola se nahaja v jugovzhodnem delu Slovenije, in sicer v majhnem in umirjenem kraju, ki je obdan z naravo in mogočnimi gozdovi v Dolenjskih Toplicah. Dolenjske Toplice so v svetu predvsem znane po termalnih vodah in zdraviliščih Terma Krka.

Naša šola je že nekaj let vključena v Slovensko mrežo zdravih šol, ki je koordinirana s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Na šoli dajemo velik poudarek zdravemu življenjskemu slogu, kot sta zdrav način prehranjevanja in gibanje. Vsi vemo, da sta gibanje in šport zelo pomembni dejavnosti v času otroštva, saj otroci z njima razvijajo in krepijo svoje telo ter razvijajo svoje motorične sposobnosti. Glede na sodoben način življenja smo opazili, da so postali otroci preveč pasivni in da se premalo gibljejo. Otroci preveliko preveč časa presedijo tako dopoldne v šolskih klopih kot popoldne ob sodobni tehnologiji (igranje računalniških igrice, različna socialna omrežja in mobilne aplikacije ...). Zaradi vseh teh dejavnosti otrokom zmanjka čas za gibanje oz. športne aktivnosti ter tudi za vrstniška medsebojna druženje zunaj. Posledično so bili zato tudi slabši dosežki pri SLOfit testiranju (športno vzgojni karton).

Na šoli smo kot protiutež negativnim trendom telesnega in gibalnega razvoja predvsem pa, da vsaj malo razbremenimo učence med samimi urami pouka, začeli izvajati gibalni odmor, ki smo ga poimenovali Bodi fit odmor (BFO). Bodi fit odmor izvajamo po končani 1. šolski uri in traja približno 5 minut. Glavni namen izvajanja je, da se vsi učenci že zjutraj dokončno prebudijo in razgibajo ter s tem izboljšajo svoje učne sposobnosti. Dokazano je, da jutranja vadba blagodejno vpliva na telo, na razpoloženje in ima pozitiven učinek na možgane, predvsem občutno poveča ostrino uma, dojetanje, izboljša spomin in hitrost sklepanja ter jih tako pripravi na vse preizkušnje, ki jih čakajo tisti dan.

Z Bodi fit odmorom smo začeli že leta 2012. V tem obdobju smo ga razvijali in posodabljali ter tako učence še dodatno spodbudili in motivirali za aktivno sodelovanje pri vadbi. Vaje so bile sestavljene tako, da se je vsak dan izvajal različen sklop vaj, ki se je na polovici šolskega leta zamenjal. Sklop vaj so sestavljale vaje za vzdržljivost, vaje za gibljivost, vaje za moč in raztezne vaje. En dan v tednu pa smo izvajali Brain gym. Vadba je bila vodena preko šolskega ozvočenja. Leta 2015 je prišlo do večje spremembe pri izvajanju vadbe. V sodelovanju z inštruktorico fitnesa smo skupaj posneli 10 različnih sklopov vaj ob glasbeni spremljavi. Od tedaj naprej izvajamo vadbo s pomočjo videoposnetka. Leta 2019 smo začeli 1.-krat tedensko izvajati v šolski telovadnici skupni bodi fit odmor za vse učence od 1. do 9. razreda. Poleg že pripravljenih vadb se učitelji poslužujejo tudi vadb s pomočjo posnetkov na YouTubu. Poleg dogovorjenih terminov izvajajo učitelji Bodi fit odmor tudi po lastni presoji, ko opazijo, da učenci potrebujejo sprostitev oz. razbremenitev.

Na naši šoli se je Bodi fit odmor zelo dobro prijel tako med učenci kot tudi med učitelji ter predstavlja enega od ukrepov preprečevanja negativnih posledic sodobnega življenjskega sloga. Prepričani smo, da je Bodi fit odmor v današnjem napornem šolskem urniku dobrodošla in dobra naložba v zdravja naših učencev.

In kot pravi pregovor: »Po jutru se dan pozna«.