PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET (NIP)

RAZRED: 6. razred

TEDEN: 16. do 19. 3. 2020

TEMA: TEORETIČNE VSEBINE – ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG

UVOD:

Drage učenke, učenci.

Najprej, lepo pozdravljeni. Zaradi nastalih razmer v državi in posledično prilagoditvijo pouka, bomo naš predmet obravnavali takole na daljavo.

Pomembno je, da navkljub nastali situaciji (ali prav zaradi nje) ne pozabimo na vse pozitivne učinke gibanja o katerih smo se pogovarjali, ter da skrbimo in ohranjamo svojo psihofizično kondicijo. Vsekakor ob upoštevanju vseh varnostih priporočil glede preprečevanja širjenja okužbe. S tem ogromno pripomoremo h krepitvi našega imunskega sistema (smo bolj odporni proti boleznim) in našega vsesplošnega boljšega počutja. Vadimo lahko v okviru lastnega doma, kjer lahko uporabimo različne rekvizite, športne pripomočke in naprave. Pomagamo si lahko tudi z različnimi animacijami na računalniku (YouTube) ali pa uporabimo kar stanovanjsko stopnišče, stol, ... Priporočamo tudi vadbo zunaj, v naravi, vendarle pod pogoji upoštevanja navodil glede (ne)druženja. Tako greste lahko skupaj s starši na sprehod, pohod, kolo, rolerje, itd. Vse smernice, napotke in različne ideje glede vadbe doma pa lahko najdete tudi pri predmetu šport.

Priporočila SZO (Svetovne zdravstvene organizacije), da naj bi se otroci in mladostniki za svoj zdrav in celostni razvoj gibali vsaj 60 min dnevno, še vedno ostajajo.

NAVODILA ZA DELO:

Ker nas do konca šolskega leta čakajo še teoretične vsebine, si bomo v tem tednu pogledali, še posebej za te dni zelo aktualno temo: Zdrav življenjski slog. Spodaj bo pripet list z učno vsebino, ki jo prosim preberite, v naslednjem tednu pa vam pripravimo nekaj vprašanj ali kviz na to temo.

ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG – teorija NIP

KAJ SODI V ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG?

- Gibanje ,
- Zdrava oz. uravnotežena prehrana (prehranska piramida) ,
- Sprostitvene aktivnosti (joga, meditacija) ,
- Počitek ,
- Ubrani medčloveški odnosi (druženje s prijatelji, vrstniki, …).

Gibanje = šport

Pojavne oblike športa:

- Vrhunski šport,
- Šport za vsakogar oz. rekreativni šport
- Šolski Šport (ŠPO, NIP v 4. razredu, šport za zdravje, šport za sprostitev),
- Šport za osebe s posebnimi potrebami,
- Šport v rehabilitacijske oz. terapevtske namene

ZAKAJ IZBRATI ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG?

Današnji čas je zaznamovan z/s:

- zmanjšano gibalno-telesno aktivnostjo ,
- s sedečim načinom preživljanja prostega časa ,
- nezdravimi prehranjevalnimi navadami ,
- specifičnimi, večkrat rizičnimi načini preživljanja prostega časa (kajenje, uživanje alkohola, droge)
- stresom, obremenitvami v šoli, na delovnem mestu, …

Vse to vodi v rizična stanja in porušenje homeostaze oz. ravnovesja (telesno, duševno) kar vodi v različna bolezenska stanja. (psihosomatske bolezni).

Zato je dobro (nujno) vedeti, kaj in kako ohraniti življenjsko ravnovesje.

POMEN <u>GIBANJA</u> ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Redno in zadostno gibanje je pomembno, ker vpliva na njihov celostni razvoj (bio, psiho, socialni, čustveni, kognitivni)

- BIOLOŠKI VIDIK: Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, srčno-žilni sistem sistem, dihalni sistem, CŽS, na procent podkožnega maščevja,

- PSIHOLOŠKI VIDIK: Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samozavest, samopodobo, samostojnost.
- SOCIALNI VIDIK: druženje z vrstniki, oblikovanje medosebnih odnosov na različnih nivojih (npr. vadeči-trener), sprejemanje odgovornosti, sprejemanje zmage – poraza, spoštovanje zakonov fair-playa …
- KOGNITIVNI VIDIK: Kot so pokazale raziskave, so otroci, ki so gibalno aktivnejši, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci.
- ČUSTVENI VIDIK: soočanje s pozitivnimi (sreča, veselje, ljubezen, …) kot negativnimi (žalost, jeza, bes, …) čustvi ter njihovo obvladovanje.
- Redna gibalna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti
- V kombinaciji z ustrezno prehrano redna gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo.
- Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo,
- Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje.
- Otroci do pubertete so najdovzetnejši za osvajanje gibalnih znanj. Tako bodo osvojeni gibalni programi, ki jih bodo otroci pridobili do tega starostnega obdobja, ostali trajno zapisani v gibalnem oziroma motoričnem spominu. Čim bogatejši bo gibalni spomin, tem več informacij bo ponujal in lažje bo posameznik osvajal nova gibalna znanja.

KOLIKO NAJ BI SE OTROCI IN MLADOSTNIKI GIBALI?

- Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu.
- Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo, da se pospeši srčni utrip - AEROBNA obremenitev.

LEP ŠPORTNI POZDRAV PREDVSEM PA OHRANITE ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU!

Učitelji športa