

GIBANJE JE FIT!

Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje

Nov koncept razširjenega programa



IV. osnovna šola Celje

September 2020



KAZALO

Uvod	3
Skupne aktivnosti	5
Z gibanjem in zajtrkom v nov dan!	5
Minuta za zdravje	5
Pri kosilu imam rad mir!	5
Dan slovenskega športa.....	5
Z gibanjem do zbranosti in motivacije.....	5
Vsi na kolo	6
Peš v šolo	6
Druge dejavnosti	6
Gibalna abeceda, za deklice in dečke druge triade	6
Prebujanje z žogo, za učenke 9. razreda	6
Priprava na tekmovanja, za učenke 7. in 8. razreda.....	6
ŽOGA ME UBOGA (5. r., 6. r.,7. r.)	7
ŽOGARIJADA (8. r., 9. r.)	7
PLEZANJE (4. r., 5. r., 6. r)	8
KOREKTIVNA VADBA	8
VSI NA KOLO (5. razred).....	9
IGRE NAŠIH BABIC IN DEDKOV	9
NA POMOČ!	9
GIBANJE JE FIT	10
HIP HOP	10
IGRE ZA PRIJATELJSKE VEZI.....	10
PLANINSKI KROŽEK	10
FACKINI ZELIŠČARJI.....	11
ČUJEČNOST IN SPROŠČANJE - 2. triada	12
IZ FACKINE KUHINJE DIŠI... ..	12
EKSPERIMENTIRAJ Z NARAVO	12
PRVA MEDICINSKA POMOČ.....	13
VEŠČINE SPORAZUMEVANJA – 1./2. TRIADA	13
MEDIACIJA – 7. razred	14
MEDIACIJA - 8. IN 9. razred	14
Pregled dejavnosti RAP	15
Pregled interesnih dejavnosti.....	16
Protokol izvedbe interesnih dejavnosti in dejavnosti razširjenega programa	17

UVOD

IV. osnovna šola Celje je že tretje leto vključena v preizkušanje novega koncepta razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli – področje Zdravje, gibanje in dobro psihično ter fizično počutje (sklep ZRSŠ št. 6040-25/2018-1 z dne 29. 5. 2018).

Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten osebni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam, ob smiselnem upoštevanju individualnih pričakovanj.

Razširjeni program osnovne šole omogoča bolj poglobljeno spoznavanje učencev in prispeva k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju kakovostnih odnosov med strokovnimi delavci in učenci, kar pomembno pripomore k večji motiviranosti obojih za doseganje ciljev osnovnošolskega programa v celoti. Razširjeni program osnovne šole je komplementarni del obveznega programa, saj je mogoče namene in cilje tako enega kot drugega uresničevati samo v smiselni sinergiji, po drugi strani pa je njegov namen dosegati tudi lastne, specifične cilje, ki jih zgolj v obveznem programu ni mogoče udejanjati v celoti.

Vrednote, kot so znanje, učenje, medsebojno sodelovanje, dejavno državljanstvo, kultura, zdravje, gibanje in igra, so temeljni gradniki razširjenega programa, ki ima tudi zaradi večjih možnosti za udejanjanje načela individualizacije izjemno pomembno vlogo pri zagotavljanju optimalnega učnega okolja za učenke in učence, ki se iz različnih razlogov srečujejo z večjimi izzivi pri opismenjevanju, usvajanju znanja in doseganju minimalnih ter temeljnih standardov znanja v osnovnošolskem izobraževanju: zaradi posebnih potreb, učnih težav, jezikovnih ovir, kulturne različnosti ali socialne in ekonomske prikrajšanosti.

Razširjeni program je prostor razvijanja posebnih talentov in nadarjenosti učenk in učencev, ki zmorejo in želijo doseči več, kot jim lahko šola omogoči v okviru obveznega programa.

Splošni cilji:

- odpravljanje vrzeli, poglobljanje in nadgrajevanje ciljev obveznega programa osnovne šole;
- večja izbirnost in participacija učenk in učencev;
- razvijanje ustvarjalnosti in inovativnosti učenk in učencev;
- poglobljeno spoznavanje posebnosti posameznih učencev in tako večje možnosti za udejanjanje načela individualizacije;
- razvijanje učenčevih interesov, spretnosti in znanja, razvijanje učnih in delovnih navad;
- spodbujanje kakovostnega preživljanja prostega časa ter zdravega življenjskega sloga;
- ozaveščanje pomena telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje;
- oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijanje pozitivnih stališč, navad in načinov ravnanja.



Področje zajema tri sklope:

- **gibanje** (gibanje za dobro počutje, umiritev in sprostitvev; gibanje za izboljšanje gibalne učinkovitosti; korektivna vadba; ustvarjanje z gibanjem),
- **hrana in prehranjevanje** (zdrav in uravnotežen jedilnik; higiena; označevanje živil; kultura prehranjevanja; različni načini prehranjevanja),
- **zdravje in varnost** (telesno in duševno zdravje; moje zdravo okolje; skrb za svojo varnost in varnost drugih; kemijska varnost in kako živeti z nevarnimi snovmi; varna mobilnost; preprečevanje odvisnosti; preprečevanje različnih oblik nasilja; zdravo, varno in kakovostno preživljanje prostega časa).

Dobre navade za prosti čas

Prosti čas je vrednota, ki ji moramo posvetiti posebno pozornost – ker ga imamo v današnjem ritmu življenja vedno manj in ker zaradi poplave informacij in tehnologije hitro zapademo v pasivno vlogo opazovalca. Gledamo televizijo, brskamo po spletu, igramo igrice... – naši psihofizični potenciali pa ostajajo neopaženi in neizkoriščeni.

Pri RAP- u prevzemamo aktivno vlogo. Svoje telo uporabljamo kot najboljši inštrument. Razvijamo svoje potenciale in premikamo meje. Ohranjamo zdrav duh v zdravem telesu. Mens sana in corpore sano. Preizkušamo različne načine ohranjanja vitalnosti in izbiramo najboljše zase. Razvijamo navade, ki jih bomo ohranili do pozne starosti in si s tem izboljšali kvaliteto življenja. Učenci bodo imeli možnost, da razvijajo in nadgrajujejo svoja močna področja.

V sklopu Rap- a želimo učencem omogočiti 5 ur gibanja na teden (min. količina gibanja za zdrav življenjski slog po smernicah SZO), kar je seštevek ur obveznega in razširjenega programa. In seveda: pri RAP-u ocen ni!

Posamezne vsebine bomo izvajali skozi celo šolsko leto v času jutranjega varstva, podaljšanega bivanja, kot različne interesne dejavnosti, dodatno ponujene vsebine in minuta za zdravje. Naše osrednje vodilo je:

GIBANJE JE FIT!



SKUPNE AKTIVNOSTI

Z gibanjem in zajtrkom v nov dan!

Udeleženci: učenci v jutranjem varstvu

Učenci se v jutranjem varstvu pripravijo na nov delovni dan. Z različnimi gibalnimi igrami na prostem, v telovadnici ali v učilnici se razgibajo, urijo rutino umivanja rok in prezračevanja prostora, se naučijo pripraviti pogrinjek za zajtrk in redno zajtrkujejo.

Minuta za zdravje

Udeleženci: vsi učenci

Vsak dan pred malico učenci prezračijo učilnico, se po potrebi razgibajo s kratkimi gibalnimi vajami, si umijejo roke, razkužijo površino mize, pripravijo pogrinjek in pomalicaajo. Tako se osvežijo in pripravijo na nadaljevanje pouka.

Minuto z gibalnimi vajami vpletemo v pouk vedno takrat, ko postanejo učenci nemirni in nezbrani.

Pri kosilu imam rad mir!

Udeleženci: učenci v OPB

Učenci se pripravijo na kosilo. Spoznajo živila, iz katerih je obrok sestavljen, način priprave, prehranske vrednosti, pomen hrane. Okušajo jedi, ki jih še ne poznajo ali jih sicer ne jedo, pojasnjujejo, kaj jim je všeč, kaj ne in zakaj. Učijo se kulture prehranjevanja.

Dan slovenskega športa

Udeleženci: vsi učenci

Datum: 23. september 2020

S tradicionalnim krosom obeležimo nov državni praznik – dan slovenskega športa. Ob tem učenci ponovijo pravila ogrevanja in priprave organizma na povečan napor ter možnosti poškodb, se zavedo pomembnosti športne opreme in ozavestijo osnovna tekmovalna pravila. Oblikujejo odnos do dela in premagovanja telesnega napora, odnos do zdravega načina življenja in aktivnega preživljanja prostega časa v obliki hoje, sprehodov ali teka v naravi, odnos do vadbe, tekmovanj in spoštovanja tekmecev. Spomnijo se največjih uspehov slovenskega športa.

Z gibanjem do zbranosti in motivacije

Udeleženci: vsi učenci in učitelji

Z uporabo strategij in metod fit pedagogike, ki postavlja v ospredje učenje v gibanju, gibanje skozi igro in funkcionalno raven znanja, omogočamo učinkovitejše in kakovostnejše učenje. Učence vabimo v aktivno raziskovanje lastnih gibalnih zmožnosti, ko se skozi igro učijo gibati, pa se hkrati skozi gibanje učijo, iščejo rešitve in izzivajo svojo ustvarjalnost. Glavni cilj FIT pedagogike je doseganje boljših učnih rezultatov!



Vsi na kolo

Udeleženci: učenci in učenke 7. razreda

Čas izvedbe: 16. – 22. september

V **tednu mobilnosti** se z vsakokratnim kolesarjenjem po Fackini poti pridružimo prizadevanjem za spremembo mobilnostnih navad, torej za zmanjšanje prometa in njegovih škodljivih posledic. Sedmošolci najprej ponovijo svoje znanje o kolesu, prometnih pravilih in varnem kolesarjenju, nato pa se v spremstvu učiteljev in policistov odpravijo na kolesarjenje.

Peš v šolo

Udeleženci: vsi učenci in učitelji

Čas izvedbe: 15. oktober

Na svetovni dan hoje učenci in učitelji pridejo v šolo peš. Seznanijo se s pozitivnimi učinki hoje za zdravje in trajnostni razvoj, hkrati pa se zavedo, da hoja pomeni tudi priložnost za druženje.

DRUGE DEJAVNOSTI

Gibalna abeceda, za deklice in dečke druge triade

Izvajalka: Alenka Šauperl

Pri tej dejavnosti bomo spoznavali različne športe, se ukvarjali z razvojem osnovnih motoričnih veščin, spoznavali igre z žogo. Delo bo potekalo v sproščenem vzdušju, sposobnosti bomo razvijali preko igre in tako omogočili otrokom razvoj in hkrati sprostitev pred poukom. Dejavnost se bo izvajala pred poukom.

Prebujanje z žogo, za učenke 9. razreda

Izvajalka: Alenka Šauperl

Pri dejavnosti bomo preko igre odbojke in košarke razvijali osnovne veščine, se navajali na koristno preživljanje prostega časa in se nenazadnje prebudili ter po dejavnosti z bistro glavo odšli k pouku.

Priprava na tekmovanja, za učenke 7. in 8. razreda

Izvajalka: Alenka Šauperl

Kot že ime pove, bomo ure namenili pripravi na tekmovanja in izboljšanju tehnike in taktike iger z žogo in atletike. Vabljeni so vsa dekleta, ki jim vadba pri urah športa ni dovolj in bi želele še dodatno poglobljanje.



ŽOGA ME UBOGA (5. r., 6. r., 7. r.)

Izvajalec: Simon Dražumerič

Moštvene igre z žogo in priprave na šolska športna tekmovanja : košarka, rokomet, nogomet, odbojka, dvoranski hokej,...

Vsebine bomo spoznavali predvsem preko igre:

KOŠARKA: igra, vodenje žoge, zaustavljanje in pivotiranje, lovljenje in podajanje žoge, metina koš,...

ROKOMET: igra, strel iz skoka, podaje, vodenje, strel iz tal,...

NOGOMET: igra, podaje, vodenje, ustavljanje žoge, strel z nartom, strel z notranjim delom stopala, strel z zunanjim delom stopala,

ODBOJKA: igra, zgornji odboj, spodnji odboj, spod. servis, zgornji servis,...

DVORANSKI HOKEJ: igra, podaje, vodenje, različni streli,...



ŽOGARIJADA (8. r., 9. r.)

Izvajalec: Simon Dražumerič

Moštvene igre z žogo in priprave na šolska športna tekmovanja : košarka, rokomet, nogomet, odbojka, dvoranski hokej,...

Vsebine bomo spoznavali predvsem preko igre:

KOŠARKA: igra, vodenje žoge, zaustavljanje in pivotiranje, lovljenje in podajanje žoge, meti na koš,...

ROKOMET: igra, strel iz skoka, podaje, vodenje, strel iz tal,...

NOGOMET: igra, podaje, vodenje, ustavljanje žoge, strel z nartom, strel z notranjim delom stopala, strel z zunanjim delom stopala,

ODBOJKA: igra, zgornji odboj, spodnji odboj, spod. servis, zgornji servis,...

DVORANSKI HOKEJ: igra, podaje, vodenje, različni streli,...





PLEZANJE (4. r., 5. r., 6. r)

V tem programu učenci skozi igro in zabavo osvajajo različne tehnike plezanja in razvijajo gibalne sposobnosti: moč, koordinacijo, vzdržljivost, gibljivost. Naučijo se prečiti plezalno steno, plezati po ravnih in previsnih delih stene. Navadijo se na višino, naučijo se premagati strah in priti (splezati) do cilja (vrha). Igre na plezalni steni igrajo v parih ali v skupini. Skozi vse igre morajo razmišljati, saj si morajo zapomniti veliko število oprimkov in njihovo zaporedje. Spoznali bodo tudi plezalne pripomočke: vrv, magnezij, plezalni pas in plezalne čevlje. V zaključnem delu se vsako uro učijo zavezovati najpomembnejše plezalne vozle.



Vadba plezanja bo potekala na plezalni steni in ostalih plezalnih - žrd, mornarska lestev, navpična vrv, letveniki,... Učenci bodo osvajali različna plezalna znanja in gibalne sposobnosti skozi igro. Razvijali bodo tudi moč rok in ramenskega obroča. Začeli bomo s plezalnimi igrami skozi ravne in manj previsne dele stene, na koncu pa bodo sposobni plezati tudi po previsnem delu plezalne stene. Za varnost bo vseskozi poskrbljeno z blazinami in vrvmi. Za vadbo potrebujejo le kratke hlače, kratko majico in športne ali navadne copate.

KOREKTIVNA VADBA

Izvajalka: Dragica Kranjc

NAMEN

Korektivna vadba je namenjena učencem, ki potrebujejo prilagojene gibalne spodbude in posebno skrb zaradi gibalnih, učnih, zdravstvenih ali vedenjskih posebnosti.

CILJI

- pridobivanje vse bolj zavestnega nadzora nad svojim telesom,
- izboljšanje vzdržljivosti ter gibalne učinkovitosti,
- izboljšanje telesne drže,
- aktiviranje socialnega in čustvenega področja vadečih.



ČAS

Korektivna vadba poteka redno, skozi vse šolsko leto, izvaja se pred, med ali po obveznem delu OŠ programa.



VSI NA KOLO (5. razred)

Izvajalki: Klaudija Fajdiga, Mojca Sumrak

Učenci bodo poglobljali in razširjali svoje znanje o vsebinah, povezanim s kolesarjenjem in varnostjo v prometu. Pregledali in posvetili se bomo varnim in nevarnim potem v šolo in razmišljali, kako izboljšati varnost v prometu nasploh, predvsem pa bomo ozavestili, da je gibanje pomembno za naše telo. Sodelovali bomo v projektu Varno na kolesu, kjer se bomo lotili zanimivih nalog.



IGRE NAŠIH BABIC IN DEDKOV

Izvajalka: Karin Trepelj

Prababice, pradedki, babice in dedki. To so zakladnica našega znanja, modrosti, iger in drugih zanimivosti. In tudi oni so bili otroci, ki so se radi igrali, če so le imeli čas. Skrivalnice, gnilo jajce, slepe miši, lovljenje, fuč in mnoge druge igre, nam neznane. Če te zanima, kaj vse so počeli, pridi in se igray z nami.



Te zanima katere pesmi so peli naši dedki in kaj so plesale naše babice? Zibenšrit, šamarjanka, pastirica, kovtre šivat, kačo vit....Pridi in spoznal boš naše ljudsko izročilo. Pesem, ples, izštevanke, zbadljivke, pa tudi kakšno staro igro vmes.

NA POMOČ!

Izvajalka: Renata Rupreht

Znanje prve pomoči je znanje za življenje, je znanje, ki življenja rešuje. Je večina, ki lahko zagotovi učinkovito in hitro ukrepanje ter pomaga pri oskrbi poškodb, lajša trpljenje in povečuje možnosti za preživetje ljudi v stiski. Otroci predstavljajo pomemben del naše družbe in so sposobni reševati življenja v krogu družine in med vrstniki.

Učenci:

- spoznajo, kaj je prva pomoč in kdo vse jo lahko nudi,
- se zavedajo, da se nesreča lahko naredi kjerkoli in da tudi sami lahko pomagajo,
- vedo, na koga se sami lahko obrnejo, če potrebujejo prvo pomoč,
- se naučijo oskrbeti različne vrste ran (odrgnine, ureznine, pike žuželk, krvavitev iz nosu ...),
- spoznajo številko 112,
- spoznajo delo prostovoljnih in poklicnih gasilcev ter njihova vozila in opremo.



GIBANJE JE FIT

Izvajalka: Barbara Škerget

Učenci preko igre spoznavajo svoje telo in izboljšajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti. Pri naših urah bomo zmeraj poskrbeli, da se naše telo najprej segreje in se tako izognili morebitnim poškodbam. Sledile bodo razne aktivnosti, katere bodo vsebovale spretnostne igre z žogo, osnove akrobatike, tek, poskoki ob glasbenih spremljavah, elementarne oblike gibanja... Vse naštetu in še več bomo vsako uro nadgrajevali. Spoznavali in uporabili bomo nove športne rekvizite, ki jih bomo s pridom uporabljali. Tako bo naše telo z vsako uro bolj gibčno in zmeraj bolj FIT. Ob tem si bomo zmeraj prizadevali oblikovanje pozitivnih navad in prijetno doživljanje športa. Naj šport postane tvoj način življenja! Pridruži se nam in postani FIT učenec tudi ti!



HIP HOP

Izvajalka: Suzana Amanovič

Hip hop ples bazira na tehniki, muzikalčnosti in kreativnosti. Ne samo gibanje, tudi poslušanje in doživljanje glasbe ter nepopisen užitek ob ustvarjanju lastnih, domiselnih koreografij. Usvajali, razvijali in krepili bomo osnovne in nadaljevalne korake, ki jih bomo popestrili s plesnimi točkami za nastope na različnih prireditvah.



IGRE ZA PRIJATELSKE VEZI

Izvajalka: Tamara Hartman



Različne skupinske igre v kombinaciji z gibanjem omogočajo učencem zdrav razvoj, krepitev medosebnih prijateljskih odnosov in dobro počutje. Učenci skozi socialne, sprostitvene in interaktivne igre, vaje in aktivnosti spoznavajo sebe in druge, sodelujejo, spodbujajo drug drugega in se tako učijo socialnih veščin. »Igre za prijateljske vezi« jim bodo omogočile spodbudo za krepitev življenjskih veščin.

PLANINSKI KROŽEK

Mentorici: Barbara Škerget, Tamara Hartman

»Jaz pa pojdem in zasejem dobro voljo pri ljudeh.«

Vsak naš podvig se začne z nasmehom in veliko mero dobre volje. Sledove pozitivne energije puščamo na vsakem koraku in tako polepšamo dan še kakšnemu drugemu pohodniku. Le kdo si ne želi deliti sreče in osrečiti neznanca z malenkostjo kot je beseda »Srečno!«, ki jo oplemenitimo še z iskrenim pohodniškim nasmehom? Pridruži se nam! Koščke sreče bomo tako delili na vsakem našem sobotnem





pohodu. Slednji se bodo odvijali v okolici Celja. Tako bomo skupaj trenirali mišice in k treniranju le-teh povabili tudi starše. Zmeraj bomo tudi pozorni, da bomo imeli primerno pohodniško obutev, da se ne poškodujemo, in seveda malico iz nahrbtnika! Na vrhu pomalicamo, si spočijemo hribolazniške noge in nabereemo nove energije. Malo utrujeni, vendar še zmeraj z narisanimi nasmehi na obrazih, se vrnemo na izhodiščno točko, kjer nas že nestrpno čakajo starši.

Postani nasmejan hribolazec tudi ti! Skupaj bomo delili srečo in smeh ter odkrivali lepote narave.

FACKINI ZELIŠČARJI

Veliko otrok danes čedalje več časa preživi v računalniških svetovih, hkrati pa imajo čedalje manj neposrednega stika z naravo in samo pridelavo hrane. Na naši šoli smo se odločili učencem približati to pomembno področje, da bodo lahko razumeli in čutili pomen narave in varstva okolja. Zato smo uredili zeliščni vrt, na katerem gojimo različne začimbnice in zelišča.



Učenci, ki se bodo pridružili zeliščarjem, bodo spoznavali uporabnost zelišč, nabirali in sušili zelišča, kuhali zeliščne čaje, izdelovali dišeče blazinice ter kopalne in zeliščne soli, skrbeli za zeliščni vrt in še marsikaj zanimivega.

Sveže nabrana ali posušena zelišča redno uporabljamo tudi pri pouku gospodinjstva, pri izbirnih predmetih iz prehrane in pri kuharskem krožku.

Vabljeni.

Mentorica: Simona Zobec



Vrtiček IV. osnovne šole Celje



ČUJEČNOST IN SPROŠČANJE - 2. triada

Izvajalka: Tamara Hartman

Skozi različne aktivnosti učenci spoznavajo tehnike za umirjanje, sproščanje in boljšo koncentracijo. Vaje za čuječnost pomagajo, da se učijo potrpežljivosti in se zavedajo svojih misli, čustev in telesnih občutkov. Učenci imajo možnost razvijati občutja notranje mirnosti, krepiti strpnost do sebe in drugih, bolje razumeti samega sebe in zunanjega dogajanja, doprinesati k lastnemu boljšemu počutju in izboljševanju razredne/šolske klime.



IZ FACKINE KUHINJE DIŠI...

Dejavnost v okviru Rap-a je namenjena učencem, ki jih še posebej veseli kuhanje in kulinarična priprava jedi in želijo svojo kulinarično ustvarjalnost deliti s sošolci in jo dodatno izpopolniti.

Učenci spoznavajo in:

- dopolnjujejo ter nadgrajujejo znanje, ki so ga pridobili pri predmetu gospodinjstva in sodobna priprava hrane,
- razvijajo sposobnost odločanja o svoji prehrani, jo ovrednotiti ter prilagajati potrebam,
- sodelujejo s svojimi idejami ter ustvarjalnostjo,
- spoznavajo kulturo, kulinariko svojega ter tujih narodov,
- se izurijo v pripravah pogrinjkov, dekoracij prazničnih miz in degustacij, ter znajo podati mnenje o senzoričnih lastnostih jedi.



Vabljeni, da se nam pridružite, saj iz Fackine kuhinje vedno diši ...

Mentorica: Martina Zapušek

EKSPERIMENTIRAJ Z NARAVO

Ekperimentiraj z naravo se bo izvajal v 5. b razredu za učence 2. triletja, kjer bomo izvajali eksperimentalne oz. naravoslovne poskuse in se pripravljali na tekmovanje Kresnička. Poskuse bomo izvajali v šoli in se pogovarjali o tem, kaj smo počeli. Cilj je tudi, da učenci spopolnjujejo svoje znanje o eksperimentalnem delu in zagotovo je to tudi motivacija za nadaljnje poglobljanje znanja s področja naravoslovja.

Izvajalka: Klaudija Fajdiga





PRVA MEDICINSKA POMOČ

Prva medicinska pomoč je pomembna dejavnost ob poškodbah, ker lahko pred prihodom zdravstvenega osebja oskrbimo poškodovanca in s tem zmanjšamo posledice poškodb. Uporabljamo sanitetni material in priročna sredstva.

V prepletanju teoretičnega in veliko praktičnega dela (več kot 2/3 časa) bomo spoznavali zdravstvene težave in poškodbe pri ljudeh ter ukrepe s katerimi pomagamo ljudem s težavami.

Ukvarjali se bomo z metodami prve medicinske pomoči pri različnih poškodbah (krvavitve, poškodbe okostja, opekline, omrzline, ...) in različnih zdravstvenih težavah. Uporabljali bomo povoje, gaze, trikotne rute, letvice in priročna sredstva. Spoznali bomo pomen oživljanja in se naučili, kakšen je položaj za nezavestnega.

Delo bo potekalo v manjših skupinah, praktično delo v dvojicah. Primerno je za učence 8. in 9. razreda.

Vabljeni vsi, ki jih to področje zanima.

Mentor: Leopold Hribernik



VEŠČINE SPORAZUMEVANJA – 1./2. TRIADA

Učenci spoznajo osnove mirnega, nenasilnega sporazumevanja s sošolci, učitelji in starši. Vadijo izražanje čustev in potreb ter poskušajo razumeti razmišljanje ostalih. Skozi igro, s pomočjo lutk in zgodb spoznajo več platí ene zgodbe. Učenci se učijo sodelovalnega dela, razmišljajo o prijateljstvu, dogovorih, ozadju preprirov.



http://sc-compas.si/files/2018/10/prirocnik_ADHD.pdf



MEDIACIJA – 7. razred

Na šoli v okviru razširjenega programa izvajamo izobraževanje za vrstniške mediatorje in vrstniško mediacijo. S pomočjo mediacije vnašamo v šolsko okolje miren dialog, kritično razmišljanje ter sprejemanje drugačnosti. Sedmošolci, ki želijo postati mediatorji, se lahko udeležijo izobraževanja, ki bo letos potekalo v septembru in oktobru. Na mediacijo lahko pridejo v času dežurstev vrstniških mediatorjev vsi učenci šole, ki bi želeli spor s sošolcem rešiti na miren, spoštljiv način.



Iza Slivnikar Ocvirk (8.a), IV. OŠ Celje.

MEDIACIJA - 8. IN 9. razred

Vrstniški mediatorji izvajajo vrstniško mediacijo po določenem urniku. Sodelujejo pri izobraževanju vrstniških mediatorjev in izvajajo delavnice za mlajše učence in sošolce. Dodatno se izobražujejo s področja šolske mediacije.

Izvajalke dejavnosti: Jerneja Pavlič, Barbara Vukovič, Ivanka Federnsberg Turinek, Renata Rupreht, Katja Kojnik Vengust.



[https://www.cene-stupar.si/sl/novice-in-dogodki/objave-ferfl/z-mediacijo-do-boljsih-odnosov.](https://www.cene-stupar.si/sl/novice-in-dogodki/objave-ferfl/z-mediacijo-do-boljsih-odnosov)



PREGLED DEJAVNOSTI RAP

1. triletje

Dejavnost	Mentor	
Igre in plesi naših babic	Karin Trepelj	sreda 7.30, 2.a
Na pomoč	Renata Rupreht	četrtek, 7.30, 2.b
Gibanje je fit	Barbara Škerget	torek, 7. uro (predviden 3.a)
Hip hop	Suzana Amanović	
Igre za prijateljske vezi	Tamara Hartman	torek, 6. ura (3.b) - 1. polletje

2. triletje

Dejavnost	Mentor	
Gibalna abeceda in plezanje 4.razred	Alenka Šauperl	tor. 6. ura A10
Žoga me uboga (5. 6. 7. r.)	Simon Dražumerič	pet. 6. ura
Plezanje (4. – 6. r.)	Simon Dražumerič	tor. 6. uro
Vsi na kolo za zdravo telo (5.r.)	Klaudija Fajdiga	
Fit krožek (4. razr.)	Mojca Sumrak	
Fackini zeliščarji (6.r)	Simona Zobec	petek, 0. in 1. ura
Korektivna vadba	Dragica Kranjc	
Čuječnost in sproščanje	Tamara Hartman	torek, 6. ura (4.a) - 2. polletje
Iz Fackine kuhinje diši (5. in 6.r.)	Martina Zapušek	torek, 6. in 7. ura petek, 1. ura (6. b)

3. triletje

Dejavnost	Mentor	
ŠPORTNI izzivi 9.razred	Alenka Šauperl	
Gibalna abeceda 7 a, b	Alenka Šauperl	
Žoga me uboga (5.6.7. razr.)	Simon Dražumerič	pet.6. ura
Žogarijada (8. in 9. razr.)	Simon Dražumerič	čet. 7. uro
Prva pomoč in temeljni postopki oživiljanja	Leopold Hribernik	
Iz Fackine kuhinje diši (8. r)	Martina Zapušek	torek, 7. in 8. ura
Mediacija in veščine sporazumevanja	Barbara Vukovič Jerneja Pavlič Katja Kojnik Vengust Ivanka Federnsberg T. Renata Rupreht	dežurstvo medvrstniških mediatorjev - vsak dan, 5. šolsko uro (po razporedu) izobraževanje novih šolskih mediatorjev (november, december, januar, februar - pon, 7. in 8. ura)
Fackini zeliščarji (7.r)	Simona Zobec	vsak drugi torek



PREGLED INTERESNIH DEJAVNOSTI

1. triletje

Dejavnost	Mentor	URNIK / RAZRED
Otroški pevski zbor (3.– 5. r.)	Jolanda Ipšek Ulrych	3. r. - petek, 5. ura
Planinski krožek	Barbara Škerget, Tamara Hartman	sobote po dogovoru
Likovni krožek	Ksenija Leskovšek Korber	3.r. - tor / 14.15-15.00
Šahovski krožek	Ivanka Federnsberg-Turinek	
Dnevi – mednarodni, svetovni,	Nives Žirovnik	3.b - petek, 7.30
Vesela šola	Renata Lupše Knez	
Bralno priznanje	razredničarke	

2. triletje

Dejavnost	Mentor	
Otroški pevski zbor, 4. - 5. r.	Jolanda Ipšek Ulrych	4. r. - torek, 6. ura 5. r. - četrtek, 6. ura
Mladinski pevski zbor, 6.–9.	Jolanda Ipšek Ulrych	6. r. - torek, 7. ura
Vsi na kolo za zdravo telo -5. r.	Mojca Sumrak	
Logika za učence 2. triletja	Dragica Kranjc	
Vesela šola za učence 2. triletja	Klaudija Fajdiga	
Eksperimentirajmo z naravo	Klaudija Fajdiga	
Plesni krožek	Anja Jug	
Moja skrb za okolje	Helena Čuvan	
Šahovski krožek	Ivanka Federnsberg- Turinek	
Bralno priznanje		
Epi Reading Badge	Bojana Cmok Mlinarič	
Epi Lesepreis, Bucherwurm	Jerneja Pavlič	februar, marec, april

3. triletje

Dejavnost	Mentor	
Mladinski pevski zbor	Jolanda Ipšek Ulrych	7. r. - ponedeljek, 7. ura 8. r. - četrtek, 7. ura 9. r. - četrtek, 7. ura
Likovni krožek	Vinko Zajc	
Recit. – dramski krožek	J. Hribernik, A. Kostanjevec	
Knjižničarski krožek	Alenka Kostanjevec	
Raziskovalni klub in raziskave	Broz, Mosbrucker, Pavlič	po dogovoru
Unesco krožek	Ksenija Leskovšek Korber	
Vesela šola	Jerneja Pavlič	zadnji petek v mesecu (3 šol. ure: 17.00 - 19.15)
Šahovski krožek	Bojan Skomina	
Bralno priznanje		
Epi Reading Badge	Bojana Cmok Mlinarič	
Epi Lesepreis, Bucherwurm	Jerneja Pavlič	februar, marec, april



PROTOKOL IZVEDBE INTERESNIH DEJAVNOSTI IN DEJAVNOSTI RAZŠIRJENEGA PROGRAMA

Interesne dejavnosti in dejavnosti razširjenega programa se v času preprečevanja širjenja okužbe lahko izvajajo. V največji možni meri potekajo znotraj istega razreda – skupina se oblikuje iz učencev istega razreda in v takem številu, da je med njimi možno vzdrževati predpisano razdaljo. Če se želi vključiti več učencev, se oblikujeta dve skupini. Sestajata se izmenično na 14 dni ali se dejavnost organizira v 1. polletju za eno skupino, v 2. polletju pa za drugo.

Skupina se sestaja vedno v istem prostoru. Delo se organizira tako, da se učenci med sabo ne mešajo in da se upoštevajo vsi ukrepi za preprečevanje širjenja virusa. Prostor se pred prihodom skupine očisti in prezrači, površine pa razkužijo. Učenci sedijo tako, da je med njimi zagotovljena predpisana razdalja, učnih pripomočkov si ne izposojajo in jih ne menjavajo. Za izvajanje ukrepov skrbi mentor.

Mentor vodi natančno evidenco udeležencev.

Če je možno, se dejavnost izvaja zunaj, v učilnici na prostem ali na igrišču.

*Če hočeš hiteti, pojdi sam,
če hočeš poriti daleč,
pojdi v skupini.
Afriški pregovor*

Gibanje je fit. Predstavitel razširjenega programa.

Izdala in založila: IV. osnovna šola Celje.

Uredili: Alenka Šauperl in Nevenka Matelič Nunčič.

Računalniški prelom: Gregor Ivšek.

Celje, september 2020