

Poskočna zdrava škatla: kako v razred vnesti zabavno minutko za zdravje?



Nives Zelenjak, pedagoginja, šolska svetovalna delavka, Osnovna šola Mengeš

Na OŠ Mengeš ima vsak oddelek svojega predstavnika zdrave šole, t. i. »zdravošolca«, s katerim se pripravljamo na izvajanje načrtovanih vsebin. Ena od aktivnosti je na naši šoli še posebej priljubljena, tako s strani zdravošolcev, ker uživajo kot izvajalci, kot s strani učencev udeležencev. Gre za poskočno zdravo škatlo. Izdelali smo jo z namenom promocije zdravja in zdrave šole – kot minutko za zdravje v času pouka. Poskočna zdrava škatla je sicer navadna kartonasta škatla, dovolj velika, da je vidna in da lahko vanjo shranimo pripomočke, ter hkrati okrašena, da pritegne pozornost. Vsebuje navodila in pripomočke za dejavnosti na temo gibanja, prehrane in duševnega zdravja ter spodbuja zdrav življenjski slog. Učitelju ne vzame veliko časa, a kot element aktivnega odmora v učnem procesu pripomore k zmanjševanju sedečega načina poučevanja, spodbuja povezovanje med učenci, ustvarja pozitivno vzdušje v razredu ter posledično izboljša učno učinkovitost.

Ključni pojmi: poskočna zdrava škatla, zdrav življenjski slog, izvajanje dejavnosti v času pouka.

UVOD

Šola je okolje, ki s svojim delovanjem, učnimi aktivnostmi, medosebnimi odnosi, klimo in celotnim okoljem nudi priložnosti za promocijo zdravja oz. zdravega življenjskega sloga. Strokovni delavci smo pri izbiri načinov skrbi za zdravje lahko avtonomni, ustvarjalni in izhajamo iz razvojnih potreb učencev. Otrokom in mladostnikom tako zagotavljamo raznolike priložnosti za ozaveščanje o pomenu zdravja in celostnega dobrega počutja. Naša dolžnost je, da jih na različne načine ozaveščamo o zdravju, tako telesnem kot duševnem, o pomenu gibanja, spanja, zdrave prehrane, sprostitve, pozitivne naravnosti, skrbi zase. Zdrav otrok je zadovoljnejši in učno uspešnejši, zdravje je naložba, za katero si mora prizadevati vsaka šola. S tem namenom delujemo tudi v okviru zdrave šole in dejavnost poskočna zdrava škatla je ena od aktivnosti v mozaiku ozaveščanja o zdravem življenjskem slogu.

IZDELAVA POSKOČNE ZDRAVE ŠKATLE

- Potrebujemo kartonasto škatlo velikosti 60 cm.
- Škatlo pobarvamo, nanjo nalepimo napis (po eno besedo na vsako stranico). V mojem primeru smo za izdelavo napisali, slike jabolka (simbol telesnega zdravja), kapljice (simbol vode, življenja) in zvezde (simbol duševnega zdravja) uporabili penasto gumo.
- Na telefon posnamemo uvod (naveden v nadaljevanju).
- Snujemo ideje za aktivnosti. Na naši šoli smo si jih nekaj izmislili sami, nekaj smo si jih »izposodili« od drugih virov. Aktivnosti naj bodo pre-

proste glede navodil in izvedbe (časovna omejitve izvedbe ter učenci v vlogi izvajalcev).

- Pripravimo pisna navodila za aktivnosti, da jih lahko izvajalec prebere, pa tudi zato, da so zbrana in shranjena za nadaljnjo uporabo.
- Pripravimo oz. izdelamo pripomočke za izvedbo aktivnosti.
- Pripravimo evidenco izvedbe (oddelek, dejavnost).

Ko imamo škatlo izdelano in gradiva za aktivnosti pripravljena, se naslednje šolsko leto posvetimo samo še izvedbi, po potrebi dodajamo oz. spreminjamo aktivnosti.

SEZNANITEV UČITELJEV

Pomembno je, da so z vsebino in s potekom dejavnosti seznanjeni tudi učitelji – razredniki, saj so pri izvedbi izjemno pomembni, pomembno je spoštovati njihovo avtonomijo vodenja razreda.

Razrednike vsako leto znova prosim, da potrdijo interes za obisk škatle v svojem razredu. Razumem, da škatla na neki način tudi zmoti učni proces (kot ga seveda hkrati obogati), in želim, da imajo razredniki možnost, da se sami odločijo in presodijo, ali je dejavnost primerna za njihov oddelek (občasno npr. sporočijo, da določen teden ne želijo obiskati škatle, ker imajo ocenjevanje znanja ali tehniški dan, da pa so zainteresirani kak drug teden).

Razredniki namreč »odprejo vrata« za možnost kvalitetne izvedbe dejavnosti, oni izrečejo dobrodošlico zdravošolcu, ko sredi dneva »prikoraka« v razred veliko škatlo in »zmoti« učni proces, po potrebi pomagajo zdravošolcu pri izvedbi, s svojo naklonjenostjo pripomorejo, da je naša dejavnost uspešna.



Zato sem opis dejavnosti predhodno posredovala učiteljem (in navedla, da aktivnosti lahko izvajajo tudi ob drugih priložnostih) in se jim zahvalila za podporo pri izvedbi.

PRIPRAVA ZDRAVOŠOLCEV

Dejavnost po oddelkih izvaja skupina starejših zdravošolcev, ki škatlo že poznajo, saj jih je obiskovala, ko so bili sami v nižjih razredih. Za izvedbo se zdravošolci javijo prostovoljno. Pomembno je, da v izvedbi uživajo in se čutijo suverene.

Naredimo seznam zdravošolcev, ki bodo dejavnost izvajali. Za termine se vnaprej dogovorimo – npr. škatla bo v razrede potovala ob torkih tretjo šolsko uro in ob petkih četrto šolsko uro (izogibamo se obisku v času prvih dveh šolskih ur). Javi se, kdor ima na ta termin čas – odsotnost od pouka z dovoljenjem učitelja, to uro ne potekajo ocenjevanja, učenec mora nadoknaditi zamujeno snov.

Zdravošolci se pri izvedbi menjajo, oddelek obišče tudi dva hkrati (posebej mlajši in začetniki imajo na začetku raje izvedbo v paru).

Zdravošolec se ob dogovorjeni uri oglasi pri meni. Pomembno je, da so prostovoljci aktivno vključeni in da imajo možnost izbora dejavnosti, ki je tudi njim samim všeč oz. se jim zdi obvladljiva, zato skupaj izbereva aktivnost in se nanjo pripraviva – prebereva navodilo, po potrebi mu svetujem glede izvedbe oz. me vpraša za dodatna pojasnila. Določiva (označiva na seznamu) oddelke, ki jih bo obiskal (število oddelkov glede na trajanje dejavnosti).

IZVEDBA

Zdravošolci na takšen način obiskujejo učence od 1. do 5. razreda in jim popestrijo pouk z izbranimi dejavnostmi v mesecu aprilu, mesecu zdravja.

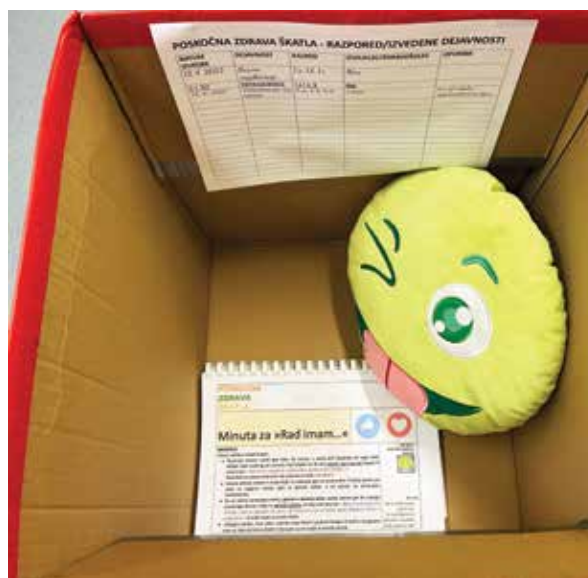
PRVI OBISK POSKOČNE ZDRAVE ŠKATLE

Ko zdravošolec prvič prinese škatlo v razred, mora učence presenetiti, razveseliti, motivirati za sodelovanje ter škatlo učencem predstaviti na igriv način. Učence vpraša, ali vedo, kaj se dogaja, zakaj je prišel, kaj ima v rokah ...

Nato najavi, da zna škatla govoriti in da jim bo povedala nekaj pomembnega. Škatla »spregovori« – zdravošolec predvaja zvočni posnetek na telefonu, ki je skrit v škatli, in ob tem pazi na primerno glasnost posnetka:

»Ojla, učenci! Sem poskočna zdrava škatla, ki vas bom poskočno obiskovala in vam zdravo popestrila pouk v aprilu – mesecu zdravja. Nastala sem pod okriljem zdravošolcev. In kdo ve, kaj je letošnja tema zdrave šole? GIBANJE, PREHRANA IN DUŠEVNO ZDRAVJE!¹

Zato se bomo ob mojih obiskih z dejavnostmi, ki vam jih bom tisti dan pripravila, za par minutk posvetili zdravemu načinu življenja. Verjamem, da boste sodelovali. DOBRO POSKRBI ZA SVOJE TELO, SAJ JE TO EDINI KRAJ, KI GA IMAŠ ZA ŽIVLJENJE!«



¹ Teme so določene za vsako šolsko leto posebej, po potrebi ta del spremenimo.

NADALJNI OBISKI

Zdravošolec škatlo prinese v razred in pozdravi učence. Iz škatle vzame material, prebere navodila in izvede dejavnost. Po izvedeni dejavnosti prebere informacije »Ali veš ...«.

Izvedene dejavnosti beležimo v za ta namen pripravljen seznam, ki ga imamo kar v škatli, da se ne izgubi – izvajalci se menjajo, obiskujejo več oddelkov naenkrat ob različnih dnevih.

PRIMERI DEJAVNOSTI

USEDI SE

Učenci stojijo. Usedali se bodo na različne načine:

Usedi se počasi.

Usedi se sproščeno.

Usedi se odločno.

Usedi se hitro.

Usedi se zaspano.

Usedi se krožno.

Usedi se zibajoče.

Usedi se z rokami, dvignjenimi visoko nad glavo.

Usedi se zaskrbljeno.

Usedi se začarano.

Usedi se s sklenjenimi rokami pred sabo in zelo zelo počasi.

Usedi se kot robot.

Usedi se najbolj tiho, kot je možno.

Usedi se tresoče.

Usedi se kot pomembnež/vzvišeno/prevzetno.

Usedi se navdušeno, v veselem pričakovanju.

Usedi se vzravnano.

Usedi se miže.

Ali veš, da je preveč sedenja glavni problem današnje generacije? Naše telo je narejeno za gibanje in hojo. Pomisli, v katerih situacijah lahko stojiš namesto sediš (npr. ob gledanju filma, branju navodil za domačo nalogo, pogovoru s starši ...).

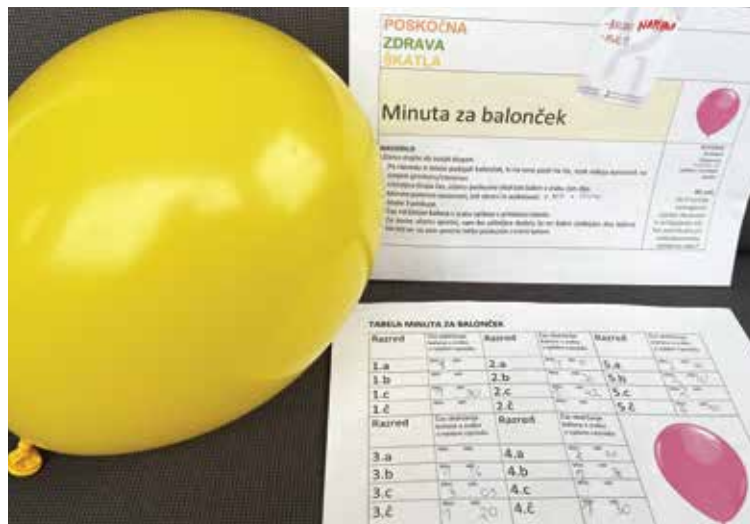
BALON

Učenci stojijo. Po razredu si bodo podajali balonček, ki ne sme pasti na tla, vsak odbija balonček na svojem prostoru/»terenu«. Učenci morajo zbrano opazovati dogajanje in sodelovati. Imajo tri poskuse. Izvajalec meri čas, razred poskuša čim dlje obdržati balon v zraku. Če so spretni (več kot minuta), dodate še en balon (odbijajo dva balona hkrati) oz. za zelo spretno razrede tri balone.

Ali veš, da ti ta vaja pomaga pri urjenju zbranosti in prilagajanja oči, kar potrebuješ pri vsakodnevnem šolskem delu?

»RAD IMAM ...«

Najmlajši učenec začne igro tako, da vstane, v rokah drži blazinico ali napis »RAD IMAM ...«, hodi naokrog po razredu med klopmi, ob tem govo-



ri, kaj ima rad (največ štiri stvari), npr. »Rad imam nogomet, sonce, češnje, risanje ...«. Naenkrat se ustavi pred enim od sošolcev in reče: »In tebe!« Izbrani učenec vstane iz svoje klopi in nadaljuje igro na enak način, prejšnji igralec pa sede na njegovo mesto. Igro se igramo, dokler si vsi učenci ne zamenjajo mest/sedeža.

Ko vsi učenci zamenjajo mesto, gremo v obratno smer: Zadnji učenec gre do svojega prvotnega mesta v klopi in pohvali sošolca, ki sedi tam, npr. »Maja mi pomaga pri učenju./Vid je spoštljiv./Z Janom se je zanimivo igrati.« Igra se konča, ko so spet vsi na svojih prvotnih mestih.

Ali veš, da se veliko bolje počutimo, če razmišljamo o stvareh in osebah, ki jih imamo radi?

BARVNO RAZGIBAVANJE

Učenci stojijo. Izvajalec iz škatle izžreba kartonček določene barve. Učenci, ki imajo na sebi take barve oblačilo ali del oblačila, opravijo vajo, zapisano na hrbtni strani kartončka.



Vaje na kartončkih:

- 5-KRAT POSKOČI NA DESNI NOGI,
- PRETEGNI SE KOT MAČKA,
- 5-KRAT NAREDI PREDKLON,
- 5 SEKUND STOJ NA ENI NOGI,
- DOTAKNI SE PRSTOV NA NOGAH,
- MOČNO DVIGNI RAMENA K UŠESOM, ZADRŽI TRI SEKUNDE IN JIH SPROSTI,
- GLOBOKO, KOT MOREŠ, VDIHNI IN IZDIHNI.

Ali veš, da vsakodnevna vadba pomembno vpliva na dobro počutje in nas ohranja zdrave tudi v starosti?

ČAROBNA OMARA

Vodena fantazija (beremo počasi, s presledki)

UVOD: »Udobno se namestite ... Zaprite oči ... Poslušajte zvoke zunaj učilnice ... Poslušajte zvoke v tem prostoru ... Sledite svojemu dihanju ... Globoko vdihnite ... in izdihnite ... Sledite mojemu glasu ... Predstavljam si, da vstopiš v ogromno, dolgo sobo ... Soba ni opremljena, le na koncu te sobe zagledaš nekaj rjavega ... Približaš se ... Zagledaš ogromno starinsko leseno omaro ... Počasi se ji približuješ ... Postaja čedalje večja ... Vedno bliže si ji ... Že se lahko dotakneš njenega starega, hrapavega lesa in vonjaš njen starinski vonj ... Ta omara je nekaj posebnega! Je čarobna omara sreče! V njej je shranjeno vse, vse, vse, kar lahko osrečuje ljudi! Vse! Počasi odpreš vrata omare ... Kaj vidiš? Nato razmisliš, kaj iz čarobne omare sreče boš vzel ti: kaj te najbolj osrečuje? Vzameš lahko le tri stvari ... Omara se odpre le enkrat. Danes imaš priložnost ... Dobro razmisli, kaj v življenju te najbolj osrečuje (tišina 10 s) ... Počasi zapreš omaro ... Stvari, ki si jih vzel, imaš pri sebi in počasi se poslavljajaš od omare ... Čedalje bolj se oddaljuješ ... Še zadnjič se ozreš ... Vidiš le še rjavo pikico in občutiš srečo ob sebi ...«

IZHOD: »Globoko vdihneš ... in izdihneš ... Spomniš se, kdo sedi zraven tebe na levi strani ... in kdo je tvoj desni sosed ... In počasi odpreš oči.«

Kdor želi, pove, kaj je vzel iz omare in zakaj.

Ali veš, da nam dajo minutke za sproščanje misli nov zagon za miselno delo, npr. za računanje, pisanje, učenje težke snovi?

POIŠČI Z OČMI

Učenci sedijo. Vse odložijo, se umirijo, se naslonijo na stol. Sledijo navodilom. Vajo izvajamo v tišini.

- Z očmi poišči nekaj zelenega.
- S pogledom se osredotoči na tri stvari rdeče barve.
- Poišči in preberi poljuben napis v razredu.
- Z očmi poišči nekaj mehkega.
- Poglej nekaj kvadratnega.
- Z očmi poišči svoj izdelek.
- Poglej sošolca/sošolko, s katerim se veliko smejiš.
- Osredotoči se na stvar, ki je iz kovine.

- Z očmi poišči prasko ali majhno smet na tleh.
- Poglej nekaj vsaj en meter velikega.
- Zapri oči in si zamisli svoj najljubši kraj.

Ali veš, da lahko s telovadbo za oči izboljšaš svoj vid? Če veliko delaš za računalnikom, moraš na vsakih 15 minut za 15 sekund pogledati 15 metrov stran od računalnika.



MOJE VREME

Učenci ob plakatu s pomočjo prispodobе vremena povedo, kako se danes počutijo: »Predstavljam si, da si napovedovalec vremena. Opazuješ sebe: počutje, čustva, misli. Kakšno je vreme danes pri tebi?« Otroke spodbudimo, da svoje trenutno počutje opišejo v obliki vremenske napovedi: sončno, deževno, mirno, vetrovno, viharo, delno oblačno, megleno ... in ob sličico pripnejo ščipalko z napisom »moje vreme«.

Ali veš, da imaš boljše odnose z drugimi in lažje rešuješ svoje osebne probleme, če poznaš svoja čustva in občutja?

VSILJIVCI

Učenci stojijo. Izvajalec bere spodnje besede, in ko učenci zaslišijo besedo, ki poimenuje sadje, naredijo vajo, npr. poskočijo, naredijo razkorak ali dvignejo nogo, plosknejo nad glavo ... Po navodilu izvajalca vmes lahko vajo spremenimo:

NAROBE X

PRAV ✓

MOČNO ZALOPLUTNEM VRATA,
NA GLAS IZREČEM VELIKO GROM BESED.

CEPETAM NA VSO MOČ.

KRIČIM VSE OKOLI

NA TLA VRŽEM STVAR V BLIŽINI.

S PESTMI BOKSAM V NEKAJ MEHKEGA.

Z GLAVO BUTAM OB STENO.

ZAKREM VPITI VES GLAS.

GREM DO PEDA

POKLIČAM NA SAMOBR OBVLADOVANJA JEZE.

POSMISLEM SE, NATO POVEM, KAJ MI NI MOJ IN

GREM NEKAJ KJE SEM LANKO SAMO

GREM DO PRIL

VSEM IN MI VSE

POVEM

STISNEM V SERI

SVOJO NAULIČNO IGRO

NAREDIM V GLOBOKIH VDI IN IZDIHO

POSMISLAM, KAJ LA

GREM DO S DOMAČE ŽIV SE

GREM NA ZRAK IN HODIM, DA SE PO

VDIHNEM IN ŠTEJ DO 10 IN NAZA

TEČEN AIRIM.

USTAVIM SE IN

Ali veš, da jeza sproži fizične odzive, ki lahko škodujejo zdravju, npr. pospešitev proizvodnje adrenalina? Kdor se velikokrat jezi, drastično poveča svoje tveganje za srčni infarkt, bolj je tudi dovzeten za glavobole in težave z želodcem. Zato se je vredno naučiti obvladovati jezo.

SMEH

List s šalami (zvit v rolico, pripet s ščipalko) potuje od enega do drugega učenca, vsak prebere eno šalo in prestavi ščipalko.

- Ali veš, da se z gibi križanja leve in desne polovice telesa krepijo orientacija in miselne sposobnosti možganov?

Ali veš, da ima organizem z vsakim smejanjem več obrambne moči – proizvajajo se celice imunskega sistema? Zaradi smeha se skrčijo mišice, v ožilje pride adrenalin in za kratek čas se poveča krvni tlak. Že malo zatem pa se celotno telo sprosti, krvni tlak se konstantno niža, zavira pa se izločanje hormona stresa – kortizola. Telesne celice je treba oskrbovati s kisikom, da lahko delujejo. Tudi pri tem je pomemben smeh, saj se zaradi globokega vdih in dolgega izdih izboljša izmenjava zraka v organizmu. Smejanje je tudi dobrodejna gimnastika za trebušni in črevesni predel. V Veliki Britaniji lahko depresivni bolniki obiskujejo smejalne tečaje celo na recept. Smeh je torej najboljše zdravilo.

- Pomislim na semafor obvladovanja jeze.
- Grem do pedagoginje.
- Močno zaloputnem vrata.
- Naredim 10 globokih vdihov, izdihov.
- Grem na zrak.
- Cepetam na vso moč.
- Grem do prijatelja in mu vse povem.
- S pestmi boksam v nekaj mehkega.
- Pomirim se, nato povem, kaj me moti in zakaj sem jezen.
- Na glas izrečem veliko grdih besed.
- Ustavim se in razmislim.
- Grem nekam, kjer sem sam.
- Kričim kot nor.
- Grem do svoje domače živali.
- Zdrvim ven in tečem na vso moč.



ABC

Učenci se razdelijo v skupine. Skupina dobi list in pisalo. Naloga skupin bo, da na določeno črko abecede (ki jo bo iz poskočne škatle izžrebal izvajalec) v eni minuti napiše čim več besed za sadje ali zelenjavo oz. zdravo hrano (npr. na črko A: ananas, avokado, artičoka, aronija, amarant ...). Po pretekli minuti skupine odložijo pisala in vsaka prebere napisano. Skupina z največ besedami dobi točko/sličico sadeža (iz škatle). Izžrebamo naslednjo črko in ponovimo igro.

ACTIVITY

Izvajalec obesi na tablo seznam pojmov (iz škatle) – pojmi so v povezavi z zdravo šolo (gibanje, prehrana in duševno zdravje). Učenec izžreba listek z napisanim pojmom in ga tiho prebere. Nato vrže kocko, ki mu pokaže način razlage pojma sošolcem (pantomima, opis z besedami, risanje). Izžrebani pojem nato prikaže oz. razloži. Sošolci ugibajo – v pomoč jim je seznam pojmov na tabli.



ZAKLJUČEK

Predstavila sem vam nekaj dejavnosti, ki pa jih vsako leto dodajamo, saj je idej na pretek (gibalni spomin, zdrava abeceda, ples, vadba za prste, gibalna zgod-

ba, podajanje žogic ...). Ideje podajo tudi učenci ali pa po izvedbi povedo, kako bi določeno aktivnost lahko izboljšali glede na izkušnje (npr. pri aktivnosti o šalah so povedali, da prvošolčki še ne zmorejo branja in je dobro, da izvajalci berejo šale oz. da so šale natisnjene z velikimi tiskanimi črkami in opremljene s sličico).

Odzivi na aktivnost so vsako leto zelo pozitivni: zdravošolci izvajalci po obiskih v oddelkih navdušeno pripovedujejo o nasmejanih, razigranih in zadovoljnih učencih, posebej pri najmlajših (1. in 2. razred), ki brez zadržkov in z igrivostjo izvajajo vaje. Vsako leto vprašajo, če bomo dejavnost izvajali tudi naslednje šolsko leto in če bodo lahko oni izvajalci, ker je to res super. Seveda jim je všeč tudi to, da so odsotni od pouka in da lahko pokukajo v sosednje učilnice. Zelo si želijo iti v oddelke svojih bivših razredničark ali tja, kjer imajo sorojence. Na ta način se starejši in mlajši povezujejo tudi medgeneracijsko. Zdravošolci pa se urijo v vodenju, pridobivajo komunikacijske spretnosti, marsikateri učenec premaga tremo, saj iti v polno učilnico ni lahka naloga, v takih primerih izvajajo aktivnost v paru.

Najbolj so učencem všeč vaje z gibanjem. Tudi sicer si na šoli prizadevamo v pouk vnašati minutke za zdravje. Iz tega namena je poskočna zdrava škatla tudi nastala, saj smo hoteli na igriv in zanimiv način vnesti gibanje in ozaveščanje o posameznih vidikih zdravja v pouk. Učence pritegnejo barviti in posebni rekviziti (npr. plakat vreme, blazinica, kartice, pri plesu Baby Shark smo narisali velikega morskega psa, ki je takoj vzpodbudil motivacijo ...).

Pripravljenost učiteljev in zdravošolcev za izvedbo, povezovanje (tako učencev kot učiteljev, s katerimi se srečujemo in se potem pohecajo oz. kaj pokomentirajo na račun obiska škatle), ustvarjanje pozitivne energije, ozaveščanje o vrednotah zdravja in predvsem otroška iskrivost nas ženejo dalje, da poskočno zdravo škatlo vsako leto malce oživimo. Za letos smo si zadali še obisk pri gospodu ravnatelju, kateremu smo hvaležni za podporo pri tovrstnih preventivnih aktivnostih. Gre za majhne utrinke v šolskem prostoru, za katere pa menim, da jih ob večkratnem ponavljanju tekom več let (vsako leto nekaj dejavnosti, saj vseh časovno ne zmoremo izvesti) otroci ponotranjijo. In če bodo kot odrasli zato pogostejše športno aktivni, zdravo jedli, se znali poglobiti vase, se sprostiti in vzpostavljali dobre medosebne odnose, je namen dosežen.

VIRI IN LITERATURA

Jeriček Klanšek, H. in Bajt, M. (2015): *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
Maksimović, Z. (1991): *Mladinske delavnice*. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije.
Zelenjak, N. (2001): *Tabor mladinskih delavnic za osnovnošolce kot oblika izkustvenega učenja*: diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.