

AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

V tem šolskem letu smo učencem ponudili širok nabor gibalnih in drugih dejavnosti, ki so dostopne vsem učencem, in sicer pred, med in po pouku.

Aktivnosti za zdravje in dobro počutje se izvajajo pogosto, saj vemo, da je redno in zadostno gibanje pri otrocih zelo pomembno, saj vpliva na njihov celoten razvoj.

Zavedamo se pomena dejavnosti za preprečevanje in odpravljanje negativnih posledic današnjega načina življenja in s tem otroke spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu ter pozitivno vplivamo na njihovo duševno zdravje. Redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, varno okolje in preventivno ravnanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem zagotavljajo optimalno rast in razvoj, izboljšujejo počutje ter dolgoročno krepijo zdravje ter povečujejo kakovost življenja.

Poleg tega izvajamo tudi mednarodni projekt Fit4Kid, katerega avtorica je gospa Barbara Konda, uni. dipl. fiziologinja. Projekt skrbi za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja otrok in mladostnikov v vseh okoljih (pri vseh predmetnih področjih) in za vse starosti otrok.

Tudi v času izrednih razmer so učenci lahko izbirali med ponujenimi, številnimi in raznolikimi gibalnimi dejavnostmi, ki so jih lahko doma izvajali pred, med in po učenju na daljavo v skladu z navodili glede preprečitve širjenja virusa COVID-19.















