

Koncentracija

Sprostitev

Gibanje



Minuta za gibanje v razredu



Motivacija



Sodelovanje

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača, Piran

Avtorice: Karmen Fonda, Vika Kuštrin, Sonja Požar, Vesna Prunk

Fotografije učencev OŠ Cirila Kosmača, Piran:

Karmen Fonda, Vika Kuštrin, Sonja Požar

Fotografija na naslovnici:

iStockPhoto

Recenzija: izr. prof. dr. Damir Karpljuk, Fakulteta za šport

Lektorica: Mateja Bartol

Oblikovanje: Nina Hudej

Tisk: Schwarz, Ljubljana, 2010

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.015.31:796(035)

MINUTA za gibanje v razredu / [avtorice Karmen Fonda ... [et al.] ; fotografije učencev OŠ Cirila Kosmača Karmen Fonda, Vika Kuštrin, Sonja Požar]. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja ; Piran : OŠ Cirila Kosmača, 2010

ISBN 978-961-6659-70-3 (Inštitut za varovanje zdravja)

1. Fonda, Karmen

252104704

Drage učiteljice, dragi učitelji!

Naša telesa so ustvarjena za gibanje in redno gibanje posamezniku od otroštva do starosti prinaša vrsto koristi. Gibanje med drugim pozitivno vpliva na razvoj naših teles, mišic, kosti in sklepov, na naše zdravje in splošno dobro počutje, na naše socialne in družabne veščine ter tudi na spomin in učenje.

Pri otrocih je naravna potreba po gibanju precej bolj izražena kot pri odraslih in pomanjkanje gibanja se lahko kaže na vrsto različnih načinov, tudi z nemirom. A če sprejmemo izziv, lahko to naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure. Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu, služi pa lahko tudi kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu tudi olajša razumevanje snovi.

V priročniku je zbranih pet sklopov vaj, in sicer vaje za koncentracijo, vaje za sproščanje, vaje za izražanje čustev, vaje za sodelovanje oz. skupinsko delo ter vaje za pravilno držo. Vse so preizkušene v praksi, zbrale in izvedle so jih namreč učiteljice Osnovne šole Cirila Kosmača Piran. V njihov izbor pa so se uvrstile le tiste, ki so se pokazale kot še posebej koristne pri delu z učenci in učenkami. Vaje so preproste in prilagojene za delo v razredu, za lažjo izvedbo je vsaka opremljena s kratkim opisom in fotografijo.

Pst, naj vam na uho prišepnem še to, kar so mi zaupale učiteljice: vaje ne bodo koristile le otrokom, hvaležna vam bosta tudi vaša telo in duša!

Andreja Drev

RECENZIJA

Sestavni in nepogrešljivi del otrokovega vsakdana je gibanje. Gibanje v vsej svoji pestrosti, od udejanjanja osnovnih funkcionalnih potreb, igre, elementov športne dejavnosti, različnih vaj za telesno držo, ravnotežje, sprostitvev med ali po učno vzgojnem procesu.

Avtorji pričujoče knjižice so sledili otroku, ki v svojem delovnem dnevu prehaja od otroka v igri, do resnega učenca.

Vsaka popestritev in razbremenitev pri pouku lahko le olajša delo tako učencu, kot tudi učitelju, ki s svojim znanjem, po najboljših močeh, posreduje nova znanja in spoznanja svojim varovancem.

Prav zato je raznolikost gibalnih vsebin tista, ki glede na različno klimo v razredu, omogoča veliko pomoč pri čim bolj uspešni izpeljavi vzgojno izobraževalnega procesa.

izr. prof. dr. Damir Karpljuk, Fakulteta za šport

UVODNE BESEDE ZA GIBALNE VAJE

Vse učiteljice smo bile pri izbiri gibalnih vaj še posebej pozorne na pogoje, ki jih učitelji imamo med poukom, da jih lahko izvajamo. Vaje so izbrane tako, da se lahko izvajajo v učilnici med poukom, prilagojene so poljubnemu številu otrok, posebni pripomočki niso potrebni. Izvajajo jih lahko vsi učenci devetletne osnovne šole, od prvega do devetega razreda. Učitelj, ki poučuje v oddelku, jih lahko uporabi ob času po lastni presoji, seveda naj se ozira na vzdušje v razredu.

1. VAJE ZA KONCENTRACIJO

Pripravila: Sonja Požar

Fotografije: Sonja Požar

Vir: KLAUS W VOPEL, Interakcijske vaje,
november 1977, Isko-press

Vaje za koncentracijo (miselno-gibalne igre)

Igre zadevajo celega človeka, njegove misli in čustva, njegovo znanje in radovednost, še zlasti pa njegovo potrebo po igri oz. gibanju. Te vaje otroka za učenje motivirajo notranje, vzbujajo njegovo radovednost in veselje do učenja z izkušnjami. Zmanjšujejo strah in omogočajo oblikovanje kohezivne skupine. Uporabljajo se lahko pri večjih skupinah, v katerih se sicer uporabljajo druge oblike učenja z le informativnimi procesi.

1.1. VAJE ZA KONCENTRACIJO

GIBANJE V PARIH

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 7 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Rad bi se z vami igral igro, pri kateri počnete različne stvari. Vsak naj si prosim izbere nekoga, s katerim bi rad igro začel. Ko ga najdete, se primite z njim za roko, se nekam postavite in tam počakajte.

Zdaj bi rad, da začnete v parih hoditi sem ter tja. Vsakokrat, ko srečate drug par, se morate med seboj pozdraviti po kitajsko, se pravi tako, da se drugemu paru globoko in slovesno priklonite. (1 minuta)

Zdaj se ustavite in recite svojemu sosеду na svidenje. Vsak naj si poišče drugega, s komer bi rad bil skupaj v naslednjem krogu igre.

Postavite se prosim v parih s hrbtom tesno drug ob drugega. Stegnite roke nazaj in primite soseda za roke. Trdno se držite. Poskusite sedaj s previdnimi koraki hoditi po prostoru. Skrbno pazite, da ne spustite sosedovih rok. (1 minuta)



1.1. VAJE ZA KONCENTRACIJO

GIBANJE V PARIH

Ustavite se prosim in recite sosedu na svidenje ter si izberite novega. Postavita se vštric in se primita za roke. Počepnite in poskakujte okrog kot žabe. Pri tem se nikakor ne spustite. Pazite tudi, da nobeden ne pade. (1 minuta)

Prosim, zdaj nehajte in spet vstanite. Recite sosedu na svidenje in si poiščite novega. Postavita se vštric in se primita za roke. Zdaj naj tisti na desni strani zamiži, drugi pa naj ga za roko vodi po prostoru kot slepca. Bodite previdni in poskrbite, da se bo »slepi« sosed počutil varnega in se ne bo nikamor zaletel. (1minuta)

Ustavite se, recite sosedu na svidenje in si poiščite novega. Tokrat se ne boste sprehajali naokrog, temveč boste ostali na svojih mestih. Postavite se z obrazom drug proti drugemu in položite roke na sosedova ramena. Od vas bi želel, da soseda močno tresete za ramena in zraven renčite in rjovite kot lev. Začnite ... (30 sekund)

Poslovite se tudi od tega soseda in si še zadnjič poiščite novega. Koga si boste izbrali za zadnjič? Primita se za roko. Zdaj skupaj precej hitro tekajte po prostoru. Pri tem poskrbite, da se ne boste zaletavali z drugimi pari. Poleg tega morate svojo hitrost uravnati tako, da se vam ne bo pripetila nobena »prometna nezgoda«. Stecite zdaj ... (1 minuta)

Pri tej igri otroci zlahka navežejo stik z drugimi otroki. Fizično se premikajo in so drug z drugim prijazni. Igra je primerna za začetek dneva ali delovne enote. Gibalne naloge pri tej igri pomagajo zmanjševati napetost, nemir ali apatijo.

1.2. VAJE ZA KONCENTRACIJO

POGOVARJANJE S STOPALI

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 7 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Predlagal bi vam igro, pri kateri se boste lahko sporazumevali na čisto nena-
vaden način. Izberite si prijatelja, ki vam zbuja malce radovednosti. Usedite
se z obrazom proti njemu in se sezujte. Glejte se. In prosim, odslej nobenega
govorjenja več. Hotel bi, da bi se igrali nekaj igrice z nogami. Prva gre takole:
Skrčite noge tesno k sebi, potem pa se začnite zelo počasi, tip-tap, tip-tap, z
enim stopalom približevati prijatelju, kot bi se dva popotnika srečala kje na
odprtem polju. Napravite to zdaj, prosim ... (30 sekund).

Zdaj potegnite noge k sebi. Predstavljajte si, da so vaša stopala objestna.
Spustite svoja razposajena stopala, da si gredo naproti in si med seboj malo
nagajajo. (30 sekund)

Spet povlecite noge k sebi. Predstavljajte si, da imate hudo radovedna
stopala, hudo radovedna, pa hkrati malce plašna. Spet jim pustite, da si
gredo naproti in poskusijo spoznati prijateljeva, tako kot bi se spoznala
dva radovedna in malo negotova otroka, če bi se po naključju srečala. (30
sekund).

Stisnite noge nazaj k sebi in si predstavljajte, da je zima. Vaše noge so
ledeno mrzle. Pustite jih, da se srečajo s prijateljevimi in se med seboj
malo pogrejejo. (30 sekund).

Spet skrčite noge k sebi in si predstavljajte, da hočete med svojim
desnim stopalom in desnim stopalom svojega prijatelja zdrobiti oreh.
Pritisnite desni podplat ob prijateljevega in poskusite streti oreh, ki je
vmes ... (15 sekund).

1.2. VAJE ZA KONCENTRACIJO

POGOVARJANJE S STOPALI

Potegnite noge k sebi in naredite nekaj, kar bo v veselje vam in vašemu prijatelju. (30 sekund).

Zdaj se s stopali poslovite od stopal vašega prijatelja. Recite si z njimi na svidenje ... (15 sekund).

Na voljo imate 2 minuti, da se pogovorite med seboj o skupnih doživetjih. Kaj vas je zabavalo? Vas je kaj ujezilo? Ste si sem in tja gledali tudi v oči? Se vam je pripetilo kaj trapastega? Vas je kaj presenetilo? ...



Pri tej igri otroci navezujejo stike na nenavaden način. Učijo se neverbalne komunikacije in sporazumevanja brez besed. Zavedajo se povezanosti z delom telesa, ki mu posvečamo premalo pozornosti, z nogami (stopali). Noge nam ne omogočajo le premikanja, temveč tudi to, da »nosimo glavo pokonci«. To, kako uporabljamo svoje noge, kaže, kako trdno in zanesljivo stojimo na tleh in v življenju.

1.3. VAJE ZA KONCENTRACIJO

DANSKI BOJ S PALCI

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 5 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Z vami bi rad preizkusil igro, ki se imenuje Danski boj s palci. Poiščite si prosim prijatelja, s katerim bi radi preizkusili to igro. Razdelite se po prostoru in se postavite nasproti svojemu tekmecu. Postavita se drug proti drugemu in iztegnita roki, kot da bi se hotela rokovati, le da pri tem palca štrlita navzgor. Položite dlani drugo ob drugo, palca naj še zmeraj štrlita navzgor. Preostale štiri prste skrčita in se z njimi »zapnita«, zataknila. Sedaj roke ne moreta več potegniti k sebi. Palca še vedno štrlita kvišku. Pazita, kaj bosta naredila sedaj! V pozdrav bosta nekajkrat upognila palec, kar pomeni začetek dvoboja.

1.3. VAJE ZA KONCENTRACIJO

DANSKI BOJ S PALCI

Zdaj postavita palca drugega poleg drugega in z njima trikrat izmenoma preskočita drug prek drugega. Ta trikratni preskok je prvi del igre. Takoj po tretjem preskoku naj vsak poskusi nasprotnikov palec za tri sekunde stisniti pod svoj palec. Zmagovalec je tisti, ki mu to uspe. Za dvoboj imate časa 3 minute.



Pri tej igri otroci izrazijo rivalstvo in jezo. Igra jih razvedri in jim prinese olajšanje. Dobro pri tem je, da lahko sodelujejo tudi telesno šibkejši otroci, pomembni sta namreč hitrost in odločnost, manj pa moč.

1.4. VAJE ZA KONCENTRACIJO

ZAVEST O SVOJEM TELESU

Otipajte zdaj svoje ustnice ... roke približajte ušesom ... otipajte ušesno mečico ... in zdaj celo uho od zunaj in od znotraj ...

Sedaj se dotaknite brade ... odprite in zaprite usta in ob tem položite roki na mišice, ki premikajo spodnjo čeljust ...

Položite roko na tilnik, začutite ga ... potem z obema rokama objemite obraz, kot da si želite odpočiti ...

Zdaj odmaknite roke z obraza in odprite oči.



Igra daje otrokom občutek za lepoto lastnega telesa in vzbuja naklonjenost do njega.

1.4. VAJE ZA KONCENTRACIJO

ZAVEST O SVOJEM TELESU

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 7 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Želim, da bi se danes ukvarjali s čutenjem svojega telesa. Sedite prosim mirno na stolu in zaprite oči. Osredotočite se na svoj jezik, z njim boste raziskovali notranjost svojih ust. (Po vsakem navodilu v nadaljevanju dajte otrokom približno 10 sekund časa.) Najprej se s konico jezika približajte nečemu mehkeemu v ustni votlini ... potem v ustih začutite nekaj trdega. Dotaknite se vseh svojih zob: najprej otipajte zobe zgornje čeljusti ... in še zobe spodnje čeljusti. Kaj še lahko čutite v ustih? Lahko čutite svojo slino? Narahlo razprite usta in otipajte ustnice ... Lahko s konico jezika zatipate tudi druge dele obraza? Do kod lahko iztegnete jezik? Zdaj pa se s konicami prstov dotaknite svoje glave, pri tem imejte oči zaprte. Dotaknite se svojih las ... otipajte tudi lasne konice ... pojdite z rokami k lasišču in natančno ugotovite, kje se neha las in se začne koža. Dotaknite se svojega čela ... obrvi ... zelo previdno začutite veke in trepalnice ... otipajte svoja lica ... dotaknite se nosa ... najдите vrh nosa ... obtipajte nosnice ... In zdaj malo odprite usta in med dihanjem držite roko pred njimi. Čutite rahel pretok zraka pri izdihu in vdihu?

1.5. VAJE ZA KONCENTRACIJO

LEVO IN DESNO

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 7 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Udobno ležite na tla, tako da boste imeli dovolj prostora. Zaprite oči in se iztegnite. Rahlo razširite noge in iztegnite tudi roke. Glejte, da se ne boste nikogar dotikali. Oči imejte ves čas zaprte.

Zdaj prosim dvignite desno roko in mi pomahajte. Spustite desno roko in dvignite levo ter mi pomahajte. Zdaj dvignite obe roki in naj pomahata druga drugi. Spustite roki.

Dvignite desno nogo in stresite stopalo. Desno nogo položite spet na tla in namesto nje dvignite levo nogo ter stresite stopalo. Spustite levo nogo na tla.

Zdaj se z desno roko dotaknite levega ušesa. Položite desno roko nazaj ob bok. Dotaknite se z levo roko desnega ušesa, nato jo spustite ob bok. Z levo roko se dotaknite konic prstov na desni nogi, potem roko spustite ob bok. Zdaj se z desno roko dotaknite vrha prstov na levi nogi, nato spustite roko nazaj ob bok.

1.5. VAJE ZA KONCENTRACIJO

LEVO IN DESNO

Levo stopalo postavite na desno koleno ... in položite nogo spet na tla. Položite zdaj desno stopalo na levo koleno... in dajte nogo spet na tla. Zdaj se poskusite istočasno z desno roko dotakniti levega stopala in z levo desnega. Spustite zdaj roke in noge na tla in kratek čas mirno ležite. Odprite počasi oči in vstanite.



Ta enostavna igra otrokom pomaga, da se skoncentrirajo in hkrati sprostijo.

1.6. VAJE ZA KONCENTRACIJO

GOVORICA ROK

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 10 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Najprej si za igro izberite soigralca, ki vam je zanimiv.

Lezita na tla, tako da se bosta vajini glavi dotikali, noge pa imejta iztegnjene v nasprotni smeri. Prosim, ne pogovarjajte se več z besedami, govorite lahko le še z rokami.

Roke dvignite nad glavo, tako da se z njimi lahko dotaknete svojega soseda.

Naj se vajine roke pozdravijo. Na kratko se pogovorita samo z rokami.

Kako čutite roke svojega soigralca? So mehke? So grobe? So živahne? So nedejavne? Kaj še opazite na rokah svojega soigralca? (10 sekund)

Zdaj naj vaše roke skupaj zaplešejo ... (10 sekund)

Zdaj naj skupaj tečejo ... (10 sekund)

... se sprehajajo ... (10 sekund)

... si šepetajo ... (10 sekund)

Zdaj naj si povejo, da ste srečni ... (10 sekund)

Povejo naj si, da ste žalostni ... (10 sekund)

Povejte si, da ste besni ... (10 sekund)

Povejte zdaj, da ste utrujeni ... (10 sekund)

1.6. VAJE ZA KONCENTRACIJO

GOVORICA ROK

Zdaj bodite prijazni in pristrčni ... (10 sekund)

Zdaj bodite hladni ... (10 sekund)

Sedaj si skupaj s sosedovimi rokami odpočijte ... (10 sekund)

Kaj še želite povedati rokam svojega soseda? Kar povejte mu ... (10 sekund)

Poskusite ugotoviti, kaj vam želijo povedati sosedove roke ... (10 sekund)

Zdaj naj se roke poslovijo ... (10 sekund)

Dvignite se in se pogledjte.

Pogovorite se o tem, kakšen je bil pogovor vaših rok, kaj ste ob tem občutili, kako dobro ste se razumeli. Imate tri minute časa, da izmenjate mnenja.

Pazite na to, da se otroci pri tej igri ne bodo pogovarjali.



1.7. VAJE ZA KONCENTRACIJO

RAVNOTEŽJE

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 8 minut

NAVODILA ZA IGRO:

Poiščite si prosim partnerja, postavita se drug pred drugega. Počepnita in se primita. Pri tem se s konicami prstov dotikajta drug drugega.

Začnita se nagibati nazaj, dokler ne bodo roke popolnoma iztegnjene.

Pričnita nihati naprej in nazaj, ne da bi drug drugega podrla. Ohranita ravnotežje. Kako daleč nazaj se lahko nagneta? (15 sekund).

Vsi vstanite. Noge imejte spet tesno ob stopalih partnerja. Še naprej se držite za roke in se počasi nagnite nazaj. Kako daleč nazaj se lahko nagnete in še obdržite ravnotežje? Počasi začnite nihati naprej in nazaj. (15 sekund)

Prenehajte in si poiščite novega partnerja, s katerim bi želeli ta eksperiment ponoviti.

1.7. VAJE ZA KONCENTRACIJO

RAVNOTEŽJE

Ta igra uspe le, če se oba odpovesta temu, da bi hotela biti močnejša. Otroci, ki vlečejo druge k sebi, praviloma izražajo svojo potrebo po nadzoru, čemur je vzrok strah pred neuspehom.



2. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

Pripravila: Karmen Fonda

Fotografije: Karmen Fonda

Viri:

- RIC - Razvojno izobraževalni center
Novo Mesto, l. 2000
- Študijsko gradivo - dr. Ladislav Bognar

Namen vaj

Bistvo teh vaj je, da učitelj ni ne sodnik ne zagovornik. Njegovo delo ni, da odloča, kaj je v konfliktu prav in kaj narobe. Njegovo delo je, da pomaga učencem v konfliktu tako, da doseže obojestranski dogovor in da odločijo o dejavnostih, s katerimi bodo skupno rešili nastalo situacijo. Skozi tak proces skušamo zgraditi zaupanje.

2.1. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

PREDSTAVLJANJE

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (do 28 učencev)
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: različni predmeti iz narave (cvetice, veje, kamenčki, storži ...)

OPIS VAJE:

Vsi sedejo v krog, znotraj katerega je veliko predmetov iz narave ali iz naravnih materialov. Vsak se približa enemu predmetu, ga vzame v roke in svoj izbor pojasni drugim.

Otroci naj igro ponovijo še z dvema sošolcema.



2.2. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

ČUSTVA

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (do 28 učencev)
- Prostor: telovadnica, razred...
- Pripomočki: stoli ali blazine

OPIS VAJE:

V košarico damo lističe z imeni posameznih čustev. Vsak izvleče po en listič in ga potihoma prebere. Za tem z gibom prikaže zapisano čustvo, npr. strah, sram, navdušenje, srečo. Drugi poskušajo prepoznati, kaj prikazuje.



2.3. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

TO SEM JAZ

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (do 28 učencev)
- Prostor: šolsko igrišče, razred
- Pripomočki: CD predvajalnik (zvočno ozadje je nežna klasična glasba)

OPIS VAJE:

Udeleženci stojijo v krogu in se predstavijo z gibom. Pri tem poskušajo pokazati, kako se počutijo. Vodja vaje na kratko predstavi in poudari pomembnost giba in govornice telesa pri izražanju čustev.



2.4. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

MISLI POZITIVNO

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (do 28 učencev)
- Prostor: telovadnica, razred
- Pripomočki: lističi, pisalo, glasba, žoga

OPIS VAJE:

Vsak učenec ima na hrbtu zalepljen prazen listič. Vodja vključi glasbo in učenci se prosto gibljejo po prostoru. Ko glasba utihne, se ustavijo in vsak pogleda, kdo mu je najbližji. Oba se nasmehmeta in si na hrbet, kjer je nalepljen prazen list, izmenjata pozitivno sporočilo (prijazen, pošten, vesel ...). Ob koncu igre si vsak zase prebere svoje pozitivno sporočilo.

Drugi primer vaje: Učenci lahko sedijo v krogu ter si iz roke v roko podajajo žogo. Ko učitelj glasbo ustavi, učenec, ki ima žogo v roki, pove pozitivno sporočilo sošolcu, kateremu bo žogo predal naprej.



2.5. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

VODENJE DVOJIC

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (če je učencev glede na prostor veliko, vajo izvedemo v dveh ponovitvah)
- Prostor: telovadnica, razred
- Pripomočki: mize, stoli, različne ovire (kocke, žoge ...)

OPIS VAJE:

Udeleženci igre se razdelijo v dvojice. Eden zapre oči (ali si prek oči zaveže rutico) in se prepusti vodenju svojega partnerja v igri. Oseba, ki vodi, pazi, da ne pride do trka z drugimi udeleženci in z ovirami na poti. Igra se odvija v popolni tišini in brez pogovorov. Ob koncu igre učenci povejo svoje občutke.



2.6. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

OGLEDALO

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (do 28 učencev)
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: različne kape, klobuki, rutice, glavniki ...

OPIS VAJE:

V igri sodelujejo pari. En član para je kupec, ki pomerja klobuk (kravato, ruto ...), drugi je ogledalo, ki z gibi točno ponavlja gibe kupca. Po nekaj časa se vloge zamenjajo. Ob koncu igre se pogovorite o tem, kako se je kdo počutil kot kupec in kako kot ogledalo.



2.7. VAJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

ŽELIM BITI

- Starost: 8-10 let
- Velikost skupine: razred (do 28 učencev)
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: različna oblačila, pripomočki (krona, nakit, očala ...)

OPIS VAJE:

Vodje prosijo enega od udeležencev, naj stopi v sredino kroga in pove, kaj želi biti. Npr.: Želim biti kralj! Drugi udeleženci se razidejo in iščejo predmete, ki jih lahko uporabijo za kralja (plašč, krona, žezlo, nakit ...). Za to priložnost je dobro imeti večjo škatlo s kostumi in različnimi predmeti. Igra se nadaljuje tako, da udeleženec, ki je bil »kralj«, izbere naslednjega udeleženca, ki bo prevzel njegovo vlogo.



3. VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

Pripravila: Vika Kuštrin

Fotografije: Vika Kuštrin

- Urša Rozman: Trening socialnih veščin, Melior, Educa
- 80 iger za učenje tujih jezikov: Priročnik za učitelje tujih jezikov, založba Didakta
- Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče. Str. 9.
- Zalokar Divjak Z. (1998). Vzgoja za smisel življenja. Ljubljana: EDUCY. Str. 35.
- Zagorc M. (1997). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport. Str. 16-23.
- Zagorc M. (1997). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport. Str. 73.
- Vogelnik, M. (1993). Ustvarjalni gib. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije. Str. 4-6.
- Bizjak, H. (1996). Sprostitev in ustvarjalnost v šoli ali pedagogika za tretje tisočletje. Ljubljana: samozaložba.
- http://www.orientacijski-klub-ng.si/igre_na_taboru.htm
- <http://pinesta.blogspot.com/2009/06/socialne-igre-2.html>

3. VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

Uvodne besede

Ko govorimo o gibanju, je zelo pomembno, da ne pozabimo na skupinsko delovanje in sodelovanje. Ob tem se otrok razvija kot zdravo socialno bitje. To je odlična priložnost, da poleg fizičnega zdravja naredimo tudi korak naprej za zdrave medsebojne odnose, prepoznavanje prednosti dela v skupini, sprejemanje sebe in drugih kot enakovredne člane skupnosti, katerih prispevek je za doseg cilja enako pomemben.

Zato bodimo pozorni, da so vsi učenci enakovredno vključeni v dogajanje, pomagajmo jim, da najdejo svoj prostor in svojo vlogo v razrednem kolektivu. Naučimo jih prepoznavati in pozitivno vrednotiti različne osebne kvalitete posameznikov, ki bodo z nekaj truda pozitivno vplivale na razvoj razredne klime.

Med spodaj opisanimi igrami na prvi pogled ne boste našli nič novega. Pa saj ne gre za to! Gre za to, da se v nas sproži kreativnost, ki nam bo porajala ideje, s katerimi bomo v omejenem kratkem času, z minimalnimi pripomočki in v običajnem šolskem prostoru, pričarali toplo, ustvarjalno in sodelovalno vzdušje, v katerem bodo uživali učenci in mi z njimi.

3.1 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

IME IN GIB

- Starost: od 4. leta dalje
- Velikost skupine: do 28 otrok
- Prostor: učilnica, dvorišče, telovadnica
- Pripomočki: po želji umirjena glasba ali posnetek zvokov iz narave

OPOMBE:

Za izvedbo te vaje potrebujemo nekaj več minut, zato jo je priporočljivo izvesti ob začetku ali pa ob koncu pouka/učne ure. Če se vsi udeleženci poznajo, lahko predstavljanje po imenu izpustimo in izvedemo le gib, kar je velikokrat še bolj zanimivo. Učence lahko pri izbiri gibov usmerjamo, da izbirajo na primer med gibi, ki so jim znani iz predmeta športne vzgoje, ali da oponašajo gibanje živali ipd. Predvsem pa jih na neprisiljen način opozarjamo, da se želimo v igro vključevati vsi, zato naj bodo pozorni, koga od sošolcev še niso poklicali.



3.1 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

IME IN GIB

OPIS VAJE:

Učenci se postavijo v krog. Če se nam zdi število otrok preveliko, lahko vajo izvajamo v več skupinah. Udeleženci se predstavljajo drug za drugim, in sicer tako, da vsak pove svoje ime in ob tem izvede poljuben gib. Seveda mu drugi odzdravijo tako, da natančno ponovijo njegovo ime in gib. Ko se predstavijo vsi, igro nadaljujemo tako, da se kličemo samo po gibih. Najprej pokažemo svoj gib, nato pa še gib tistega, ki ga želimo poklicati. Poklicani se odzove s svojim gibom in izvede gib nekoga drugega. Igro nadaljujemo, dokler je otrokom zanimiva.



»No, pa ponovite tole, če znate!«

3.2 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

RAZVRŠČANJE PO ABECEDI

- Starost: ko se učijo abecede oz. jo že znajo
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, dvorišče, telovadnica, šolski hodnik
- Pripomočki: /

OPOMBE:

Pri tej vaji se izredno lepo vidi, katero vlogo prevzema vsak posameznik v kolektivu ter kako poteka razredna dinamika. Vajo lahko še popestrimo tako, da določimo obliko gibanja ali pa da vsakič, ko se postavijo na določeno mesto v abecedni koloni, izvedejo določeno telovadno vajo (npr.: iztegnejo roke in celotno telo proti nebu, kot da nabirajo zvezde, nato v globokem predklonu zvezde položijo v navidezno košaro, ki jim leži pred nogami). Dejavnost lahko izvedemo na klopeh, stoli ali nizkem zidu, tako da morajo premagovati ovire, ko želijo iti drug mimo drugega. Pri tem ne smejo stopiti na tla, saj je pod stoli lahko domišljjsko morje, polno ribic žgečkljivk ali krokodilov pozabljivcev, ki si še abecede ne morejo zapomniti!



3.2 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

RAZVRŠČANJE PO ABECEDI

OPIS VAJE:

Učenci se morajo brez besed oz. pogovarjanja razporediti v kolono ali vrsto po abecednem redu, in sicer glede na začetno črko v imenu. O vsem se dogovarjajo brez besed in brez grobih gibov. Pred pričetkom igre jih opozorimo na imena, ki se začnejo z isto črko. Ko so razvrščeni v pravilnem vrstnem redu, vsak učenec glasno izgovori svoje ime – tako preverimo pravilnost izvedbe vaje.



»Naj pomislim ... katera črka je že naslednja?«

3.3 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

DLAN VODI DLAN, PRST VODI NOS

- Starost: od 4. leta dalje
- Velikost skupine: neomejena, a parno število
- Prostor: učilnica, dvorišče, telovadnica, šolski hodnik
- Pripomočki: /

OPOMBE:

Pri tej vaji je zelo pomembno, da se v paru prilagajamo drug drugemu. Tisti, ki igro vodi, mora gibanje izvajati na način, da mu drugi lahko sledi. V nasprotnem primeru igra ni izpeljana, kot bi morala biti, in nikomur ne prinese želenega zadovoljstva. Vajo lahko izvajamo z gibanjem celotnega telesa ali pa le z delom telesa, tako da prst vodi prst, dlan vodi dlan, noga vodi nogo ...



3.3 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

DLAN VODI DLAN, PRST VODI NOS

OPIS VAJE:

Učence razdelimo v pare ali pa to storijo sami. Največkrat se še najbolj izide naključno razporejanje v dvojice z žrebanjem.

Učenci se v parih postavijo drug nasproti drugemu, tako da se gledajo v obraz. Sami določijo, kdo v paru bo prvi vodil igro. Tisti, ki vodi, se giblje tako, tako da mu drugi lahko sledi. Drugi sledi gibanju partnerja v obliki zrcalne slike, in sicer tako, da se med seboj ne dotikata. Čez nekaj časa vlogi zamenjamo.

»Poglej, uspelo nama je!«



3.4 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

VODENJE SLEPEGA

- Starost: od 6. leta dalje
- Velikost skupine: neomejena, a parno število (če smo prostorsko omejeni, oblikujemo dve skupini)
- Prostor: učilnica, telovadnica
- Pripomočki: po želji rutica

OPOMBE:

To je zelo priljubljena vaja za izoblikovanje partnerskega sodelovanja in medsebojnega zaupanja. Dejavnost poteka v popolni tišini, zato se učenci v parih za vse podrobnosti dogovorijo predhodno. Lahko pa vajo izvedemo brez vnaprejšnjih dogovorov, nebesedna komunikacija pa se mora razviti med igro.

Priljubljeno je, da se po vaji pogovorimo o občutkih, ki so se pri udeležencih razvijali med izvajanjem.

Prostora nam ni treba posebej pripravljati, saj klopi in stoli predstavljajo ovire, mimo katerih mora vodeči popeljati mižečega.

3.4 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

VODENJE SLEPEGA

OPIS VAJE:

Učence povabimo, naj se postavijo v pare ali pa to naredimo mi z žrebom. V parih naj se dogovorijo, kdo bo vodil prvi. Tisti, ki vodi, naj gleda, drugi pa miži (oči se lahko tudi preveže z rutico). Par naj se nato dogovori, kako se bosta držala, kakšni bodo znaki oz. geste za usmerjanje (levo, desno, nevarnost ipd.), kajti vaja mora potekati v popolni tišini. Vodja mižečega drži, ga vodi po prostoru in ga usmerja z dogovorjenimi znaki. Po določenem času v parih zamenjajo vlogi.



»Zaupaj mi!«

3.5 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

PROSTOR NA MOJI DESNI JE PRAZEN

- Starost: od 6. leta dalje
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, telovadnica
- Pripomočki: po želji rutica

OPOMBE:

Igra naj traja toliko časa, dokler se otroci ob njej zabavajo. Če pa vidimo, da izgublja svoj čar in pomen, jo lahko kadarkoli prekinemo. V predhodnih navodilih učence opozorimo, da je uporaba besede ŽELIM obvezna. Prav tako jih spomnimo, da morajo biti pozorni in vključiti v igro vse člane skupine.



3.5 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

PROSTOR NA MOJI DESNI JE PRAZEN

OPIS VAJE:

Učenci se posedejo v krog, na stole ali pa kar na tla. En prostor ostane prazen. Otrok, ki ima na svoji desni strani prazen prostor, reče: »Prostor na moji desni je prazen. Želim, da se nanj usede ...« Ob tem poklicanega s prijazno gesto povabi na prazen prostor. In tako se igra nadaljuje.



» Želim, da se nanj usede ...«

3.6 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

ZA DOBER DAN

- Starost: od 6. leta dalje
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, telovadnica, dvorišče, hodnik
- Pripomočki: po želji umirjena glasba, zvoki iz narave ali zvoki mesta

OPOMBE:

V tej vaji se otroci navajajo biti pozorni na dogajanje okrog sebe ter se začnejo zavedati, da s svojim ravnanjem lahko vplivajo na odziv okolice. Vzpodbujamo jih, naj prijazno pozdravijo čimveč svojih sošolcev in naj bodo pozorni, da kdo izmed njih ne bo ostal neopažen.



3.6 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

ZA DOBER DAN

OPIS VAJE:

Učenci se prosto sprehajajo po dogovorjenem prostoru in opazujejo druge. Pri tem naj bodo pozorni, da se ne spotikajo, zaletavajo ali kakorkoli drugače ovirajo druge sprehajalce. Ko srečajo sošolca, naj za trenutek postojijo, ga pogledajo v oči, ga lepo pozdravijo s prijetno besedo, stiskom roke ali drugo prijazno kretnjo in mu zaželijo lep dan.



»Pozdravljena! Kako si kaj?«

3.7 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

SPROSTITEV

- Starost: od 6. leta dalje
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, telovadnica, dvorišče, hodnik
- Pripomočki: /

OPOMBE:

Pred začetkom vaje moramo jasno načrtati meje prostora, po katerem se lahko premikajo. Pri oblikah gibanja jih vzpodbujamo, naj bodo čim bolj ustvarjalni. Vajo lahko izvajamo v tišini, torej brez kakršnihkoli zvokov in glasov, kar je lahko zelo zanimivo. Lahko pa jih usmerjamo tudi v glasovno izražanje počutja. V obeh primerih moramo biti pozorni, da vajo prekinemo, preden preide v vsesplošno pretirano razigranost.

3.7 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

SPROSTITEV

OPIS VAJE:

Učenci se prosto, čimbolj sproščeno gibajo po točno določenem prostoru in vsak na svoj način. Pri tem morajo biti pozorni, da se nikogar ne dotikajo in da s svojim početjem nikogar ne motijo. Otroke lahko tudi usmerjamo, naj skačejo, poskakujejo na mestu, krilijo z rokami, otesajajo z glavo, vzdihujejo, se smejiijo ... Le ena omejitev obstaja: soseda ne smejo motiti s svojim početjem niti se ga dotikati.



3.8 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

RAČKE

- Starost: od 6. leta dalje
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, telovadnica, dvorišče, hodnik
- Pripomočki: /

OPOMBE:

Igra je zabavna, polna gibanja, ne zahteva posebne pripravljenosti in ne prostora. Otroci jo z veseljem izvajajo in komaj čakajo, kdaj bodo dobili vodilno vlogo, kar je lahko prava motivacija.



3.8 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

RAČKE

OPIS VAJE:

Učenci se prosto, čimbolj sproščeno gibajo po točno določenem prostoru in vsak na svoj način. Pri tem morajo biti pozorni, da se nikogar ne dotikajo in da s svojim početjem nikogar ne motijo. Otroke lahko tudi usmerjamo, naj skačejo, poskakujejo na mestu, krilijo z rokami, otriesajo z glavo, vzdihujejo, se smejiijo ... Le ena omejitev obstaja: soseda ne smejo motiti s svojim početjem niti se ga dotikati.

»No, račke moje, dobro vam gre!«



3.9 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

MALI MUC

- Starost: od 5. do 9. leta
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, telovadnica, dvorišče
- Pripomočki: /

OPOMBE:

Igra je med otroki priljubljena, a pomembno je, da v vlogo mucka nikogar ne silimo, saj nekateri ljudje ne marajo dotikanja. Predvsem pa učence opozorimo na spoštljiv odnos do telesa in se z njimi pogovorimo, kako se lahko drugega dotikamo, ne da bi ga prizadeli ali spravili v zadrego.

Vajo lahko nadgradimo tako, da mucek ob koncu svojega sprehoda pokaže raztezno vajo, ki jo za njim vsi ponovijo (enkrat ali večkrat).

3.9 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

MALI MUC

OPIS VAJE:

Enega izmed otrok izberemo, da bo odigral vlogo mucka. Drugi se usedejo na tla v dveh vrstah, obrnjeni drug proti drugemu tako, da je med njimi prazen prostor. Mladiček mucek se začne po vseh štirih počasi premikati skozi prostor med vrstama. Med sprehodom se oglašja s prijaznim mijavkanjem, otroci pa ga božajo in mu kaj lepega povedo ... Muc si skuša s prijaznostjo pridobiti čim več pozornosti. Ko pride na konec vrste, sede na prazen prostor, njegovo vlogo pa prevzame drug otrok. Igro lahko ponavljamo, dokler ne pridejo na vrsto vsi otroci.



Mali muc kar prede od ugodja ...

3.10 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

BALON

- Starost: od 5. leta dalje
- Velikost skupine: razred
- Prostor: učilnica, telovadnica, dvorišče, hodnik
- Pripomočki: žogica ali balon

OPOMBE:

To je igra, ki poveže skupino v nekaj trenutkih. Vajo nadgrajujemo z različnimi položaji telesa oz. načini podajanja balona: stoje, sede, čepe, leže, zgornja podaja, spodnja podaja, podaja za hrbtom ... Uporabljamo lahko čisto majhno žogico, celo frnikolo, žogo običajne velikosti ali pa balon. Vsaka izmed žog ima svoje posebnosti, ki naredijo igro še zanimivejšo. Mlajšim otrokom ponudimo običajno veliko žogo.



»Samo da nam ne pade žogica na tla ...«

3.10 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

BALON

OPIS VAJE:

Lahko jo izvajamo stoje v koloni, v krogu ali pa (če smo prostorsko ali časovno omejeni) tudi sede v šolskih klopeh. Cilj vaje je, da udeleženci s podajanjem obdržijo balon v zraku do dogovorjenega cilja oz. da ga »peljejo« po dogovorjeni poti. Uspe jim le s sodelovanjem.

Če balon pade na tla, se igra začne znova.



»Še malo, pa bo!«

3.11 VAJE ZA MOTIVACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA

POSKOČNA ŠKATLICA

Le komu iz učiteljskih vrst se še ni zgodilo, da je motivacija sredi ure upadla, dejavnosti so zamrle, razred otrok z učiteljem na čelu pa je obstal nekje med nebom in zemljo? Seveda, to je trenutek, ko je čas za poskočno škatlo in za prav nič drugega.

Torej, prazno škatlo, v kateri so nekoč kraljevali čevlji, naj otroci poslikajo ali polepijo s poljubnimi motivi (povezanimi s športi, gibanjem) in jo opremijo z napisom POSKOČNA ŠKATLA. V škatlo shranimo kartončke z vajami, ki si jih izmislimo sami, jih poiščemo v ustrezni literaturi ali pa jih kar natisnemo s spletnega priročnika. Ko v razredu začutimo potrebo po gibanju, enostavno sežemo v škatlo (še bolje, če to naredi eden izmed učencev) ter izvlečemo kartonček z vajo, ki jo nato izvedemo s celim razredom. V razredu je lahko eden izmed učencev zadolžen za »žrebanje« in prikaz vaj.

4. VAJE ZA RAZTEZANJE

Pripravila: Vesna Prunk

Fotografije: Vika Kuštrin

Viri:

- **Bob Anderson: Stretching, Raztezna vadba. Založba Grahovac, Ljubljana 2001**

TELESNE VAJE – raztezna vadba (stretching)

Skrb za naše telo se začne že v šoli. Učitelji imajo možnost učence naučiti, kako skrbeti za svoje telo, kako se pravilno raztezati, pravilno prehranjevati in predvsem živeti tako, da bo vadba postala del njihovega življenja.

- Starost: od 1. do 9. razreda
- Velikost skupine: od enega učenca do celotnega razreda
- Namen: Naučiti učence, kako na preprost in hiter način sprostiti telo. Naučiti jih ceniti redno vadbo, jih navdušiti za gibanje in za zdrav način življenja.
- Prostor: razred, šolski atrij, hodnik, kabinet dodatne strokovne pomoči
- Pripomočki: pripomočkov pri večini vaj ne potrebujemo oziroma potrebujemo le tiste, ki jih ima vsaka učilnica – stol, stena ...
- Čas trajanja: učenec lahko opravi posamezno vajo, ki traja nekaj sekund, ali pa sklop vaj, ki trajajo do približno 5 minut.

4. VAJE ZA RAZTEZANJE

PRIPOROČILO:

Pomembno je, da se vsak učenec nauči prisluhniti svojemu telesu in vaditi v skladu s svojimi sposobnostmi. Raztezne vaje so zelo individualne. Niso namenjene tekmovanju, zato se učenci med vajo ne primerjajo. Težnja je razvijati gibljivosti in ne, kako daleč se lahko raztegnejo. Pomembno je, da se raztezajo počasi in se pri tem osredotočajo le na mišico ali predel, ki jo/ga morajo raztezati.

KDAJ OPRAVLJATI VAJE:

- Po daljšem sedenju, pisanju, šolskem delu.
- Pred začetkom učne ure, med in na koncu učne ure ter med odmorom.
- Med poukom v skupini, v času dodatne strokovne pomoči (individualni pouk), med podaljšanim bivanjem in med jutranjim varstvom.

DVA POGlavJA:

Vaje za raztezanje po sedenju

Vaje raztezanja za dlani, zapestje in podlaket

4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

KDAJ IZVAJATI:

Po dolgotrajnem sedenju postajajo vrat, hrbet in noge togi in napeti. Te vaje bodo izboljšale prekrvavitev in sprostile omenjene dele telesa, ki so po dolgotrajnem sedenju najbolj napeti.

- Vse vaje opravljaš stoje.

1. HOJA

- Hodiš.
- Čas: 2–3 minute



2. HRBET

- Opis vaje: Kolena rahlo pokrči, dlani položi na spodnji del hrbta, tik nad boke, prsti so obrnjeni navzdol. Dlani rahlo potisni naprej, tako da v spodnjem delu hrbta ustvariš napetost. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja.

- Ponovitev: dvakrat

4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

3. GLEŽENJ IN STOPALO

- Opis vaje: Levo nogo dvigni nekoliko od tal in zaokroži z gležnjem in stopalom 10- do 15-krat v smeri urinega kazalca in še 10- do 15-krat v nasprotno stran.
- Koristi vaje: Pospeši prekrvavitev nog.
- Nasvet: Oprimi se nečesa (stene, mize) ali nekoga, ki ti bo v oporo.



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

4. POVEŠENA RAMENA

- Opis vaje: Skleni roke nad glavo in dlani obrni navzgor, roke iztegni navzgor in nekoliko nazaj. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Dihaj globoko.
- Koristi vaje: Krasna vaja za povešena ramena.
- Čas: 10 sekund
- Ponovitev: dvakrat



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

5. DVIGUJEM RAME, SPUŠČAM RAME

- Opis vaje: Rame dviguj proti ušesom, dokler v njih ne začutiš napetosti. Zadrži položaj 5 sekund. Nato rame spusti in sprosti.
- Čas: 5 sekund
- Ponovitev: dvakrat



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

6. POTISK LOPATIC SKUPAJ

- Opis vaje: Roke skleni za glavo in potisni lopatice skupaj tako, da občutiš napetost v zgornjem delu hrbta. Zadrži položaj 4 do 5 sekund, sprosti in nato počasi potisni glavo naprej.

- Čas: 5 sekund

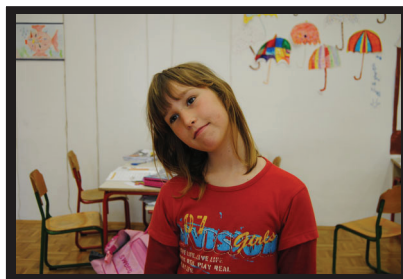
- Ponovitev: dvakrat



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

7. ODKLON GLAVE V STRAN

- Opis vaje: Roke so ob telesu. Nežno potisni desno ramo navzdol in istočasno odkloni glavo v stran, tako da levo uho potisneš proti levi rami. Zadrži položaj 5 sekund.
- Čas: 3–5 sekund
- Ponovitev: na drugo stran



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

8. ZADNJA STRAN NADLAKTI

- Opis vaje: Stojiš. Kolena so rahlo pokrčena. Desno roko daj za glavo. Dlan leve roke položi na komolec desne roke. Zadrži položaj 10 sekund.
- Čas: 10 sekund
- Ponovitev: zamenjaj roki



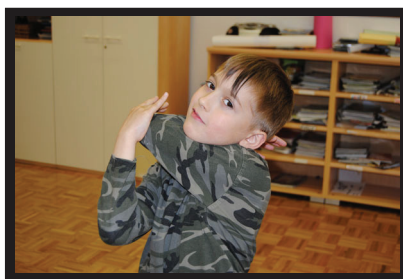
4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

9. RAMA, HRBET

- Opis vaje: Z dlanjo leve roke primi desno roko tik nad komolcem. Potisni desno roko stran od telesa, z levo roko pa se temu gibanju upiraj zadrži položaj 3 do 4 sekunde. Za trenutek sprosti. Ponovi z drugo roko.

- Čas: 4 sekunde

- Ponovitev: zamenjaj roki



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

10. POGLED ČEZ RAMO

- Opis vaje: Roke opri ob boke. Stopala so obrnjena naravnost naprej in kolena so rahlo pokrčena. Boke zasučī v levo stran in istočasno poglej čez levo ramo. Zadrži lahkotno raztezanje do 12 sekund. Sprosti se in mirno dihaj. Ponovi na drugi strani.
- Čas: 10–12 sekund
- Ponovitev: na vsako stran dvakrat



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

11. PRSTI, MEČA

- Opis vaje: Stojiš, roke so ob telesu. 3- do 4-krat se dvigni na prste, tako da čutiš mečne mišice. Sprosti.
- Čas: 3–4 sekunde
- Ponovitev: dvakrat



4.1 VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

11. MEČA

- Opis vaje: Stopi nekoliko stran od stene in se z nadlaktmi nasloni nanjo. Glavo položi na roke. Eno nogo pokrči in položi stopalo na tla malo pred telo. Počasi potiskaj boke naprej proti steni. Spodnji del hrbta je raven. Peta iztegnjene noge je na tleh, prsti so obrnjeni naprej ali celo nekoliko navznoter. Zadrži lahkotno raztezanje 10 do 15 sekund.

- Čas: 10–15 sekund

- Ponovitev: zamenjaj nogi

- Pripomočki: stena



4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

KDAJ IZVAJATI:

Po dolgotrajnem pisanju v rokah začutimo utrujenost ali bolečine. Vaje bodo izboljšale prekrvavitev in sprostile omenjene dele telesa, ki so po dolgotrajnem pisanju napeti, utrujeni. Povečale bodo prožnost in energijo rok.
- Vse vaje opravljaš stoje ali sede.

4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

1. DLANI IN ZAPESTJE

- Opis vaje:

Skleni dlani pred telesom in jih 10-krat zavrti v smeri urinega kazalca.

Nadaljuj s kroženjem v nasprotni smeri urinega kazalca, prav tako 10-krat.

Vaja izboljšuje gibljivost dlani in zapestja, hkrati pa je primerna za ogrevanje.

- Čas: 10–15 sekund

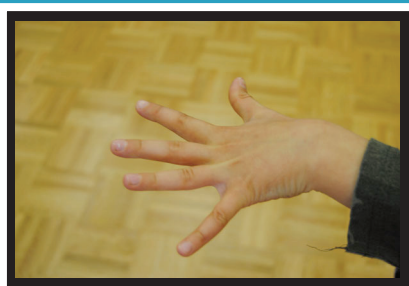


4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

2. ČLENKI PRSTOV

- Opis vaje:

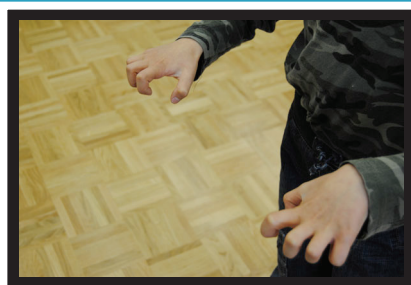
Roke razpri in razmakni prste, dokler pri raztezanju ne začutiš napetosti. Zadrži 10 sekund, nato sprosti.



Sedaj prste pokrči in ponovno zadrži 10 sekund, nato sprosti.

- Čas: 20 sekund

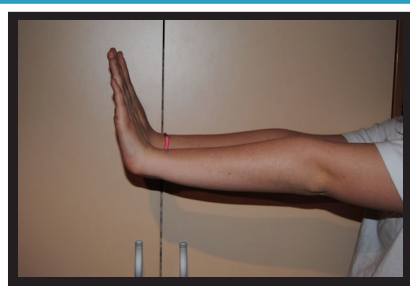
- Ponovitev: dvakrat



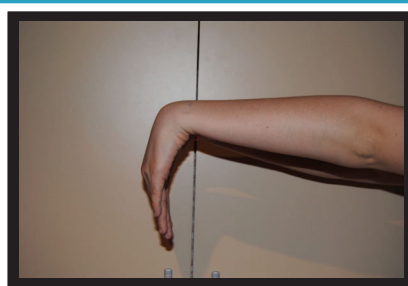
4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

3. DLAN IN PODLAKET

- Opis vaje:
Roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upogni navzgor. Raztezaš notranjo stran podlakti.



Obrni dlani navzdol, da raztegneš podlaket še na zunanji strani.
Zadrži 10 do 12 sekund.



4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

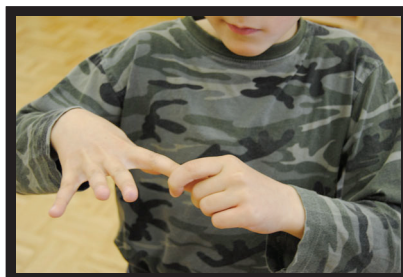
4. PLES PRSTOV

- Opis vaje:

S palcem in kazalcem primite prst druge roke. S palcem in kazalcem zaokrožite vsak prst na drugi roki posebej, in sicer petkrat v eno in petkrat v drugo smer.

Nežno potegni vsak prst in palec ter zadrži 2 do 3 sekunde.

- Čas: 20 sekund



4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

5. DLAN OB DLANI

- Opis vaje:

Stisni dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskaj navzdol, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne razmikaj dlani in ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.



Iz predhodnega položaja dlani počasi obrni navzdol. Obračaj jih toliko časa, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.



Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni drugo dlan v stran, dokler ne občutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.

- Čas: 15–25 sekund



4.2 VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKET

6. TRESENJE DLANI IN ROK

- Opis vaje:
Stresi dlani in roke 10- do 12-krat. Pri sproščanju napetosti so
rame spuščene in čeljust sproščena.

- Čas: 15 sekund





Naložba v vašo prihodnost

OPERACIJSKO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj
Evropski sklad
Evropski socialni sklad



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Brošura Minuta za zdravje v razredu je nastala v okviru modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, ki ga financira Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport (2007 - 2013).

Koncentracija

Sprostitev

Gibanje

Sodelovanje

Motivacija

