



OSNOVNA ŠOLA DUŠANA BORDONA SEMEDELA – KOPER
SCUOLA ELEMENTARE DUŠAN BORDON SEMEDELLA - CAPODISTRIA
Rozmanova 21/a, 6000 KOPER
Via Rozman 21/a, 6000 CAPODISTRIA
Tel./Fax.: 05/6276-077, (05) 6271-431

Koper, 30. 1. 2020

REKREATIVNI ODMOR

Ena izmed aktivnosti v okviru projekta 'Zdrava šola' je uvedba rekreativnega odmora. Za tako obliko gibanja na šoli smo se odločili, da omogočimo učencem več gibanja in sprostitve, ker se v šoli večinoma sedi, kar negativno vpliva na počutje, motivacijo in zdravje. Rekreativni odmor je nadgradnja dejavnosti "Minuta za zdravje".

Rekreativni odmor uvajamo poskusno za obdobje od ponedeljka, 3. 2. do petka, 14. 2. 2020.

ZAKAJ DODATNO GIBANJE?

Redna telesna aktivnost vpliva na:

- boljše umske sposobnosti (lažje učenje, izboljšanje spomina)
- boljšo telesno držo in zmanjšanje utrujenosti (manj bolečin v mišicah, ki nastanejo zaradi pretiranega sedenja ali prisilne drže)
- ohranjanje zdravja (zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni, poživljamo krvni obtok in frekvenco dihanja, krepimo imunski sistem - priporočljivo je 60 min zmerne telesne aktivnosti na dan)
- zadovoljevanje potreb po igri, sreči, veselju, zadovoljstvu
- zmanjšanje stresa in depresije ter pomaga pri povečanju samozavesti in motivacije za delo
- zdrav način življenja (v kombinaciji z ustrezno prehrano varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo)

Urnik pouka se z uvedbo rekreativnega odmora delno spremeni, vendar začetek in konec ostajata nespremenjena.

ura	od	do	dejavnost
0	7:30	8:15	pouk
1	8:20	9:05	pouk
2	9:10	9:55	pouk
odmor 1	9:55	10:10	malica
3	10:10	10:55	pouk
4	11:00	11:45	pouk
odmor 2	11:45	12:00	rekreativni odmor
5	12:00	12:45	pouk
6	12:50	13:35	pouk
odmor 3	13:35	14:00	kosilo (po razporedu)
7	14:00	14:45	pouk
8	14:50	15:35	Pouk

Kordinatorka dejavnosti

Nastasiya Žilavec

Žilavec



Ravnateljica
Vesna Lavriša

Lavriša