POSEBNI PROGRAM SPORT I ZDRAVLJE

za školsku godinu 2022./2023.

ISHODI: - **učenici će nastaviti razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti**

**učenici će znati važnost povezanosti bavljanje sportom i zdravlja**

**učenici će analizirati utjecaj prehrambenih navika na zdravlje**

**učenici će primjenjivati tjelesno vježbanje i aktivnost radi očuvanja zdravlja**

**učenici će koristiti mogućnost boravka u prirodi i na svježem zraku**

**učenici će odabirati motoričke aktivnosti radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti**

**učenici će razvijati svoje samopoštovanje, samostalnost i ekološku odgovornost**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZADAĆE** | **AKTIVNOSTI** | **OBLICI** | **NOSITELJI** | **ROKOVI** |
| Utjecati na promjene u načinu prehrane i bavljenja sportskim aktivnostima | -uključiti se u sportske aktivnosti  -izgraditi navike vježbanja  - usvajati zdrave stilove života  - zdravstveno prosvjećivanje  -sudjelovati u izradi jelovnika | -radionice  - vježbe rasprave i diskusije  -razmjena mišljenja  - panoi  - predavanje  - tematsko izlaganje | -odgajateljica  -učenici  -interesne skupine | -prema kalendaru aktivnosti |
| - razvijanje pozitivnog stava i zanimanja za ljudsko tijelo i važnost zdravlja | - bavljenje sportskim aktivnostima u smislu prevencije nasilnih oblika ponašanja  -informirati se o štetnim posljedicama ovisnosti i važnosti zdravog načina života  -Sportom protiv ovisnosti  - Sve što trebamo znati o AIDS-u | -skupne aktivnosti  -razgovor  -tematska izlaganja  - radionice  - Gledanje i analiza filma  - Radionice Crvena vrpca | **-**odgajateljica  -učenici  -interesne skupine  - Suradnja s voditeljem preventivnih programa  -zainteresirani učenici | - tijekom godine  -studeni, prosinac |
| Razvijanje svijesti o potrebi aktivnog kretanja i života | - korištenje novih sprava uz demonstraciju  - pokazne vježbe na pojedinim spravama u teretani  - utjecaj aktivnog načina života na zdravlje | -skupne aktivnosti  -razgovor  - demonstracija | -vanjski suradnik, odgajateljica  -učenici | -tijekom rujna  - tijekom godine |
| Razvijanje sposobnosti kritičkog razmišljanja  Uputiti učenike na informiranje o značajnim nadnevcima i osobama iz područja sporta i zdravlja | - usporediti različite interpretacije i percepcije zdravlja sa zdravstvenim problemima  -povezati rizike različitih izvora (prehrana, higijena, pušenje, AIDS...)  - obrada životopisa slavnih sportaša  - uređivanje sportskih panoa različitim sportskim temama | - radionice  - debate  -diskusije  - brain storming  -pano  -plakat  - tematska izlaganja  - prezentacije | -odgajateljica  -učenici-  - interesne skupine  -zainteresirani učenici | -tijekom cijele školske godine  -prema kalendaru aktivnosti  - tijekom godine |
| Potaknuti učenike na prepoznavanje vlastitih predrasuda i stereotipova | - usporediti stereotipe i društvena očekivanja u kontekstu  - objasniti pojam stava, stereotipa i predrasuda  -objasniti utjecaj stavova, stereotipa i predrasuda na ponašanje  -navesti primjere stereotipa i predrasuda | - radionice  - skupne aktivnosti  - igre uloga  - panoi  - razgovori  - diskusije | -odgajateljica  -učenici-  - interesne skupine | - tijekom godine  - studeni |
| Razvijanje sigurnosti u osobne sposobnosti i jačanje identiteta | -donositi odgovorne odluke o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju...)  - planirati svoju budućnost (obitelj,izbor zanimanja...)  - briga o mentalnom zdravlju uz Svjetski dan mentalnog zdravlja | - Javni nastupi  - skupne aktivnosti  - radionice | -odgajateljica  -učenici-  - interesne skupine  -zainteresirani učenici | - tijekom godine  - ožujak  - listopad |
| Potaknuti učenike na aktivniji i odgovoran odnos prema prirodi i okolišu | - debata o pozitivnim i negativnim ljudskim utjecajima na okoliš  - Međ. Dan zaštite močvara  - Dan planete Zemlje  - Svj. Dan zaštite čovjekove okoline  - brinuti o otpadu | - radionice  - ekološki panoi  - izleti u prirodu  - šetnja do bazena  - šetnja do parka  - poruke i panoi  -radionice | -odgajateljica  -učenici-  - interesne skupine | - tijekom godine  - veljača  - travanj  - lipanj |
| Upućivanje učenika na boravak na otvorenom (korištenje domskog igrališta i prostora) | -organizacija različitih sportskih igara u turnira u domu  - Igre bez granica  -skupni odlasci u prirodu s voditeljem i provođenje sportskih aktivnosti  - šetnja gradom i kutinskom šetnicom uz Svjetski dan zdravlja  -obilježavanje Svjetskog dana sporta | - skupne i individualne igre  - druženje uz mjere i distancu  - šetnja i rekreacija  -igra na dvorištu doma, predstavljanje novog sporta, panoi | - odgajateljica  - zainteresirani učenici | - tijekom godine  - travanj  -svibanj |

Voditeljica: Ines Kovačević