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 razmišljanjaUputiti 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