

## OPIS DEJAVNOSTI PROGRAM POKONČNA DRŽA, DOBRA DRŽA

Pripravili: Maja Strgar, skrbnica programa, Saša Staparski Dobravec, vodja programa

V letošnjem šolskem letu uvajamo ali nadaljujemo s programom Pokončna drža, dobra drža.

Cilji:

- Otrokom privzgojiti redno dnevno rutino usmerjenega gibanja (vadbe) in zavedanja pokončne drža telesa in duha.
- Popraviti ravnovesje mišično skeletnega aparata v zgodnjem otroškem obdobju.
- Ozavestiti povezavo med telesno držo, doživljanjem, razmišljanjem in počutjem.

Namen:

Privzgojiti ravnovesje mišično-skeletnega aparata čim prej v otroškem obdobju je enako pomembno kot privzgojiti redno ustno higieno, o katere smiselnosti se ne sprašujemo več. Otrokom in spremljajočim odraslim redna vadba ozavešča sposobnost samopopravljanja ter občutek za pravilno, prožno, dobro pokončnost. Bistvena je uvedba vsakodnevne nege drža 2x na dan - enkrat v šoli /vrtcu, enkrat doma s starši ali sorojenci. Za spremljajoče odrasle pa je pomembna uporaba urnega opomnika 18 sek/na uro, ko se za hip odmakne, vzravna, zaduha in upočasni (aplikacija: Pokončnost).

### OKVIRNI AKCIJSKI NAČRT DEJAVNOSTI OZAVEŠČANJA POKONČNOSTI ZA ŠOLE IN VRTCE

ČASOVNI OKVIR	DEJAVNOSTI	IZVAJALCI
SEPTEMBER Zdravstvena preventiva Teden športa Športni dan V času varstva / pouka	<ul style="list-style-type: none"><li>- Predstavitev programa na uvodnih roditeljskih sestankih;</li><li>- Pridobitev soglasij novo vključenih otrok oz. učencev ;</li><li>- Ponovitev že poznanih vaj in temeljnikov pokončnosti.</li></ul>	Skrbnice/skrbniki Učiteljice / vzgojiteljice Otroci / učenci
OKTOBER – DECEMBER Teden otroka Zdravstvena preventiva Tradicionalni slovenski zajtrk Dan duševnega zdravja V času varstva / pouka	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nadaljevanje z vajami za krepitev pokončnosti;</li><li>- Uvajanje vaj v domače okolje ter uvedba evidenčnega lista;</li><li>- Mesečno srečanje in izvajanje vaj izvajalcev pokončne drža;</li><li>- Obisk skrbnice / skrbnika v oddelku /razredu in korekcija izvajanja vaj.</li></ul>	Skrbnice / skrbniki Učiteljice / vzgojiteljice Učenci / otroci starši
JANUAR – MAREC Športni dan V času varstva / pouka	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nadaljevanje z vajami za krepitev pokončnosti;</li><li>- Uvajanje vaj v domače okolje ter izpolnjevanje evidenčnega lista;</li><li>- Mesečno srečanje in izvajanje vaj</li></ul>	Skrbnice / skrbniki Učiteljice /vzgojiteljice Učenci / otroci starši

	izvajalcev pokončne drže; - Obisk skrbnice / skrbnika v oddelku /razredu in korekcija izvajanja vaj.	
APRIL – JUNIJ Športni dan V času varstva / pouka          Obisk fizioterapevta ali kineziologa	- Nadaljevanje z vajami za krepitev pokončnosti; - Uvajanje vaj v domače okolje; - Mesečno srečanje in izvajanje vaj izvajalcev pokončne drže; - Obisk skrbnice /skrbnika v oddelku /razredu in korekcija izvajanja vaj; - Sodelovanje v multicentrični raziskavi; reševanje spletne ankete; - Zaključna evalvacija dela; - Predstavitve dela otrok /učencev na zaključnih srečanjih s starši.  - Pregled in korekcija skupinske vadbe izvajanja vaj.  - Individualna kratka obravnava otrok z dejavniki tveganja ( po strokovnih kriterijih).	Skrbnice / skrbniki Učiteljice /vzgojiteljice Učenci / otroci Starši          Fizioterapevt/kineziolog

V letošnjem šolskem letu se bo program izvajal v razredih:

- 1. A: izvajalka ...
- 1. B: izvajalka
- 2. A: izvajalka
- 2. B: izvajalka
- 3. A: izvajalka
- 3. B: izvajalka
- 4. A: Izvajalka
- 5. A: izvajalka
- 5. B: izvajalka
- 5. C: izvajalka
- POŠ, v oddelkih PB:

Skrbnica/ skrbnik programa:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_