Gibalne dejavnosti v naravi in doma

V skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije WHO o pomenu vsakodnevnega gibanja, osnovnim namenom predmetov ŠPO in ŠVZ ter zavedanja pomena aktivnega življenjskega sloga priporočamo, da je tudi pri izobraževanju na daljavo največji poudarek na gibanju, zaradi specifike virusa COVID19 pa, da se gibalne aktivnosti izvajajo individualno v naravi ali doma. Le zdravi in aktivni otroci in mladostniki se bodo lahko spopadali z izzivi 21. stoletja in ohranjali zdravje ter krepili imunski sitem.

Priporočamo: sprehod, pohod, tek, kolesarjenje (učenci s kolesarskim izpitom oz. v spremstvu odrasle osebe), rolanje, vaje za razvoj moči, vaje za razvoj gibljivosti, igre z žogo (v krogu družine), ples, aerobika, joga, pilates, vaje s kolebnico....

Učenci si naj vodijo dnevnik aktivnosti, na papirju ali preko mobilnih aplikacij ali v spletnih učilnicah,...učenci lahko tekmujejo med seboj (število pretečenih kilometrov na teden, razred proti razredu, deklice proti fantom,…). Dnevniki naj ne bodo namenjeni kontroli (dinamika življenja in vedenja ter razmišljanja o trenutni situaciji se med družinami razlikujejo), temveč spremljavi lastnega dela (samoregulacija). Učenci/dijaki naj si postavijo osebne cilje, si morda sami oz. z vašimi okvirnimi navodili oblikujejo načrt vadbe (npr. teka), načrtujejo tudi počitek, opravljeno delo zapišejo, zabeležijo počutje, vam dajo povratno informacijo, spremenijo načrt glede na počutje,...na koncu je pomembna evalvacija (elementi FS).

Nekaj priporočil:
»Otroci naj bi se vsak dan v tednu udeležili zmerno- do visokointenzivne telesne dejavnosti, ki naj traja vsaj 60 minut. Pred pričetkom vadbe je vedno potrebno ogrevanje, po koncu pa umirjanje in sproščanje. Otroci se lahko 2- do 3-krat na teden udeležujejo tudi vadbe za moč, saj dodatno in pomembno izboljša učinkovitost aerobne vadbe.« (Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov: https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2017/10/Smernice-slovenske.pdf)
»Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.« (UN OŠ, str. 4)
"V času, ko bodo šole in vrtci zapirali svoja vrata, pozivamo vse otroke, mladostnike in starše k vsakodnevnemu gibanju v naravi, saj se s tem KREPI imunski sistem. Priporočamo pohode, teke, vaje za moč in kolesarjenje ter odsvetujemo dejavnosti v strnjenih skupinah. Obnašajte se samozaščitno in spoštujte splošna navodila NIJZ. Spremljajte naš profil, saj bomo dnevno z vami delili nasvete." (SLOfit: https://www.facebook.com/slofit.org)

“Ohranjajmo zdrav življenjski slog – zdravo se prehranjujmo, dovolj spimo, bodimo fizično aktivni (npr. sprehod, vadba doma,…).” (NIJZ: https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid)