



Sobota, 11. april 2015: Šport in špas –

DRUŽENJE IN GIBANJE VSEH GENERACIJ

V soboto, 11. aprila 2015, smo izvedli aktivnosti v okviru projekta Šport špas – Druženje in gibanje vseh generacij.

Učenci so sodelovali v različnih delavnicah, ki so povezane z zdravim načinom življenja. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje sodelavce, in sicer z Rdečega križa Davorko Makovec, ki je vodila delavnico o prvi pomoči, z Zdravstvenega doma Gornja Radgona Slavico Mencinger, ki je predavala o duševnem zdravju ter s Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci Zdenko Mesarič, ki je vodila kulinarično delavnico.

Organizirali smo tudi novinarsko delavnico, v kateri so sodelovali učenci 7. in 8. razreda: Inja Dokl, Nika Horvat, Ana Rebernak, Iris Benkovič, Žan Bedrač ter Tjan Šoštarich.

Spremljali so potek dejavnosti v delavnicah in ob drugih športnih aktivnosti, učence so spraševali o vsebinah predavanj, nato pa so o tem zapisali tudi krajša besedila.

Ta dan smo na šoli gostili tudi Radensko konjenico. Žan Bedrač in Tjan Šoštarich sta intervjuvala Bojana Stajnka, tajnika Radenske konjenice.

Alenka Kozar

Zjutraj smo se vsi učenci in učitelji zbrali v šolski telovadnici. Najprej smo prisluhnili govoru ravnateljice, nato pa smo naredili nekaj vaj za pravilno dihanje. Naredili smo tudi vajo joge, ki se imenuje »pozdrav soncu«. Nato pa so se učenci odpravili v svoje učilnice k različnim delavnicam.

KULINARIČNA DELAVNICA

V njej so najprej učenci prisluhnili predstavitvi njihove mentorice, ki jim je povedala, kaj bodo pripravili in jim tudi povedala kakšno zanimivost o nekaterih sestavinah. Pripravili so ajdov namaz z bučnimi semeni in bananin desert. Pri pripravi obeh jedi so pomagali učenci. Na koncu so namaza tudi poskusili in dobili recept za pripravo. Obe jedi sta bili zelo okusni.

PLESNA DELAVNICA, ŠALJIVE IGRE IN IGRE NEKOČ

Mlajši učenci so sodelovali v delavnicah, kjer so se igrali šaljive igre, spoznavali igre, ki so se jih igrali nekoč, npr. »rinčice talati« in »peč podirati«. V plesni delavnici pa so se naučili nekaj plesov. Bili so pridni in zelo veseli ter polni energije.

Nika Horvat in Inja Dokl, učenki 7. razreda

DUŠEVNO ZDRAVJE

Učenci so v družbi dipl. med. sestre Slavice Mencinger iz ZD Gornja Radgona spoznavali definicijo zdravja. Najbolj so se posvetili duševnemu zdravju in se pogovarjali o svoji samopodobi. Naučili so se, da se kljub vsem medijem morajo spoštovati in se sprejemati. Na spletni strani TO SEM JAZ lahko mladi najdemo pomoč in zapišemo svoje težave. S te spletne strani so prebrali tudi nekaj zgodb svojih vrstnikov. Spoznali so, da zunanost ni pomembna in da prava lepota izvira od znotraj. Naučili so se, da se morajo imeti radi in dobro vplivati na druge. Najbolj pomembno pa je, da ostanemo to, kar smo, saj ne bomo frajerji, če se tetoviramo, drogiramo, kadimo ali kaj podobnega.

MEJE ZA INDEKS TELESNE MASE

Pogovorili so se, kakšen pomen ima teža na naše počutje. Tudi s športom skrbimo za svoje zdravje, zato se je potrebno veliko gibati. Učenci so se najprej stehali in izmerili svojo višino, nato pa so izračunali indeks svoje telesne mase. Vsak zase je ugotovil svoj ITM, na koncu pa so se še pogovorili o neprimernem hranjenju in o motnjah hranjenja.

PRVA POMOČ

Učenci so se naučili postopke oživljanja in uporabe defibrilatorja. Najprej so učencem pokazali, kako pravilno obvezati roko ob poškodbah, nato pa so vadili v parih. Merili so tudi pretok kisika v krvi in srčni utrip. Prostovoljka Rdečega križa, upokojena medicinska sestra, jim je z veseljem pomagala.

TELOVADBA MOŽGANOV

Mlajši učenci so imeli telovadbo možganov in so ob posnetku iz YouTubea in pomoči učiteljic preverjali delovanje obeh polovic možganov. Z veseljem so sodelovale tudi učiteljice.

BOWLING IN SADNA NABODALA

Učenci so se iz različnih razredov igrali družabne igre, podirali keglje, pripravljali so tudi sadna nabodala. Skupaj so se zelo zabavali.

Iris Benkovič in Ana Rebernak, učenki 8. razreda