

Prvo leto projekta Fit4Kid na OŠ Žirovnica

S šolskim letom 2015/16 smo v našem zavodu, Osnovni šoli in vrtcu Žirovnica, prvič aktivno vstopili v Mednarodni projekt Fit Slovenija™. Glavni namen našega sodelovanja je bil v učencih zbuditi vse bolj uspavano naravno potrebo po gibanju, jih spodbuditi k aktivnejšemu sodelovanju pri učnih urah in s tem dvigniti raven motivacije in odgovornosti za lastno znanje ter seveda boljše učne dosežke. To smo se namenili doseči z načrtnim uvajanjem didaktičnih metod FIT pedagogike v vzgojni in pedagoški proces ter izvajanjem različnih FIT aktivnosti preko celotnega šolskega leta. Obenem pa je bil naš cilj s skupnim projektom, izobraževanjem in načrtovanjem dela tesneje povezati delo strokovnih delavk vrtca in osnovne šole.

Ob začetku šolskega leta smo v šoli in vrtcu uvedli gibalne minute, rekreativne odmore in jutranje ter popoldansko športanje, hkrati pa nenehno – tudi z lastnim zgledom - spodbujali uživanja vode. Voda in voda z dodatki (limone, limete, melisa ipd.) sta bili preko celotnega šolskega leta na voljo tudi med šolsko malico. V ta namen smo v jedilnici uredili poseben 'vodni kotiček' in, ko se šolsko leto bliža h koncu, z veseljem ugotavljamo, da so učenci spodbujanje hidracije odlično sprejeli. Po njej pogosto posežejo celo raje kot po čaju, kakavu ali drugih napitkih ponujenih za šolsko malico.

Tekom leta smo k sodelovanju večkrat povabili tudi starše in stare starše. Z enkratnimi akcijami smo tako pri otrocih kot tudi pri starših spodbujali aktivno prihajanje v šolo, opuščanje motoriziranih oblik prevoza in aktivno preživljanje prostega časa. Stare starše so otroci v vrtec povabili tudi ob zaključku **FIT igrišča** in z njimi obujali spomine na stare ljudske plese, pesmi in igre, ki so jih spoznavali od septembra do maja. Poleg tega so strokovne delavke vrtca v popoldanskem času pripravile dve gibalni FIT delavnici. Zasnovani sta bili kot vadbeni uri v katerih so se prepletale različne FIT gibalne igre.

V sklopu septembrskega **evropskega tedna mobilnosti** smo učence spodbudili, da v teh dneh prihajajo v šolo peš, s kolesom ali rolko oz. skirojem in s tem svojemu oddelku prinesejo dragocene točke v tekmovanju za naj oddelek šole; vrtičkarji pa so tekmovali v vožnji s poganjalčki.

Septembrsko akcijo so strokovne delavke vrtca v maju, ob **Svetovnem dnevu zdravja**, nadgradile z akcijo '**Peš v vrtec**'. Starše so povabile, da otrok zjutraj ne oddajo v vrtcu, ampak na enem od dveh zbirnih mest od koder so se nato skupaj odpravili v vrtec. Podobno akcijo smo izvedli tudi v šoli. Zjutraj smo odpovedali šolski avtobus in z dveh zbirnih mest skupaj peš ali s kolesi prišli do šole. Hodili pa nismo le septembra in maja, ampak tudi v oktobru. 15. oktobra, na svetovni dan hoje, je žirovniški vrtec dokazal, da se slabega vremena ne gre prav nič bati in se je kljub kislemu vremenu in padavinam veselo sprehajal – najmlajši so jo mahnili na potepanje po šolskih hodnikih, ostali pa ven – v dež in luže.

Učenci razredne stopnje so v tednu med 12. in 16. oktobrom 2015 na **aktiven sprehod** povabili svoje dedke in babice: učenci od prvega do četrtega razreda so se podali v okolico šole, petošolci in

devetošolci pa so se povzpeli do cerkvice sv. Lovrenca nad šolo. Preostali razredi pa so se tega dne preizkusili v nordijski hoji.

V novembru smo na šoli vpeljali t.i. **rekreativni odmor**. K rekreativnemu odmoru smo se odločili povabiti predvsem učence predmetne stopnje. S toplejšimi meseci smo rekreativni odmor preselili na zunanje športne površine in prenesli odgovornost za šolske rekvizite na učence. Tako so žoge od maja dalje shranjene pri dežurnih učencih pri vhodu v šolo, učenci pa so sami odgovorni, da jih tja redno vračajo in skrbijo, da se ne izgubijo.

V sklopu **FIT gibalnih minut** smo članice strokovne skupine mesečno pripravljale nabor predlogov za kratke gibalne odmore med samimi urami. Učitelje smo z vajami seznanjale na mesečnih pedagoških sestankih in preko oglasne deske v zbornici. Preko leta nam je uspelo v spletni zbornici objaviti več kot štirideset različnih idej in vaj.

Ob svetovnem **dnevu brez multimedije** smo učence preko oglasne deske in šolske okrožnice pozvali, da 20. januar preživijo brez računalnik, tablic in mobilnih telefonov. Obenem smo v sodelovanju z zavodom SAFE.SI za tretješolce izvedli delavnico z naslovom *Ne bodi ovčka na internetu*, učenci sedmega in osmega razreda pa so se udeležili delavnice z naslovom *Spletno ustrahovanje in spletna etika*.

V maju smo se tako v vrtcu kot tudi v šoli odzvali povabilu društvu Sobivanje. Učenci od 1. do 5. razreda so poleg gibalnih aktivnosti (nogomet, med dvema ognjema in poligon) urejali tudi šolski vrtiček. Posadili so solato, redkvice in pšenico ter se pogovorili o zdravem prehranjevanju. Učenci kuharskega krožka so pripravili zdrave recepte in s svojim receptom na tekmovanju osvojili 1. mesto. Otroci v vrtcu pa so se ukvarjali s prometom in varnim prihodom v vrtec. Tudi oni so z izdelki sodelovali na natečaju in osvojili 1. mesto.

Učenci 6. razreda so v okolici šole pripravili svoj OVIRATLON. V okviru projekta Šport špas so k preizkusu proge povabili ostale učence in starše ter stare starše. Poleg preizkusa proge so starši in učenci popoldne preživeli ob druženju v igri med dvema ognjema in odbojki. Poskrbeli smo tudi za zdrave prigrizke in vodo. Medicinska sestra iz ZD Jesenice pa je udeležencem preventivno preverila krvni tlak in sladkor.

O vseh dejavnostih smo učence in starše obveščali preko **FIT oglasne deske** na glavnem šolskem stopnišču. Projektne vsebine pa so svoje mesto dobile tudi na šolski spletni strani, kjer smo objavljali fotografije in vtise s posameznih dejavnosti.

V aprilu smo se štiri članice strokovne skupine udeležile Erasmus+ mobilnosti učiteljev. Obiskale smo International School of Iceland in imele priložnost videti učinkovito implementacijo večine zgoraj naštetih dejavnosti v redno delovanje šole. Videno nas je spodbudilo k vztrajanju pri zastavljenih ciljih tudi v prihodnosti.

Barbara Cankar, Andrejka Kramar (OŠ Žirovnica)