

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO TELESNO IN DUŠEVNO POČUTJE

Redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, varno okolje in preventivno ravnanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem mladim zagotavljajo optimalno rast in razvoj, prispevajo k njihovemu dobremu splošnemu počutju ter dolgoročno krepijo zdravje, povečujejo kakovost življenja in prispevajo k aktivnemu in zdravemu načinu preživljanja starosti.

Pomembno je, da učencem v šolskem prostoru nudimo dejavnosti, ki dolgoročno pripomorejo k preprečevanju in odpravljanju negativnih posledic današnjega načina življenja in jih spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu, s čimer lahko pozitivno vplivamo na njihovo telesno in duševno zdravje. Redna fizična dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varnost in varno okolje vseh ter sprostitev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje.

CILJI PODROČJA

Učenci-ke:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje;
- razumejo in oblikujejo pozitiven odnos do gibanja, uravnotežene prehrane, sprostitve in počitka, do samega sebe in do drugih ter razvijejo s tem povezana ustrezna stališča, navade in ravnanja
- raziskujejo vplive človeka na naravo in okolje, razvijajo ozaveščenost in trajnostno delujejo ter sodelujejo v različnih dejavnostih, povezanih z okoljskimi in družbenimi aktualnimi temami na področju trajnostnega razvoja
- pridobivajo znanje in veščine o preventivnem ravnanju v skrbi za telesno in duševno zdravje in varnost

SKLOPI PODROČJA

- GIBANJE
- HRANA IN PREHRANJEVANJE
- VARNOST, ZDRAVJE IN DOBROBIT