SHE
Schools for Health in Europe

“(NE)VOLIM VJEŽBATI!”

Srednja škola Bedekovčina

šk. god. 2016./17

CILJEVI

- ustanoviti učestalost tjelesne aktivnosti učenika na nastavi TZK-a
- detektirati razloge zbog kojih dio učenika ne voli/želi vježbati na nastavi TZK-a
- napraviti akcijski plan poboljšanja stanja
- ukazati na važnost tjelesne aktivnosti kao važnog čimbenika zdravog i pravilnog psihofizičkog razvoja adolescenata

DO SADA

- informacije na sjednicama svih tijela škole
- sastanci tima – izrada plana projekta, dogovor o radnim skupinama i zadacima po skupinama
- anketa za snimanje početnog stanja (on-line)
- analiza ankete
- akcijski plan
- realizacija aktivnosti

ANKETA

https://docs.google.com/forms/d/1mTuB6ka24mPCE_g4QFQ6G0a8B5I3wE0yYyP4oHX3ZaM/edit

Datoteka Uređivanje Prikaz Favoriti Alati Pomoć

anketa TZK

POŠALJI

PITANJA ODGOVORI 274

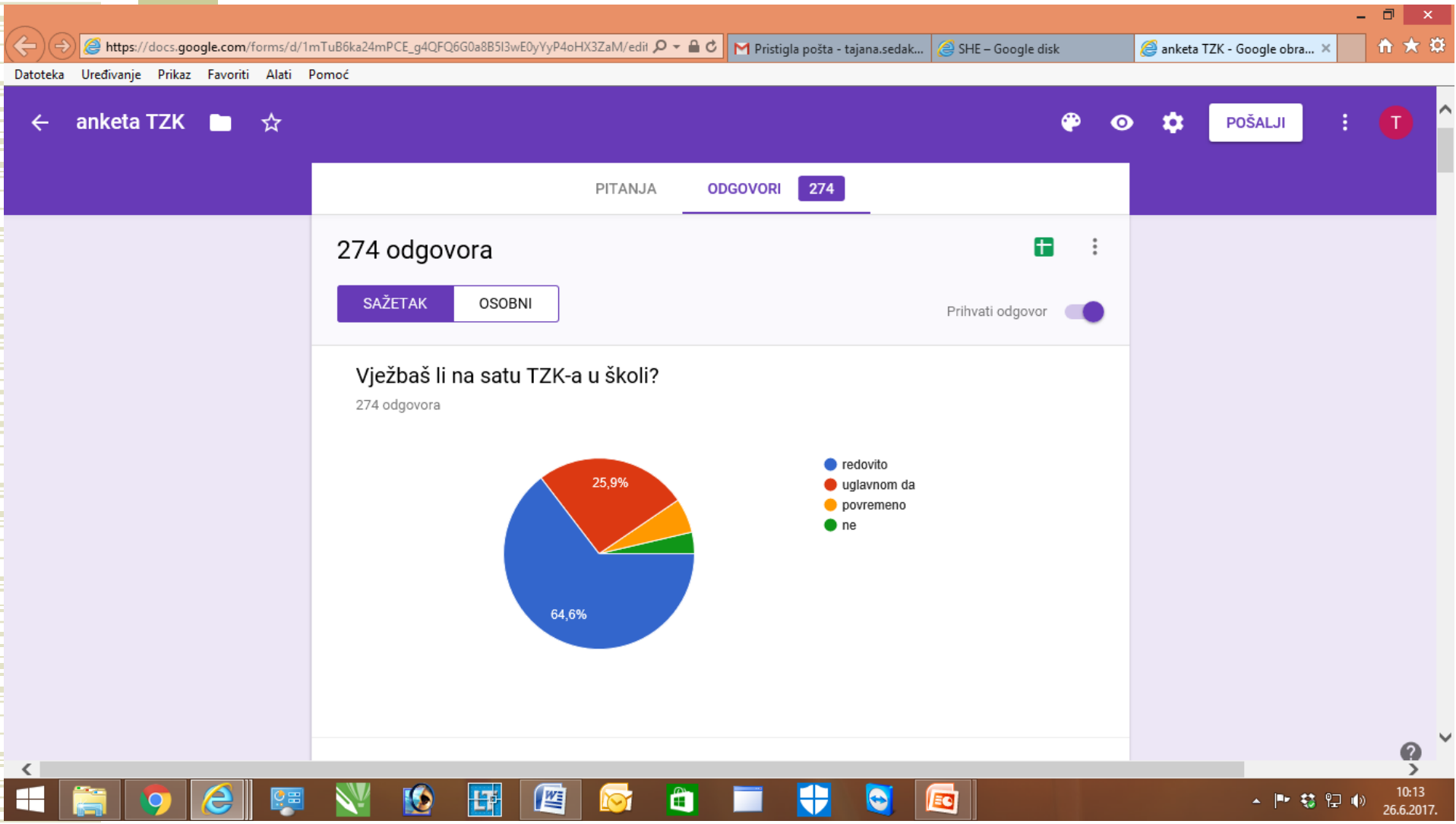
Koji su, po tvom mišljenju, razlozi za nevježbanje na nastavi TZK-a? (možete birati više odgovora) *

- lijenost učenika
- nastava TZK-a u školi je suvišna
- učenicima se ne nosi oprema
- socijalni
- sram zbog vlastitih (ne)sposobnosti
- ne odgovara in nastavni plan (sadržaji)
- sram zbog vlastitog izgleda

Napiši najčešći razlog zbog kojeg ti ne vježbaš na nastavi TZK-a (osim zdravstvenih). Učenici koji vježbaju mogu preskočiti ovo pitanje.

10:11
26.6.2017.

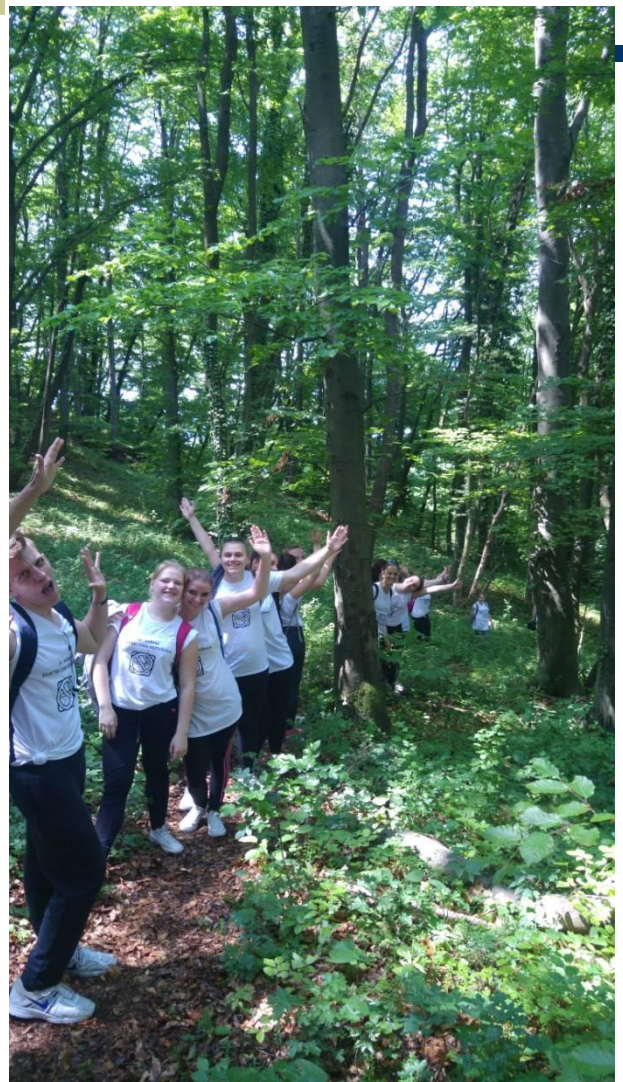
REZULTATI ANKETE



- većina učenika redovito vježba
- učenici su svjesni važnosti tjelesne aktivnosti za očuvanje zdravlja u kombinaciji sa zdravom prehranom
- većina učenika misli da socijalni status i utjecaj prijatelja nije presudan za vježbanje na nastavi TZK-a
- najčešći razlozi nevježbanja: lijenost učenika, nenošenje opreme, sram zbog vlastitih ne/sposobnosti, sram zbog vlastitog izgleda

MEĐUNARODNI DAN TJELESNE AKTIVNOSTI

PJEŠAČENJE



NATJECATELJSKI DUH

- školsko prvenstvo u odbojci i nogometu
- natjecanja školskih sportskih klubova

SPRAVA ZA VJEŽBANJE

- za učenike s tjelesnim oštećenjima
- poklon Krapinsko-zagorske županije

PLAN ZA ŠK. GOD. 2017./18.

- EDUKACIJA O VAŽNOSTI TJELESNE AKTIVNOSTI U PREVENCIJI RAZNIH BOLESTI
  - tijekom prvog polugodišta, u dogovoru sa svim razrednicima, posjet satu razrednog odjela na kojem će se prezentirati važnost tjelesne aktivnosti u svrhu prevencije nastanka nekih bolesti

- IZRADA MOTIVACIJSKIH PLAKATA
  - tijekom cijele školske godine, obrada pojedinih bolesti koje se mogu prevenirati redovitom tjelesnom aktivnošću
  - ukratko opisati: uzrok nastanka bolesti, simptomatologiju bolesti, posljedice i komplikacije koje ta bolest može ostaviti na organizmu, mjere prevencije i utjecaj tjelesne aktivnosti na smanjenje pojave bolesti, liječenje, prikazati tjelesnu aktivnost dobru za prevenciju obrađene bolesti

- DRUŽENJE S POZNATIM SPORTAŠEM ILI TRENEROM, SURADNJA S KINEZIOLOŠKIM FAKULTETOM
  - radionice na satovima razrednog odjela
  - zajedničko vježbanje na satovima tjelesne i zdravstvene kulture

- NATJECANJA
  - nastaviti s postojećim sportskim natjecanjima
  - organizirati u dogovoru sa nastavnicima TZK-a jednom mjesečno međurazredna natjecanja u raznim sportovima u svrhu poticanja natjecateljskog duha kod svih učenika (obavezno uključivanje svih učenika)

- VJEŽBANJE KROZ IGRU
  - jedno mjesečno, u dogovoru sa nastavnicima tjelesne kulture i prateći plan i program TZK-a, sami osmisliti igre koje bi igrali na satovima tjelesnog odgoja

- VJEŽBANJE UZ GLAZBU
  - motivacijski 10 min. na početku ili kraju sata TZK-a vježbati uz glazbu koju učenici sami izaberu

- SPORTSKI SUSRETI
  - roditelji i nastavnici
- USPOSTAVLJANJE ODNOSA I SPORTSKE SURADNJE S DIPLOMATSKIM PREDSTAVNIŠTVIMA
- DOPUNA POSTOJEĆE OPREME
  - sprava za učenike s tjelesnim oštećenjima, sprave za druge sportove (boks, pikado i sl.)

OSTALE AKTIVNOSTI

- projekt “Zdravo”
- projekt “Get On Your Bike, Europe’s Back In Business”
- projekt “e-Medica”
- projekt “Safety card”
- “Shema školskog voća i povrća”
- obilježavanje svih značajnijih datuma vezanih za zdravlje – plakati, radionice
- školsko prvenstvo u odbojci za djevojke i nogometu za mladiće
- sportske aktivnosti povodom Dana škole – natjecanja između učenika i djelatnika škole