



Ime dejavnosti

ADIJO SLABA VOLJA

<i>Ciljna skupina</i>	<i>Način izvajanja</i>	<i>Število ur</i>	<i>Sklop</i>
1.-9. razred NIS	vsak teden	38	A/A1.1.

Opis dejavnosti

Vadba, ki pomaga otrokom, ki težje ohranjajo pozornost, so nemirni ali napeti ter potrebujejo več gibanja za boljše počutje in učenje. Poseben poudarek je na dejavnostih kot so potiskanje, vlečenje, opiranje, nošenje teže ali zadrževanje določenih položajev, poleg tega pa vadba vključuje elemente joge in čuječnosti. Takšne aktivnosti pomagajo otrokom, da se lažje umirijo ali zberejo, izboljšujejo telesno zavedanje in koordinacijo ter pozitivno vplivajo na koncentracijo in občutek varnosti. Vsak učenec sodeluje po svojih zmožnostih, s poudarkom na sprejemanju sebe in poslušanju lastnega telesa. Cilj vadbe ni popolnost, temveč dobro počutje, sprostitvev in razvoj zdravih navad za vsakdan.