

2 izv.

8

557238



PROGRAM ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

TELESNOVZGOJNO-ZDRAVSTVENO
VZGOJNOIZOBRAŽEVALNO PODROČJE:

- 18. Telesna vzgoja
- 19. Prva pomoč in zaščita
šolska športna dejavnost

OBVEZNE DEJAVNOSTI OB POUKU:

- 25. Oddelčna skupnost
(GRADIVO ZA RAZPRAVO)

STROKOVNI SVET SR SLOVENIJE
ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

ZAVOD SR SLOVENIJE ZA ŠOLSTVO

Ljubljana, maj 1981

332732

332732

Člani predmetnih komisij:

Telesna vzgoja: mag. Janko Strel, Martin Rozman, mag. Miran
Pirc, mag. Jože Vauhnik, Marica Ferjan, Janez Pezdič, Ivan
Križnar

24-08-1981



0 VIII

2-289

a

TELESNOVZGOJNO-ZDRAVSTVENO VZGOJNOIZOBRAŽEVALNO PODROČJE

UVOD

Uresničevanje nalog tega področja pripomore k skladnemu razvoju psihomotornih sposobnosti učencev. Telesnovzgojno-zdravstveno področje omogoča učencem normalen telesni razvoj, jih spodbuja in navaja h krepitvi zdravja, izpopolnjevanju telesnih sposobnosti ter razvija trajne navade za pravilno zdravstveno-higiensko ravnanje. Koncept telesnovzgojno-zdravstvene kulture temelji na osnovi humanizacije etičnih principov kot osnove za uspešno udejstvovanje človeka v družbenem okolju.

Z zadovoljevanjem individualnih človekovih potreb po telesnem gibanju, zadovoljujemo tudi potrebe družbe kot celote. Želimo izboljšati psihomotorične sposobnosti, še posebej morfološke in funkcionalne, ter kognitivne in konativne funkcije gibalnih značilnosti. Učence osveščamo o pomenu zdravja ter ga usposabljam, da sam spremlja in skrbi za svoj razvoj, kar je pomemben del splošne izobrazbe in kulture vsakega človeka.

Zlasti telesna vzgoja ima v sistemu vzgoje in izobraževanja pomembno vlogo. Pouk telesne vzgoje predstavlja aktiven odmor in razvedrilo. S pridobljenim znanjem pa učence usposabljam, da aktivno udejstvovanje tudi kasneje ko zapustijo šolo.

Zaradi celovitega obravnavanja razvoja otroka je učni načrt za telesno vzgojo prilagojen življenjskim obdobjem učencev in sicer v obdobja od 6.-9. leta (1., 2. in 3. razred), od 9. - 11. leta (4. in 5. razred) in od 11. - 14. leta (6., 7. in 8. razred). Taka razdelitev je nujna, če želimo zagotoviti integralni pristop. Posamezna spoznanja, navade in veščine privzgajamo učencem le v daljšem vadbenem procesu. Pri telesni vzgoji namreč ne moremo govoriti o zadovoljivo osvojenih znanjih in sposobnostih, ker so zmožnosti učencev preveč individualne ter v tehničnem in psihomotoričnem pomenu nikoli dorečene.

Za normalen in zdrav razvoj moramo učencem omogočiti vsakodnevno intenzivno telesno aktivnost. To mu s predmetnikom težko omogočimo. Prav zato tembolj povezujemo redno telesno vzgojo z ostalimi telesno vzgojnimi aktivnostmi na šoli, ki naj v bodočnosti preraščejo skupaj s poukom telesne vzgoje v vsakodnevno vadbo učencev. Nekatere te dejavnosti so zato v učnem načrtu opredeljene za šolo in učence kot obvezne (športni dnevi, prostovoljne dejavnosti - ŠSD, posebna telesna vzgoja, aktivnosti v COŠ, aktivni odmor, minuta za zdravje), nekatere pa kot priporočilo (športna značka, tečaj smučanja in plavanja).

V okviru telesnovzgojno-zdravstvenega področja se povezujejo tudi vse ostale telesnovzgojne dejavnosti na šoli in še zlasti dejavnost šolskega športnega društva ter programi drugih športnih društev odnosno organizacij v kraju.

Področje je vključeno tudi v druga področja in učne predmete, ki uresničujejo program zdravstvene vzgoje.

Le s tako široko zastavljenim programom uresničujemo vlogo in pomen šole kot družbeno in telesnokulturno središče kraja. Mnogi programi so vezani na sodelovanje tako staršev kot širše družbene skupnosti. Vsekakor pa je omogočeno, da se interes šolskega okolja odraža v programu tega področja.

U Č N I N A Č R T

18. TELESNA VZGOJA (731 ur)

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI SMOTRI IN NALOGE

Učenci:

- si utrjujejo zdravje in pridobivajo pogoje za pravilni telesni razvoj;
- osvajajo motive za gibanje, s katerim zadovoljujejo svoje primarne biološke potrebe in si razvijajo ustvarjalne sposobnosti za igro in delo;
- si utrjujejo delovne navade, doživljajo delo kot temeljno vrednoto in oblikujejo odnos do družbene imovine;
- si razvijajo smisel za zavestno disciplino, tovarištvo in kulturno vedenje;
- se navajajo na osebno higieno in na zdrav način življenja;
- se usposabljaajo za aktivno spremljanje in vrednotenje lastnega razvoja;
- se vključujejo v proces samoupravljanja kot aktivni dejavniki v telesni kulturi in uresničujejo svoje samoupravljalne pravice in dolžnosti;
- si razvijajo pozitiven odnos do varstva človekovega okolja in bivanja v naravi;
- si razvijajo psihomotorične sposobnosti za splošno ljudsko obrambo, varnost in družbeno samozaščito;
- spoznavajo, doživljajo in ustvarjajo telesno-kulturne vrednote in njihov pomen za aktivnosti v družbi;
- si pridobivajo trajne telesnokulturne navade za smoterno izrabo prostega časa in za stalno telesnovzgojno udejstvovanje, ki naj postane del kulture v njihovem življenju.

RAZRED: 1., 2., 3.

LETNO ŠTEVILO UR: 315

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNI SMOTRI IN NALOGE:

Učenci:

- si oblikujejo ustrezne higiensko-zdravstvene navade, imajo vedno čisto športno opremo in se po vadbi umivajo;
- spoznavajo in uporabljajo razpoložljive športne rekvizite in naprave;
- se pripravljajo za organizirano vadbo v skupini;
- pridobivajo nekatera športna znanja in spretnosti, ki jih vsebuje telesnokulturni minimum;
- osvajajo in upoštevajo nekatere športne pojme, ki so v rabi pri vadbi;
- se usposabljaajo za kolektivno igro in delo ob upoštevanju športnih pravil in medsebojnih odnosov;
- se navajajo na igralno-tekmovalni način merjenja znanja, spretnosti in sposobnosti;
- si razvijajo sposobnosti za obvladovanje temeljnih koordinacijskih gibanj z rokami in nogami;
- se orientirajo v omejenem prostoru in v naravi;
- se navajajo na hitro premagovanje kratkih razdalj s teki in skoki;
- vztrajajo pri dolgotrajnejšem, manj intenzivnem delu; 3 oz. 5 minut;
- osvojijo tiste gibalne dejavnosti, ki jih izvajajo v aktivnem odmoru in v minutah za zdravje;
- si razvijajo občutek za ritem, lepoto in skladnost gibanja;
- izvajajo aktivnosti za spoznavanje značilnosti okoliša, v katerem bivajo;
- spoznavajo, varujejo in vzdržujejo naravno okolje, v katerem se gibljejo;
- se pripravljajo za zimske dejavnosti;
- se učijo opazovati in spremljati lastni motorični in morfološki razvoj;

- se usposabljaajo za odčitavanje in primerjanje doseženih kolektivnih in individualnih rezultatov;
- se vključujejo v različne telesnovzgojne dejavnosti ob pouku;
- si razvijajo tovariško in športno vedenje, učijo se primerno prenašati zmage in poraze;
- osvajajo sestavljena gibanja za hitro reševanje motoričnih nalog;
- si razvijajo sposobnosti gibanja v prostoru, ki je podrejeno posebnemu problemskemu reševanju motoričnih nalog;
- si razvijajo sposobnost za obvladovanje položaja telesa v odnosu na prostor in orodje;
- v vzgojnoizobraževalnem procesu prevzemajo samostojne in odgovorne naloge in jih uresničujejo;
- izvajajo aktivnosti, ki so povezane z negovanjem, ohranjanjem in razvijanjem tradicij NOB;
- učijo se plavanja;
- navajajo se na gospodarno ravnanje z materialnimi sredstvi;

Učenci naj dosežejo minimalne rezultate v naslednjih motoričnih sposobnostih:

	1. razred	2. razred	3. razred
Skok v daljavo	100 cm	110 cm	120 cm
Dviganje trupa	4 pon.	5 pon.	6 pon.
Tek na 60 m	14,5 sek.	14,0 sek.	13,5 sek.
Tek na 600 m	270 sek.	250 sek.	240 sek.

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNA VSEBINA:

1. Higijensko-zdravstvene navade: pravilna uporaba, shranjevanje in čiščenje športne opreme ter umivanje po telesnovzgojni dejavnosti.

POJASNILO

Vsak učenec naj ima kompletno in čisto športno opremo, ki jo dosledno uporablja. Po vadbi si umije roke, noge in obraz. Po možnosti se naj tudi tušira.

2. Seznanjanje in uporabnost športnih naprav pri vadbi: skakališče za višino in daljino, igrišče za športne igre, atletska tekalna steza; blazine, ribstoli, švedske klopi, švedska skrinja, plezalne vrvi, žrdi, lestve, košarkarske, nogometne, rokometne žoge, gol, koš, merilni trak, stoparica, testni instrumenti in drobna orodja (kolebnice, ročke, žoge, stojala, obroči).

POJASNILO

Učitelj in učenci dosledno uporabljajo pravilne izraze za naprave in orodja. Seznanijo se z napravami in orodji, ki jih uporabljajo pri vadbi.

3. Razlikovanje in upoštevanje razpoznavnih znakov, ki se uporabljajo med vadbo in so dogovorjeni: plosk z rokami, dvig roke, pisk piščalke ipd. V igralni obliki postaviti krog, polkrog, kolono, vrsto in se razdeliti v več enako velikih skupin.

POJASNILO

Učenci se pripravljajo za organizirano delo v skupini. Praviloma sestavljamo mešane skupine po spolu.

4. Osnovna športna znanja in spretnosti: hoja in tek z različnim tempom v homogenih in nehomogenih skupinah v telovadnici, na šolskem igrišču, v bližnji naravi (travnik, gozd, sprehajalna steza), preprosti orientacijski teki po skupinah; Elementarne moštvene igre z žogo; Vožnja s kolesom po kolesarskem poligonu in izleti s kolesom v naravo;

Elementarne igre v vodi: potapljanje glave, drsenje po vodi, skakanje v vodo;

Elementarne igre na snegu: kepanje, postavljanje sneženega moža, drsanje. Hoja s smučmi v hrib, smučanje po blagi strmini navzdol, zaustavljanje s širokim zavojem, vožnja s smučmi med postavljenimi ovirami, skoki preko manjših grbin.

POJASNILO

Z navedenimi znanji pridobivajo učenci v skladu s klimatskimi razmerami in materialnimi pogoji osnove za uspešno intenzivno izvedbo vadbenega procesa in nadaljnjo nadgradnjo.

5. Športni pojmi in igralna pravila: različna ročenja, noženja, nošenja, kloni, visenja, sonožni skoki; višina, daljina, globina; start, cilj, predaja; igralna površina, igralna črta, sodnik, prestop. Najosnovnejša igralna pravila pri nogometu, igri med dvema ognjema.

POJASNILO

Nove športne pojme in športna pravila učenci spoznavajo vzporedno z osvajanjem športnih znanj si bogatijo besedni zaklad, ter pridobivajo pogoje za uspešno vključevanje pri vadbi.

6. Igralno - tekmovalne elementarne igre: menjava prostorov, hitro pobiranje razmetanih žog, hitro iskanje žogic in zadevanje cilja, med dvema ognjema, postavljanje sneženega moža, vlečenje vrvi.

POJASNILO

V vadbenem procesu je treba upoštevati predvsem igralno - tekmovalni način, to je dinamični pristop pri reševanju posameznih vadbenih situacij.

7. Orientacija v omejenem prostoru: zgoraj, spodaj, levo, desno, vzporedno iskanje partnerja v prostoru; vrsta, kolona, krog; gibanje v vrsti, koloni, hoja ali tek v krogu, vzporedno in drugačno gibanje v parih, trojkah.

POJASNILO

To delo teče neprekinjeno. Povezuje se tudi s spoznavanjem narave in družbe.

8. Koordinacija gibanj z rokami in nogami:

lovljenje, podajanje in sprejemanje žoge v parih, v gibanju, v skoku, z menjavo mest, s padcem. Vadba z obroči, s kolebnicami, kiji, z žogami, kjer pride do izraza nošenje, dviganje, pre-stavljanje, ciljanje, zadevanje, rušenje, bližanje, metanje, ter različni gibi z rokami ob glasbeni spremljavi.

Poskakovanje na obeh nogah, na eni nogi v različnem ritmu, pre-stopanje in preskakovanje ovir, preskakovanje kolebnice na različne načine, zamahovanje v različnih smereh: Izvajanje elementarnih ritmičnih in plesnih gibov.

POJASNILO

Razvijanje koordinacije gibanj z rokami in nogami teče vzporedno. Pri vadbi se poslužujemo elementarnih iger in osnovnih zahtev za uspešno izvajanje športnih iger. Pri sami vadbi pa moramo zagotoviti številna ponavljanja.

9. Kolektivna igra in medsebojna pomoč: moštvene elementarne oblike športnih iger (nogomet, rokomet, košarka, odbojka), nekatere štafetne igre, lovljenje, podajanje in odzemanje žoge z nogo ali z roko, nekateri najosnovnejši elementi specialne motorike športnih iger (korak, met, vodenje), štafetni teki, skupinski meti in skoki; medsebojna pomoč pri premagovanju najrazličnejših zaprek in drugih športnih nalog, postavljanje in pospravljanje orodja.

POJASNILO

Te dejavnosti organiziramo tako, da pride do izraza kolektivna igra in medsebojna pomoč. Rezultat je odvisen predvsem od skupnega, moštvenega prizadevanja in sodelovanja. Postopno pa uveljavljamo razvijanje tehničnih posebnosti posamezne igre.

10. Premagovanje razdalj s tekom in skoki - eksplozivna moč: tekalne in štafetne igre, v katerih posamezne razdalje teka niso daljše od 20 m, serije hitrih tekov popestrimo s skoki v dolžino, višino, globino, preko nižjih ovir poskoki, dvoskoki, troskoki, metanje težke žoge in žogic (igre odzivnosti in štarti na zvočni signal iz različnih položajev).

POJASNILO

Pri teh igrah je posebna pozornost namenjena hitrosti reagiranja učencev. Vsako nalogo izvajamo z več ponovitvami. Med ponovitvami načrtujemo ustrezne odmore. Učence navadimo na hitro izvajanje posameznih nalog. Delo organiziramo v manjših skupinah. Zagotavljati moramo varnost učencem.

11. Vztrajanje pri manj intenzivni dejavnosti: hoja in tek v naravi, neprekinjeni teki z vmesnimi aktivnimi odmori v naravi do 1000 m, dolgotrajnejše ponavljanje že osvojenih gibanj z žogo in drugim drobnim orodjem, lovljenje po parih, teki z zasledovanjem partnerja, orientacijski teki v naravi, izleti, pohodi;

POJASNILO

Proces te vadbe je treba organizirati tako, da poudari dolgorajnejše, manj intenzivno delo, ki traja za posameznika brez odmora najmanj 3 minute.

12. Aktivnosti za dolgotrajnejšo obremenitev: hoja in tek v naravi z dodatnimi nalogami; športne igre v hitrostnih oblikah; kolesarjenje, plavanje, smučarski tek, fartlek s postopnim podaljševanjem trajanja, tek z zasledovanjem soigralca.

POJASNILO

Te dolgotrajnejše obremenitve trajajo vsaj 5 minut. Organiziramo jih tako, da razvijajo zdržljivost in vztrajnost in hkrati krepijo zdravje učencev.

13. Gibalne dejavnosti za aktivni odmor in minuto za zdravje: elementarne igre, gimnastične vaje, igre z žogo, hoja in tek v naravi, narodni plesi in kola, drsanje, sankanje, smučanje, hoja po trim stezah.

POJASNILO

Učence seznanimo kako osvojene gibalne sposobnosti uporabijo v aktivnem odmoru in v minuti za zdravje. To morajo učenci izvajati relativno samostojno.

14. Ritmična gimnastika: hoja, tek, poskoki, gibi rok v različnem taktu in hitrosti. Igre s petjem, ritmični sestavi na besedila otroških in narodnih pesmi. Improvizacija gibov ob predvajanju preprostih otroških pesmi. Elementi moderne gimnastike, folklo-re in plesov.

POJASNILO

V teku vadbenega procesa je treba povezati vadbeno gradivo tako, da pri učencih oblikuje in dograjuje smisel za ritem lepoto in skladnost gibanja. Vse naloge izvajamo izključno ob glasbeni spremljavi.

15. Aktivnosti za spoznavanje značilnosti okoliša: hoja v naravi, planinski izleti, sprehodi, terenske igre, orientacijski tek, taborenja.

POJASNILO

Te dejavnosti so tesno povezane s spoznavanjem narave in družbe. Učence usmerjamo k opazovanju in raziskovanju domačega okolja ter razvijamo jim veselje do bivanja v naravi.

16. Aktivnosti za varovanje naravnega okolja: urejanje, vzdrževanje šolskega okolja, akcije za varovanje okolja v širšem obsegu, skrb za urejanje otroških in šolskih igrišč, drugih športnih površin, teptanje smučišč, urejanje gozdnih poti in planinskih poti.

POJASNILO

Te aktivnosti se povezujejo predvsem z družbenopotrebnim delom v krajevni skupnosti ali v širšem območju.

17. Aktivnosti za poglobljanje domovinske vzgoje: pohodi po poteh NOB, obiskovanje, vzdrževanje pomnikov revolucije, sodelovanje v manifestativnih in spominskih pohodih, tekih ter drugih športnih prireditvah.

POJASNILO

Te aktivnosti se načrtujejo in izvajajo v skladu z življenjem in delom šole ter celotnega družbenega okolja.

18. Spoznavanje naravnih značilnosti za orientacijo: hoja in tek v naravi po straneh neba. Spoznavanje narave: hrib, pobočje, vznožje, vrh, potok, izvir, kotanja, močvirje, goščava, jasa, lišaji na drevesu, značilne točke v naravi ipd.

POJASNILO

To delo se povezuje s spoznavanjem narave in družbe v smislu praktične uporabnosti pridobljenega znanja in utrjevanja v naravi, ter z zahtevami plošno ljudske obrambe in družbene samozaščite.

19. Priprava na zimske dejavnosti: smučarska gimnastika, razvijanje repetitivne, eksplozivne moči in koordinacije gibov.

POJASNILO

Načrtna vadba za to pripravo se začne v začetku novembra, da so otroci pravočasno pripravljeni na dejavnosti v zimski naravi.

20. Učenje plavanja: elementarne igre v vodi, prilagajanje na vodo plovnost, učenje ene izmed tehnik plavanja.

POJASNILO

Učenje plavanja organiziramo v skladu s pogoji in možnostmi ter vremenskimi razmerami. Upoštevamo, da ima velik pomen za varovanje zdravja in življenja učencev.

21. Vadba sestavine športne značke: osnovna informacija o vsebini športne značke, vadbe sestavin v okviru pouka in v posebnih vadbenih skupinah (planinstvo, taborništvo).

POJASNILO

Vadba sestavin športne značke se vključuje tudi v pouk in sicer vse šolsko leto. Pripravljajo se za osvojitve športne značke.

22. Razvijanje tovariškega, športnega vedenja: spoštovanje tekmeca in dogovorjenih pravil pri prodiranju, preigravanju, tekmovanju, vodenju, podajanju, lovljenju, odkrivanju, streljanju, skakanju v daljavo in v višino.

POJASNILO

Igralno-tekmovalne igre in situacije organiziramo in usmerjamo tako, da se učenci pri tem učijo pravilno in pošteno ravnanje po pravilih igre; da spoštujejo tekmeca v vseh situacijah, ki nastanejo v športni borbi.

23. Delitev dela v vzgojnoizobraževalnem procesu: spoznavanje tehnike merjenja s štoparico in merilnim trakom, pomoč pri merjenju s pomočjo motoričnih testov, uporaba tehnice, zapisovanje rezultatov, vodenje lastnega kartona, sojenje pri enotstavnih oblikah tekmovanja, pisanje zapisnika, vodenje ekipe, odgovornost za opremo, druge rekvizite za vadbo, pomoč pri izvajanju aktivnega odmora.

POJASNILO

Učenci te naloge prevzemajo in opravljajo kot učiteljevi pomočniki. S tem se tudi usposabljaajo zasamostojno organizacijo in izvajanje športnih dejavnosti v svojem prostem času.

24. Spremljanje lastnega napredka in razvoja: odčitavanje individualnih in kolektivnih rezultatov, ki so prikazani grafično, tabelarično; primerjanje rezultatov, odčitavanje razvoja svojih sposobnosti in značilnosti v osebem telesnovzgojnem kartonu.

POJASNILO

Učenci spremljajo lastni razvoj tako, da preverjajo in primerjajo svoje dosežene rezultate. Odkrivajo, katere aktivnosti bolje ali slabše obvladajo in s katerimi lahko pospešijo morebitne primanjkljaje in zaostajanja. Zvedo, kakšne možnosti imajo za svoj hitrejši razvoj.

25. Gospodarno ravnanje z materialnimi sredstvi: pravilno nošenje, postavljanje in pospravljanje blazin, pripravljanje in pospravljanje orodja, varovanje rekvizitov in naprav, polnjenje različnih žog, mazanje smuči, urejanje zbirk orodij, sodelovanje pri vzdrževanju naprav, opreme in pri prenavljanju orodij.

POJASNILO

Gospodarno ravnanje z materialnimi sredstvi je trajna naloga. Pri učencih ga razvijamo z ustreznimi zadolžitvami, navodili, spodbudami in nalogami vse šolsko leto pri pouku in vseh drugih telesnovzgojnih dejavnostih.

RAZRED: 4. in 5.

LETNO ŠTEVILO UR: 210

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNI SMOTRI IN NALOGE

Učenci:

- se naučijo plavanja in smučanje;
- se naučijo temeljne elemente tehnike in taktike ene izmed športnih iger;
- osvajajo znanja iz telesnokulturnega minimuma; iz atletike: tek na 60 m, na 600 m; met žogice in kros; skok v daljino in višino;
- se naučijo gibalne dejavnosti za izvajanje aktivnega odmora in minute za zdravje;
- izvajajo različne igralne situacije, kjer pravilna odločitev izvedbe vpliva na rezultat;
- si zadovoljujejo potrebe po gibanju v prostoru in v naravi;
- razvijajo sposobnosti koordinacije, hitrosti gibanja, moči in ravnotežja;
- samostojno beležijo in ponazarjajo svoje rezultate;
- odgovorno sodelujejo pri reševanju skupno dogovorjenih dejavnosti;
- zavestno spremljajo svoj razvoj, izpopolnjujejo svoje sposobnosti ter odpravljajo morebitne pomanjkljivosti in zaostajanja v razvoju;
- se motorično in funkcionalno pripravijo za zimske dejavnosti.

Učenci naj dosežejo minimalne rezultate v naslednjih motoričnih sposobnostih:

	4. razred		5. razred	
	dečki	deklice	dečki	deklice
Skok v daljavo	135 cm	130 cm	145 cm	140 cm
Dviganje trupa	1 pon.	1 pon.	2 pon.	2 pon.
Tek na 60 m	12,5 s.	13,0 s.	12,5 s.	13,0 s.
Tek na 600 m	220 s.	230 s.	200 s.	210 s.

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNA VSEBINA:

1. Osnovna šola plavanja in smučanja z elementi pomoči slabšim plavalcem in reševanja ponesrečenca.

POJASNILO

Učence je treba naučiti plavanja in smučanja do take stopnje, da se lahko varno in radi ukvarjajo z dejavnostmi na vodi in na snegu; da znajo pomagati slabšim plavalcem in reševati ponesrečenca. Pomembno je, da učenje plavanja in smučanja poteka v strnjeni obliki in ne v daljših časovnih presledkih. Priporočljiva je zlasti oblika organizacije šole v naravi.

2. Športna znanja iz telesnokulturnega minimuma: igre z žogo, hoja, tek, plavanje, smučanje, kolesarjenje.

POJASNILO

Te dejavnosti so organizirane na zahtevnejši ravni.

3. Kolektivna igra in medsebojna pomoč: športne igre, izpopolnjevanje vloge posameznih mest za doseg boljših skupinskih rezultatov; atletski štafetni teki, orientacijski teki v naravi, narodni in športni plesi.

POJASNILO

Izvajamo igralno-tekmovalne naloge tako, da učenci spoznajo, da je rezultat odvisen predvsem od skupnih akcij vseh posameznikov v skupini.

4. Izbrana športna zvrst - košarka, rokomet, nogomet, odbojka: lovljenje, podaje, meti, križanja, blokade, preigravanja, odkrivanja, zadevanja, v kombinaciji z drugimi elementi osnovne taktike, igra.

POJASNILO

Izvajamo razne igralne situacije, v katerih pravilna izbira izvedbe bistveno vpliva na rezultat. Izberemo eno ali največ dve športni igri z žogo z ozirom na tradicijo in interes učencev.

5. Znanja iz atletike: tek na 60 m, na 600 m, met žogice in kros, skok v daljino in višino.

POJASNILO

Te dejavnosti razporedimo preko celega leta. Učenci izboljšujejo psihomotorične sposobnosti in se usposabljaajo za atletska šolska tekmovanja.

6. Osnovna športna znanja in zadoščanje potrebe po gibanju: orientacija v naravi, elementarne, športne- moštvene igre, borilni športi, športna in ritmična gimnastika, akrobatski elementi, plesi, planinski izleti - pohodi.

POJASNILO

Te dejavnosti organiziramo tako, da pri učencih zadovoljujemo potrebe po gibanju v prostoru in v naravi, po igri in športni borbi ter razvijamo smisel za lepoto usklajenega gibanja. Pridobiti morajo tudi osnovna športna znanja pomembna za kasnejše športno rekreativno udejstvovanje.

Elementarne gibalne naloge povezujemo v celovita gibanja tako, da razvijamo ustvarjalno igro in ne grobe motorične avtomatizme.

7. Gibalne dejavnosti za aktivni odmor in minuto za zdravje: elementarne igre, namizni tenis, športne igre, sankanje, fartlek, gimnastične vaje, narodni in športni plesi, drsanje in tek na smučeh.

POJASNILO

Učenci se naučijo stopnji primerne gibalne dejavnosti, ki jih izvajajo pri aktivnem odmoru in v minutah za zdravje v skladu z vremenskimi in drugimi pogoji. Vključujemo tudi aktivnosti za varovanje naravnega okolja.

8. Koordinacija, hitrost in moč: elementi športne gimnastike, atletike, akrobatike in drugih športnih panog.

POJASNILO

Razvijamo motorične sposobnosti s posebnim poudarkom na razvoju koordinacije, hitrosti, eksplozivne moči, repetitivne moči in ravnotežja.

9. Motorična in funkcionalna priprava na zimske dejavnosti: razvijanje aerobnih in anaerobnih kapacitet, eksplozivne in repetitivne moči, koordinacije gibanja. Smučarska gimnastika.

POJASNILO

Načrtna vadba se začne in nadaljuje od začetka meseca novembra.

10. Spremljanje lastnega razvoja: samostojno beleženje rezultatov, grafično ponazarjanje lastnih motoričnih in morfoloških sposobnosti oz. značilnosti, odkrivanje in odpravljanje pomanjkljivosti.

POJASNILO

Učence naučimo, da stalno in samostojno spremljajo lastni motorični in morfološki razvoj na podlagi rezultatov kartona. Zavestno odpravljajo morebitne pomanjkljivosti, zaostajanja. Utrjujejo navade, ki ohranjajo in krepijo zdravje.

11. Aktivnosti za poglobljanje domovinske vzgoje: pohodi po poteh NOB, obiski in vzdrževanje spomenikov revolucije, manifestacije in druge športno politične prireditve.

POJASNILO

Aktivnosti se izvajajo v skladu z delovnim programom šole.

12. Razvijanje tovariškega športnega vedenja: spoštovanje pravil, odnos do tekmeca in sodnika, upoštevanje varnosti, prve pomoči itd.

POJASNILO

Odnos do športnega vedenja uveljavljamo neposredno med tekmovalno igralnimi situacijami. Na pozitivne odnose sproti in javno opozarjamo. Pomembnejša od graje je pohvala.

13. Delitev dela v vzgojnoizobraževalnem procesu: spoznavanje tehnike merjenja s stoparico in merilnim trakom, pomoč pri merjenju s pomočjo motoričnih testov, uporaba tehtnice, zapiso-

vanje rezultatov, vodenje lastnega kartona, sojenje pri enostavnih oblikah tekmovalj, pisanje zapisnika, vodenje ekipe, odgovornost za opremo, druge rekvizite za vadbo, pomoč pri izvajanju aktivnega odmora, gospodarno ravnanje z materialnimi sredstvi.

POJASNILO

Učenci te naloge prevzemajo in opravljajo kot učiteljevi pomočniki. S tem se tudi susposabljaajo za samostojno organizacijo in izvajanje športnih dejavnosti v svojem prostem času.

V 4. in 5. razredu naj bodo naloge že prilagojene različnim spoloma zaradi znatnih morfoloških, motoričnih in drugih razlik. Z vidikov učinkovitosti, smotrnosti in varnosti učencev je priporočljivo, da v vadbeni skupini ni več kot 20 učencev.

Za naloge, ki vsestransko oblikujejo učenca, naj se porabi 70 % razpoložljivega časa, za pridobivanje različnih tehničnih znanj iz različnih športnih zvrsti pa 30 %.

RAZRED: 6., 7. in 8.

LETNO ŠTEVILO UR: 206

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNI SMOTRI IN NALOGE

Učenci:

- si razvijajo motorične sposobnosti svojstvene za posamezne športne zvrsti;
- oblikujejo takšen sistem vrednot, interesov, delovnih navad in znanj da se lahko uveljavljajo kot samoupravljalci in organizatorji v različnih pojavnih oblikah telesne kulture;
- opazujejo in spremljajo lastni psihomotorični razvoj ter primerjajo rezultate posameznih dosežkov;
- usposobijo se za ocenitev lastnih obremenitev pri izvajanju telesnovzgojnih dejavnosti;
- programirajo lastne telesnovzgojne dejavnosti v okviru prostovoljnih dejavnosti, prostega časa in aktivnih odmorih;
- se odgovorno vključujejo v proces izvajanja pouka, kot vodje posameznih delov vadbe;
- razvijajo pozitiven odnos do sotovarišev in uveljavijo športno vedenje;
- ponovno uspostavijo že prej pridobljeno koordinacijsko gibalno sposobnost porušeno zaradi procesa rasti;
- zadovoljujejo potrebe po igri, lepoti gibanja v naravi in oblikujejo odnos do ljudskih izročil;
- zadovoljijo potrebo po skupinski indetifikaciji in s tem pospešijo proces socializacije;
- izvajajo aktivnosti, ki so povezane z ohranjanjem in razvijanjem tradicij NOB;
- seznanijo se z dejavniki telesnokulturnega delovanja v krajevni skupnosti.

Učenci naj dosežejo minimalne rezultate v naslednjih motoričnih sposobnostih:

6. razred	dečki	deklice
Skok v daljavo	145 cm	140 cm
Dviganje trupa	2 pon.	2 pon.
Tek na 60 m	12,5 sek.	12,5 sek.
Tek na 600 m	200 sek.	210 sek.

7. razred	dečki	deklice
Taping z roko	30 pon.	30 pon.
Skok v daljavo	150 cm	145 cm
Poligon nazaj	21,0 sek.	23,0 sek.
Dviganje trupa	2 pon.	2 pon.
Predklon na klopici	25 cm	30 cm
Zgibe v vesi	10 sek.	5 sek.
Tek na 60 m	12,0 sek.	12,5 sek.
Tek na 600 m	200 sek.	215 sek.

8. razred	dečki	deklice
Taping z roko	30 pon.	30 pon.
Skok v daljavo	155 cm	145 cm
Poligon nazaj	20,0 sek.	23,0 sek.
Predklon na klopici	25 cm	30 cm
Zgibe v vesi	10 sek.	5 sek.
Tek na 60 m	12,0 sek.	12,5 sek.
Tek na 600 m	200 sek.	215 sek.

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNA VSEBINA:

1. Razvijanje motoričnih sposobnosti s posebnim poudarkom na razvijanju gibljivosti koordinacije, hitrosti, vseh vrst moči in ravnotežja: športna gimnastika, atletika, akrobatika, elementarne igre, premagovanje ovir.

POJASNILO

Vaje lahko načrtujemo kot del samostojnega vadbenega procesa ali jih vključujemo v posamezne cikle ur med celim šolskim letom. Vaje morajo močno aktivirati predvsem funkcijo srca in ožilja. Tehnično izvedbo posameznih elementov prilagodimo sposobnostim učencev. Priporočamo organizacijo obhodne vadbe.

2. Športna znanja najmanj iz dveh športnih iger: košarka, roket, odbojka, nogomet.

POJASNILO

Učence naučimo posamezno športno igro do take stopnje, da se bodo lahko s pridobljenim znanjem in razvitimi sposobnostmi aktivno telesnokulturno udeleževali.

V posameznih oddelkih izberemo z ozirom na kadre in pogoje dve športni igri in jih vključimo v načrt šolske telesne vzgoje. Merila za izbor športnih iger so: interes učencev, kadrovske in materialne možnosti šole, programi množičnega in kvalitetnega športa v občini in krajevni klimatski pogoji.

Med poukom lahko zamenjamo eno športno igro z drugo in sicer tako, da jo vključimo v načrt za najmanj polovico šolskega leta ali za vse nadaljnje šolanje.

Učitelj mora zaradi ožjega izbora športnih zvrsti upoštevati pri vadbenem procesu osnovne zakonitosti športnega treniranja. Vsaj teoretično pa jih moramo seznaniti tudi z drugimi športnimi zvrstmi. To lahko opravimo tudi v obliki popestritve med vadbo izbrane športne igre.

3. Znanja iz atletike: tek na 100 m, 1000 m, met žige, skok v višino in daljino, kros

POJASNILO

Vadbo teh elementov vključimo kot del samostojnega vadbenega procesa. Vadbo in tehnično zahtevnost izvajanja posameznih elementov prilagodimo učenčevim sposobnostim. Metoda vadbe naj vsebuje elemente športnega treniranja.

4. Gibalne dejavnosti za rekreativno dejavnost v prostem času.
Metoda vadbe aerobnih sposobnosti.

POJASNILO

Pri učencih vplivamo na proces morfološkega razvoja, tako da vzpostavimo optimalno razmerje med mišičnim in maščobnim tkivom, načinom prehrane, odnosom med delom in počitkom ter podobno. Najprimernejši je način vadbe aerobnih sposobnosti, ki jih lahko kot metodo dela vključimo v vse športne zvrsti.

5. Sodelovanje učencev pri različnih oblikah vadbenega procesa: vodniki vrst, sodniki, načrtovanje dela, meritve, organizacija telesnovzgojnih aktivnosti

POJASNILO

Učencem omogočamo, da aktivno sodelujejo pri načrtovanju pouka in prostovoljnih dejavnosti. Vključimo ga kot aktivnega udeleženca pri vodenju pouka in ostalih dejavnosti tako, da vodi posamezne skupine-vodnik, sodi tekme, piše zapisnike, vodijo krožke in dejavnost ŠSD. Zagotoviti moramo, da sprejete obveznosti tudi odgovorno izvajajo.

6. Zadovoljitev primarnih bioloških potreb: Planinska in taborniška dejavnost, športna in moderna gimnastika, narodni, standardni in moderni plesi.

POJASNILO

Potreba po igri, lepoti in gibanju je osnovna potreba človeka in še posebej mladostnika. Različne vsebine uporabljamo predvsem v pestrih organizacijskih oblikah, ki zagotavljajo udejstvovanje vseh udeležencev. Oblike so družabni plesi, planinski izleti, taborenja. Osnove za to dejavnost, primernim za to starostno obdobje, dobijo učenci pri rednih urah pouka. V prostovoljnih akcijah, krožkih in dejavnostih ŠSD pa jo razširjajo z ozirom na interes in stopnjo osvojenih sposobnosti. Del te dejavnosti se odraža tudi na šolskih in krajevnih proslavah. Učenci morajo to dejavnost doživljati kot sprostitiv in igro.

7. Spremljanje lastnega razvoja na osnovi rezultatov merjenja telesnovzgojnega kartona.

POJASNILO

Učencem privzgojimo odnos do spremljanja lastnega razvoja in jih pripravimo za aktivne dejavnike pri merjenju motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti. Samostojno opravljajo naloge merilcev, ocenjujejo rezultate ter na osnovi tega programirajo lastno aktivnost.

8. Streljanje z zračno puško, prenos poškodovanih oseb in evakuacija.

POJASNILO

Za obravnavo tega programa porabimo 4 šolske ure v šolskem letu. Snov razporedimo po posameznih razredih. Pri procesu poškodovancev in evakuacije upoštevamo tehniko prenašanja, improvizacijo nosil, položaja poškodovancev. Pri evakuaciji in prenašanju moramo upoštevati različno konfiguracijo zemljišča. Pri streljanju z zračno puško vadimo merjenje - ciljanje in proženje v ležečem ter stoječem položaju.

Naloge morajo biti posebej prilagojene različnim spoloma zaradi že navedenih karakteristik v 4. in 5. razredu. Prav tako z vidika učinkovitosti, smotrnosti in zlasti varnosti učencev v vadbeni skupini ne priporočamo več kot 20 učencev.

Za vaje, ki vsestransko oblikujejo učenca se pri podrobnem učnem načrtu predvidi 55 % razpoložljivega časa. Za program namenjen pridobivanju različnih tehničnih znanj iz posameznih športnih zvrsti pa ostalih 45 % časa.

DOPOLNILNI POUK TELESNE VZGOJE

Program posebne telesne vzgoje

Z dopolnilnim poukom nameravamo doseči za vse zdravstveno in motorično motene učence primerno stopnjo psihomotorične skladnosti in aktivnosti. Pri posebni telesni vzgoji usmerjamo učence k izvajanju tistih motoričnih nalog, ki so najprimernejše za življenje in športno rekreacijo ter pozitivno vplivajo na izboljšanje splošnega telesnega stanja. V ta program se vključujejo učenci, ki bi bili pri izvajanju rednega načrta telesne vzgoje zdravstveno ogroženi odnosno ne morejo izpolnjevati osnovnih zahtev za uresničevanje vseh vzgojnoizobraževalnih smotrov telesne vzgoje.

POJASNILO

Za vse zdravstveno in motorično ogrožene učence organizira šola posebno preventivno in korektivno telesno vzgojo. V to vadbo se vključijo učenci glede na ugotovitve zdravniških pregledov, rezultata merjenja učencev po programu telesnovzgojnega kartona in po lastni želji odnosno po dogovoru z zdravnikom in učiteljem telesne vzgoje. Vadba se organizira v dogovoru in sodelovanju z zdravstveno službo, ki je tudi zainteresirana za izvajanje programa posebne telesne vzgoje.

Učitelj telesne vzgoje izvaja preventivno in korektivno telesno vzgojo v manjših skupinah. Vadba je prilagojena posameznim učencem glede na vrsto bolezni ali funkcionalno motnjo.

Učni načrt in navodila za izvajanje preventivne in korektivne telesne vzgoje je izdelala strokovna služba Zavoda SR Slovenije za šolstvo v sodelovanju z Zavodom SR Slovenije za zdravstveno varstvo, Visoko šolo za telesno kulturo v Ljubljani in Pedagoško akademijo v Ljubljani. Gradivo je objavljeno v 5. številki Biltena ŠSD letnik 1980/81.

III. INTERESNE DEJAVNOSTI

Šolsko športno društvo (ŠŠD)

V prizadevanjih, da bi omogočili čimvečjemu številu učencev vsakodnevno telesno aktivnost, je dejavnost ŠŠD bistveni dopolnilni del šolske telesne vzgoje, ki naj v prihodnosti preraste tako redni učni program, kot prostovoljne športne dejavnosti v novo kvaliteto vsakodnevne vadbe oziroma treniranja.

Program ŠŠD:

1. Uresničevanje nalog telesne kulture;

POJASNILO

Vsebine izbiramo tako, da učenci dopolnjujejo oziroma nadgrajujejo redni pouk telesne vzgoje. Zagotavljati moramo vsem enake pogoje. Delo organiziramo v okviru krožkov in sekcij, učenja plavanja in smučanja, šolskih tekmovanj, pohodov, izletov, taborništva, planinstva, trimskih akcij, itd.

Navedene naloge predstavljajo skupaj z rednim programom telesne vzgoje šolski telesnokulturni minimum, ki ga mora biti deležen vsak učenec.

Pri organizaciji vadbe moramo upoštevati možnost široke izbire panog v skladu z interesi učencev in materialnimi pogoji.

Za organizacijo te vadbe, zlasti z vidika razvoja vrhunskega športa, so zainteresirane tudi športne organizacije in klubi. Omogočimo jim sodelovanje. Zagotoviti pa moramo možnost vključevanja v programe vsem učencem enako, in ne le najsposobnejšim.

2. Zagotavljanje načel samoupravne družbene ureditve;

POJASNILO

V okviru vzgoje za samoupravljanje moramo predvsem ustrezno motivirati učenca, da bo doživljal in sprejemal samoupravne odnose kot svojo življenjsko usmeritev. Privzgojiti mu moramo take osebnostne kvalitete in navade, da mu bodo omogočile vključevanje v upravljanje in vodenje društva.

Učence vključujemo v razne organe in komisije. Sodelujejo aktivno pri sestavljanju programa dela, vodijo posamezne akcije, sodijo tekme, vodijo propagando in podobno.

Z uveljavljanjem in vključevanjem učencev v neposredni proces samoupravljanja so vključeni v delovni proces, kjer spoznajo svoje dolžnosti, pravice, odgovornosti, odnos do kolektiva itd. Prav ti prvi koraki vključevanja učenca v samoupravni proces so odločilnega pomena za razvoj mlade osebnosti. Zavedati se moramo, da bo učenec kot aktiven udeleženec vzgoje in dela že v šoli, kasneje družbeno dejaven v svojem okolju.

Pogoji za uresničevanje

ŠŠD deluje v okviru interesnih dejavnosti učencev ob pouku, ki so za šolo obvezne, za učence pa prostovoljne. Zato ŠŠD ni organizirano po zakonu o društvih. S programom, ki je del letnega delovnega načrta šole, razvija telesnovzgojne interesne dejavnosti v okviru šolskega športnega društva. Le tako je mogoče uresničevati načrtovano vzgojnoizobraževalno vsebino.

Šola zagotovi mentorja ŠŠD in del vadbe, ki je v zagotovljenem programu. To je predvsem vadba v sekcijah in krožkih, namenjena vsem učencem. Z ozirom na interes telesnokulturnih dejavnikov za razširjene dejavnosti v ŠŠD pa šola v dogovoru s telesnokulturnimi organizacijami pripravi razširjeni program. Razširjeni program tako množičnih akcij kot selektivnih dejavnosti pa zagotavlja telesnokulturna skupnost, ki sklene s ŠŠD preko sveta šole sporazum o izvajanju.

Prednost pri uporabi vadbenih prostorov na šoli ima ŠŠD.

ŠPORTNI DNEVI

Športni dnevi so oblika športne aktivnosti, ko učenci in učitelji celovito doživljajo športne vrednote. S športnimi dnevi želimo učence na vseh stopnjah šolanja aktivirati v neposredni športni stvarnosti, ki je sinteza medsebojnih človeških, družbenih, humanih, samoupravnih in demokratičnih odnosov; materialnih in klimatskih pogojev; športne tradicije kraja; širših kulturnih navad in drugega.

Samoupravno organiziranost učencev utrjujemo tako, da učenci sodelujejo v vseh etapah priprave, organizacije in izvajanja športnih dni, odločanja. Učenci tako prevzemajo in čutijo odgovornost za realizacijo športnih dni.

Učencem omogočamo čim aktivnejše in samostojnejše sodelovanje med vrstniki, z učitelji, s starši, v krajevni skupnosti, organizacijah združenega dela, v organizacijah za telesno kulturo ter družbeno političnih organizacijah. Pri tem jih seznanjamo z samoupravnim delovanjem v športnih in družbeno političnih organizacijah. Tako neposredno povezujejo doživljanje športnih vrednot z drugimi družbenimi vrednotami.

Učencem dajemo možnosti, da primerno uporabijo športna in druga znanja v realnih, nepredvidljivih športnih in življenjskih situacijah.

Naloge za športni dan šole so usklajene z razvojno stopnjo, doseženim nivojem športnega znanja in sposobnostmi učencev ter smotri, ki jih želimo doseči v določenem obdobju. Pri tem moramo upoštevati dogovor z učenci, njihov socialno ekonomski položaj, udeležbo vseh učiteljev in drugih sodelavcev. Vsi učitelji sodelujejo pri organizaciji in izvedbi športnega dne. Učiteljski zbor je kot strokovni organ šole odgovoren za program in izvedbo. Šola organizira vsako šolsko leto 4 športne dneve.

Nekateri elementi za pripravo športnega dne:

1. Na športnem dnevu zaposlimo vsakega učenca, ki je zaposlen najmanj 180 minut. S tem mislimo na športno in organizacijsko aktivnost učenca (ne pa npr. opazovanje in čakanje). Zato je treba organizirati nekatere športne denve (npr. v atletiki, športne igre, v športni gimnastiki, plavanje) tako, da učenci prihajajo in odhajajo v različnih časovnih intervalih. Športni dan za organizatorje traja lahko dvakrat toliko časa, kot za učence. Športni dan lahko zaradi bolj učinkovite organizacije organiziramo ločeno po izmenah in ločeno za razredno oziroma predmetno stopnjo.
2. Poleg glavne športne zvrsti se organizira dejavnost še v dveh dopolnilnih športnih zvrsteh ali disciplinah. Glavna športna zvrst ima obeležje letnega časa, klimatskih pogojev, tradicije, vrhunec športne sezone itd.

Primeri:

- športni dan na snegu (alpsko smučanje - tek, sankanje, pohod po snegu, igre na snegu) in 2 drugi možnosti;
- športni dan ob vodi (plavanje, taborjenje, veslanje, brodarjenje, taborniške dejavnosti) in 2 drugi možnosti;
- atlatski športni dan (cros, atletski troboj - peterboj, posamezne atletske discipline, orientacijski pohodi, planinski pohodi) in 2 drugi možnosti;
- dan športnih iger (športne igre, ki jih učenci poznajo) in 2 drugi možnosti;
- kombinirani športni dan (kombinacija v različnih športnih zvrsteh in disciplinah).

Glavne športne zvrsti izbiramo iz navedenih primerov. Dve dopolnilni športni zvrsti izbiramo iz drugih športnih aktivnosti kot so kolesarjenje, športna gimnastika, ritmika, elementarne igre, kotalkanje, planinstvo, plavanje itd.

Ob zaključku ali na začetku enega od športnih dni, odvisno od vremenskih pogojev, lahko organiziramo tudi skupščino šolskega športnega društva.

3. Za vsak športni dan je potrebno pripraviti program, kjer morajo biti opredeljeni naslednji elementi:
- vsebina in število dijakov za posamezno športno zvrst,
 - osnovni operativni smotri,
 - čas trajanja za vsako zvrst posebej,
 - mesto, kraj ter število igrišč, kjer bo izvedena določena športna dejavnost,
 - oblika vadbe in število ekip za vsako športno zvrst posebej, npr. za sistem tekmovanja, izlete, pohode, treniranje itd.,
 - število organizatorjev na posamezno mesto (sodnik, zapisnikarji, merilci itd.),
 - zaposlitve za organizatorje (učitelje, učence opravičene telesne vzgoje, zunanje sodelavce) in čas trajanja celotnega dne,
 - zaposlitve tehnične službe, ki bo pripravila: športne naprave, rekvizite, športne drese, garderobo itd.,
 - sodelovanje s krajevno skupnostjo, društvi in drugimi organizacijami.
4. Razčleniti je potrebno okvirno športno obremenitev in zaposlitve posameznika:
- čas učenčeve zaposlitve,
 - stopnjo obremenitve učenca pri posameznih aktivnostih,
 - odmore,
 - druge kulturne in estetske vidike, SLO itd.
5. Urnik športnega dne:
- zbirališče,
 - začetek po športnih zvrsteh,
 - časovno razvrstitev ekip - disciplin,
 - zaključek - razglasitev rezultatov,
 - pospravljanje,
 - vračanje - razhod.
6. Propagandna dejavnost:
- obveščanje pred športnim dnem,
 - sporočanje rezultatov med tekmovanji ali drugih obvestil med športnim dnem glede na obliko dejavnosti,

- razglasitev rezultatov in podelitev nagrad,
- objava rezultatov športnega dne v šolskih glasilih in podobno.

7. Predračun materialnih stroškov za športni dan.

8. Analiza športnega dne: o uspešnosti izvedenega športnega dne, ki jo obravnava učiteljski zbor kot strokovni organ šole in učenci kot udeleženci in izvajalci.

REKREATIVNI ODMOR

Utrujenost učencev se v šoli med poukom stopnjuje. Zato so krajši in daljši aktivni odmori, izpolnjeni s telesno vadbo, nujno potrebni. Organiziramo jih v dopoldanskem času po dveh ali treh učnih urah. Rekreativni odmor traja najmanj 20 minut, čeprav nekatere ugotovitve prakse v svetu kažejo, da je možno uspešno organizirati tudi daljši (30 minut) aktivni počitek.

Učenci si pri rekreativni telesnovzgojni dejavnosti: utrjujejo zdravje, pridobivajo sposobnosti za naporno šolsko delo, razvijajo smisel za zavestno samoupravno disciplino in tovarišstvo, trajne telesno-kulturne navade za smotrno izrabo prostega časa in tako zadovoljujejo osnovne biopsihične potrebe.

Rekreativni odmor je namenjen učencem in učiteljem. Starejši učenci lahko pomagajo učiteljem pri delu z mlajšimi učenci.

Ob lepem vremenu morajo učenci zapustiti učilnice, kabinete, delavnice, hodnike ... in oditi na prosto, na športna in otroška igrišča, gozdne jase, zelene površine itd. Šola mora imeti tudi "mirno cono", kjer se bodo primerno sprehodili in sprostiti tisti učenci, ki bolj potrebujejo mir kot veselo športno igro. "Mirna cona" zato ne sme biti v neposredni bližini športnih igrišč.

Strokovnjaki in praktiki, ki poznajo potrebe učencev v celodnevni osnovni šoli, predlagajo naslednje aktivnosti: hoja, tek, premaganje trim ovir, kotalkanje, drsanje, žoganje ter športne in družabne igre (košarka, nogomet, odbojka, rokomet, med dvema ognjema, veliki in mali namizni tenis, perjanica itd.).

Ob slabem vremenu učenci ostanejo v šolski stavbi (telovadnica, trim kotiček, večnamenski prostor, učilnica itd.), kjer izvajajo naslednje aktivnosti: elementarne in družabne igre, plesi, ritmika, gimnastične vaje, namensko smučarska in plavalna gimnastika, žoganje, namizni tenis itd. Ob tej priložnosti želimo posebej opozoriti na mali namizni tenis. Igra hitro motivira in ima bogate vsebinske in organizacijske prednosti. V nobenem primeru časa

namenjenega za rekreativni odmor ne smemo izrabiti za nepriljubljene stereotipne (gimnastične) vaje, s katerimi ne dosežemo postavljenega smotra. Organizacija rekreativnega odmora mora ustrezati higiensko zdravstvenim principom in načelu varnosti. Zato je treba učence razporediti na vse razpoložljive uporabne površine in se na ta način izogniti anarhiji in nezgodam. Šola bo morala upoštevati potrebe posameznih učencev tudi takrat, ko rekreativnega odmora ne bo mogoče organizirati na prostem. Zato bodo različni kottički, ki jih na šoli ni malo, zelo primerni za izvedbo individualnega programa rekreativnega odmora.

MINUTA ZA ZDRAVJE

Minuta za zdravje, ki jo uvajamo za vse učence, posega v organizacijo učnovzgojnega procesa slehernega učitelja. Na videz mu sicer jemlje nekaj minut, v resnici pa je skupno izvajanje gimnastičnih vaj in elementarnih iger prav tako resno šolsko vzgojno in učno delo kot druge aktivnosti. Naloga učitelja zato ni le tehnična izvedba in ponovitev posameznih skupin vaj, ampak tudi predstavitev nalog in bistvenega smetra takega aktivnega odmora.

Smotri in naloge kvalitetno izvedene minute za zdravje so:

1. Boljše pozitivno zdravje posameznikov in skupin

Po 20 minutah intenzivnega umskega dela so vsi, zlasti slabokrvni učenci potrebni telesne in duševne sprostitve. Učitelj prekine pouk vsako učno uro, da učenci opravijo 3 do 4 gimnastične vaje in si s tem izboljšajo delo srca, ožilja in dihal, krepijo mišice za pravilno držo in obnovijo gibljivost večjih sklepov. Ob rednem izvajanju vaj izzove učencem potrebne dražljaje za pravilno rast in razvoj, delno pa zadosti tudi osnovnim potrebam po gibanju.

2. Sproščeni odnosi med učiteljem in učenci

Z neposrednim aktivnim delom opravljajo učenci in učitelj iste telesnovzgojne naloge z namenom, da bodo učenci lažje premagovali šolske obveznosti. Sproščeno tovariško sodelovanje med učiteljem in učenci se spreminja v humane medsebojne odnose. Šola pa postaja živa in prijetna izkušnja za učenca.

3. Boljši učni uspehi

Učenci osnovne šole ne zmorejo intenzivno delati polnih 45 minut, kolikor traja šolska ura, ki je enako dolga za učenca 1. razreda osnovne šole, učenca v srednji šoli, kakor tudi za študenta na višji ali visoki šoli. Na posledice dolgotrajnega sedenja resno opozarjajo poleg zdravnikov tudi psihologi in pedagogi, ki utemeljujejo, da so za učence osnovne šole potrebne učinkovite vaje, nekateri tuji strokovnjaki pa so mnenja, da mora biti minuta za zdravje (aktivni odmor) dolga vsaj 5-6 minut. Zaradi

slabega krvnega obtoka in škodljivega vpliva na strukturo tkiv se pojavijo pri učencih ob statičnem šolskem delu naslednji negativni znaki: zaspanost, glavobol, nevroza, splošna utrujenost itd., kar pogosto povzroča slabe učne uspehe ter konfliktno situacijo med učiteljem in učencem na eni strani ter šoli, starši in otrokom na drugi strani.

Ugotovljeno je, da so na šolah z dobro telesno vzgojo učni uspehi učencev boljši.

Časovni obseg in organizacija vadbe ne dopuščata, da bi prišlo do velikih obremenitev učencev, kar tudi ni namen uvajanja minute za zdravje. Vaje izvajamo v razredu ali drugih delovnih prostorih šole, ki so prezračeni.

Nekaj vaj je bilo objavljenih v Biltenu ŠŠD št. 1 letnik 1980/81. Gimnastične vaje je možno uspešno izvajati ob glasbi, ki jo v šoli pripravita učitelja glasbene in telesne vzgoje. Dobra organizacija minute za zdravje ni odvisna od materialnih pogojev (objekti, orodje, oprema itd.), zato jo moramo dosledno vnašati v program dela z učenci.

Aktivni počitek je namenjen tudi učitelju čeprav ga vedno ne more doživljati tako kot učenci.

IV. NAVODILA

Z uresničevanjem načrta telesne vzgoje moramo doseči optimalno stopnjo psihomotoričnih sposobnosti učencev, ki kar najbolj prispeva k razvoju celovite osebnosti in učinkovitosti vsestranskih spoznanj v telesni kulturi. Prispevati moramo k ublaževanju in odpravljanju motenj in posledic motenj v telesnem, duševnem in osebostnem razvoju mladostnikov. Učencem izpopolnjujemo tiste motorične programe, ki omogočajo boljše vključevanje v vzgojnoizobraževalni proces in življenje.

Glede na povprečne dosežke učencev so postavljeni operativni smotri. Na osnovi ocenitve začetnega stanja sposobnosti učencev pa moramo še posebej opredeliti tudi etapne smotre oziroma naloge, ki jih želimo konkretno realizirati. S tem jasno opredelimo cilje v procesu realizacije pouka telesne vzgoje in predvidimo ustrezne naloge za učence z različnimi telesnimi sposobnostmi. Upoštevamo, da se učenec pri tem igra, doživlja, čustvuje, usklajuje socialne naloge, se bori, krepi in utrjuje medsebojne odnose.

Pri pouku telesne vzgoje moramo glede na različne interese in sposobnosti učencev ter pogoje upoštevati širok izbor športnih zvrsti. Le tako zagotovimo oblikovanje individualnih psihomotoričnih sposobnosti učencev, kar je osnova za dobre delovne učinke pri šolskem delu in v življenju. Zaradi sodobno zasnovane telesne vzgoje so opredeljene predvsem naloge in cilji, ki jih moramo z učenci doseči.

Na podlagi splošnega delovneganačrta učitelji izdelajo podrobnejšo pripravo na vzgojnoizobraževalno delo. Predvsem upoštevajo: dejanske možnosti za izvajanje programa, razpoložljivi čas ter želje in sposobnosti učencev. Snov razporedijo po obdobjih v posamezne enote, ki jih narekujejo materialni pogoji, klimatske in druge razmere. Vadbo programirajo v skladu z didaktičnimi in metodičnimi načeli sodobnega pouka. Za posamezne športne zvrsti določijo število ur glede na smotre in naloge, ki si jih začrtajo v posameznem obdobju. Ure telesne vzgoje približujemo načelu športnega treniranja.

V pouk telesne vzgoje vključujemo posamezne elemente splošne ljudske obrambe in družbene samozaščite, zdravstvene vzgoje in prve pomoči, varstva okolja ter prometne varnosti. Ti elementi so predvsem: obravnava puške in streljanje z zračno puško, orientacija; premagovanje ovir; gibanje po različnem terenu; ukrepanje ob nesrečah in katastrofah, dalje; humanizacija med spoloma; nezgode pri kopanju, smučanju in izletih; higiena; slabe drže, splošne značilnosti rasti; proces socializacije; varnost v prometu; vožnja s kolesom, demonstracija obnašanja v prometu.

Pri pouku telesne vzgoje učenci sodelujejo pri obravnavi in sooblikovanju načrtov, vrednotenju uresničevanja smotrov ter skladno s svojimi sposobnostmi in nagnjenji prevzemajo soodgovornost za izvajanje telesne vzgoje. Pri tem si učenci pridobivajo znanja, kot so uravnavanje telesne teže in drže; merjenje - kontroliranje lastnih športnih sposobnosti; zakonitosti športnega ogrevanja in priprave organizma na vadbo; različne oblike aktivnega počitka kot protiutež enostranosti šolskega dela - sedenja; zdravstveno-higienski ukrepi, primerni pred športno aktivnostjo med njo in po njej; nevarnosti pri posameznih športnih zvrsteh in prva pomoč; kako se znajti v naravnem okolju, nepredvidenih katastrofah; rabi športnih pojmov (terminov).

Osnovno in specialno motoriko v izbrani športni panogi razvijamo do take mere, da omogoča učencu individualno in smotrno izvajanje športne tehnike.

Učence usposobimo za izbor in uporabo ene od različnih športnih zvrsti glede na pogoje in interes.

Telesna vzgoja mora zagotoviti funkcionalno stran pouka in oblikovanje pravilnih stališč do športa kot širše kulturne vrednote. Pri pouku telesne vzgoje je potrebno vključevati čim več glasbene spremljave in tako poživiti pouk, ga intezivirati in ne nazadnje tudi uveljavljati ritmično vzgojo.

Praviloma pouk telesne vzgoje ne traja po dve uri skupaj.

Učenci, začasno ali delno oproščeni pouka telesne vzgoje, so pra- tako kot ostali učenci dolžni prisostvovati pouku telesne vzgoje. Vključujejo se v dejavnosti, ki jih dopuščajo: njihovo zdravstve- no stanje in sposobnosti po mnenju šolskega zdravnika.

V okviru interesnih dejavnosti učenci postopno prevzemajo vse odgovornejšo vlogo pri oblikovanju in izvajanju telesnokulturne dejavnosti, skladno z družbenimi in njihovimi potrebami ter inte- resi. Pod mentorstvom učiteljev uresničujejo strokovne in orga- nizacijske naloge, sodelujejo pri gospodarjenju s sredstvi, ure- janju in vzdrževanju objektov ter z drugimi telesnokulturnimi in družbenimi dejavniki v ožjem in širšem okolju.

Šole naj v okviru ŠŠD ustanovijo planinsko in taborniško sekcijo in se pri praktični dejavnosti povezujejo s planinskimi društvi in organizacijami tabornikov.

Tekmovanja pri urah telesne vzgoje so sestavni del vzgojnoizobra- ževalne dejavnosti, v prostem času pa samostojna oblika ukvarjanja s športom. V tekmovanje vključujemo vse učence. Pohode izvajamo kot obliko dejavnosti, s katero učenec ohranja prvinski stik z na- ravnim okoljem, odkriva lepote naše domovine, razvija aerobno vzdr- žljivost, neguje aktiven odnos do varstva narave in pridobiva ustrezne informacije ter usposobljenost za splošno ljudsko obrambo in družbeno samozaščito.

Teoretično obravnavo učne snovi vključujemo v praktično delo.

Za uspešno uresničevanje vzgojnoizobraževalnih vsebin uveljavlja- mo individualizacijo pouka. Osnovno merilo pri tem so rezultati merjenja telesnovzgojnega kartona. Vrednotenje testnih rezultatov je prilagojeno starosti, izobrazbi in svojskosti učencev.

Ugotovimo začetno stanje psihomotoričnih sposobnosti in ocenimo osvojenost motoričnih znanj. Upoštevamo duševne sposobnosti, interes, usmerjenost, izkušnje in napredek učencev itd. Na osnovi teh podatkov programiramo in diferenciramo izobraževalno delo pri pouku telesne vzgoje.

Pri stravljanju z orožjem puško vadimo merjenje - ciljamo in pade- lenje v ležečem ter stoječem položaju.

Učenci naj aktivno sodelujejo pri programiranju načrta telesne vzgoje. Spoznati morajo, da telesna vzgoja pomembno vpliva na skladen telesni razvoj, utrjuje zdravje in navaja na zdrav način življenja. Pridobiti si morajo veselje do športnega udejstvovanja v vseh letnih časih in vseh obdobjih življenja.

Aktivno sodelujejo pri preverjanju in ocenjevanju celotne dejavnosti ter kolektivnih in lastnih dosežkov.

Pri vrednotenju uspešnosti učencev upoštevamo: osvojena znanja iz posameznih športnih zvrsti, psihomotorične sposobnosti, prizadevenost, športno ponašanje, zdravstveno higienski vidik, sodelovanje na športnih dnevih, aktivnosti pri upravljanju in organiziranju dejavnosti ŠŠD, širšo družbeno aktivnost na športnem področju in njegov napredek in razvoj.

Za učence je aktivno sodelovanje pri pripravi in izvedbi športnih dni obvezno.

Učenci izvajajo pouk v športnih oblačilih, primernih pogojem, v katerih vadijo.

Za boljši in učinkovitejši pouk telesne vzgoje se vsi učitelji, ki poučujejo telesno vzgojo, združijo v aktiv učiteljev telesne vzgoje. V okviru aktiva se dogovarjajo o načrtovanju in izvajanju pouka. Vodja aktiva, učitelj telesne vzgoje, je odgovoren tudi za pomoč in usposabljanje učiteljev razrednega pouka, ki poučujejo telesno vzgojo.

Pri telesni vzgoji ne organiziramo posebnega dodatnega pouka. Osnovna diferenciacija dela po sposobnostih učencev se upošteva pri rednem pouku in pri rekreativni dejavnosti v ŠŠD. Učence, sposobne doseči vrhunske rezultate v okviru svoje starosti in stopnje, vključujemo v selektivne dejavnosti ŠŠD. Interes za tako diferenciacijo dela kaže področje telesne kulture. Ta oblika prerašča možnosti in interese šole in postaja širšega družbenega pomena ter tako tudi predmet širšega družbenega dogovarjanja. Uveljavi se lahko v okviru fakultativnega programa.

Uveljavljamo pa dopolnilni pouk, ki je prikazan kot posebna telesna vzgoja. V pouk posebne telesne vzgoje so vključeni učenci, ki so opravičeni pouka telesne vzgoje ali so kako drugače zdravstveno ali motorično moteni. Pouk se organizira v dogovoru z zavodom za zdravstveno varstvo - šolskim dispanzerjem in aktivom učiteljev telesne vzgoje v šoli. Pouk se lahko organizira tudi za učence iz več šol.

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNO PODROČJE SPLOŠNA LJUDSKA OBRAMBA IN DRUŽBENA SAMOZAŠČITA

Vzgoja učencev za splošno ljudsko obrambo in družbeno samozaščito temelji na marksizmu, programu ZKJ in koncepciji ljudske obrambe v SFRJ. Realizira se v vseh vzgojnoizobraževalnih dejavnostih in pri vseh področjih v vseh razredih. Naloga učiteljev in drugih delavcev osnovne šole je, da povezuje učne vsebine s konkretnim delom na področju vzgajanja učencev za splošno ljudsko obrambo in družbeno samozaščito.

Od 5. do 8. razreda so v učne načrte posameznih predmetov vključene vsebine splošne ljudske obrambe in družbene samozaščite. Z obravnavo teh vsebin učenci osvojijo osnovna znanja iz koncepcije splošne ljudske obrambe, orientacije v prostoru, prepoznavanja in zaščite pred minko-eksplozivnimi sredstvi, delovanja in zaščite pred sodobnimi bojnimi sredstvi, uporabo sredstev pri gašenju požarov in izvajanje nalog in postopkov civilne zaščite v šoli, krajevni skupnosti in občini.

V 7. in 8. razredu je, zlasti glede na naloge učencev te starosti v sistemu ljudske obrambe in družbene samozaščite, vključeno v učni načrt znanje in osvajanje spretnosti pri prvi pomoči ranjenim in obolelim, rokovanje z vojaško puško in spoznavanje temeljev splošne ljudske obrambe. Predvideno je, da se tečaj prve pomoči in zaščite v 7. razredu in tečaj o vojaški puški v 8. razredu obravnava samostojno. Realizacijo tega programa načrtuje šola v delovnem načrtu. Ta program lahko uspešno realizirajo učitelji, ki so končali tečaj prve pomoči in zaščite ali pa so končali ustrezen študij na fakulteti.

Fouk splošne ljudske obrambe in družbene samozaščite se izvaja v skladu z dogovorom o enotnih temeljih poučevanja učencev za splošno ljudsko obrambo v osnovnih in srednjih šolah SFRJ (1975) ter osnovani vzgoje in izobraževanja mladine za splošno ljudsko obrambo (1974).

19. PRVA POMOČ IN ZAŠČITA

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI SMOTRI IN NALOGE

Učenci:

- spoznajo sistem splošne ljudske obrambe in družbene samozaščite in se usposabljaajo za izvrševanje obrambnih in samozaščitnih funkcij,
- se vzgajajo v duhu pridobitev in tradicij NOB in socialistične revolucije: svobodi, neodvisnosti, neodvisni zunanji politiki, samoupravnemu socializmu, enakopravnosti, bratstvu in enotnosti naših narodov in narodnosti, v duhu jugoslovanskega socialističnega patriotizma, humanizma in internacionalizma,
- se teoretično in praktično pripravljajo in usposabljaajo za samozaščito in vključevanje v borbo in druge oblike odpora,
- se seznanjajo z aktualnim mednarodnimi in zunanje političnimi odnosi v svetu, vzroki in vrstami vojn, pravicami in dolžnostmi ljudi pri obrambi naše domovine in možnostmi uspešne obrambe in zaščite pred vsakim agresorjem,
- se seznanijo z nalogami in organizacijo civilne zaščite in s postopki pri potresih, polavah, požarih in drugih nesrečah,
- pridobijo teoretična in praktična znanja iz prve pomoči in zaščite: nudenje prve pomoči sebi in drugim, zaščita pred sodobnimi bojnimi sredstvi ter ravnanje in zaščita obolelih pri transportu,
- se usposobijo za izvrševanje nalog stražarja, kurirja, izvidnika in opazovalca,
- se usposobijo za rokovanje in uporabo puške,
- se seznanijo z najvažnejšimi značilnostmi sodobnega nuklearnega in kemijskega orožja in se praktično usposobijo za rokovanje s postopki zaščite in prvi pomoči in dekontaminaciji,
- se seznanijo z osnovnimi značilnostmi oklopnih borbenih sredstev,
- se seznanijo s cilji, metodami in sredstvi specialne vojne, obveščevalno-subverzivnim in psihološko-propagandnim delovanjem sovražnikov, neofašistične emigracije in načini borbe proti njim,
- spoznajo osnove sistema varnosti in družbene samozaščite,
- se spoznajo z vrstami in načinom varovanja tajnosti

VZGOJNOIZOBRAŽEVALNA VSEBINA

1. tema: Pojem, glavne sile in načini za izvajanje ljudske obrambe v SFRJ

Splošni pojem vojne in kriteriji za oceno vojne (pravične in nepravične vojne).

Kaj pomeni ljudska obramba in splošna ljudska vojna za obrambo svobode in neodvisnosti naše domovine.

Osnovni pogoji uspešne obrambe v morebitni vojni (samoupravljanje, svoboda dela, mednarodni ugled SFRJ v svetu, perspektiva nadaljnjega razvoja, bratstvo in enotnost naših narodov ipd.).

Osnovne sile naše obrambe:

- a) Delovni ljudje in občani, družbenopolitične organizacije, organizacije združenega dela, krajevne in druge skupnosti, kjer ljudje živijo kot subjekti obrambe.
- b) Oborožene sile in njihovo mesto v sistemu splošnega ljudskega odpora (JLA in teritorialna obramba), njihovo enotno delovanje v vseh oblikah obrambe vse naše skupnosti. Oborožen boj kot podlaga obrambe pred sovražnikom.

Vloga in pomen mladine v oboroženem boju in drugih oblikah boja proti sovražniku. Pomen izkušenj in primeri borbene mladine v NOB.

2. tema: Osnovni higienski ukrepi za utrjevanje zdravja

Osebna higiena: pomen, redna nega telesa, nega zob, higiena oblačenja, (obuvanja), kako utrjujemo zdravje.

Osnove pravilne prehrane: hranljive snovi, snovi, ki varujejo in utrjujejo organizem, pomen raznovrstne prehrane, nevarnosti pri zastrupitvah s hrano. Oskrba z vodo, kakovost, dezinfekcija (s kuhanjem in tabletami).

3. tema: Kako se varujemo nalezljivih bolezni in kako se bojujemo proti njim

Nalezljive bolezni: nenamerni in namerni načini okužbe, pot bacilov v organizem in kaj se dogaja, ko pridejo vanj; zaščitni ukrepi.

4. tema: Samopomoč in vzajemna pomoč

Poškodbe, značilnosti poškodb; samopomoč in vzajemna pomoč, pomen in naloge. Uporaba sredstev ob samopomoči in vzajemni pomoči. Postopnost ukrepov pri dajanju pomoči.

5. tema: Kako ravnamo z ranami

Rane: pojem, vrste, videz, vzroki in posledice ran. Zaščita pred nadaljnjimi poškodbami in zastrupljenju.

Prvi pomoč: opis, obvezovanje ran na raznih delih telesa (glava, vrat, rame, gornji in doljni deli telesa, prsni koš, trebušna prepona).

Obvezovanje raznih delov telesa z drugimi povoji. Obvezovanje glave, ramena, lakti, kolena, dlani in stopala s trikotno ruto.

6. tema: Samopomoč in vzajemna pomoč pri krvavitvah

Krvavitev in izkrvavitev, vrste, nevarnosti in znaki izkrvavitve. Zaustavljanje krvavenja: pritisk s prsti, s kompresijsko obvezo, nameščanje obveze in nevarnosti ob tem.

Prelom kosti: pojem, vrsta, osnovni znaki in nevarnosti; prva pomoč, imobilizacija, njen pomen in osnovna načela. Imobilizacija s priročnimi in improviziranimi sredstvi pri prelomih nadlaktice, roke, prsnega koša, hrbtenice, podlaktice, kolka, podkolenske kosti in stopala, zvini in izpahih sklepov, osnovni znaki in prva pomoč.

7. tema: Kako se varujemo pred zadužitvami in umetno dihanje

Najpogostejše nevarnosti pri zadužitvah in kako se pred njimi varujemo. Navidezna smrt, poznavanje in kako ravnamo v takih pri-

merih. Umetno dihanje (usta na usta, usta na nos, ročni način umetnega dihanja) in kako ga izvajamo.

Masaža srca. Položaj nezvestnega pri transportu.

8. tema: Prva pomoč: samopomoč in vzajemna pomoč pri poškodbah, nastalih zaradi različnih vzrokov (toplota, hlad, električni tok in podobno)

Opekline: nastanek, vrste, osnovni znaki in nevarnosti, samopomoč in vzajemna pomoč ob opeklinah.

Omrzline in zmrzovanje: pojem, osnovni znaki in prva pomoč; zaščitni ukrepi.

Sončarica: vzrok, osnovni znaki, prva pomoč, zaščitni ukrepi. Poškodbe z električnim tokom in od strele - kako dajemo prvo pomoč; zaščitni ukrepi.

Pik kače: prva pomoč.

Zastrupljenje, prva pomoč in zaščitni ukrepi.

Prva pomoč utopljenču.

9. tema: Osnovni pojmi o ekspozivnih sredstvih in zaščitni ukrepi

Eksplozivna sredstva: vrste in osnovni podatki o uporabi in učinku (protipešadijske in protitankovske mine, granate in letalske bombe, diverzantska sredstva - mine presenečenja, municija in podobno).

Identifikacija in prenašanje, prepoznavanje, zunanji znaki in obleževanje. Obveščanje nadrejenih in strokovnih organov o najdenih sredstvih.

10. tema: Naravni in umetni objekti za zaščito

Vrste in kako jih izkoriščamo (predvsem v gostih naseljih). Kako izkoriščamo naravna zaklonišča in umetne objekte (predore, garaže, vhode, zaklonišča ipd.) v primeru zračnega napada, potresa, drugih večjih naravnih nesreč ipd.

11. tema: Temeljni pojmi o jedrskem orožju, zaščitni ukrepi in prva pomoč

Jedrsko orožje, pojem, učinki in japonske značilnosti. Osnovni zaščitni ukrepi in prva pomoč.

12. tema: Biološka bojna sredstva

Biološka bojna sredstva: vrste, osnovne značilnosti, način uporabe in zaščitni ukrepi.

13. tema: Bojni strupi

Bojni strupi: vrste, osnovne značilnosti in njihov učinek na organizem. Prva pomoč in zaščitni ukrepi.

14. tema: Sredstva za osebno zaščito in dekontaminacija

- a) Zaščitne maske raznih vrst, improvizirane maske in sredstva za zaščito telesa: namen, deli, kako jih uporabljamo.
- b) Komplet sredstev za osebno zaščito; kako jih uporabljamo.
- c) Kako uporabimo razna zaklonišča za zaščito; red in disciplina v zakloniščih.
- č) Različna priročna in druga sredstva, ki jih lahko uporabimo za dekontaminacijo; kako jih uporabljamo, kako izvedemo dekontaminacijo.

15. tema: Puška

- a) Bojne lastnosti in namen puške; razstavljanje in sestavljanje, pribor in sredstva za čiščenje in mazanje; glavni deli in njih namen; strelivo; pregledi, čuvanje in hranjenje.
- b) Vaje v merjenju in proženju: merjenje na skrajšanih in dejanskih oddaljenostih v cilj; vaje za tekoče postopne ukrepe pri streljanju.
- c) Vaje v streljanju leže, sede, kleče in stoje; streljanje z naslonom in iz za klona.
- č) Streljanje z zračno puško (vsak učenec naj izstreli enako število nabojev v tarčo).

16. tema: Orientacija, opazovanje in obveščanje

- a) Orientacija s kompasom, s pomočjo predmetov v naravi, cerkev, džamij, sonca, ure, meseca in podobno; topografski znaki.
- b) Opazovanje podnevi: naloga učenca - opazovalca, izbira in priprava kraja za opazovanje, uporaba naravnih in umetnih objektov in predmetov za mesto opazovanja in način obveščanja.
- c) Opazovanje in prisluškovanje ponoči: posebnosti ob nočnem opazovanju s prisluškovanjem; odkrivanje predmetov in kako jih razlikujemo, pojavi svetlobe, različnih šumov in zvokov.

člani predmetnih komisij:

17. tema: Opazovanje in obveščanje

Pomen in vloga opazovalne službe v splošnem ljudskem odporu. Seznanjanje s pomembnimi ustanovami in objekti mesta, krajevske skupnosti in občine. Zbiranje tehničnih in drugih podatkov o različnih krajih in v vseh letnih časih; maskiranje ob premikanju in opazovanju.

Razpoznavanje sledi; zalezovanje po sledovih na tleh in po drugih znakih; razlikovanje sledi različnih vozil; pravočasno in natančno obveščanje. Kako posredujemo poročila med opazovanjem; dogovorjeni znaki, signali, telefon, radio in drugi načini in sredstva. Kako poročamo po opazovanju.

18. tema: Kurirska služba

Pomen in vloga kurirja v vojni. Dejanje kurirjev otrok v NOB. Kdo je lahko kurir; naloge kurirja; kako posredujemo obvestila; pot kurirja po telrenu, ki ga obstreljujejo; ravnanje v primeru, ko naletimo na sovražnika.

19. tema: O čuvanju tajnosti

Kaj je tajnost; zakaj čuvamo tajnost; kako jih čuvamo; kaj se lahko zgodi, če sovražnik odkrije tajnosti. Primeri o čuvanju tajnosti v NOB, primeri za pionirje in mladino.



20. tema: Ukrepi civilne zaščite

- a) Obveščanje o nevarnostih in alarmiranje. Kako postopamo ob znaku za preplah in če nevarnost grozi v stanovanju, v šoli, v službi, v naravi ipd.

Evakuacija in kako preselimo otroke iz ogroženih krajev. Kako izkoriščamo objekte in naravna sredstva za zaščito.

- b) Vrsta požarov in kako nastanejo; vzroki požara; nepazljivo ravnanje z vnetljivimi snovmi, pokvarjene peči in električna napeljava, ukrepi in sredstva za preprečevanje in zadušitev požara. Uporaba zažigalnih sredstev v vojni.
- c) Reševanje ljudi, ki jim grozi poplava, potres, požar in podobno. Reševanje poškodovanih.
- č) Kako ravnamo v primeru radiološke in kemijske kontaminacije zemljišča.

SPLOŠNA NAVODILA

Na podlagi zakona o ljudski obrambi je zvezni sekretar za ljudsko obrambo predpisal za učence osnovnih šol od 5. do 8. razreda učni načrt prve pomoči in zaščite. Program obsega 20 tem, ki so vključene v biologijo, kemijo, telesno vzgojo, tehnično vzgojo, zgodovino, zemljepis, družbenomoralno vzgojo in gospodinjstvo.

Poleg tega so v skladu z zakonitimi predpisi šole dolžne izpopolniti učne načrte posameznih predmetov z vsebinami, ki naj pomagajo dopolniti in poglobiti znanje učencev, da bodo kos nalogam na področju družbene zaščite v vojni in miru in še posebej nalogam, namenjenim usposabljanju učencev v pripravah na morebitno obrambno vojno.

Poleg teoretičnega učnega gradiva vsebuje učni načrt prve pomoči in zaščite del učne snovi, ki so jo dolžni učitelji posredovati učencem pri praktičnem pouku. Takšno obliko pouka zahtevajo zlasti vaje v obvezovanju, vaje v ravnanju z orožjem, vaje orientacije v naravi in podobno, kar učitelji med drugim tudi zaradi preskopo odmerjenega učnega časa pri rednem pouku ne zmorejo.

Te naloge bo osnovna šola lahko opravila v času, ki je tudi sicer namenjen rekreativnim in drugim oblikam dopolnilnih dejavnosti zunaj rednih šolskih učnih ur.

Praktične vaje s tega področja so večkrat preveč obsežne, po vsebini tudi pogosto zelo kompleksne, da bi jih mogel voditi oziroma posredovati učencem učitelj sam. Potrebno je tedaj, da mu pomaga jo še drugi učitelji ali celo ves šolski učiteljski kolektiv. Takšno metodo za omenjene šolske aktivnosti nakazujejo med drugimi prostovoljnimi dejavnostmi tudi navodila o delu šolskih odborov za splošni ljudski odpor, ki ga mora imeti vsaka osnovna šola.

Naloge, namenjene družbeni samozaščiti in pripravam osnovnošolske mladine na splošni ljudski odpor, so obširne in zahtevne. Za šolsko delo na tem področju so mnogi učitelji strokovno premalo pripravljeni, nekateri celo neusposobljeni. Zato bodo morala šolska vodstva iskati pomoč pri zunajšolskih dejavnikih, ki skrbijo za razvoj obrambnega vzgajanja in izobraževanja. Ustrezno strokovno in pedagoško usposobljene učne moči bodo našla med članstvom krajevnih organizacij združenja zveze borcev NOV, zveze rezervnih vojaških starešin, strelksih družin, enot Jugoslovanske ljudske armade, zdravstvenih služb, Rdečega križa, organizacijami za tehnično kulturo, športnimi, telesnokulturnimi in drugimi skupnostmi. Ob stalnem sodelovanju z njimi bo mogoče v šoli razvijati, na primer, radio ali fotoamaterstvo in še mnoga druga specialna strokovna tehnična področja.

Posebno pozornost naj posvečajo osnovne šole vsakodnevnemu utrjevanju zdravja in krepitvi telesnih zmogljivosti svojih učencev, kar tudi sicer sodi med temeljne smotre sodobne šole.

Ob množičnem udejstvovanju v raznovrstnih telesnokulturnih panogah, na tekmovanjih, izletih, pohodih, šolskih športnih in obrambnih dnevih ter v planinskih, taborniških, počitniških in drugih dejavnostih, združenih v okviru šolskega športnega društva, se bodo učenci osnovne šole zadovoljivo usposobili za odgovorne naloge ljudske obrambe.

OPOMBE K POSAMEZNIM TEMAM UČNEGA NAČRTA

1. tema: Gradivo do tematike "Osnovne sile naše obrambe" zajema že učni načrt za zgodovino od 5. do 8. razreda. Poleg tega obravnavajo učenci to snov še v vseh nižjih razredih, kjer je govor o vojnah, njih vzrokih, še posebej o naravi obrambnih in napadalnih vojn. To gradivo dopolnjuje tudi učni načrt družbeno-moralne vzgoje. Vsebino pod a) naj učitelji posredujejo pri družbenomoralni vzgoji, pod b) pa v 7. in 8. razredu zgodovine.
2. tema: Tematika je vključena v učni načrt gospodinjstva. Prepleta se tudi z ustreznim učnim gradivom telesne vzgoje od 1. do 8. razreda; poleg tega jo poudarjajo programi šolskih športnih dni. Teme o utrjevanju zdravja dopolnjujejo dejavnosti v šolskih društvih.
S tem učnim gradivom se seznanjajo učenci teoretično in praktično še pri spoznavanju narave in družbe od 1. do 5. razreda.
3. tema: Snov te teme poudarja biologija v 7. razredu. Obširno in temeljito se seznanjajo s to tematiko učenci še pri spoznavanju narave in družbe.
4. tema: To gradivo zajema učna snov biologije v 7. razredu; podrobneje se z njim seznanjajo učenci na posebnem tečaju.
5. tema: Vsebina te teme je vključena v učni načrt biologije v 7. razredu. Učitelji naj pri obravnavi tega gradiva posvetijo posebno pozornost praktičnim vajam. Obravnava se na posebnem tečaju.
6. tema: Kot prejšnje je tudi vsebina te teme vključena v 7. razred biologije. Težišče pouka naj bo na praktičnih vajah. Obravnava se na posebnem tečaju.

7. tema: Navedeno gradivo je pri biologiji v 7. razredu, obravnava pa se ga na posebnem tečaju.
8. tema: Gradivo vsebujeta učna načrta kemije in biologije. Obravnava se na posebnem tečaju.
9. tema: Tematika je delno vključena v 8. razredu kemije, medtem ko je treba pretežno to obravnavati v 6. razredu tehničnega pouka.
10. tema: Gradivo te tematike naj učitelji obravnavajo pri tehničnem pouku v 6. razredu; z njim naj tudi seznanjajo učence pri spoznavanju narave in družbe v nižjih razredih.
11. tema: Učenci obravnavajo to snov v 8. razredu kemije in fizike.
12. tema: Gradivo vsebuje učni načrt kemije v 8. razredu.
13. tema: Tematika je vključena v učni načrt za kemijo v 8. razredu.
14. tema: Težišče pouka naj bo na praktičnih vajah. Gradivo obravnavajo učenci v 8. razredu pri pouku kemije.
15. tema: Gradivo vsebuje učni načrt telesne vzgoje v 8. razredu. Obravnava se na posebnem tečaju. Učenci naj se uri še v strelskih krožkih pri šolskih športnih društvih.
16. tema: Tematiko vsebuje učni načrt telesne vzgoje v 7. in 8. razredu. Z njo se seznanjajo učenci tudi v 6. razredu pri zemljepisu kakor tudi v nižjih razredih pri spoznavanju narave in družbe.
17. tema: Kot prejšnji, namenja učni načrt tudi tej tematiki pri zemljepisu v 6. razredu ustrezno vsebino. Poleg tega jo obravnavajo učenci še pri spoznavanju narave in družbe ter spoznavanju družbe v vseh razredih.

18. tema: Tema je vključena v učni načrt zgodovine v 8. razredu, obravnavajo jo tudi učitelji v 6. razredu pri telesni vzgoji, uvrstijo naj jo v programe šolskih športnih dni.
19. tema: Vsebino te teme je treba vključiti v 6. razredu pri družbenomoralni vzgoji.
20. tema: Vsebino pod a) in b) je treba vključiti v 6. razred tehnične vzgoje, pod c) v 7. razred telesne vzgoje in pod č) v 7. razred kemije.

Opomba: Tema 4, 5, 6, 7 in 8 se obravnava na tečaju prve pomoči in zaščite v 7. razredu, tema 15 pa na posebnem tečaju v 8. razredu.

SKUPNOST UČENCEV ODDELKA

Za uresničevanje pravice do samoupravljanja oblikujejo učenci skupnost učencev oddelka in skupnost učencev šole. Skupnosti učencev ob pomoči razrednika ter drugih strokovnih organov, učiteljev in drugih delavcev obravnavajo posamezna vprašanja iz življenja in dela oddelka ter šole, medsebojne odnose in odnose med učenci in učitelji, dajejo predloge strokovnim in samoupravnim organom šole, zlasti v zvezi z oblikovanjem in izvajanjem delovnega načrta.

Učenci organizirani v skupnosti učencev oddelka se neposredno vključujejo v reševanje aktualnih vprašanj življenja, dela, učenja pa tudi zabavnega in drugega življenja v svojem kolektivu, se navajajo na izvrševanje dogovorjenih in sprejetih obveznosti in nalog ter razvijajo osebno in kolektivno odgovornost za izvrševanje obveznosti in sposobnost za kritiko in samokritiko, negujejo in razvijajo kolektivno življenje, tovarištvo, medsebojno razumevanje in pomoč, strpnost, ustvarjalnost posameznika in skupnosti ter usklajujejo osebne želje in potrebe z interesi skupnosti, spoznajo družbeno, ekonomsko, socialno in kulturno osnovo in vlogo socialističnega samoupravljanja ter se v skladu s svojimi sposobnostmi vključujejo v različne oblike samoupravljanja v šoli, krajevni skupnosti in občini, skrbijo za izboljšanje pogojev dela v oddelku ter za boljši učni uspeh posameznih učencev in celotnega oddelka, sodelujejo pri oblikovanju in izvedbi različnih razrednih ter šolskih prireditev, tekmovanj, akcij in izletov, sodelujejo s pionirsko in mladinsko organizacijo pri izvajanju interesnih in drugih dejavnosti ter pripravljajo in sodelujejo na oddelčnih konferencah in konferencah oddelčne skupnosti.

VSEBINA DELA SKUPNOSTI UČENCEV ODDELKA

1., 2. in 3. razred:

- Oblikovanje razrednega kolektiva in: skrb za razvoj posameznika. Prva navodila in informacije o delovanju oddelčne skupnosti. Pripadnost kolektivu. Aktivnost učencev pri delu oddelčni skupnosti, dolžnosti in pravice učencev.
- Prizadevanje učencev za boljši uspeh (sodelovanje učencev pri pouku, spremljanje uspehov učencev, skrb za dopolnilni pouk, redna in občasna pomoč sošolcem pri učenju, kolektivna zavest učencev in čut odgovornosti enega člana kolektiva za drugega. Pogovori učiteljev in učencev v učnem uspehu in okoliščinah, ki vplivajo na učenje. Navajanje učencev na načrtno domače delo in učenje.
- Aktivnost učencev pri oblikovanju in razvijanju medsebojnih odnosov. Odpravljanje negativnih osebnostnih lastnosti (tožarjenje, laganje, sebičnost, skopost, kraja) ter pospeševanje pozitivnih (marljivost, vztrajnost, odkritosrčnost, sodelovanje pri reševanju medsebojnih sporov in napetosti). Skrb skupnosti, da se vključitev vseh učencev v kolektiv. Odnos do starejših in bolnih ljudi.
- Zdravstvena in socialna vprašanja, higienske navade in pravilna prehrana. Reševanje razrednih socialnih problemov. Rediteljstvo, dežurstva; Navajanje učencev na higienske navade: umivanje rok in zob, pravilna drža telesa, šolska torbica, obnašanje pri jedi.
- Skrb za ureditev, čistočo učilnice, okolice šole. Odnos do družbene lastnine. Skrb za red in varovanje inventarja v učilnici in drugih prostorih, ki jih uporabljajo.
- Vloga in naloge pionirjev med NOB ter delo učenca - pionirja.
- Sodelovanje pri delovnih, humanitarnih in drugih akcijah, tekmovaljih, prireditvah in proslavah.
- Uvajanje učencev v razne interesne dejavnosti, spremljanje njihovega uspeha. Sodelovanje oddelčne skupnosti v šolskem radiu in šolskih glasilih.
- Priprava in izvedba oddelčnih konferenc.

4. in 5. razred

- Oblikovanje skupnosti učencev oddelka, vodstvo skupnosti, program dela. Vključevanje osamljenih učencev v delo kolektiva, nava-
janje na življenje in delo v kolektivu. Organizacija oddelčnih
konferenc. Vodenje sestankov, zapisnik, oddelčna kronika.
- Skrb za uspešno učenje (kako se učimo, sprotno učenje in redne
domače naloge, redno obiskovanje in spremljanje dopolnilnega
in dodatnega pouka, načini utrjevanja in ponavljanja, odnos do
učenja, oblike medsebojne pomoči, motivacija za učenje).
Pomoč tistim, ki zaradi bolezni ali drugih vzrokov ne obisku-
jejo pouka. Odkrivanje vzrokov neuspešnosti posameznih učencev
in odpravljanje pomanjkljivosti.
Skrb za nadarjene učence, njihovo vključevanje v razne dejavnosti
in oblike pomoči.
- Razvijanje zavestne discipline in ocenjevanje vedenja. Vedenje
v šoli, na cesti, v javnih prometnih sredstvih in prostorih;
odnos do starejših, invalidov, žena in bolnih.
- Odnosi med učenci (tovarištvo, samopomoč, odnosi med spoloma,
odnos med učiteljem in učenci, učenci in drugimi delavci šole.
Povezovanje učencev z drugimi šolami - dopisovanje. Medsebojna
pomoč in solidarnost.
- Vloga in naloge pionirjev med NOB, vloga in naloge Zveze pi-
onirjev ter delo učenca - pionirja.
- Razvijanje osebne odgovornosti za uspeh kolektiva in izvrše-
vanje nalog.
- Samostojno opredeljevanje posameznikov za svobodne aktivnosti
in organizacije, sodelovanje pri oblikovanju programov, spremljanje
in ocenjevanje uspešnosti.
- Zdravstvene in higienske naloge (zračenje prostorov, čistoča in
red, minuta za zdravje, rekreativni odmori, higienske navade,
ureditev učilnic in okolja šole ter druge delovne naloge).
- Povezovanje skupnosti učencev oddelka s Pionirsko organizacijo
in drugimi organizacijami v šoli - vključevanje v skupne akcije,
sodelovanje pri proslavah, tekmovanjih, kulturnih in zabavnih
programih.

- Obravnava aktualnih tem, ki jih predlagajo učenci sami (razredni problemi, posebne situacije v okolju).
- Priprava in izvedba oddelčnih konferenc.

6., 7. in 8. razred

- Izvajanje učnega načrta in prizadevanje za čim boljše učne uspehe: Motivacija za učenje, uspešne metode in tehnike učenja, iskanje in odpravljanje vzrokov za neuspehe, preverjanje, nudenje različnih oblik pomoči pri učenju, možnosti za popravljanje ocen, zdravi tekmovalni odnosi, sodelovanje pri ocenjevanju uspehe in vedenja in pri določanju kazni.
- Urejanje odnosov, ki nastajajo v vzgojnoizobraževalnem delu med izvajalci in drugimi dejavniki tega procesa (kolektivno sodelovanje, strpnost, solidarnost, zdrava kritika in samokritika, poštenost, samostojnost, tovarištvo in medsebojno razumevanje).
- Sodelovanje učencev v aktivnostih zunaj pouka, interesnih dejavnosti in družbeno koristnih akcijah.
- Sodelovanje oddelčne skupnosti in njenih članov pri urejanju in reševanju zadev v okviru šole in šolske skupnosti - navajanje na smotrno koriščenje prostega časa, sodelovanje pri organizaciji in izvedbi kulturnih, zabavnih in družabnih prireditev, minuta humorja).
- Skrb za sošolce.
- Obravnava življenjskih problemov mladih (zasvojenosti, pravilna izbira poklica).
- Vloga in naloge Zveze pionirjev in Zveze socialistične mladine.
- Odnosi med spoloma, sodelovanje med učitelji, učenci in starši.
- Organizacija in izvedba oddelčnih konferenc, povezava s starši in njihov vpliv na delo učencev doma.
- Sodelovanje z razrednikom, vodstvom šole in ostalimi učitelji pri reševanju učnih in vzgojnih problemov.
- Priprava in izvedba konference oddelčne skupnosti.

Šolskih glasilih.

- Priprava in izvedba oddelčnih konferenc.

NAVODILA

Skupnost učencev oddelka je temeljna samoupravna enota učencev. Samoupravljanje zagotavlja in omogoča učencem, da se dogovarjajo ter sodelujejo pri reševanju različnih vprašanj v zvezi z njihovim življenjem in delom v razredu in šoli.

Za učinkovito vključevanje učencev v samoupravljanje jih je potrebno ustrezno motivirati. Učenci morajo doživeti rezultate svoje aktivnosti, spoznati njene posledice in pomen, s tem pa doživljati tudi sebe, svoje sošolce in kolektiv učencev kot soustvarjalce vzgojnoizobraževalnega procesa.

Kolektiv učencev kot subjekt vzgoje je zelo pomemben dejavnik razvoja socialistične osebnosti. Zato se mora skupnost učencev oddelka oblikovati v čvrst in zdrav kolektiv učencev, v katerem je vsak posameznik aktiven in v delu ter akcijah razvija in potrjuje svojo osebnost. Skupnost učencev oddelka se sestajajo štirinajst-dnevno. Na sestankih učenci skupno z razrednikom, po potrebi pa tudi z razrednim učiteljskim zborom ali ravnateljem obravnavajo vprašanja o življenju, problemih, organizaciji, uspehih in neuspehih skupnih prizadevanj za uresničevanje smotrov življenja in dela šol. Učenci razpravljajo o delu in življenju razreda in šole in o zadevah, ki spadajo v skladu s pravilnikom o pravicah in dolžnostih učencev v njihovo pristojnost.

Stališča in predloge, ki jih oblikujejo na sestankih oddelčne skupnosti, posreduje predsednik oddelčne skupnosti razredniku, če pa se nanašajo na probleme šole pa ravnatelju.

Delo oddelčne skupnosti mora potekati načrtno. Učenci delajo po programu, ki je sestavni del delovnega načrta šole. Naloga razrednika je, da že v začetku šolskega leta seznani učence z vsebinami, ki jih bodo obravnavali v oddelčni skupnosti.

Učenci predlagajo tudi svoje vsebine, ki jih najbolj zanimajo, tako da ima vsak razredni kolektiv svoj program, ki izraža potrebe in želje učencev.

Pri programiranju vsebine dela oddelčne skupnosti je treba upoštevati čas za obravnavo vprašanj, ki jih narekuje aktualna problematika razrednega kolektiva (pojav kraje, nehumani odnosi). Pri načrtovanju dela skupnosti učencev oddelka sodelujejo tudi šolski svetovalni delavci.

Ure skupnosti učencev oddelka niso namenjene administrativnim opravilom razrednika niti se ne smejo izroditi v obravnavo disciplinskih in moralnih prekrškov. Biti morajo vsebinsko zanimive, pestre, dinamične, emocionalno obarvane in tako organizirane, da spodbujajo učence k spontanemu in odprtemu izražanju svojih mnenj in stališč, svojega pogleda na določen pojav ali problem, da bodo tako spoznavali drug drugega in iskali skupne rešitve.

Učitelj naj bo pri tem predvsem koordinator in usmerjevalec diskusije. Ure skupnosti učencev oddelka so pomemben element pri nastajanju samoupravnih socialističnih medsebojnih odnosov.



The first of these is the fact that the
the second is the fact that the
the third is the fact that the

The fourth is the fact that the
the fifth is the fact that the
the sixth is the fact that the

The seventh is the fact that the
the eighth is the fact that the
the ninth is the fact that the

The tenth is the fact that the
the eleventh is the fact that the
the twelfth is the fact that the

The thirteenth is the fact that the
the fourteenth is the fact that the
the fifteenth is the fact that the

The sixteenth is the fact that the
the seventeenth is the fact that the
the eighteenth is the fact that the

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA

DS

I 332 732 8



098116289

COBISS 0