

Aljaž Jug

**D**ejstvo, da povprečen otrok dnevno presedi okoli 75 odstotkov časa in da je to postal tako velik problem, da zdravstveni strokovnjaki sedenje enačijo s kajenjem, ker čezmerno sedenje krajša življenje tako kot kajenje, se je stroke na Osnovni šoli Janka Glazerja Ruše tako dotaknilo, da so kot prva osnovna šola v Sloveniji kupili nekaj kinestetičnih miz.



OŠ JANKA GLAZERJA

## Razred s posebnimi mizami

Raziskave namreč kažejo, da že dve uri neprestanega sedenja povečata tveganje za srčna obolenja, sladkorno bolezen, bolečine v križu in vratu ter druge ortopedske probleme, vključno s hudimi okvarami kolkov. "Zaradi vsega na-

vedenega smo se odločili, da s pomočjo kinestetičnih miz in ravnotežnih blazin zmanjšamo negativne vplive dolgotrajnega sedenja. Kinestetične mize, s katerimi smo opremili eno učilnico, omogočajo učencem ob stanju za mizo tudi ustrezno gibanje, ravnotežne blazine pa pomagajo pri razvoju notranjih mišic in motorike," pove ravnatelj ruške osnovne šole **Ladislav Pepelnik**.

Po Pepelnikovi besedah je doprinos novih pridobitev več kot očiten, saj rezultati kažejo, da učenci v razredu s kinestetičnimi mizami za dvanajst odstotkov bolje sodelujejo pri pouku. Na dan to pomeni 45 minut povečanega sodelovanja, na letni ravni pa 135 ur povečanega sodelovanja. "Konstantno in enakomerno gibanje pomaga učencu tudi pri umirjanju notranjega stanja ter posledično podaljša čas, ko je lahko osredotočen na spremljanje učnega procesa. Kinestetične mize omogočajo otrokom aktiviranje več možganskih centrov hkrati, zato bolje sledijo pouku in lažje nadzorujejo svoje vedenje. Z gibanjem se zmanjša tudi stresni hormon, kar omogoča možganom boljše delovanje in boljše zdravje," o prednostih še govori ravnatelj.

Kinestetične mize učenci z veseljem uporabljajo.  
Foto: OŠ Janka Glazerja