

VREDNOTE V ŠPORTU V VSAKEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE



Učenje **enakosti, športnosti** in **veselja do športa** učenk in učencev **1. do 3. razreda**
Učenje **spoštovanja, pravičnosti** in **vztrajnosti** učenk in učencev **4. do 6. razreda**
Učenje **odgovornosti, predanosti** in **varovanja zdravja** učenk in učencev **7. do 9. razreda**

1 UVOD

KORISTI ŠPORTA SEGAJO PREKO RAZVOJA FIZIČNIH SPOSOBNOSTI.

Šport igra pomembno vlogo pri socializaciji, saj združuje ljudi ter zmanjšuje okoljske in osebnostne razlike. Šport prav tako omogoča edinstven način moralnega razvoja – s prenosom pridobljenih vrednot na vsa življenjska področja. Pridobljene vrednote in odnosi krepijo miroljubno, produktivno, zdravo in trdno družbo, ki predstavlja temelj sodobnega sveta.

Otroštvo je tisti del življenja, ko otroci pričnejo z ustvarjanjem svojih prvih izkušenj, vrednot in osebnostnih prepričanj, tako na zasebnem kot tudi na športnem področju. Kako jim torej na pristen in primeren način predstaviti vrednote v športu? Da jih bodo razumeli, spoštovali in se s športom ukvarjali v skladu z njimi? Posredovanje vrednot otrokom, ki so

še le na začetku svoje športne poti, je ena najpomembnejših dejavnosti vsake vzgoje. Ni pomembno ali bodo otroci nekoč postali vrhunski športniki ali se bodo s športom ukvarjali le na rekreativnem nivoju, pomembno je, da ob tem dajejo prednost zdravemu načinu življenja, upoštevanju pravil, spoštovanju sebe in tistih, s katerimi delijo športni način življenja.

Slovenska antidoping organizacija SLOADO je na podlagi izkušenj pri izvajanju preventivnih programov ugotovila nujnost umestitve osnovnih protidopinških vsebin v osnove šole, s čimer zaokrožujejo preventivne protidopinške programe v Sloveniji, ki segajo vse od športnih začetkov posameznika pa do vrhunca njihovih športnih karier.

Namen programa je otroke preko različnih aktivnosti seznaniti z glavnimi vrednotami v športu ter jim ob tem predstaviti tudi bolj za čisti šport. Program zajema 9 različnih aktivnosti, ki se sistematično dopolnjujejo in nadgrajujejo tekom celotne osnovne šole ter predlog aktivnosti ob kampanji "Dan čistega športa."



2 GRADIVA ZA UČITELJE

Gradiva za učitelje so pripravljena v obliki učnih priprav, so enostavna za uporabo ter se jih brez težav uporabi v vsakem razredu, skupaj z ostalimi vsebinami kurikuluma ali samostojno.

Na vsakem gradivu je zapisan predlog, pri katerem predmetu naj bi se gradivo obravnavalo, ni pa to pogoj. Učitelji se lahko sami dogovorite, kdaj in pri katerem predmetu boste učencem posredovali izbrano tematiko.

Gradivo za vsak razred je pripravljeno na način, da je:

• PRILAGODLJIVO

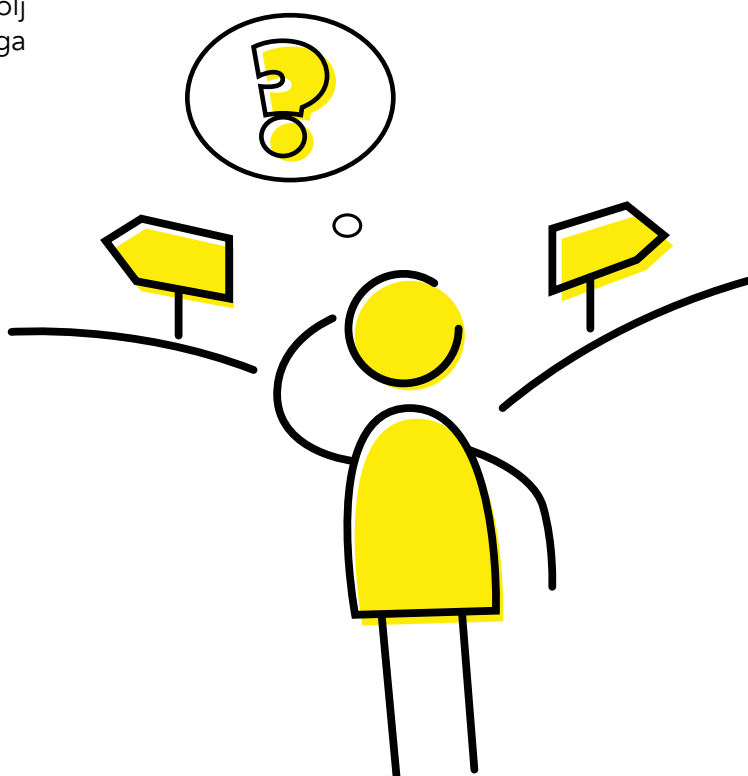
Večino aktivnosti lahko z minimalnimi prilagoditvami izvajate v učilnici, športni dvorani ali zunaj, kjer vam in vašim učencem najbolj ustreza. Prilagodite oziroma izberite aktivnosti, ki bodo čim bolj ustrezale vaši skupini učencev. Vrsti red obravnavanja aktivnosti znotraj triade je zgolj predlog, v dogovoru z učitelji ostalih razredov ga lahko spremenite.

• SAMOSTOJNO

Gradiva lahko uporabljate samostojno ali skupaj z drugimi tematikami, ki so del kurikuluma. Lahko so le eno izmed gradiv, ki ga uporabite, ko učencem predstavljate vrednote, lahko so popestritev napornega dne, lahko so del programa šole v naravi.

• ENOSTAVNO ZA UPORABO

Na gradivih je definiran časovni obseg, vsebina, metode in potrebni materiali z namenom, da vam olajšajo umestitev izbrane vsebine v siceršnji program. Gradiva vsebujejo različne učne in delovne liste, kar poenostavi samo izvedbo.



3 VREDNOTE V ŠPORTU

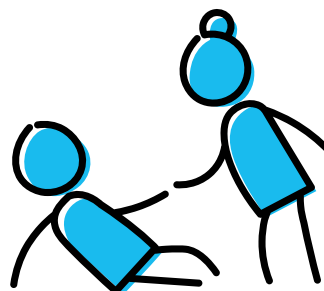
Šport in športna aktivnost sta postala nepogrešljivi del našega vsakdana, vse od otroških let dalje. Za večino ljudi šport predstavlja sprostitev, preživljanje prostega časa, druženje s prijatelji, skrb za zdravje, nekateri pa se z njim ukvarjajo profesionalno. Cilj ukvarjanja s športom niso in ne smejo biti rezultati, osvojene medalje, denarne nagrade, ... Glavna korist športa so vrednote in spretnosti, ki se jih

posameznik nauči ob ukvarjanju s športom, na treningih in tekmovanjih. S športom pridobljene vrednote in sposobnosti, kot so npr. red, disciplina, skrbnost in natančnost koristijo posamezniku tako v vsakodnevnem življenju kot tudi na ostalih življenjskih področjih, zato jih je potrebno začeti razvijati že pri najmlajših.

ENAKOST

ENAKOST GOVORI O ENAKIH MOŽNOSTIH ZA VSE UDELEŽENCE.

Enakost pogojev, ne glede na spol, starost, veroizpoved, raso in sposobnosti udeležencev je temeljna značilnost športa. Športni nastop se da ustrezno meriti le, če poteka v enakih pogojih. Namen aktivnosti je spoznati, kaj pomeni, da ima nekdo prednost oziroma je v slabšem položaju.



ŠPORTNOST

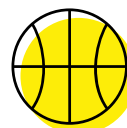
ŠPORTNOST GOVORI O SPOŠTOVANJU ŠPORTNEGA DUHA.

Športnost je kompleksen pojem, ki vključuje številne vrednote in spretnosti, ki niso pomembne le v športu, temveč tudi v vsakodnevnem življenju. Namen aktivnosti je predstavitev pomena športnega duha, pravil in vrednot kot bistva ukvarjanja s športom.

VESELJE IN UŽITEK

VESELJE IN UŽITEK GOVORI O OSNOVNIH MOTIVIH ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM.

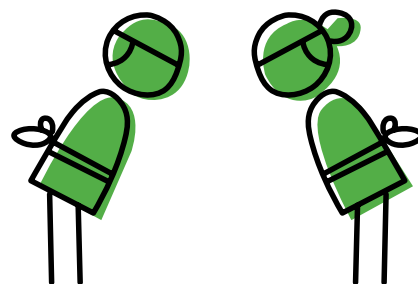
Namen aktivnosti je opomniti učence, da naj se s športom ukvarjajo zaradi veselja in z užitek ter naj ob tem spoštujejo pravila in sotekmovalce, saj bo le tako šport lahko zabaven.





SPOŠTOVANJE SPOŠTOVANJE GOVORI O DOSTOJANSTVU DO SEBE IN DRUGIH.

Namen aktivnosti je učence naučiti, kaj je spoštljivo vedenje, besedišče in dejanja ter njihovo pomembnost v vsakdanjem življenju in športu. Spoštovanje je »dvosmerna ulica«. Če jaz ne spoštujem drugih, tudi drugi ne bodo spoštovali mene. In če drugi ne bodo spoštovali mene, jih bom tudi jaz težko spoštoval.

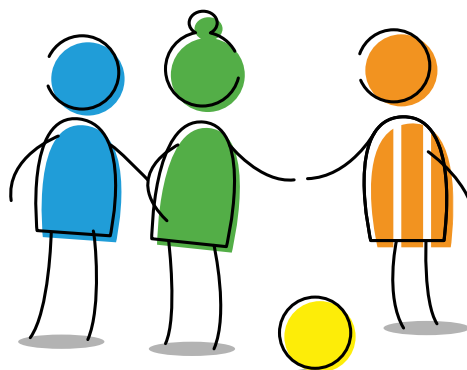


PRAVIČNOST PRAVIČNOST GOVORI O SPOŠTOVANJU PRAVIL.

Kršenje pravil pomeni uničevanje igre in s tistimi, ki uničujejo igro, se ne da igrati. Namen aktivnosti je predstaviti pomembnost spoštovanja pravil v športu ter posledice nespoštovanja.

VZTRAJNOST VZTRAJNOST GOVORI O SLEDENJU SVOJIM CILJEM, NE GLEDE NA HITROST NAPREDKA.

Če se ne trudiš, je delo težje in igra manj zanimiva. Če se ne trudiš, je napredek počasnejši in zato zadovoljstvo manjše. Namen aktivnosti je učence naučiti, da je bolj kot sam rezultat pomembna pot do njega.

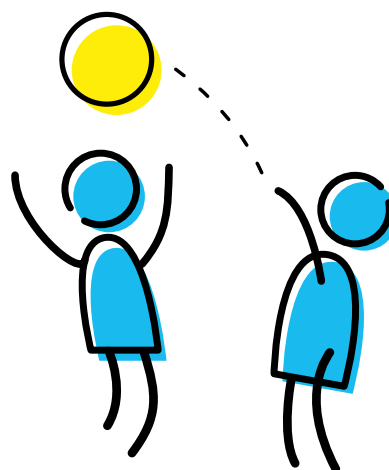




ODGOVORNOST

ODGOVORNOST GOVORI O POSLEDICAH NAŠIH DEJANJ.

Nespoštovanje pravil lahko posameznika pripelje do kazni, a še pomembneje, aktivnost naredi nezanimivo in neprijetno za vse ostale udeležence, Namen aktivnosti je kritično razmišljanje o etičnih dilemah, sprejemanju odločitev ter predvidevanju posledic.



PREDANOST

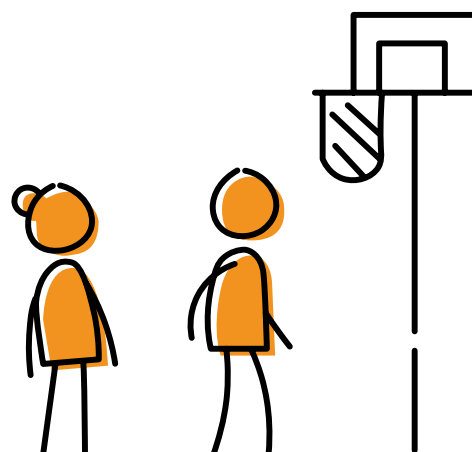
PREDANOST GOVORI O OSREDOTOČENOSTI NA ZASTAVLJENE CILJE.

Tako v športu kot tudi v vsakodnevnem življenju je potrebno dokončati zastavljene stvari, tudi če zahtevajo veliko časa in napora. Namen aktivnosti je učencem prikazati, da je uspeh posledica truda, predanosti in vztrajnosti in da bližnjice niso prava pot do pravega cilja.

VAROVANJE ZDRAVJA

VAROVANJE ZDRAVJA GOVORI O ZDRAVEM UKVARJANJU S ŠPORTOM.

Zdravje je pomembnejše od športnih rezultatov, zato se je s športom potrebno ukvarjaj v skladu s svojimi zmoglostmi. Namen aktivnosti je učence posvariti pred nevarnostmi in zdravstvenimi posledicami uporabe prepovedanih snovi.



4 DAN ČISTEGA ŠPORTA

DAN ČISTEGA ŠPORTA JE MEDNARODNI DAN, NAMENJEN PROMOCIJI ČISTEGA ŠPORTA IN POŠTENIH ŠPORTNIKOV TER ŠIRITVI IDEJE O ČISTEM ŠPORTU.

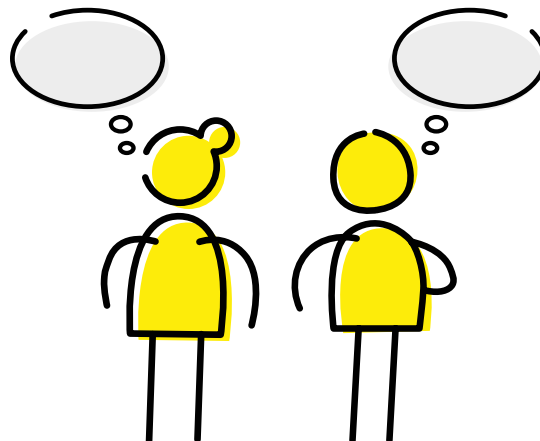
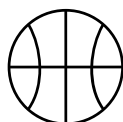
Z namenom, da boste učence seznanili z **Dnevom čistega športa**, smo pripravili različne predloge aktivnosti. Aktivnosti naj se izvajajo **10. aprila** oziroma v tednu pred ali po tem datumu. Zaželeno je, da informacije o izvedenih aktivnosti delite preko spletne strani in/ali socialnih omrežij vaše šole ter tako pomagata širiti idejo o čistem športu.



Predlogi aktivnosti so podani po triadah, učitelji sami izberete aktivnosti, ki se vam zdijo najprimernejše za vaše učence. Aktivnosti lahko izvajate neodvisno po razredih ali pa v sodelovanju med razredi. Na začetku ure učencem posredujete informacijo o **Dnevu čistega športa** – kakšen je namen tega dne in komu je namenjen.

Več informacij o **Dnevu čistega športa** in drugih sodelujočih državah (organizacijah) v mednarodni kampanji si lahko ogledate na www.playtrueday.com.

#PlayTrueDay

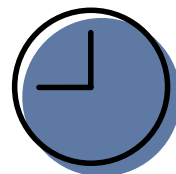


ZAKAJ SO ENAKI POGOJI POMEMBNI?



Namen učne ure je učence naučiti, kaj pomeni **prednost**, **slabši položaj**, **poštenost** in **pravičnost**. Preko praktične aktivnosti bodo učenci spoznali, kaj pomeni, da ima nekdo prednost oz. je nekdo v slabšem položaju.

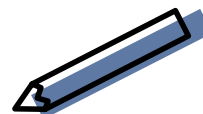
**VSI ŠPORTNIKI
MORAJO IMETI
ENAKE POGOJE.
DOPING POMENI
NEPOŠTENO
PREDNOST.**



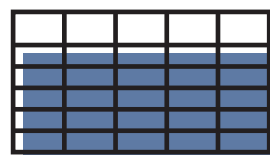
45 MIN



- učilnica
- opsijsko športna dvorana ali igrišče



- delovni list "prednost"
 - koš / škatla
- list papirja za vsakega učenca
 - papir in barvice
- video "Level the playing field"



**SPOZNAVANJE
OKOLJA**

PREDZNAVANJE IN IZKUŠNJE



10 MIN

Delovni list "prednost":

- učencem razdelite delovne liste
- učenci obkrožijo, kdo na slikici ima prednost oziroma kdo je v boljšem položaju



GLAVNA AKTIVNOST

'MET PAPIRNATIH ŽOGIC'



20 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

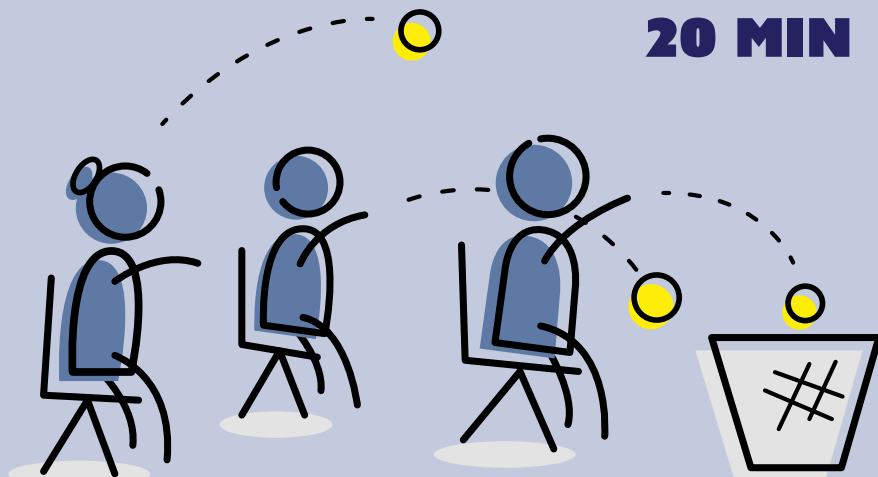
Kritično razmišljanje, sodelovanje.

UČNI CILJI

Učenci bodo spoznali, kako nepoštena prednost in slabši položaj vplivata na poštenost in pravičnost v športu.

UPORABLJENI IZRAZI

Nepoštena prednost, slabši položaj, poštenost, pravičnost.



POSTAVITEV

- učenci se usedejo za svoje mize ali na tla
- pred njih postavite koš/škatlo in sicer tako, da bo le-ta nekaterim učencem bližje kot drugim
- vsak učenec dobil list papirja iz katerega naredi žogico

PRAVILA

- učenci naj papirnato žogico vržejo v koš/škatlo, ne da bi se premaknili s svojega položaja ali vstali

PRILAGODITEV AKTIVNOSTI

- učenci naj dajo predloge, kako bi lahko spremenili postavitev oziroma pravila igre, da bi bilo pravično za vse
- igro odigrajte še 1x, tokrat na pravičen način

VPRAŠAJTE UČENCE

- Kdo je imel prednost pri metanju v koš? Če misliš, da si imel prednost, kako si se ob tem počutil?
- Kdo je bil v slabšem položaju? Če misliš, da si bil v slabšem položaju, kako si se ob tem počutil?

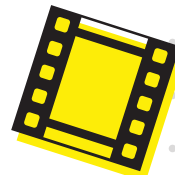
OGLED VIDEA IN RISANJE NA TEMO



15 MIN

Učencem predvajajte video »Level the playing field« (QR KODA)
Po koncu videa, skupaj z učenci poiščite primer nepoštene prednosti iz npr. njihovega športa ali igre pri športni vzgoji.

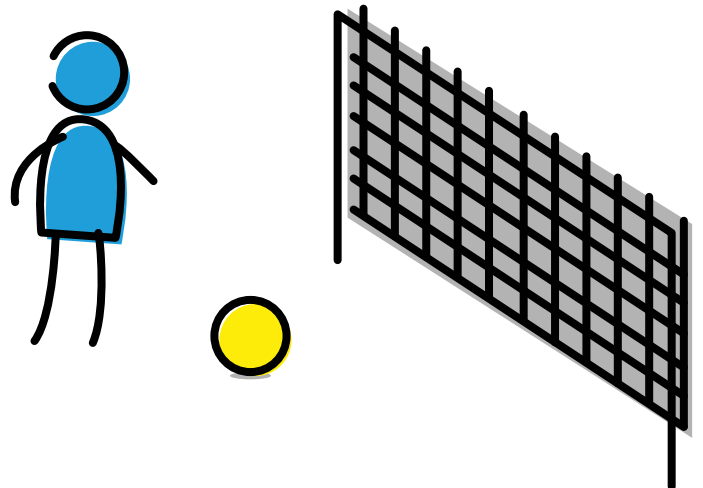
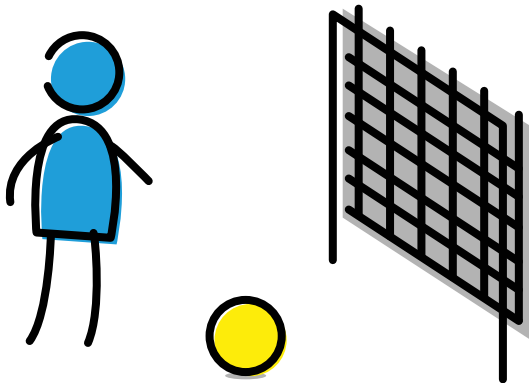
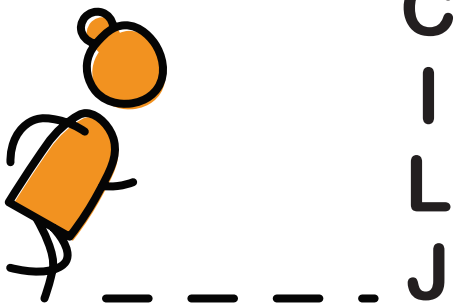
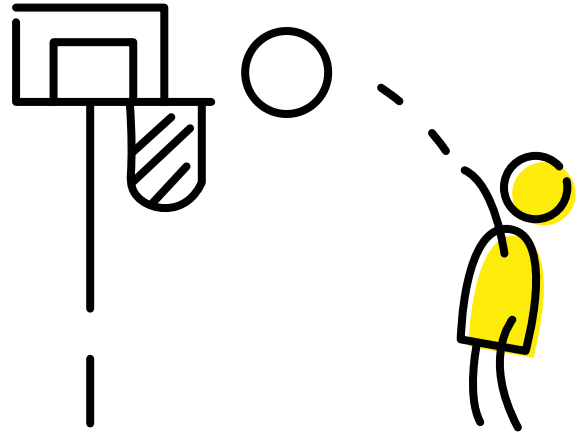
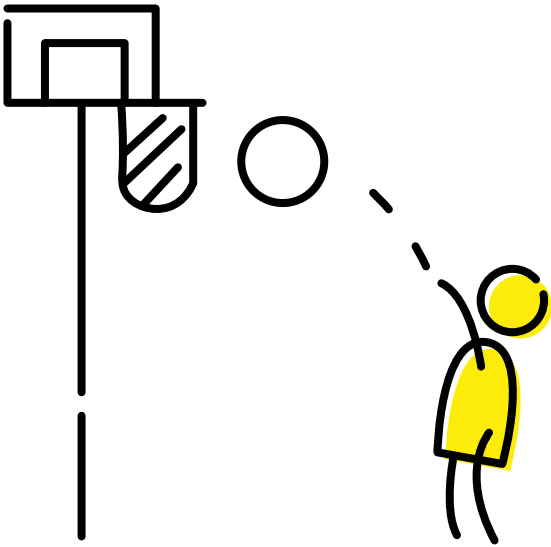
Učenci nato na list papirja narišejo primere nepoštene prednosti (na svoj način ali na način kot so jih videli v videu).



PREDNOST

DELOVNI LIST

1

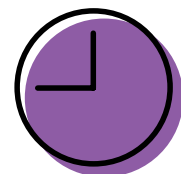


SPOŠTOVANJE ŠPORTNEGA DUHA



Namen učne ure je učencem preko športnih aktivnosti predstaviti športnost (**spoštovanje športnega duha, pravil in vrednot v športu**) kot bistvo ukvarjanja s športno dejavnostjo.

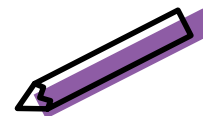
**ŠPORT JE VESELJE
IN PREIZKUŠANJE
TVOJIH
RESNIČNIH
SPOSOBNOSTI.
LE NA POŠTEN
NAČIN LAHKO
UGOTOVIŠ,
KAKO DOBER
ŠPORTNIK SI.**



45 MIN



• športna dvorana ali igrišče



• razredna zaobljuba
• rekviziti za izvedbo aktivnosti
(stožci, žoge, klopi, ...)



ŠPORT

OGREVANJE



10 MIN



Štafetne igre

- učenci se razdelijo v skupine v skupine po 5 do 7
- pripravite štafetne igre po želji
 - v prvem krogu štafeta igra poteka normalno
 - v drugem krogu eni ekipi skrajšate celotno razdaljo ali poenostavite naloge tako, da bo imela prednost (to naredite tako, da učenci ne bodo takoj opazili)
- po koncu štafetnih iger se z učenci pogovorite o tem, kaj pomeni prednost posameznika ali ekipe že na startu in ali je tak šport še vedno zabaven in pravičen?

GLAVNA AKTIVNOST

'SKRIVNA PRAVILA'



20 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

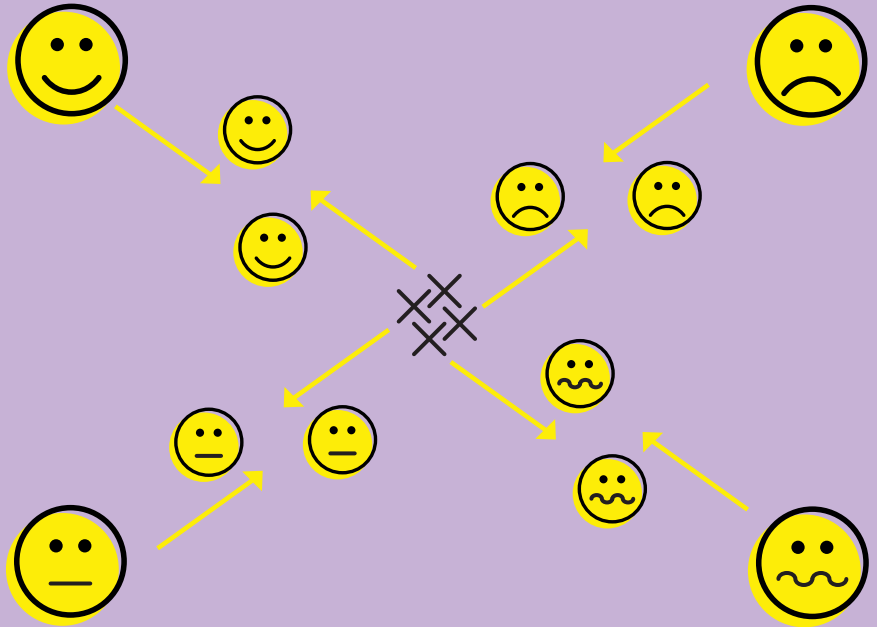
Kritično razmišljanje, razumevanje.

UČNI CILJI

Učenci bodo spoznali, kako pomembna so pravila v športu in kaj se zgodi, če nasprotnik igra po drugačnih pravilih.

UPORABLJENI IZRAZI

Športnost, pravičnost, (ne)poštenost.



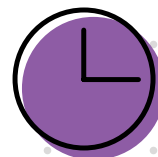
VPRAŠAJTE UČENCE

- Ali je bila igra enaka za vse?
- Ali je bila igra vsem zabavna?
- Kako bi spremenili igro, da bi bila enaka za vse? (npr. do rekvizitov vsi izvajajo enako nalogo, tisti, ki imajo težjo nalogo, imajo krajšo razdaljo do rekvizitov, itd.)
- Kakšna pravila bi dodali, da bi bila igra bolj zabavna?

IZVEDBA

- učenci se razdelijo v štiri skupine, vsaka skupina se postavi v en kot igrišča
- na sredino igrišča postavite manjše rekvizite (npr. žoge, kolebnice, ...) – število rekvizitov naj bo enako številu učencev
- skupna navodila:
 - cilj igre je pridobiti čim več rekvizitov
 - ko se učenec vrne na štartno mesto, lahko štarta naslednji
 - zmaga skupina, ki zbere največ rekvizitov
- navodila za posamezno skupino (skupini jih poveste tako, da jih ostali ne slišijo, naloge po želji spremenite / prilagodite):
 - skupina 1 – do rekvizitov in nazaj tečejo
 - skupina 2 – do rekvizitov gredo po vseh štirih, nazaj tečejo
 - skupina 3 – do rekvizitov in nazaj sonožno skačejo
 - skupina 4 – do rekvizitov izvajajo poskoke po eni nogi, nazaj tečejo

ŠPORTNOST V PRAKSI



15 MIN



Izdelava razredne zaobljube

- skupaj z učenci sestavite razredno zaobljubo, s katero se učenci zavežejo, da se bodo s športom ukvarjali na pošten način
- primer besedila: »Obljubimo, da pri športnih igrah ne bomo goljufali in bomo upoštevali vsa pravila. Ne bomo se kregali in ostali bomo prijatelji, ne glede na to, kdo bo zmagal. Šport nam je v veselje in užitek, zato je prav, da imamo vsi enake pogoje.«



RAZREDNA ZA OBLJUBA

BODI POŠTEN IN NE GOLJUFAJ



___ . ___ RAZRED PODPIRA POŠTEN ŠPORT

V _____

DNE _____

VESELJE IN UŽITEK

GRADIVO ZA UČITELJE

3

ŠPORT JE VESELJE IN UŽITEK



Namen učne ure je učencem predstaviti šport kot dejavnost, ki jo delajo z **veseljem** in v kateri **uživajo** ter jih hkrati opomniti, na pomembnost **spoštovanja pravil** v športu ter **spoštovanja sotekmovalcev**. Šport je zabaven le, kadar imajo vsi udeleženci enake pogoje in vsi sledijo enakim pravilom.

**DA BO ŠPORT
VESELJE IN UŽITEK,
SE MORAJO VSI
UDELEŽENCI
ŠPORTNO
OBNAŠATI IN
SLEDITI PRAVILOM.
KRŠENJE ŠPORTNIH
PRAVIL POMENI
GOLJUFANJE.**



45 MIN



• učilnica



- samolepilni listki ali listki z lepilnim trakom
- knjižica "Gamsek Miha in prvo tekmovanje"
- učni list "obnašanje"
- škarje, lepilo



**SLOVENSKI
JEZIK**

PREDZNANJE IN IZKUŠNJE



10 MIN

Zakaj se učenci ukvarjajo s športom?

- vsak učenec dobi dva samolepilna listka (ali listka z lepilnim trakom)
- učenci na vsak listek napišejo en razlog, zakaj se ukvarjajo s športom oz. zakaj imajo radi šport ter jih prilepijo na tablo
- po približno 5 minutah, ko vsi učenci prilepijo svoje lističe, skupaj pregledajte zapisane besede (razloge)
- kateri razlog se pojavi največkrat?

GLAVNA AKTIVNOST

'GAMSEK MIHA IN PRVO TEKMOVANJE'



20 MIN

TEMELJNE SPOSOBNOSTI

Kritično razmišljanje, razumevanje.

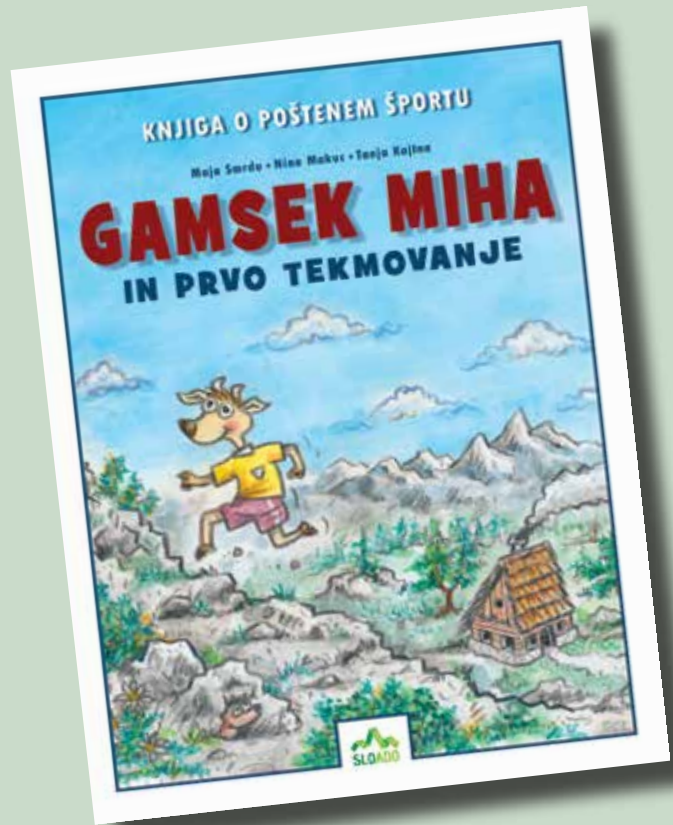


UČNI CILJI

Učenci bodo preko zgodbe spoznali, kakšne so posledice nešportnega obnašanja in kako to vpliva na druge.

UPORABLJENI IZRAZI

Spoštovanje, veselje, užitek, poštenost, športno obnašanje.



VPRAŠAJTE UČENCE

- S katerim športom so se ukvarjali Gamski?
- Katero je bilo najpomembnejše tekmovanje?
- Kaj je na tekmovanju naredil Tomaž?
- Ali je bilo Tomaževo dejanje primerno?
- Kdo je na cilj prišel najhitreje?
- Kdo je bil pravi zmagovalec tekmovanja?

IZVEDBA

- učencem preberite knjižico oziroma lahko učenci izmenično berejo sami
- po branju skupaj obnovite prebrano vsebino in sicer tako, da učencem postavljate vprašanja iz vsebine

UTRJEVANJE



15 MIN



Učni list "obnašanje":

- učenci nalogo izvajajo samostojno ali v skupini
- učencem (skupinam) razdelite učne liste »obnašanje«
- učenci izrežejo trditve na spodnjem delu učnega lista in jih prilepijo ali v kolono »športno obnašanje« ali pa v kolono »nešportno obnašanje«
- ko končajo skupaj pregledajte učne liste in se pogovorite o pomembnosti primerne obnašanja na športnem igrišču

OBNAŠANJE

UČNI LIST

3

KAKO SE OBNAŠAMO NA ŠPORTNEM IGRISČU?

»ŠPORTNO« OBNAŠANJE

»NEŠPORTNO« OBNAŠANJE

Z NASPROTNIKI SE NE POGOVARJAM	TRUDIM SE PO SVOJIH NAJBOLJŠIH MOČEH	MED IGRO POSTANEM AGRESIVEN
IGRAM PO PRAVILIH	KRIČIM NA SODNIKA	SPODBUJAM DRUGE, DA BI BILI ČIM BOLJŠI
POMAGAM SOTEKMOVALCEM	POSLUŠAM NAVODILA TRENERJA / UČITELJA	OPOREKAM SODNIKOVIM ODLOČITVAM
KRŠIM PRAVILA, DA BI BIL ČIM BOLJŠI	NIKOLI NE GOLJUFAM	VESELIM SE SKUPAJ Z DRUGIMI
KADAR MI NE GRE, ODPSTOPIM OZ. SE NEHAM IGRATI	SPOŠTUJEM SODNIKOVE ODLOČITVE	SODELUJEM S SVOJIMI SOTEKMOVALCI

KAJ JE SPOŠTOVANJE?



Namen učne ure je učence naučiti, kaj je **spoštljivo vedenje, besedišče in dejanja** ter njihovo pomembnost v vsakdanjem življenju. Preko različnih aktivnosti se bodo učenci naučili, kako taka vedenja prepoznati v družbi.

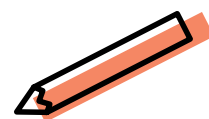
**SPOŠTUJ SEBE IN
SOTEKMOVALCE
IN NE GOLJUFAJ
S POMOČJO
DOPINGA.**



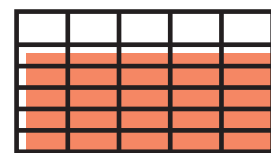
45 MIN



- športna dvorana ali igrišče



- delovni list "križanka"
- listki s ključnimi besedami
- pisalo



ŠPORT

OGREVANJE



10 MIN



- učenci izvedejo ogrevanje kot običajno (tek + gimnastične vaje)
- eden izmed učencev vodi ogrevanje
- med ogrevanjem izpostavite nekaj splošnih pravil, ki jih učenci med ogrevanjem upoštevajo, oni pa naj podajo primere, kako bi ura športa izgledala, če teh pravil ne bi upoštevali:
 - TOČNOST - da so vsi učenci preoblečeni in pripravljeni ob točno določenem času
 - POSLUŠNOST - da vsi poslušajo tistega, ki vodi ogrevanje
 - OBZIRNOST - da pri izvajanju gimnastičnih vaj pazijo, da ne udarijo/brčnejo sošolca, ki stoji zraven njih
 - VESTNOST - da vaje izvajajo skrbno in v skladu z navodili

GLAVNA AKTIVNOST

'KRIŽANKA'



25 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

Čustvene in družbene spretnosti.

UČNI CILJI

Učenci bodo prepoznali spoštljive izraze in dejanja v vsakodnevnih situacijah ter spoznali pomembnost uporabe teh izrazov in dejanj.

UPORABLJENI IZRAZI

Spoštovanje, spodbujanje, pomoč.

POSTAVITEV

- učenci se razdelijo v 4 skupine, vsaka dobi en izvod križanke
- vsaka skupina se postavi v svoj kot dvorane (igrišča)
- na sredino postavite 4 komplete izrezanih listkov s ključnimi besedami

PRAVILA

- na znak prvi učenec teče (skače, se plazi, ...) do listkov s ključnimi besedami, izbere enega in ga nese nazaj k skupini
- ko ga prinese nazaj, gre naslednji učenec po nov listek, preostali pa pričnejo z reševanjem križanke
- vsi učenci sodelujejo tako pri reševanju križanke kot pri prinašanju listkov s ključnimi besedami
- zmagata skupina, ki prva pravilno reši križanko

PRILAGODITEV AKTIVNOSTI

- učenci naj križanko rešijo brez ključnih besed
- križanko učenci rešujejo posamično, v parih, ...

UTRJEVANJE

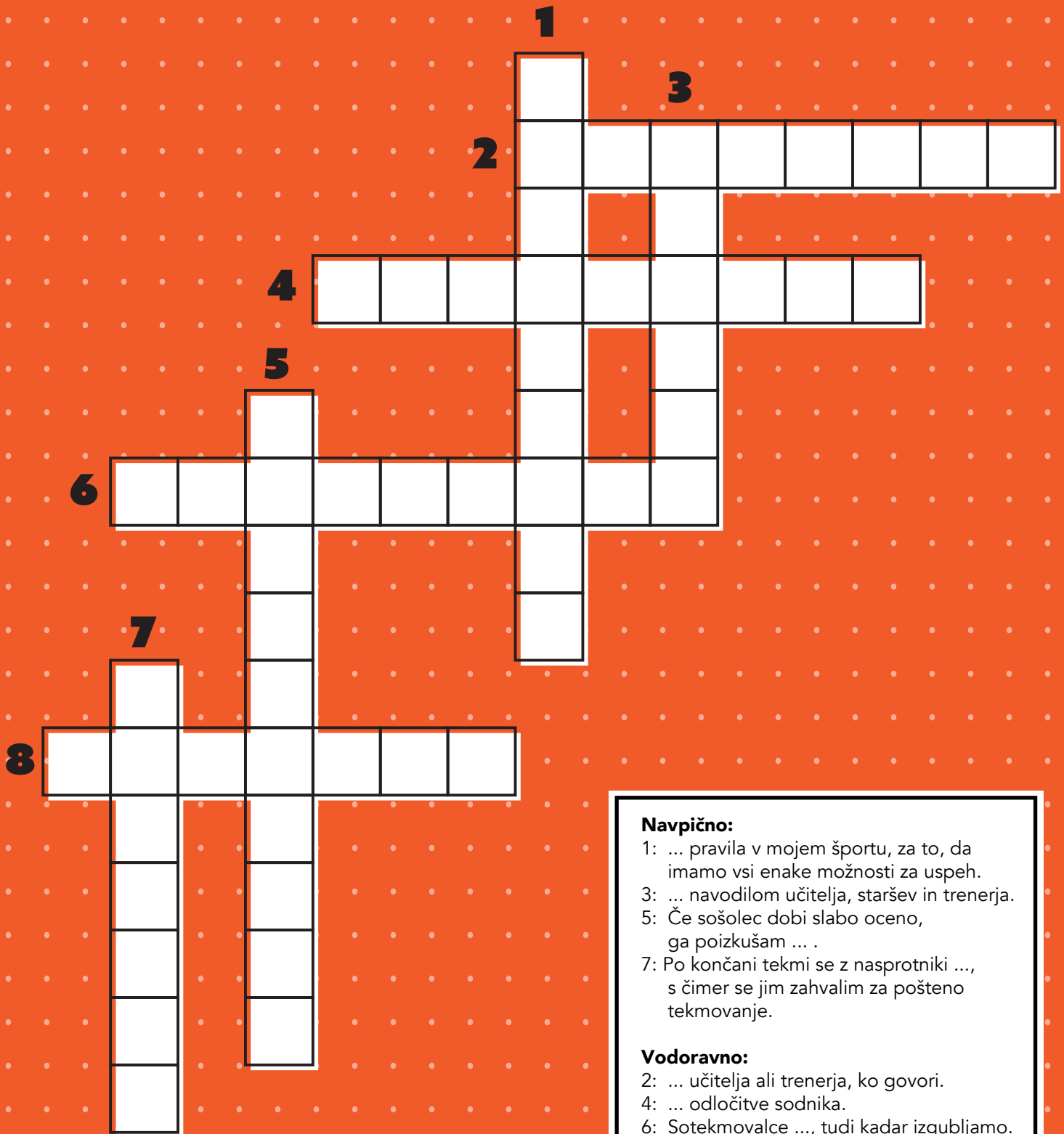


10 MIN



- skupina prične s to nalogo, ko konča križanko
- vsaka skupina si izbere en šport za obravnavo (npr. košarko, tenis, nogomet, atletika ...)
- zadnjo stran lista s križanko učenci razdelijo na polovico
- na eno polovico lista zapišejo glavna pravila športa (npr. določena velikost igrišča, razdalja za tek, število igralcev, itd.)
- na drugo polovico lista za vsako pravilo zapišejo primer, kako bi izbran šport izgledal, če pravila ne bi spoštovali

KRIŽANKA



Navpično:

- 1: ... pravila v mojem športu, za to, da imamo vsi enake možnosti za uspeh.
- 3: ... navodilom učitelja, staršev in trenerja.
- 5: Če sošolec dobi slabo oceno, ga poizkušam
- 7: Po končani tekmi se z nasprotniki ..., s čimer se jim zahvalim za pošteno tekmovanje.

Vodoravno:

- 2: ... učitelja ali trenerja, ko govori.
- 4: ... odločitve sodnika.
- 6: Sotekmovalce ..., tudi kadar izgubljam.
- 8: Svojim sotekmovalcev in tistim, ki potrebujejo pomoč, vedno

KRIŽANKA

KLJUČNE BESEDE:

SPOŠTUJEM

UPOŠTEVAM

ROKUJEM

POSLUŠAM

POTOLAŽITI

POMAGAM

SLEDIM

SPODBUJAM

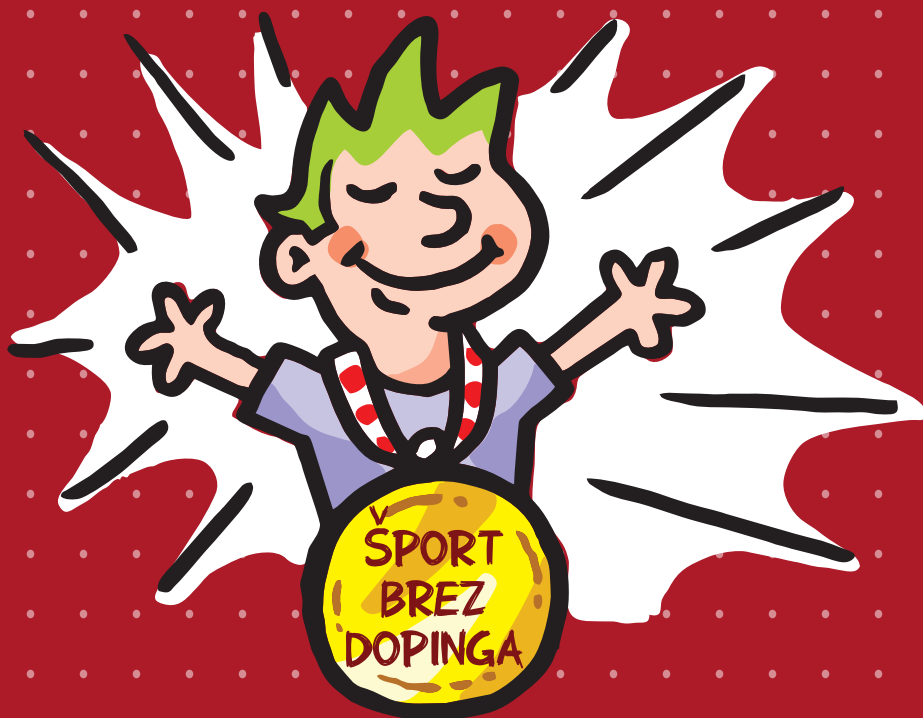


PRAVIČNOST

GRADIVO ZA UČITELJE

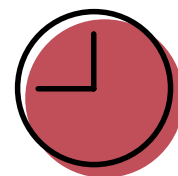
5

PRAVILA JE TREBA UPOŠTEVATI



Namen učne ure je učencem predstaviti pomembnost **spoštovanja pravil v športu** ter jim preko praktičnih primerov pokazati, kaj se zgodi, če se pravila ne spoštujejo in so igralci nepošteni. Kakšen bi bil šport brez pravil?

PRAVA ZMAGA JE LE TISTA, KI JE IZRAZ TVOJIH DEJANSKIH SPOSOBNOSTI. ZMAGA, DOSEŽENA Z GOLJUFANJEM, NE POMENI NIČ.



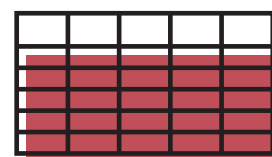
45 MIN



• učilnica



- učni list "pravila"
 - pisalo
- knjižica "Gams Miha in čudežne jagode"
- učni list "vrednote"



**SLOVENSKI
JEZIK**

PREDZNANJE IN IZKUŠNJE



10 MIN

Učni list "pravila":

- učencem razdelite učne liste "pravila"
- na učne liste učenci zapišejo:
 - kaj so pravila
 - zakaj jih potrebujemo
 - zapišejo dva primera pravil v šoli in dva primera pravil v športu
- skupaj z učenci izpostavite največkrat zapisana pravila v šoli in športu, ter podajte primere, kaj bi se zgodilo, če teh pravil ne bi upoštevali

GLAVNA AKTIVNOST

'GAMS MIHA IN ČUDEŽNE JAGODE'



20 MIN

TEMELJNE SPOSOBNOSTI

Kritično razmišljanje, razumevanje.



UČNI CILJI

Učenci bodo spoznali, kaj pomeni pretirana tekmovalnost in kam lahko to vodi. Kako se ob tem počuti tisti, ki je nepošten in kako tisti, ki so pošteni.

UPORABLJENI IZRAZI

Pravičnost, goljufija, poštenost, zdravstvene posledice.



IZVEDBA

- učencem preberete knjižico oziroma lahko učenci izmenično berejo sami
- po branju skupaj obnovite prebrano vsebino in sicer tako, da učencem postavljate vprašanja iz vsebine

VPRAŠAJTE UČENCE

- Zakaj je Tomaž posegel po čudežnih jagodah?
- Ali je bilo to pravično do njegovih sotekmovalcev?
- Kaj bi vi naredili v njegovem primeru?
- Če bi zmagal, ali bi se lahko veselil uspeha, pa čeprav ga je dosegel z goljufijo?

UTRJEVANJE



15 MIN



Učni list "vrednote":

- učenci se razdelijo v pare, vsak par dobi učni list "vrednote"
- učenci dopolnijo manjkajoče (npr. pri testih ne goljufam / od sošolcev pričakujem, da tudi oni ne bodo goljufali / če bi pri testih vsi goljufali, nihče ne bi vedel, koliko resnično zna)
- uporabijo lahko primere iz njihovega življenja

PRAVILA

KAJ SO PRAVILA?

**ZAKAJ POTREBUJEMO
PRAVILA?**

PRAVILA V ŠOLI

PRAVILA V ŠPORTU

PRAVIČNOST

UČNI LIST

5

VREDNOTE

	KAJ LAHKO NAREDIM JAZ?	KAJ PRIČAKUJEM OD DRUGIH?	POSLEDICE
FAIR PLAY	pri testih ne goljufam		
SPOŠTOVANJE PRAVIL			če ne spoštujem pravil, bom kaznovan
TIMSKO DELO		pričakujem, da mi bodo prijatelji pomagali, če jih bom potreboval	
VZTRAJNOST	vem, da je za uspeh potrebno veliko truda		
ODGOVORNOST		pričakujem, da vsak prevzame odgovornost za svoja dejanja	
SPOŠTOVANJE SOTEKMOVALCEV			če jaz ne spoštujem sotekmovalcev, tudi oni ne bodo spoštovali mene
ŠPORTNOST	ne iščem bližnjic do uspeha		
VESELJE IN UŽITEK		pričakujem, da bomo s sotekmovalci uživali v športu, ne glede na to, kako uspešni smo	
VAROVANJE ZDRAVJA			uživanje dopinga ima lahko resne zdravstvene posledice

VZTRAJNOST

GRADIVO ZA UČITELJE

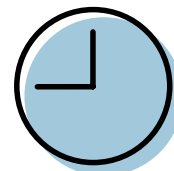
6

VZTRAJAJ NA ZAČRTANI POTI



Namen učne ure je, da učenci preko različnih aktivnosti spoznajo, da dobri rezultati ne pridejo sami od sebe, temveč so posledica truda, predanosti in vztrajnosti.

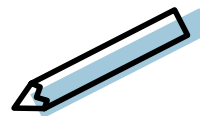
**VZTRAJNOST JE
EDEN KLJUČNIH
ELEMENTOV
ŠPORTNEGA
USPEHA. NE IŠČI
BLIŽNJIC DO
USPEHA.**



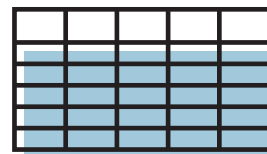
45 MIN



• računalniška učilnica



- delovni list "šport brez dopinga"
 - računalniki
 - videi
- ocenjevalni list za videe



**RAZREDNA
URA**

PREDZNANJE IN IZKUŠNJE



15 MIN

Delovni list "šport brez dopinga"

- učenci se razdelijo v pare, vsak par dobi en delovni list
- s pomočjo svetovnega spleta rešijo delovne liste
- za vsako vprašanje napišejo 3 do 5 primerov

Vprašajte učence:

- Ali obstaja šport, kjer še ni bilo dopinškega primera?
- V katerih športih je največ primerov?
- V katerih državah je največ primerov?
- Zakaj mislite, da izstopajo omenjeni športi in države?



GLAVNA AKTIVNOST

'TEKMOVANJE VIDEOV'



30 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

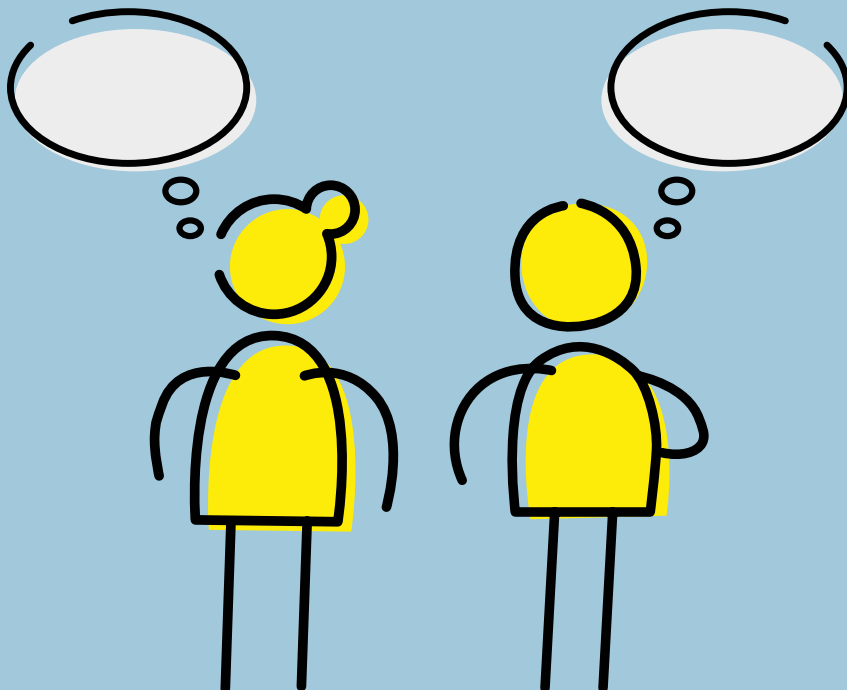
Kritično razmišljanje.

UČNI CILJI

Učenci bodo preko videov spoznali glavne razloge za boj za čisti šport.

UPORABLJENI IZRAZI

Doping, pravila, goljufanje, spoštovanje, predanost.



IZVEDBA

- učencem pokažete izbrane videe oziroma si jih ogledajo sami
- vsak video ocenijo s pomočjo ocenjevalnega lista, 1 pomeni najnižjo oceno, 5 najvišjo
- kateri video se je učencem zdel najprimernejši in zakaj?



SAY NO TO DOPING!



NO DOPE TO COPE



BLACKMARK



LEVEL THE PLAYING FIELD



MY MOMENT



I RIDE CLEAN

ŠPORT BREZ DOPINGA

ŠPORTNE PANOGE Z NAJVEČ DOPINŠKIMI PRIMERI

DRŽAVE Z NAJVEČ DOPINŠKIMI PRIMERI

ŠPORTNE PANOGE BREZ DOPINŠKEGA PRIMERA

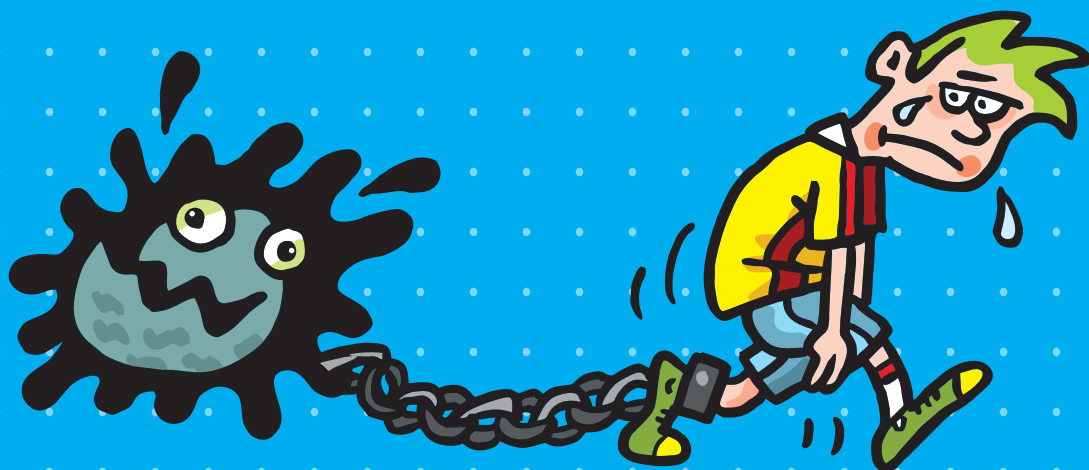
VZTRAJNOST

OCENJEVALNI LIST

6

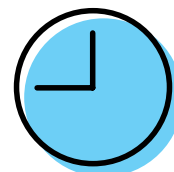
	SAY NO TO DOPING!	NO DOPE TO COPE	BLACKMARK	LEVEL THE PLAYING FIELD	MY MOMENT	I RIDE CLEAN
Splošen izgled						
Primerrost glasbe						
Učinkovitost sporočila						
Primerrost časa trajanja						
Uporabnost v Sloveniji						
Skupna ocena						

PRAVILNE ODLOČITVE NA ETIČNE DILEME



Namen učne ure je, da učenci kritično razmislijo o etičnih dilemah, o tem, kakšne odločitve bi sprejeli v danih situacijah ter o spoštovanju sebe in drugih pri sprejemanju odločitev. Učenci bodo na podlagi podanih primerov pripravili skeče, preko katerih bodo prikazali in utemeljili svoje odločitve.

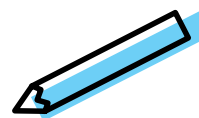
**VSAKO DEJANJE
IMA POSLEDICE.
GOLJUFANJE
TE LAHKO
ZAZNAMUJE ZA
CELO ŽIVLJENJE.**



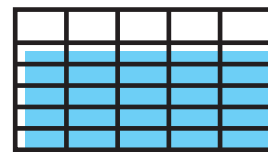
45 MIN



- učilnica
- športna dvorana ali igrišče



- učni list "(ne)pravilne odločitve"
 - delovni list "dileme"
- opcijsko rekviziti za izvedbo skečev



ETIKA

PREDZNANJE IN IZKUŠNJE



10 MIN

Učencem razdelite učni list »odgovornost«, na katerega učenci:

- zapišejo dejanje, na katerega niso ponosni
- obrazložijo, zakaj to dejanje ni bilo primerno
- označijo, kako so se po tem dejanju počutili
- zapišejo, kako bodo naslednjič ravnali drugače
- označijo, ali so se za svoje dejanje opravičili ali ne

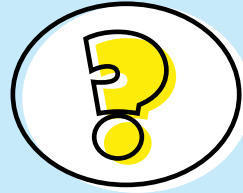
Učni list je namenjen učencem v razmislek, da imajo njihova dejanja oziroma odločitve posledice in da so za njih sami odgovorni.

GLAVNA AKTIVNOST

'DILEME'



35 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

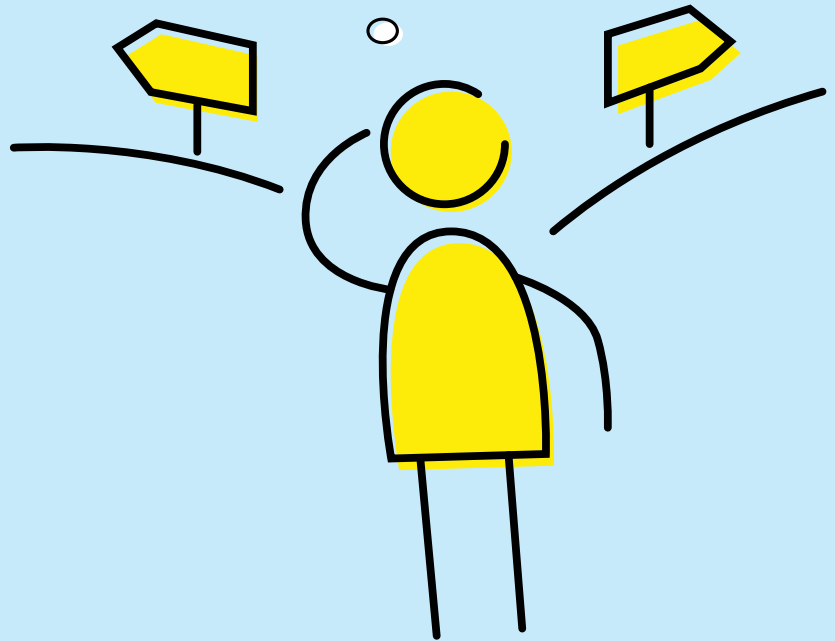
Kritično razmišljanje, čustvene in družbene spretnosti.

UČNI CILJI

Učenci bodo razmislili in prikazali pravilne odločitve na etične dileme ter hkrati ocenili kako nepravilne odločitve vplivajo na njih ter njihovo okolico.

UPORABLJENI IZRAZI

Pravila, dileme, integriteta, moralni kodeks, odločitve, posledice.



IZVEDBA

- učenci se razdelijo v skupine po 6 do 8 učencev (največ 5 skupin)
- vsaka skupina dobi listek z dilemo (izrežete z delovnega lista)
- učenci na dobljeno dilemo pripravijo kratek skeč in sicer
 - razdelijo se v dve skupini
 - ena skupina pripravi skeč s pravilno odločitvijo
 - druga skupina pripravi skeč z nepravilno odločitvijo
- 10 - 15 minut za pripravo skečev
- vsaka skupina ima nato 3 do 5 minut za izvedbo skeča



V fazi priprave skečev poskrbite, da vsaka skupina dobro razume svojo dilemo.

PRILAGODITVE

- v primeru prostorske stiske namesto skečev nalogo izvedite v dialogu
- dileme prilagodite glede na dogajanje v razredu, uporabite dileme, vezane izključno na šolo oz. izključno na šport, ...
- za izvedbo skeča lahko pripravite različne rekvizite, ki učencem olajšajo pripravo in izvedbo skečev
- velikost skupin prilagodite tako, da bo imel vsak učenec svojo vlogo v skeču

DILEME

DILEMA 1

Pozabil si narediti domačo nalogo. Med odmorom imaš dovolj časa, da jo prepíšeš od sošolca. Učiteljica ne dovoli prepisovanja domačih nalog, a pozabil si jo že teden prej. KAJ NAREDIŠ?

DILEMA 2

Pozabil si svinčnik, ki ga pri matematiki nujno potrebuješ. Sošolec, ki sedi zraven tebe, ima več svinčnikov, a ko ti ga je zadnjič posodil, si mu ga polomil, zato ti verjetno svinčnika ne bo več posodil. A sedaj gleda stran, puščica pa je na široko odprta. KAJ NAREDIŠ?

DILEMA 3

Po pouku opaziš nekaj tvojih sošolcev, ki uničujejo klopico na šolskem dvorišču. Vabijo te, da se jim pridružiš. KAJ NAREDIŠ?

DILEMA 4

Pri uri športne vzgoje s sošolci igrate košarko. Ste tik pred koncem, a tvoja ekipa izgublja za eno točko. Učitelj je na drugi strani dvorane in ne spremlja vaše igre. Če prekršiš pravilo, lahko tvoja ekipa zmaga. KAJ NAREDIŠ?

DILEMA 5

Nasprotno moštvo je tik pred tem, da doseže zadetek. Trener ti reče, da simuliraj poškodbo, da prekineš igro. Simuliranje poškodbe bo prekinilo igro, zaradi česar nasprotno moštvo ne bo doseglo zadetka in tvoje moštvo bo morda zmagalo. KAJ NAREDIŠ?

"(NE)PRAVILNE ODLOČITVE"

- OPIŠI DEJANJE, NA KATEREGA NISI PONOSEN

- OBRAZLOŽI, ZAKAJ TO DEJANJE NI BILO PRIMERNO

- OZNAČI OZIROMA NARIŠI, KAKO SI SE OB TEM POČUTIL



ZADOVOLJNO

JEZNO

ŽALOSTNO

V ZADREGI

PRESTRAŠENO

NAGAJIVO

- KAKO BOŠ RAVNAL PRIHODNJIČ, KO BOŠ V ENAKI SITUACIJI?

- ALI SI S SVOJIM DEJANJEM KOGA PRIZADEL?

- ALI SI SE OPRAVIČIL ZA SVOJE DEJANJE?

PREDANOST

GRADIVO ZA UČITELJE

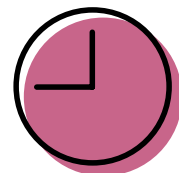
8

PREDANOST V ŠPORTU

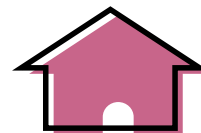


Namen učne ure je, da učenci preko različnih aktivnosti spoznajo, da je pot do uspeha dolga in zahteva veliko **predanosti, odrekanj in vztrajnosti**. Tudi kadar napredek ni tako hiter, kot bi si želeli, je potrebno delati dalje, biti potrpežljiv in vztrajati na načrtani poti.

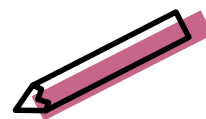
**LE POPOLNA
PREDANOST VODI
DO ODLIČNIH
REZULTATOV.**



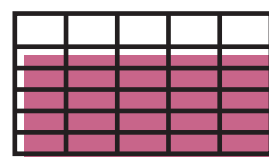
45 MIN



- učilnica
- opcijsko športna dvorana ali igrišče



- PowerPoint prezentacija
- video o kontroli dopinga



**RAZREDNA
URA, ŠPORT**

PREDZNANJE IN IZKUŠNJE



15 MIN

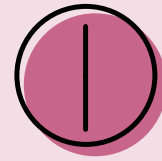
Kaj je doping?

- učencem s pomočjo PowerPoint prezentacije predstavite definicijo dopinga
- o vsaki točki se z učenci pogovorite, da bodo razumeli zakaj je to prepovedano
- pomagajte si s praktičnimi primeri (zapisani pod opombami v prezentaciji)



GLAVNA AKTIVNOST

'KAKO ZAŠČITITI ŠPORT PRED DOPINGOM?'



30 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

Kritično razmišljanje.

UČNI CILJI

Učenci bodo preko videov spoznali glavne razloge za boj za čisti šport.

UPORABLJENI IZRAZI

Doping, pravila, posledice, odločitve.

Glavni cilj boja proti dopingom je zaščititi pravico športnikov do tekmovanja v poštenih pogojih z zavzemanjem za zdrave, poštene in enakovredne pogoje za vse športnike.

Zaščita čistega športa tako v Sloveniji kot tudi drugod po svetu poteka na treh glavnih področjih:

- **ODKRIVANJE** – večina ljudi pozna boj proti dopingom le iz medijev. Torej imajo informacije le o tem, da je bil športnik pozitiven na dopinškem testu. Kakšen pa je pravzaprav postopek ugotavljanja, ali je športnik jemal prepovedane snovi oziroma uporabljal prepovedane postopke? Učenci bodo spoznali postopek kontrole dopinga, s pomočjo katerega se odkriva prisotnost prepovedanih snovi oziroma uporaba prepovedanih postopkov.
- **ODVRAČANJE** – kaj nas odvrča od neprimernega vedenja? Strah pred tem, da nas dobijo? Ali le vedenje, da določeno vedenje ni primerno? Posledice jemanja prepovedanih snovi oziroma uporabe prepovedanih postopkov imajo tako formalne kot neformalne posledice.
- **PREPREČEVANJE** – če ne bi bilo protidopinških pravil, bi športniki vseeno tekmovali čisti? Kako se športniki, ki niso nikoli testirani, odločijo, ali bodo tekmovali čisti? Preventivni protidopinški programi so tisti, ki športnike pripravijo na sprejemanje pravih odločitev v kritičnih situacijah.

IZVEDBA

ODKRIVANJE:

- učencem predvajajte video o kontroli dopinga (QR KODA)
- vprašajte učence:
 - zakaj je pomembno, da so pravila v vseh državah in v vseh športih enaka?
 - zakaj menite, da je pomembno, da so športniki testirani in na tekmovanjih in izven tekmovanj?
 - ali se vam zdi pošteno, da so športniki lahko testirani kadarkoli in kjerkoli
 - ali se vam zdi prav, da nekdo prisostvuje pri oddajanju vzorca?



ODVRAČANJE:

- vprašajte učence:
 - zaradi česa se odločite, da ne boste naredili nečesa, kar je "narobe" (odgovori bodo verjetno vključevali: strah pred tem, da te dobijo, ker vem, da je narobe, ker bodo starši / učitelji jezni, itd.)?
 - ali bi še vedno kršili pravila, tudi če bi vedeli, da vas ne bodo dobili in ne bo nikakršnih posledic?
- skupaj z učenci naštejete formalne in neformalne posledice kršenja pravil (lahko na primeru dopinga ali na kakšnem drugem primeru)
 - formalne posledice: izločitev iz športa, razveljavitev rezultatov, odvzem denarnih nagrad
 - neformalne posledice: objava na spletu, izguba ugleda, priznanje staršem in prijateljem, prekinitve sponzorskih pogodb

PREPREČEVANJE:

- medijske kampanje so lahko učinkovito sredstvo pri preprečevanju različnih družbenih problemov
- vprašajte učence:
 - ali poznate kakšno preventivno kampanjo (o alkoholu, varni vožnji, AIDS/HIVu, drogah, itd.)? – lahko tudi skupaj poiščete kampanjo na spletu
 - katera kampanja vam je ostala najbolj v spominu in zakaj?
 - ali menite, da bi bile take kampanje uporabne tudi na področju boja proti dopingom? Kaj bi morale vsebovati? Prikaze zdravstvenih posledic dopinga, izjave vrhunskih športnikov, ...?

PREDANOST

POWERPOINT PREZENTACIJA



Kaj je doping?

DOPING = kršenje protidopinških pravil

KODEKS – PRAVILA – VSE DRŽAVE – VSE ŠPORTNE PANOGE

Kaj je doping?

1. Pridobitost prepevedane snovi ali njenih presnovkov (metabolitov) ali označevalcev (markerjev) v športnikovem vzorcu
2. Uporaba ali poskus uporabe prepevedanih snovi / postopkov
3. Izogibanje odvzemu vzorca, zavračanje ali nepristop k odvzemu vzorca
4. Kršitve v zvezi z lokacijo
5. Nedovoljeno poseganje ali poskus nedovoljenega poseganja v katerikoli del postopka kontrole dopinga
6. Posest prepevedanih snovi / postopkov
7. Trgovanje ali poskus trgovanja s katero koli prepevedano snovjo ali postopkom
8. Dajanje ali poskus dajanja prepevedanih snovi / postopkov športnikom
9. Udeležba
10. Prepevedano sodelovanje

1 PRIDOBITOST PREPEVEDANE SNOVI ALI NJENIH PRESNOVKOV (METABOLITOV) ALI OZNAČEVALCEV (MARKERJEV) V ŠPORTNIKOVEM VZORCU

Oseba dolžna vsakega športnika je, da prepreči vnos prepevedanih snovi v svoje telo

definirane na Listi prepevedanih snovi in postopkov

2 UPORABA ALI POSKUS UPORABE PREPEVEDANIH SNOVI / POSTOPKOV

uspešnost ali neuspešnost uporabe ali poskusa uporabe prepevedane snovi ali prepevedanega postopka nista bistvena

KAKO DOKAZATI?

- priznanje športnika
- izjave prič
- listinski dokazi
- izsledki dolgoročnega spremljanja
- druge analitične informacije

3 IZOGIBANJE ODVZEMU VZORCA, ZAVRAČANJE ALI NEPRISTOP K ODVZEMU VZORCA

- izogibanje odvzemu vzorca
- zavračanje ali nepristop k odvzemu vzorca brez lahne obrazložitve po uradnem obvestilu

4 KRŠITVE V ZVEZI Z LOKACIJO

katerikoli kombinacija treh neuspešnih testiranj in/ali neposredovanih prijav lokacije v obdobju 12 mesecev s strani športnika, člana RTP

5 NEDOVOLJENO POSEGANJE ALI POSKUS NEDOVOLJENEGA POSEGANJA V KATERIKOLI DEL POSTOPKA KONTROLE DOPINGA

- naklepno oviranje ali poskus oviranja uradnika za kontrolo dopinga
- posredovanje goljufivih podatkov protidopinški organizaciji
- ustrahovanje ali poskus ustrahovanja potencialne priče

KAKO?

- spremljanje številčnih kod na obrazcu
- namerno razbiije stekleničke z B vzorcem v času testiranja B vzorca

6 POSEST PREPEVEDANIH SNOVI / POSTOPKOV

- posesti prepevedanih snovi ali postopkov na ali izven tekmovalj
- velja za športnike in spremljevalno osebje

izjema le snovi, ki so namenjene terapevtski uporabi

7 TRGOVANJE ALI POSKUS TRGOVANJA S KATERO KOLI PREPEVEDANO SNOVJO ALI POSTOPKOM

8 DAJANJE ALI POSKUS DAJANJA PREPEVEDANIH SNOVI / POSTOPKOV ŠPORTNIKOM

9 UDELEŽBA

- pomoč
- spodbuda
- podpora
- dogovarjanje
- prikrivanje

10 PREPEVEDANO SODELOVANJE

Sodelovanje športnika s katero koli osebo spremljevalnega osebja, ki:

- da spada pod pristojnost protidopinške organizacije, prejema določilo osebno
- da se na splošno gledano priključuje protidopinški organizaciji oz. se o njegovi aktivni in zlobovi v postopku ugotavlja z rezultati po sleditvi kodeksa, pa ni v skladu s tem, določenim od strokovnega pristojnega osebja ali je bilo ugotovljeno, da je namerno kršil protidopinška pravila po dovoljenih izjemah, da bi se izognil kodeksu oprotitve ali bilo isto
- ki ni bil krivik ali postavljen za zgoraj opisanega krivik

ANALITIKOVA

antidoping@slodo.si

www.facebook.com/slodo/

@SLOADO

www.slodo.si

VAROVANJE ZDRAVJA

GRADIVO ZA UČITELJE

9

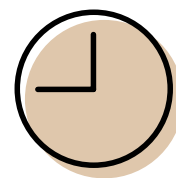
ŠPORT

ZA ZDRAVJE

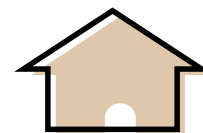


Namen učne ure je učence posvariti brez zdravstvenimi posledicami uporabe prepovedanih snovi (dopinga). Ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na zdravje posameznika, a z uporabo dopinga dosežemo ravno nasprotni učinek.

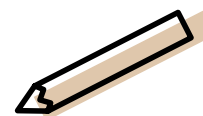
**S ŠPORTOM SE
UKVARJAMO, DA
BI IZBOLJŠALI
SVOJE ZDRAVJE,
NE POSLABŠALI.**



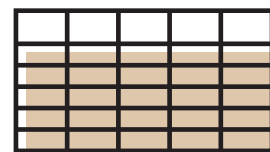
45 MIN



• učilnica

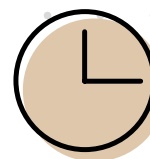


- PowerPoint prezentacija
- vprašalnik o čistem športu
- film "Heidijin najdaljši met"



BIOLOGIJA

PREDZNANJE IN IZKUŠNJE



15 MIN



Film "Heidijin najdaljši met"

- učencem predvajajte film od Heidi / Andreasu Kriegerju
- dodatne informacije o vzhodnonemškem dopinškem režimu in drugih žrtvah lahko pridobite na <https://www.andreas-krieger-story.org/sl/>

Vprašajte učence:

- Kaj menite o filmu?
- Kako bi se vi počutili, če bi vam nekdo podtaknil prepovedane snovi brez vaše vednosti?
- Ali rezultati, doseženi z dopingom, sploh kaj štejejo?

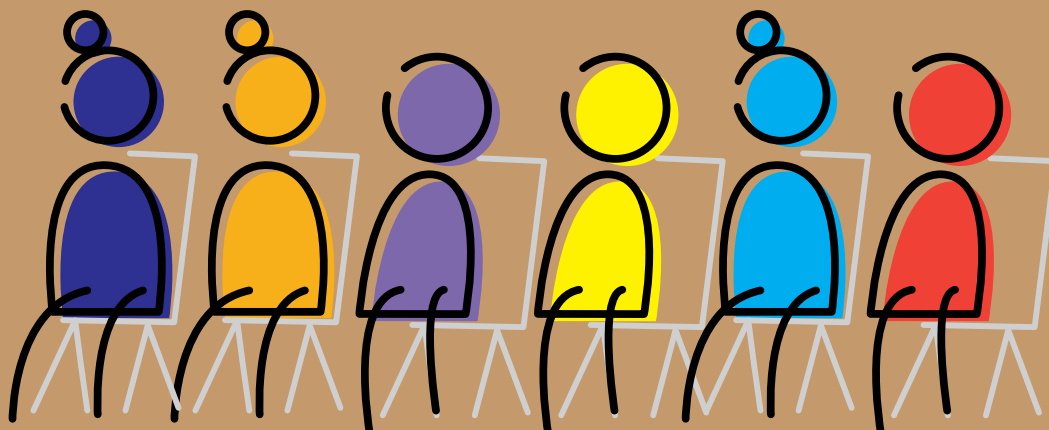


GLAVNA AKTIVNOST

'ZDRAVSTVENE POSLEDICE DOPINGA'



20 MIN



TEMELJNE SPOSOBNOSTI

Kritično razmišljanje.



UČNI CILJI

Učenci bodo preko nazornih slik in videov spoznali posledice jemanja prepovedanih snovi.

UPORABLJENI IZRAZI

Doping, posledice, zdravje.



IZVEDBA

- s pomočjo PowerPoint prezentacije učencem prikažite in razložite posledice jemanja prepovedanih snovi
- učence posebej opozorite, da se lahko prepovedane snovi skrivajo tudi v prehranskih dopolnilih, predvsem tistih, ki jih prodajajo v fitnes centrih in trgovinah s športno prehrano

UTRJEVANJE ZNANJA



10 MIN



Vprašalnik o čistem športu:

- učencem razdelite vprašalnike (lahko rešujejo tudi v paru ali skupinah) oziroma učenci rešujejo vprašalnik na spletu - QR koda ali <https://www.surveymonkey.com/r/sole9>
- skupaj preverite odgovore oziroma rezultat na spletu
- v primeru napačnih odgovorov učencem razložite morebitne nejasnosti



VPRAŠALNIK O ČISTEM ŠPORTU

Kaj je doping?

- a) uživanje prepovedanih snovi ali uporaba prepovedanih postopkov za izboljšanje športnih rezultatov
- b) specifična oblika treninga za pripravo na tekmovanje
- c) medicinsko nadzorovana in dovoljena oblika rehabilitacije medtem ko športnik okreva po poškodbi

Kateri izmed naštetih dokumentov določa, kaj je v športu prepovedano (kaj se smatra za doping)?

- a) Slovenska centralna baza zdravil
- b) Lista prepovedanih snovi in postopkov
- c) Pravila Mednarodnega olimpijskega komiteja

Kako pogosto se posodablja Lista prepovedanih snovi in postopkov?

- a) na 5 let
- b) na 6 mesecev
- c) enkrat letno

Kaj je glavni namen kontrole dopinga?

- a) iz športa izločiti športnike, ki se dopingirajo
- b) ugotoviti nove načine dopingiranja
- c) zmanjšanje konkurence v posamezni panogi

Koliko kontrol dopinga ima lahko športnik v enem letu?

- a) 3
- b) 12
- c) neomejeno

Kontroli dopinga so izpostavljeni le športniki, ki tekmujejo na olimpijskih igrah, paraolimpijskih igrah in na svetovnih prvenstvih.

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

Če je športnik pozitiven na dopinškem testu, vendar sam ni vedel, da je prepovedano snov zaužil (npr. mu jo je podtaknil trener ali drug strokovni delavec, je bila v zdravilu, pa ni vedel, ipd.)...

- a) ni kršil protidopinških pravil, saj se ni zavestno podal v uživanje dopinga
- b) je kršil protidopinška pravila, saj je sam odgovoren za vse snovi, ki jih zaužije
- c) je test ponovljen čez nekaj dni ali tednov

Ali lahko športnik, ko je bolan, zaužije katerakoli zdravila, ne glede na to, kaj vsebujejo?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

Ali imajo prepovedane snovi (doping) negativne zdravstvene posledice?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

Katere so najbolj pogoste posledice jemanja anabolnih steroidov?

- a) nihanje razpoloženja
- b) odpoved jeter in srca
- c) neplodnost
- d) poraščenost pri ženskah
- e) pojav prsi pri moških
- f) vse naštetu

VAROVANJE ZDRAVJA

POWERPOINT PREZENTACIJA



DOPING? NE, HVALA

spoštovanja

enaki pogoji za vse

zaščita integritete športa

varovanje zdravja športnikov

So many reasons to play true...

What's yours?

ZDRAVSTVENE POSLEDICE UPORABE DOPINGA

Pozitivni primeri glede na klasifikacijo snovi

Skupina snovi	Št. primerov	% primerov
11 Anabolični agens	1.366	42%
12 Hormoni in podobni hormoni	521	17%
13 Peptidi	300	10%
14 Diuretiki in drugi maskirni agensi	499	17%
15 Stimulansi	184	6%
16 Beta-2 Agonisti	112	4%
17 Kardiostimulansi	119	4%
18 Peptidni hormoni, rastni dejavniki	109	3%
19 Naravnost	48	1%

Kakšni so stranski neželeni učinki?

Taško je vedeti... Zakaj?

- anabolični steroidi so najpogostejši vzrok za zdravstvene posledice
- anabolični steroidi so najpogostejši vzrok za zdravstvene posledice
- anabolični steroidi so najpogostejši vzrok za zdravstvene posledice

S.1 Anabolični androgeni steroidi

- vsi anabolični androgeni steroidi in njim podobne snovi
- najbolj pogosto se uporabljajo testosteron, epitestosteron
- povzročajo hude in dolgotrajne zdravstvene posledice

Fizični znaki uporabe AAS

Splošni izgled

- mišična hipertrofija
- hrapavost in rdečica volne/odbojnih las (ženske)

Koža

- Akne
- kožne striže in v obliki pekošnih rož
- rdečica in pordelost obraza, sluznic, dobočajne nitice
- plekavost

Prej

- ginekomastija (moški): anorgija pri (ženske)

Genitalno-urinski trakt

- testikularna atrofija (moški): Mikrotorna hipertrofija (ženske)

HRZUTIZEM

Normalna moda (l) vs. anorgija (d)

GNEKOMASTIJA

HRZUTIZEM

• krajša življenjska doba

• dolgoročne posledice (nekaj desetletij kasneje) uporabe AAS v "mladosti"

• 6 mesecev miši (AAS uporaba) = cca 20% povprečne življenjske dobe

Dolgoročni stranski učinki

Srčno-žilni sistem:

- leva ventrikularna hipertrofija, diastolna srčno popuščanje, arterije
- povečano tveganje za akutni miokardni infarkt in nenadno srčno smrt

Rakava obolenja:

- primarni tumorji jeter
- ledvični karcinomi
- testikularni karcinomi
- rak prostate

Tveganje za smrt je med kroničnimi AAS uporniki 4,6 x večje v primerjavi s kontrolno skupino.

S.2 Peptidni hormoni, rastni dejavniki in sorodne snovi

• najbolj pogosto se uporabljajo EPO, rastni hormon, IGF-1 in CERA

Stranski učinki

EPO:

- povečanje viskoznosti krvi
- povečanje tveganja visokega arterijskega tlaka
- povečanje tveganja za nastanek krvnih strdkov

VAROVANJE ZDRAVJA

POWERPOINT PREZENTACIJA



SPINNING IN THEIR GRAVES
The Tour's new scandal: Elite cyclists are systematically dropping dead.

Sour de France: v 90's in sesteje...

Kolesarji so spali z motorji srca – da jim je srčni utrip preveč pade, se je oglašil alarm – morali so na kolo

"During the day we live to ride, and at night, we ride to stay alive"

Belgian rider Sermon dies in sleep

37-letni kolesar, srčni utrip med spanjem

29-letni nogometaš prvi španski kje, 35. minuta v prvem polletu - SRČNI zastoj!

hGH – rasti hormon

• kot doping se uporablja od leta 1970
• prvi testi leta 2004 – OI v Atenah, prvi pozitiven primer leta 2010

• **povečana sinteza proteinov** (hipertrofija skeletnih mišic)
• **povečana lipoliza**
• **povečana glukoneogeneza**

Neželeni učinki

- visok krvni tlak in odpoved srca
- diabetes in tumorji
- artritis
- akromegalija
- praskomna nast. dlani in stopal
- nišne potirano čelo, obrvi, lasjanja in čeljust

• povečanje srca
• zadrževanje vode
• poškodba jeter in ščirnice
• povečano znojenje

BETA-2 AGONISTI

• za zdravljenje astme – bronhodilatatorji

• farmacevtska oblika: inhalatorji

• terapevtske izjeme: športniki z astmo

Neželeni učinki

- glavobol
- palpitacije
- slabost
- znojenje
- mišični krči
- omotica
- motnje razpoloženja

S.5 diuretiki in ostali maskirni agensi

- diuretiki ali odvajala se uporabljajo za izgubo telesne teže
- maskirni agensi se uporabljajo za prikrivanje uporabe drugih prepovedanih snovi

Neželeni učinki

omotica ali celo omedlevica

- izguba koordinacije in ravnotežja
- dehidracija,
- omeđenost, mentalne spremembe in nesploženost
- mišični krči,
- srčne bolezni

S.6 poživila

- prepovedanih je preko 60 poživil
- največkrat se uporabljajo efedrin, amfetamini in kokain

Neželeni učinki

- psihotika in telesna odvisnost
- anksioznost in agresija
- povišan krvni tlak
- povišan in nereden srčni utrip
- vošče vsaganje za AMI in možgansko kap
- dehidracija
- stabilna koordinacija in ravnotežje
- tremor
- nespečnost, izguba spomina, izguba apetita

srčni angriški kolesarji Tom Simpson 12. julij 1967, Marc Velhouc

ankoznost, dehidracija

SLOADO

antidoping@sloado.si

www.facebook.com/sloado/

@SLOADO

www.sloado.si



DAN ČISTEGA ŠPORTA



Dan čistega športa je mednarodni dan, namenjen promociji čistega športa in poštenih športnikov ter širitvi ideje o čistem športu.

Pobudo za Dan čistega športa (Play True Day) je v letu 2014 dalo 17. južnoameriških držav, ki so, v sodelovanju s Svetovno protidopinško agencijo (WADA) in na podlagi Montevideo deklaracije, razglasile 10. april za »Play True Day«. Namen tega dne je preko preventivnih aktivnosti seznaniti športnike, športno in splošno javnost s svetovnim bojem za čisti šport. Kampanji se vsako leto pridruži več organizacij – od nacionalnih protidopinških organizacij do mednarodnih športnih zvez.

Slovenija se je kampanji prvič pridružila v letu 2016. Slovenska antidoping organizacija na ta dan oz. v tednu pred in po 10. aprilu v sodelovanju z nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami in športnimi društvi ter klubi vsako leto izvedle številne preventivne aktivnosti ter tako poizkušala dvigniti nivo zavedanja o nevarnostih dopinga v Sloveniji.

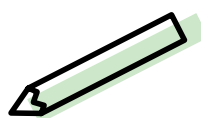
**10.
APRIL**



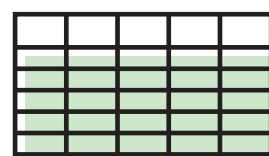
45 MIN



- učilnica
- športna dvorana ali igrišče



- odvisno od izbrane aktivnosti



**ODVISNO
OD IZBRANE
AKTIVNOSTI**

DAN ČISTEGA ŠPORTA

TEMELJNE SPOSOBNOSTI

Kritično razmišljanje, razumevanje, sodelovanje, čustvene in družbene spretnosti.

UČNI CILJI

Učencem predstaviti boj za čisti šport ter jih opomniti na pomembnost spoštovanja vrednot v športu.

UPORABLJENI IZRAZI

Enakost, športnost, veselje in užitek, spoštovanje, pravičnost, predanost, odgovornost, vztrajnost, varovanje zdravja.

IZVEDBA

- predlogi aktivnosti so podani po triadah, učitelj izbere aktivnost, ki se mu zdi najprimernejša za njegove učence
- na začetku ure učencem posredujete informacijo o Dnevu čistega športa – kakšen je namen tega dne in kdaj je
- aktivnosti učenci izvajajo samostojno, po parih ali v skupinah
- dodatne informacije in seznam držav (organizacij), ki sodeluje v kampanji si oglejte na spletni strani www.playtrueday.com

I. TRIADA



Pobarvanka "pravi športnik"

- učenci natančno pobarvajo pobarvanko
- z učenci se pogovorite, zakaj so omenjene lastnosti značilnost pravega športnika

Risanje na temo "pošten šport"

- učenci izdelajo risbe, ki ponazarjajo:
 - pošteno športnike
 - enakovredne pogoje
 - ...



Igre

- igre, kjer ima posameznik ali skupina prednost pred drugimi
- lahko so to štafetne ali družabne igre
- pobudo za izbor iger in pravila lahko prepustite učencem, z navodili, da ne smejo vse skupine (posamezniki) imeti enakih pogojev



II. TRIADA

Izdelava plakatov o vrednotah v športu

- samostojno ali v skupinah učenci izdelajo plakate o vrednotah
- lahko se osredotočijo na eno vrednoto ali na več
- glavne vrednote v športu: enakost, športnost, veselje in užitek, spoštovanje, pravičnost, predanost, odgovornost, vztrajnost, varovanje zdravja



Izdelava miselnega vzorca "doping"

- učenci izdelajo miselni vzorec o doping
- lahko vključijo različne pod vsebine kot so npr. zdravstvene posledice, protidopinška pravila, pozitivni športniki, itd. ali pa izpostavijo le eno
- pri izdelavi si pomagajo z informacijami, pridobljenimi s svetovnega spleta



Izdelava stripa "šport brez dopinga"

- na podlagi plakata »šport brez dopinga« ali knjižic o Gamsih učenci izdelajo svoj strip o športu brez dopinga



III. TRIADA

"Play True" Quiz

- učenci na računalnikih odprejo kviz - QR koda ali <https://quiz.wada-ama.org/youth/>
- izberejo slovenski jezik
- vzamejo si dovolj časa, da ob nepravilnih odgovorih preberejo razlage, ki jih ponudi sistem in se tako naučijo nekaj novega



Pregled aktualnih novic

- učenci na svetovnem spletu poiščejo aktualne protidopinške novice
- je med njimi kakšen primer znanega športnika
- kateri je zadnji dopinški primer slovenskega športnika



"Play True Challenge"

- učenci na računalnikih odprejo igrico - QR koda ali <http://ptchallenge.wada-ama.org/>
- učenci tekmujejo v spletni igrici, v kateri sprejemajo različne odločitve glede treninga, prehrane, ...



DAN ČISTEGA ŠPORTA

POBARVANKA

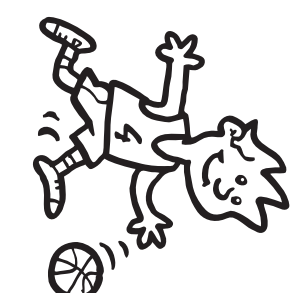
PRAVI ŠPORTNIK JE TISTI, KI:



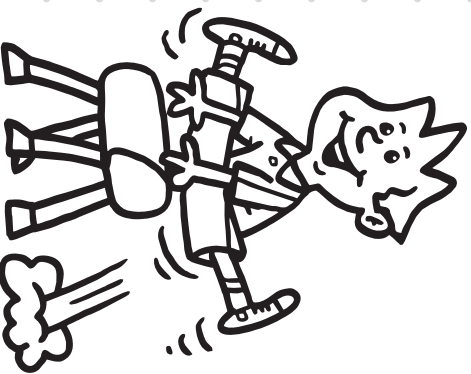
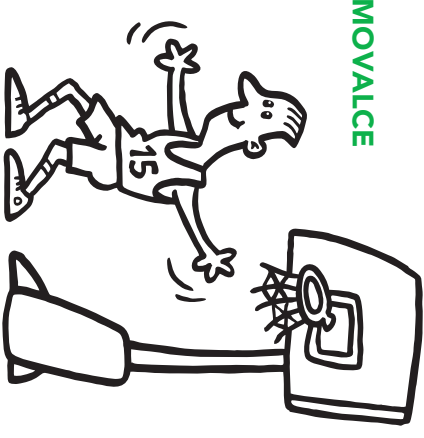
... JE POŠTEN IN NE GOLJUFA



... NE IŠČE BLIŽNJIC DO USPEHA



... SPOŠTUJE SOTEKMOVALCE



... PRIDNO TRENIRA



... DOVOLJ POČIVA
IN SE ZDRAVO PREHRANJUJE



... REČE NE! KO MU KDO PONUDI DOPING

