



ITS:

Šola

za

vitalnost

2024/25

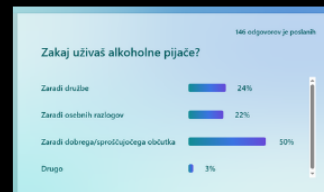
ITS:

Šola za vitalnost

Dogodek: ★ **Datum:** 23. april 2025
Ura: 17.00-19.00

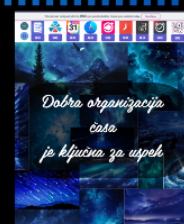
Kanita Sarajlić, 2. a,
Tinkara Visinski,
2. a:
Kako alkohol vpliva
na mladostnike

Raziskovali sva znanje mladostnikov o vplivih alkohola ter njihovo uporabo. S pomočjo ankete sva zbrali podatke in na podlagi ugotovitev ustvarili plakat ter družabno igro. Cilj je ozaveščanje mladih o škodljivih učinkih alkohola na telo, duševno zdravje in športne sposobnosti.



Ajda Hribar, 2. c
Tita Potušek
Cedilnik, 2. c:
Organizacija časa -
ključ do uspeha

Najina naloga izpostavlja pomen učinkovitega upravljanja časa pri doseganju ciljev. Poudarjava strategije za boljšo organizacijo, vpliv načrtovanja na produktivnost ter ravnesje med delom in prostim časom. Ugotovili sva, da je premišljeno razporejanje časa ključno za uspeh.



Svit Šuligoj, 2. c, Lan Vozel,
2. c, Andraž Luzar, 2. c:
Učinki športnih aktivnosti
na samopodobo in
samozavest

Raziskali smo vpliv telesne dejavnosti na mladostniški razvoj ter njene koristi za psihološko stabilnost in občutek lastne vrednosti. Vključili smo strokovne virov ter oblikovali predloge za spodbujanje gibanja med mladimi in krepitev njihovega počutja in samozavesti.



Ula Koritnik, 3. b, Kaja Škof,
2. c, Vita Vuković, 2. c:
Splošni in športni gimnazijci:
različne poti, različni
uspehi?

V raziskavi primerjamo športne in splošne gimnazijce glede učnega uspeha, navad, stresa in motivacije. S pomočjo raziskave ugotavljamo, kako telesna aktivnost, različni programi in različni pristopi k učenju vplivajo na njihove rezultate.



Lenart Ivan Berdnik, 2. c, Patrik
Dornik, 2. c, Tim Pintar, 2. c:
Vpliv na motivacijo športnikov v
ekipnih in individualnih športih

Za avtentično nalogo smo raziskovali, kako trener vpliva na motivacijo mladih športnikov, kateri stil treniranja je najbolj učinkovit in pa kaj je primarna naloga trenerja. Ugotovitve bomo predstavili na okrogli mizi.



Filip Keše, 2. c
Sindrom relativnega
energijskega primanjkljaja
pri mladih športnikih -
pregled stanja in predlogi
ukrepov

V avtentični nalogi sem se osredotočil na REDs kot resen, a še vedno premalo raziskan problem sodobnega športa. Večina obstoječih virov obravnava REDs kot posledico zavestnih odločitev športnikov, medtem ko je nenamerni nastanek sindroma slabo raziskan. Prav temu manj izpostavljenemu vidiku sem namenil največ pozornosti.



Zoja Kovač, 2. c,
Mark Kolman, 2. c Eva
Kalšek, 2. c:
Kako šport vpliva na
anksioznost?

Naša raziskava je pokazala, da šport zmanjšuje anksioznost, sprošča stres in spodbuja boljše soočanje z negativnimi čustvi. Neaktivni posamezniki pogosteje občutijo več napetosti. Več o tem, kako se učinkovito spoprijeti z anksioznostjo, vam bomo predstavili na dogodku.

