

7. april – SVETOVNI DAN ZDRAVJA



<https://youtu.be/BELftWb5Po4>

Pozdravljeni!

Ker vemo, da nam pogosto pade zbranost pri učenju, smo pripravili nekaj zelo enostavnih vaj, s katerimi omogočite vašim sivim celicam, da bodo lažje in bolje delale ter poskrbite za svoje zdravje.

Med izvajanjem vaj dihajte sproščeno in se osredotočite na pravilno izvedbo vaj.

Najprej odprite okna!

1. SEDE NA STOLU SKLENITE ROKI NAD GLAVO IN JU IZTEGNITE PROTI STROPU.
2. STOJTE VZRAVNANO, NOGI STA V ŠIRINI BOKOV, KOLENA SO RAHLO POKRČENA. ROKI SKLENETE ZA HRBTOM, TRUP JE RAVEN. DRŽITE V POLOŽAJU DO 8: 1 - 8.
3. STOPITE ZA STOL IN SE Z ROKAMA OPRIMITE NASLONJALA. DVIKUJTE SE NA PRSTE: 1 - 8.
4. Z IZTEGNJENIMA ROKAMA SE OPRIMETE NASLONJALA STOLA TAKO, DA JE HRBET RAVEN, NOGI STA V ŠIRINI BOKOV, POGLED JE USMERJEN V TLA. ZIBATE SE S TRUPOM NAVZDOL: 1 - 8.
5. STOJTE VZRAVNANO ZA STOLOM. DRŽITE SE ZA NASLONJALO IN ZAMAHUJTE Z IZTEGNJENO D NOGO NAZAJ: 1 - 8; PONOVIŠE ŠE Z L NOGO: 1 - 8.
6. VAJO IZVAJATE V PARU OBRNJNI S HRBTOM EDEN PROTI DRUGEMU. DRŽITE SE ZA ROKE, KI SO IZTEGNJENE NAD GLAVO. NALAHNO POVLEČETE ROKI SOŠOLCA: 1 - 5; ZAMENJATE VLOGI: 1 - 5. *Vajo lahko izvajate samostojno tako, da se z D roko primete za L zapestje in se z iztegnjenima rokama nagnete na desno stran ter zadržite položaj 5 - 8 sek. Ponovite še z drugo roko!*
7. POSTAVITE SE TAKO, KOT PRI PREJŠNJI VAJI, NOGI STA RAHLO POKRČENI. Z OBEAMA ROKAMA SI S STRANSKIM ZASUKOM TELESA PODAJATE ZVEZEK: 1 - 5, ZAMENJATE STRAN: 1 - 5.
8. *Izvedba vaje samostojno: zvezek z obračanjem telesa polagamo na mizo z D in L strani.*
9. RAHLO STRESETE ROKE IN NOGE IN IZVEDETE TRI GLOBOKE VDIHE IN IZDIHE.

Pazite na svoje zdravje!

ZDRAV ZAJTRK

14 enostavnih jedi za zdrav zajtrk.

Jesti zdravo je pomembno, a najprej je pomembno, da svoj dan zdravo začneš, kar je včasih zaradi pomanjkanja časa in idej težko. Poskrbi, da dan začneš hranilno, z več energije in s pravo motivacijo za nove izzive.

<http://osvic.splet.arnes.si/files/2021/04/ZDRAV-ZAJTRK.pdf>



Pripravila Karmen Pleteršek, prof. športa