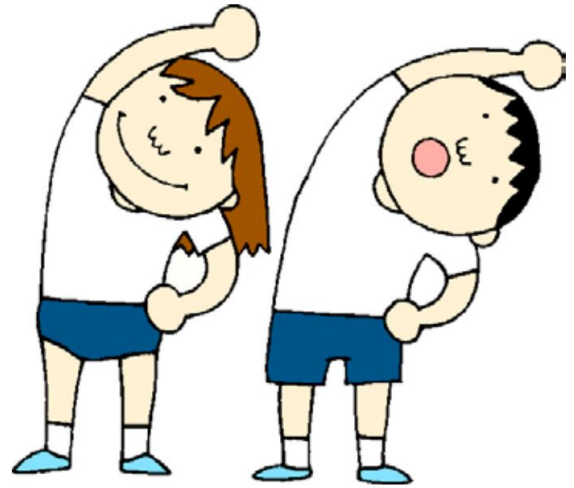
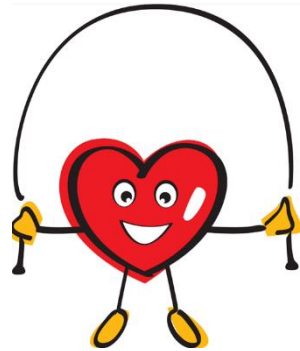


MINUTA ZA ZDRAVJE



Učenci pri pouku veliko sedimo, zato je zelo priporočljivo, da za nekaj trenutkov odpremo okno, nekajkrat globoko vdihnemo, se sprostimo, pretegnemo in naredimo nekaj gimnastičnih vaj.

MINUTA ZA ZDRAVJE

1. VAJA: KROŽENJE GLAVE

Vzravnano sedimo na stolu. Začnemo krožiti z glavo v levo in v desno stran. Vajo ponovimo osemkrat.

2. VAJA : OBRAČANJE DLANI

Sedimo na stolu. Roki odročimo in obračamo dlani navzgor in navzdol. Vajo ponovimo osemkrat.

3. VAJA: »OBIRANJE HRUŠK«

Vzravnano sedimo na stolu. Izmenično iztegujemo desno in levo roko navzgor (kot bi obirali hruške). Čim bolj raztegnimo zgornji del telesa. Vajo ponovimo osemkrat.

4. VAJA: RAZTEZANJE CELEGA TELESIA IN KREPITEV MIŠIC NOG

Sedimo na stolu in vstanemo z iztegnjenimi rokami nad glavo. Vajo ponovimo osemkrat.

5. VAJA: KREPITEV MIŠIC NOG

Stojimo za stolom, primemo se za naslonjalo in izvajamo počepe. Vajo ponovimo osemkrat.



Ambasadorji zdravja
OŠ Gorica

