



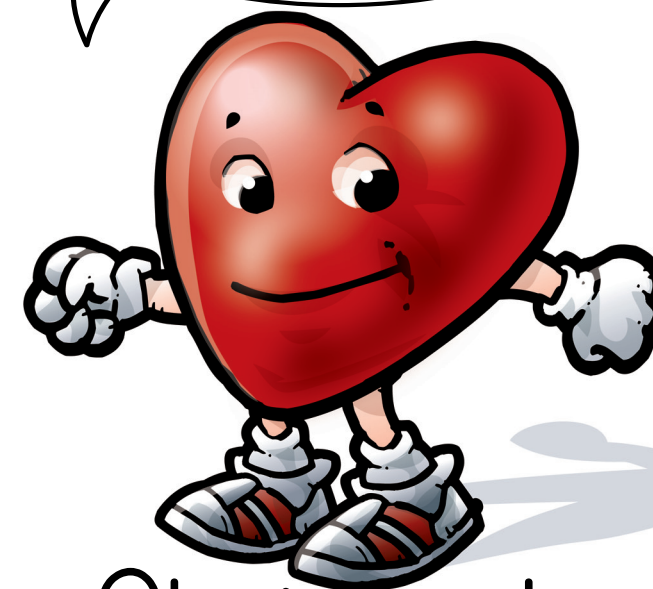
Predolgo sedenje ni dobro zate. VZEMI SI RAZGIBAN ODMOR!

Telesna dejavnost v razredu osrečuje tvoje srce!

Raziskave kažejo, da učenci pri preverjanjih znanja dosegajo boljše rezultate, če pred tem namenijo čas kratki intenzivni vadbi. Poleg tega lahko redni šolski odmori, ki vključujejo telesno dejavnost, povečajo sposobnost učencev, da ostanejo osredotočeni na svoje naloge.

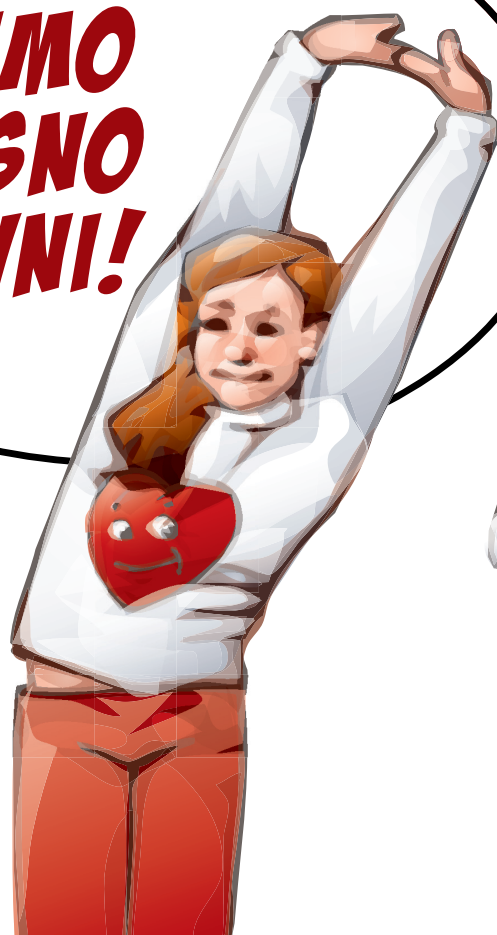
Namig: Da bi izboljšali svoje rezultate, naj učenci v odmorih in pred preverjanji znanja ali nalogami namenijo čas dvominutni telesni vadbi. Učenci lahko izboljšajo svoje ocene tudi tako, da odženejo negativne misli. Učenci naj vse morebitne negativne misli, povezane s preverjanji znanja ali nalogami, zapišejo na kos papirja, ki naj ga nato zmečkajo v žogico. Postavijo naj se v vrsto pred košem za smeti, v katerega naj eden za drugim odvržejo žogico z negativnimi misli.

**NAUČIMO SE
UŽIVATI ŽIVLJENJE
IN ŽIVETI ZDRAVO!**



Otroci v mestu
CHILDREN IN THE CITY

**BODIMO
TELESNO
DEJAVNI!**



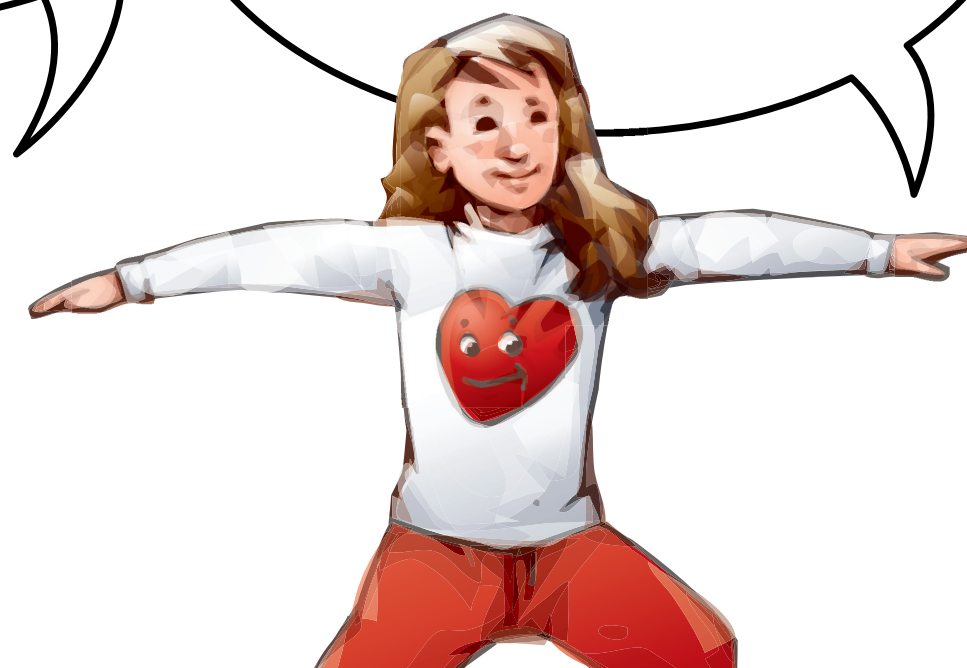
**PREHRANJIMO
SE ZDRAVO!**



**IGRAJMO SE
SKUPAJ!**



**NAPRAVIMO
HITER IN RAZGIBAN
ODMOR!**



PREBUDI SE! IZTEG NAD GLAVO:

SKLENI ROKE NAD GLAVO. IZTEGNI JIH IN POLOŽAJ ZADRŽI 5-10 SEKUND.

NAGNI SE V DESNO STRAN IN ZADRŽI POLOŽAJ. PONOVI NA LEVI STRANI.



NAPOLNI SE Z ENERGIJO! KOLEBNICA:

STOJ Z ROKAMI OB TELESU. ENAKOMERNO SKAČI.

KROŽI Z ROKAMI, KOT DA BI IMEL V ROKAH KOLEBNICO.



OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ BOJEVNIKA:

NAREDI IZPADNI KORAK V ENO STRAN. ROKE SO IZTEGNJENE.

ZADRŽI POLOŽAJ 5-10 SEKUND. PONOVI NA DRUGI STRANI.



POSEŽI VIŠJE! SKOK V ZVEZDO:

POČEP. SKOČI TAKO, DA Z ROKAMI IN NOGAMI NAREDIŠ ZVEZDO.

MEHKO PRISTANI NAZAJ V POČEP. PONOVI 3-5 KRAT.



NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

S POKRČENIMI KOLENI IN DVIGNJENO GLAVO HITRO PREMIKAJ STOPALA,

KOT DA BI TEKEL NA MESTU. TEČI 30 SEKUND.



PREBUDI SE! ZASUK TELESA:

STOJ Z NOGAMI NARAZEN. SUKAJ TELO V OBE SMERI.

ROKE NAJ MAHAJO, DOKLER NI TELO POVSEM OHLAPNO.



OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ DREVESA:

POLOŽI STOPALO NA NOTRANJO STRAN NASPROTNEGA STEGNA.

DVIGNI ROKE IN ZADRŽI POLOŽAJ 10 SEKUND. PONOVI NA DRUGI STRANI.



ŠE VEČ LAHKO NAREDIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE Z USTREZNO PREHRANO IN SPROSTITVIJO:

1. PIJ VODO, NESLADKAN ČAJ, MLEKO Z MANJ MAŠČOB.
2. UŽIVAJ SADJE IN ZELENJAVO PRI VSAKEM OBROKU.
3. SKUPAJ Z DRUŽINO SI PRIVOŠČI ZDRAV OBROK. DOMA ZVEČER POGOSTEJE UGASNITE TELEVISOR IN SE POGOVARJATE O PRETEKLEM DNEVU.

