

# ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

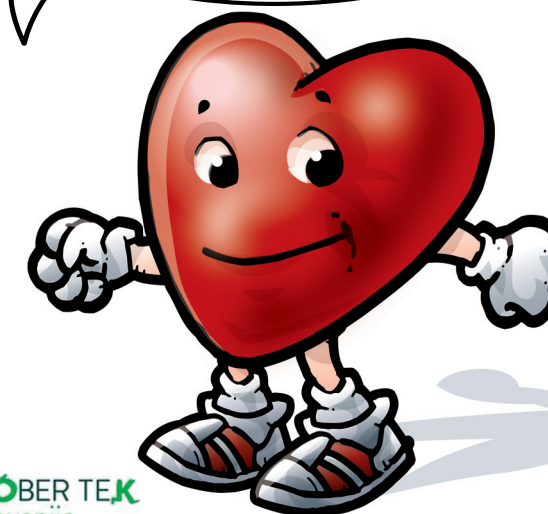
## Predolgo sedenje ni dobro zate. VZEMI SI RAZGIBAN ODMOR!

**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!**



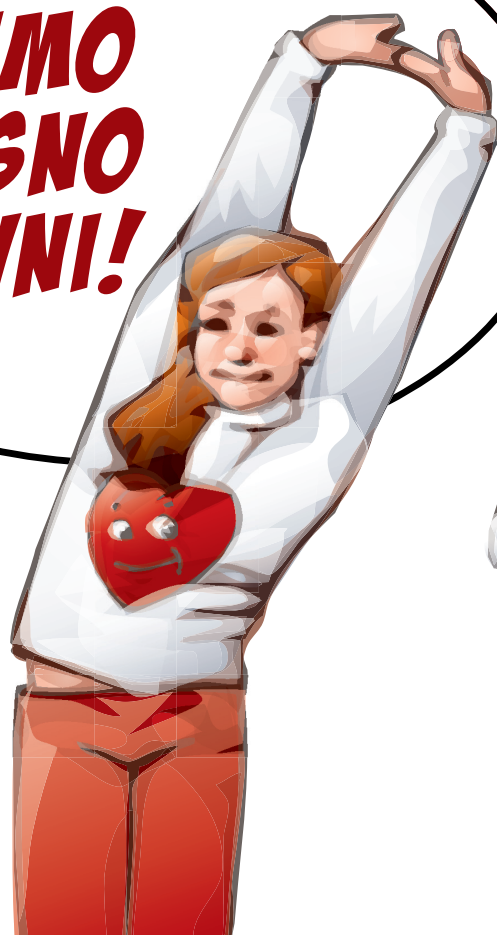
DOBER TEK  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravo 2015-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sfinancira Ministrstvo za zdravje RS/program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. • Za vsebino publikacije je odgovorno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. • Izdalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2018.

**BODIMO  
TELESNO  
DEJAVNI!**



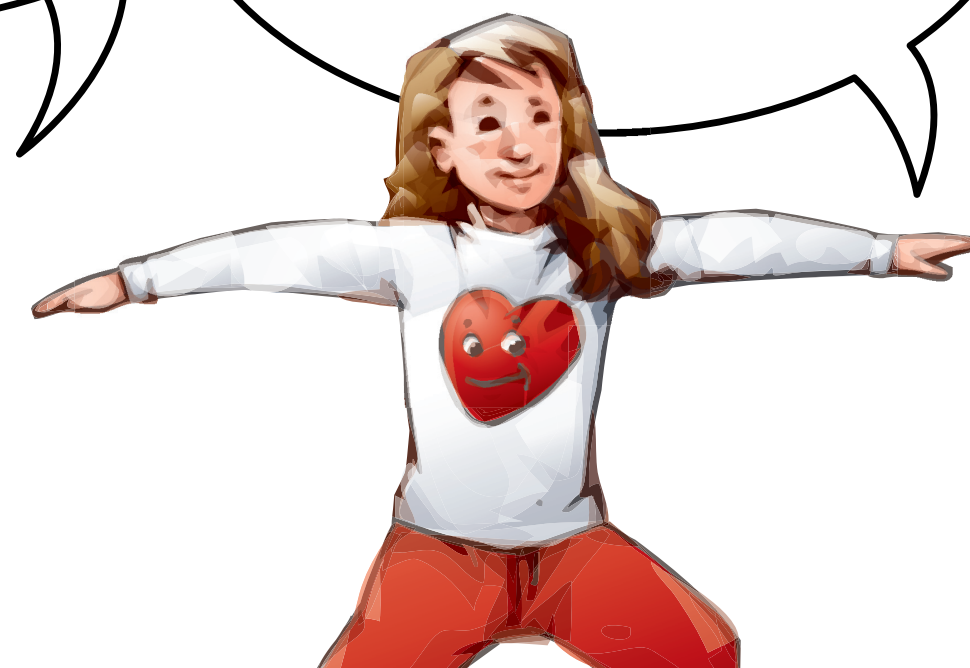
**PREHRANJUJMO  
SE ZDRAVO!**



**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 POGOVARJAJTE O PRETEKLEM DNEVU.

