



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.

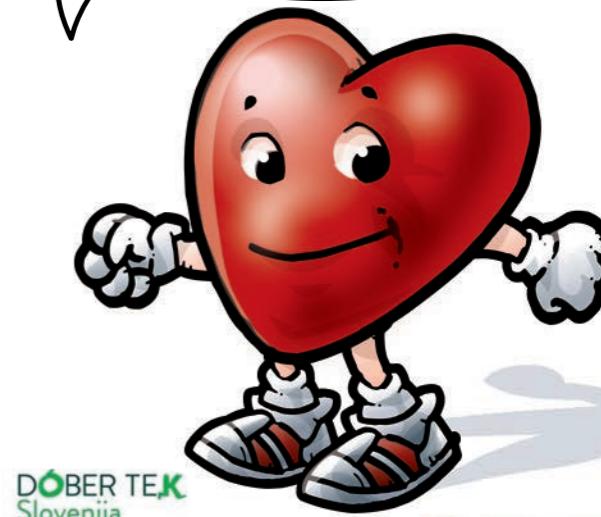
Namig: Da bi izboljšali svoje rezultate, naj učenci v odmorih in pred preverjanji znanja ali nalogami namenijo čas dvominutni telesni vadbi. Učenci lahko izboljšajo svoje ocene tudi tako, da odženejo negativne misli. Učenci naj vse morebitne negativne misli, povezane s preverjanji znanja ali nalogami,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

**BODIMO
TELESNO
DEJAVNI!**

**PREHRANJUJMO
SE ZDRAVO!**

**IGRAJMO SE
SKUPAJ!**

**NAPRAVIMO
HITER IN RAZGIBAN
ODMOR!**



DÖBER TE.K
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za učenje 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 - 2019 in 2020 - 2022 sofinanira Ministrstvo za zdravje RS/program je del prizadevanj Döber tek Slovenia 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, 2020.

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.
TECI 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:

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

POLOŽI
STOPALO NA
NOTRANJO STRAN
NASPROTNEGA
STEGNA.



ŠE VEĆ LAJKO NAREDIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE Z USTREZNO PREHRANO IN SPROSTITVIJO:

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

