

Pozdravljeni!

Ste še vedno aktivni? Tako je prav! Tudi med posameznimi sklopi učenja se pretegnite, naredite kakšno vajo in učenje vam bo šlo lažje od rok!



Še vedno velja, da se je potrebno držati vseh navodil, ki veljajo za preprečevanje širjenja okužbe!!!

Tole smo za vas pripravili za 6. teden dela od doma:

1) POZDRAV SONCU

2) PRIMER SPROŠČANJA DOMA

3) KATERE BOLEZNI S ŠPORTOM LAHKO PREPREČIMO

4) ZDRAVA HRBTENICA

5) IZZIV

6) MALO ZA HEC



Pa začnimo:

Danes se bomo prebudili kar z nalogo pod točko 1 – POZDRAV SONCU.

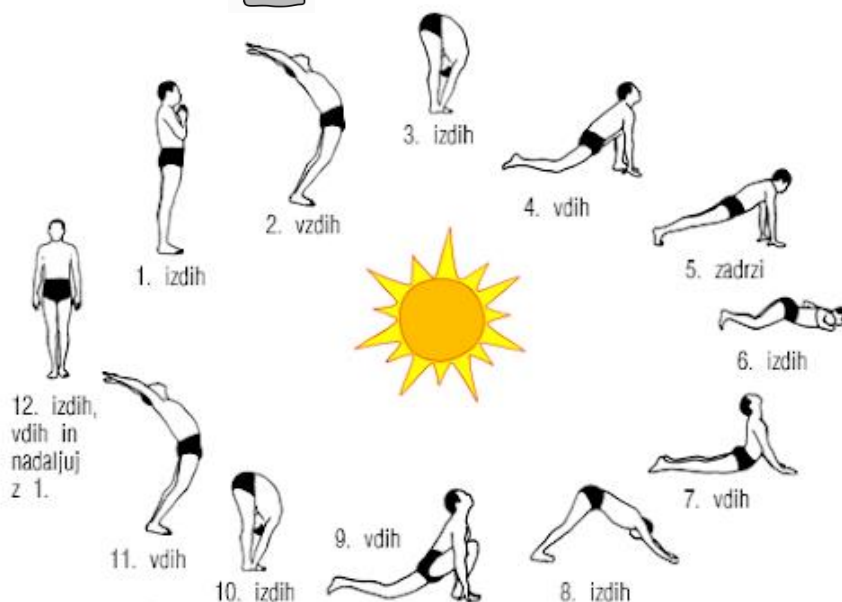
1) POZDRAV SONCU

Pozdrav soncu (Surya namaskar) je sestavljen iz zaporedja 12 asan (telesnih položajev), ki tekoče prehajajo druga v drugo in so usklajene z dihanjem. Je odličen način, da ohranite telo zdravo in v formi. Mogoče boste tudi ugotovili, da je to vaša pot, da postanete mirni, osredotočeni in zadovoljni.

Sledite navodilom v videu in uživajte (klikni na sličico):



Za lažjo predstavo in samostojni vadbo prilagamo še sliko.

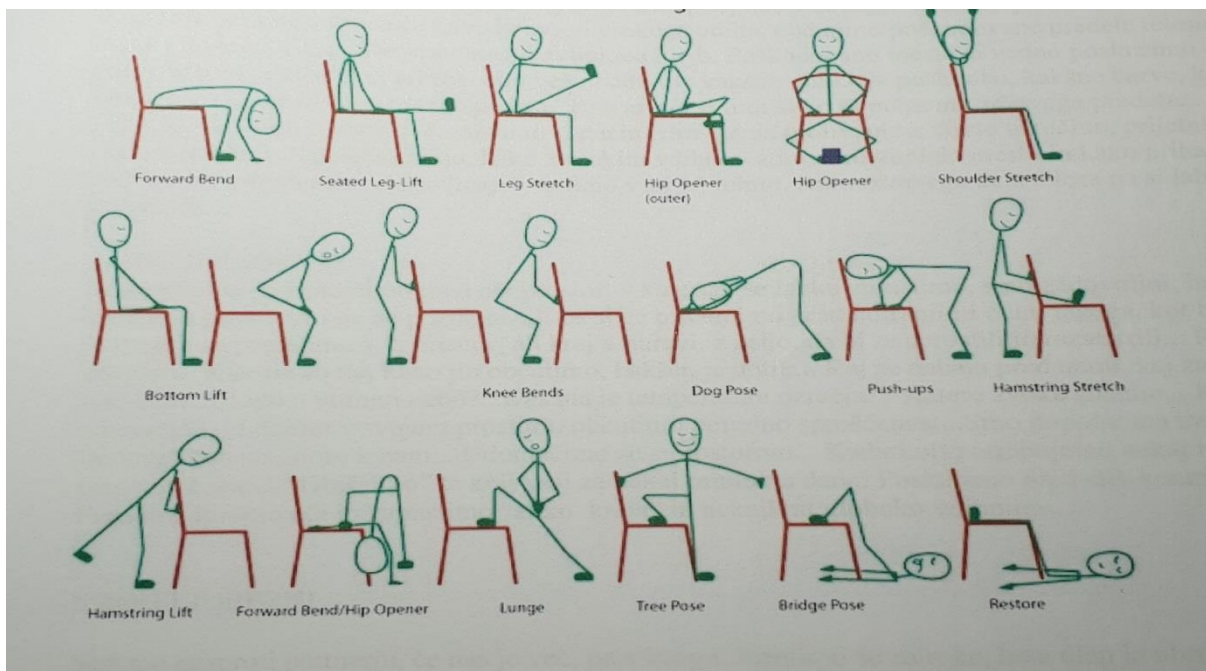


2) PRIMER SPROŠČANJA DOMA

V teh razmerah, ko morate glede učenja veliko postoriti sami doma, najbrž večkrat pozabite na **odmor med učenjem**. Ta pa je zelo pomemben. Krajši odmor (npr. 3 min) je potreben na vsaj 30-45 min. S tem boste izboljšali počuteje in lažje nadaljevali delo.

Pozor: ne pozabite, da je to odmor in da vas delo še vedno čaka!

Tukaj je nekaj vaj, ki jih lahko naredite med kratkim odmorom, ko se učite:



3) KATERE BOLEZNI S ŠPORTOM LAHKO PREPREČIMO?

Debelost je zdravstveno stanje, pri katerem se je presežek telesne maščobe nakopičil do tolikšne mere, da bi lahko imel negativen učinek na zdravje, ki vodi do zmanjšane pričakovane življenjske dobe in povečanih težav z zdravjem, kot so zamaščena ožilja, počasnejše delovanje srca, katero je bolj obremenjeno, manj kondicije...

Osteoporoza je bolezen z zmanjšanjem kakovosti in količine kostnine, ki oslabi kosti, da se zlomijo že pri najmanjših poškodbah ali navadnih obremenitvah. Preprečujemo jo lahko zlasti z uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnostjo in splošnim zdravim načinom življenja (brez kajenja in čezmernega pitja alkoholnih pijač).

Visok pritisk oz. krvni tlak je kronično zdravstveno stanje, pri katerem gre za zvišan krvni tlak v arterijah. Zaradi tega predstavlja kroženje krvi po žilah za srce večji napor, kot je to običajno.

Depresija, tesnoba in anksioznost
Šport ljudi, ki trpijo za temi duševnimi boleznimi odvrne od negativnega razmišljanja, saj imajo drugo aktivnost.

Holesterol
Določena količina holesterola je nujna za življenje, prekomerne količine pa povzročajo aterosklerozo, kar pomeni zadebelitev arterijske stene ali po domače strdek in druge zdravstvene zaplete. Holesterol proizvajajo pravzaprav vse celice, vendar znatno količino pridobimo s hrano.

4) ZDRAVA HRBTENICA

Za vse, ki bi želeli vadbo za zdravo hrbtenico, je tu povezava do vodene vadbe. Povabite k sodelovanju tudi domače. Klikni na sličico.



5) IZZIV

Pa smo spet pri izzivu. Je učitelju Martinu tudi tokrat uspelo? Pa tebi?

IZZIV:



Pošlji fotografijo ali pa video, kako ti je šlo na:

monika.rjavec@os-brinje.si ali

marko.potokar@os-brinje.si ali

maja.skerjanec@os-brinje.si



6) MALO ZA HEC

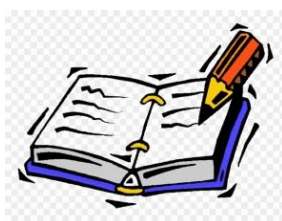
Smeh in dobra volja sta še vedno pol zdravja (druga polovica pa je zdrava prehrana in GIBANJE VSAK DAN), zato si pogledaj tole:



ŠE VEDNO VELJA:

Pojdite na sveži zrak, pri tem pa upoštevajte navodila pristojnih služb o omejitvah.

Pomembno je, DA SMO AKTIVNI vsak dan, s tem ohranjamo zdravje in dobro počitje!



Ne pozabite **voditi dnevnika vadbe** (vpisujte vse aktivnosti, tudi npr. prekopavanje vrta, trening za svojo športno panogo, daljše sprehode,...) **prihodnji teden nam ga boste poslikali in poslali!**

Lepo vas pozdravljamo,

Maja, Monika, Marko in Martin

