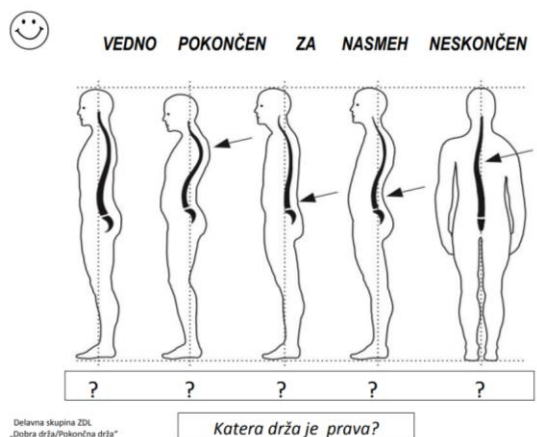


## PRAVILNA DRŽA OTROK

Pravilna drža je zelo pomembna za zdravje poleg zdrave prehrane, gibanja in kvalitetnega spanja. Glavni vzrok za nastanek nepravilne ali slabe drža pri otrocih in mladini je utrujenost osrednjega živčevja. Predšolski otrok je telesno izredno dejaven, če je v okolju, ki mu to dopušča. Z vstopom v šolo je nenadoma prisiljen mirno sedeti po več ur na dan. Tudi doma mu naložimo delo, ki spet zahteva sedenje. Novo duševno delo pa zahteva ogromno energije. Otroku se odpira nov svet, obenem pa slabi njegov naravni nagon po gibanju. Če k temu dodamo še pomanjkanje čistega zraka, sončne svetlobe in kakovostne, polnovredne hrane, se ne gre čuditi, da vsi ti dejavniki skupaj s pomanjkanjem gibanja in številnimi škodljivimi vplivi sodobne civilizacije pripeljejo do kronične utrujenosti in tako številnih primerov slabe drža.



## Urino mišice ..... (vaje za otroke)

1.

### NAGIBNA ZVEZDA



Stoj pokončno in razpri roke in noge v zvezdico.



Zarotiraj roke nad glavo, najprej v eno stran, nato v drugo stran.

### VRTEČA ZVEZDA

Ponovno se postavi v položaj zvezdice.

Zavrti svoj trup v levo in desno, poleg tega pa pogled za svojo roko.



### SKAKAJOČA ZVEZDA



Medtem ko stojiš v položaju zvezde, skrči desno nogo in pokrči desni komolec, da se srečata.

Ponovi za levo nogo in levi komolec.



**ODLIČNO TI GRE!**

2.

### OREL



Stoj pokončno, razpri roke.

Zamahaj z rokami kot da imaš krila. Pazi, da bo tvoj hrbet vedno v pravilnem položaju.

### KOLIBRI

Medtem ko imaš roke visoko v zrak in hrbet raven, zakroži svoj trup v smeri urnega kazalca in obratno.



### METULJČEK



Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej.

Medtem glavo potisni nazaj, naredi vdih in izdih.



**BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI!**

3.

### NAPETA BRV



Pretvarjaj se, da so tla pred teboj napeta brv.

Naredi 20 daljših izpadnih korakov, ampak pazi da tvoja kolena ne bodo šla preko tvojih palcev na nogi.

### ROKER



Naredi večji razkorak, nežno zarotiraj trup v levo in desno, pri tem pa gledaj naprej v isto točko.

### TRIKOTNIK

Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrči koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.



### ELEKTRIČNI ŠOK

Za 15 sekund se pretvarjaj da te je stresla elektrika.



**ČESTITAMO! BILO JE ZABAVNO ;)**



# Vaje na stolu

<b>DREVO</b> 	<b>PLEZANJE</b> 	<b>ODLAGANJE</b> 
<b>VRTINČENJE</b> 	<b>LETENJE</b> 	<b>OBJEM</b> 
<b>POGUM</b> 	<b>MOST/LOK</b> 	<b>K SRCU</b> 

Katera vaja ti je bila najbolj všeč?

## PRAVILNO IZVAJANJE OPRAVIL



Pripravila učiteljica Polona Trontelj

Viri:

<https://www.opornice.net/si/blog/nasveti-za-pravilno-drzo>

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ucni\\_list\\_dobradrza\\_2017.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ucni_list_dobradrza_2017.pdf)

<https://www.taichi-qigong.si/navodila-za-pravilno-drzo-tesla-sproscenost-in-zavedanje/>

<https://med.over.net/clanek/i26970/>

<https://www.zdravstvena.info/preventiva/bolecine-v-hrbtu-vratu-pravilno-sedenje.html/pravilno-izvajanje-opravl>