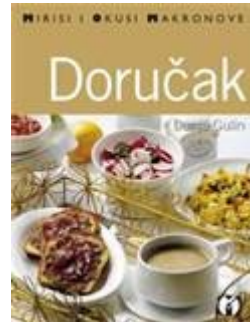


Suvremeni pristupi nastavi zdravstvenog odgoja u Prirodi i društvu



Izv.prof.dr.sc.Edita Borić
Učiteljski fakultet Osijek



"Mnogi ljudi izgube zdravlje da bi stekli bogatstvo, a zatim izgube bogatstvo da bi vratili zdravlje." - A.J. Materi

- "Od čitavog imanja najvažnije je zdravlje. Blijed obučar je vrijedniji od bolesne kraljice." - Isaac Bickerstaff
- "Budite oprezni pri čitanju knjiga o zdravlju. Možete umrijeti od štamparske greške." - Mark Twain
- "Malo ljudi zna kako šetati. Potrebna je istrajnost, standardna odjeća, stare cipele, oko za prirodu, humor, radoznalost, govor, tišina i ništa posebno." - Ralph Waldo Emerson
- "Ko misli da nema vremena za vježbe, taj će prije ili kasnije imati vremena za bolest." - Edward Stanley

"Što se tiče putra i margarina, više vjerujem kravama nego kemičarima." - Joan Gussow



Svrha zdravstvenog odgoja

je uspješan razvoj djece i mladih da bi stasali u
zdrave
zadovoljne
uspješne
samosvjesne
odgovorne osobe



Kurikulum zdravstvenog odgoja

Temelji se na višedimenzionalnom modelu:

- tjelesnog
- mentalnog
- duhovnog
- emocionalnog
- socijalnog aspekt zdravlja



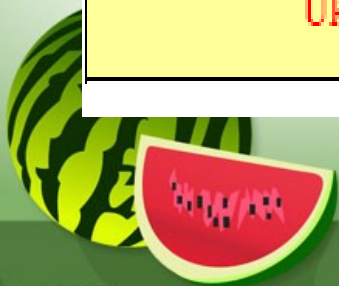
MODULI

- Živjeti zdravo
- Prevenција nasilničkog ponašanja
- Prevenција ovisnosti
- Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje



PLANIRANI BROJ SATI PO MODULU

r. b.	Moduli	Razred/planirani broj sati po modulu			
		1. razred	2. razred	3. razred	4. razred
1	Živjeti zdravo	6	6	6	5
2	Prevenција nasilničkog ponašanja	2	3	2	2
3	Prevenција ovisnosti	2	2	1	3
4	Spolna/ rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje	0	0	2	2
Ukupno sati		10	11	11	12



SADRŽAJI MODUA ŽIVJETI ZDRAVO OD 1.DO 4. RAZREDA

PRAVILNA PREHRANA (1 sat)

Piramida zdrave prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela

TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)

Važnost redovitog tjelesnog vježbanja

Pravilno držanje tijela

OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)

Uporaba sanitarnog čvora

Pravilno pranje zuba po modelu*

PRVA POMOĆ (1 sat)

Krvarenje iz nosa

PRAVILNA PREHRANA (1 sat)

Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka

TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)

Vrste tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu

Osnovne strukture gibanja (biotička i motička znanja) u svakodnevnom životu

MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)

Naša prava i dužnosti (obveze)

Zdravlje i bolest

Kako sačuvati zdravlje

PRAVILNA PREHRANA (2 sata)

Voda – najzdravije piće (1 sat)

Skrivene kalorije* (1 sat)

TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)

Jednostavna motorička gibanja

MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)

Postignuća i odgovornost za učenje

Razvoj ljudskog tijela

Duševno i opće zdravlje

TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)

Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu

MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)

Sudjelujemo u životu škole

Rješavanje problema i donošenje odluka

Razvoj samopouzdanja

Rast i razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta* (1 sat)



ISHODI UČENJ ZA MODUL ŽIVJETI ZDRAVO OD 1. DO 4. RAZREDA

1. RAZRED

- **imenovati** namirnice s piramide zdrave prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina
- **pravilno postupati** u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)
- **opisati važnost** svakodnevnog tjelesnog vježbanja
- **pravilno držati** tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće
- **opisati** pravilnu uporabu sanitarnog čvora
- **primjenjivati stečeno znanje** o pravilnoj uporabi nužnika
- **nabrojiti neželjene posljedice** nepravilne uporabe nužnika
- **pokazati pravilno** pranje zubi i njegu usne šupljine
- **pokazati** kako zaustaviti krvarenje iz nosa



2. RAZRED

- opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka
- odabrati preporučene namirnice za međuobrok (preporuka donositi ih u školu)
- nabrojiti tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme
- opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu
- primijeniti svakodnevnu tjelovježbu
- preuzeti odgovornost za rješavanje obveza
- opisati kada se osjećam zdrav
- nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnost, alkohol, duhan)
- izraziti podršku bolesnom učeniku



3 RAZRED

- opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode
- prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama
- opisati pravilan način izvođenja jednostavnih motoričkih gibanja
- opisati svoja postignuća (školski uspjeh, glazba, sport...)
- usporediti svoja i tuđa postignuća
- pokazati radost prema tuđem postignuću
- sastaviti tablicu postignuća učenika u razredu/ razrednom odjelu
- pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća
- opisati način pohvala i kritika odrediti ciljeve učenja
- procijeniti vrijednost učenja
- obrazložiti prednosti različitog načina učenja (individualnog, u paru, u skupini) opisati ljudsko ponašanje
 - navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo
 - opisati kako zaštititi duševno i opće zdravlje
 - pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost, otvorenost, iskrenost, empatija)



4. RAZRED

- pokazati primjer tjelovježbene aktivnosti u slobodnom vremenu prema osobnom izboru
- izraziti mišljenje o „svome mjestu u školi“
- uvažavati međusobne osjećaje
- osjećati se dobro
- iskazati suosjećanje
- kontrolirati negativne emocije
- uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama
- definirati problem
- objasniti kako je netko (npr. lik iz književnosti) riješio problem
- strukturirati šest koraka rješavanja problema
 - pokazati samopouzdanje
 - objasniti razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta



Strategije i metode poučavanja sadržaja zdravstvenog odgoja za aktivno sudjelovanje učenika u nastavi :

navedene u Kurikulumu zdravstvenog odgoja

- organiziranje predavanja s diskusijama
- pedagoška radionica
- igranje uloga
- oluja ideja
- razvoj stavova u raspravi i debati
- analiza slučajeva



STRATEGIJE- način **postizavanja cilja**,
određeni plan ponašanja subjekata
nastave

METODE-način **aktiviranja**

Strategije i metode treba primijeniti na
kognitivno, afektivno i psihomotričko
područje



Strategije	Metode
Poučavanje	Problemsko poučavanje Heurističko poučavanje Programirano poučavanje
Učenje otkrivanjem	Istraživanje Simulacija Projekt
Doživljavanje	Recepcija umjetničkog djela
Izražavanje i stvaranje	Interpretacija Evaluacija Kreacija
Vježbanje	Učenje učenja Učenje jezika Praktični radovi Tjelesno vježbanje
Stvaranje	Znanstveno stvaranje Umjetničko stvaranje Radno-tehničko stvaranje



(Bognar i Matijević, 2002)

Metode poučavanja koje se mogu primijeniti s obzirom na cilj poučavanja

Cilj učenja	Metode koje se mogu primijeniti
Znanje:Cilj je osvijestiti nove informacije i na temelju toga doći do generalizacija	Predavanje / prezentacija Panel diskusija Vizualizacija pomoću: filma, slajdova, slika itd. Simpozij
Razumijevanje:Cilj je postići razumijevanje novih informacija i kako bi se nova znanja mogla upotrijebiti u rješavanju novih problema ili životnih situacija	Predavač specijalist iz pojedinog područja Razgledavanja Ekskurzije



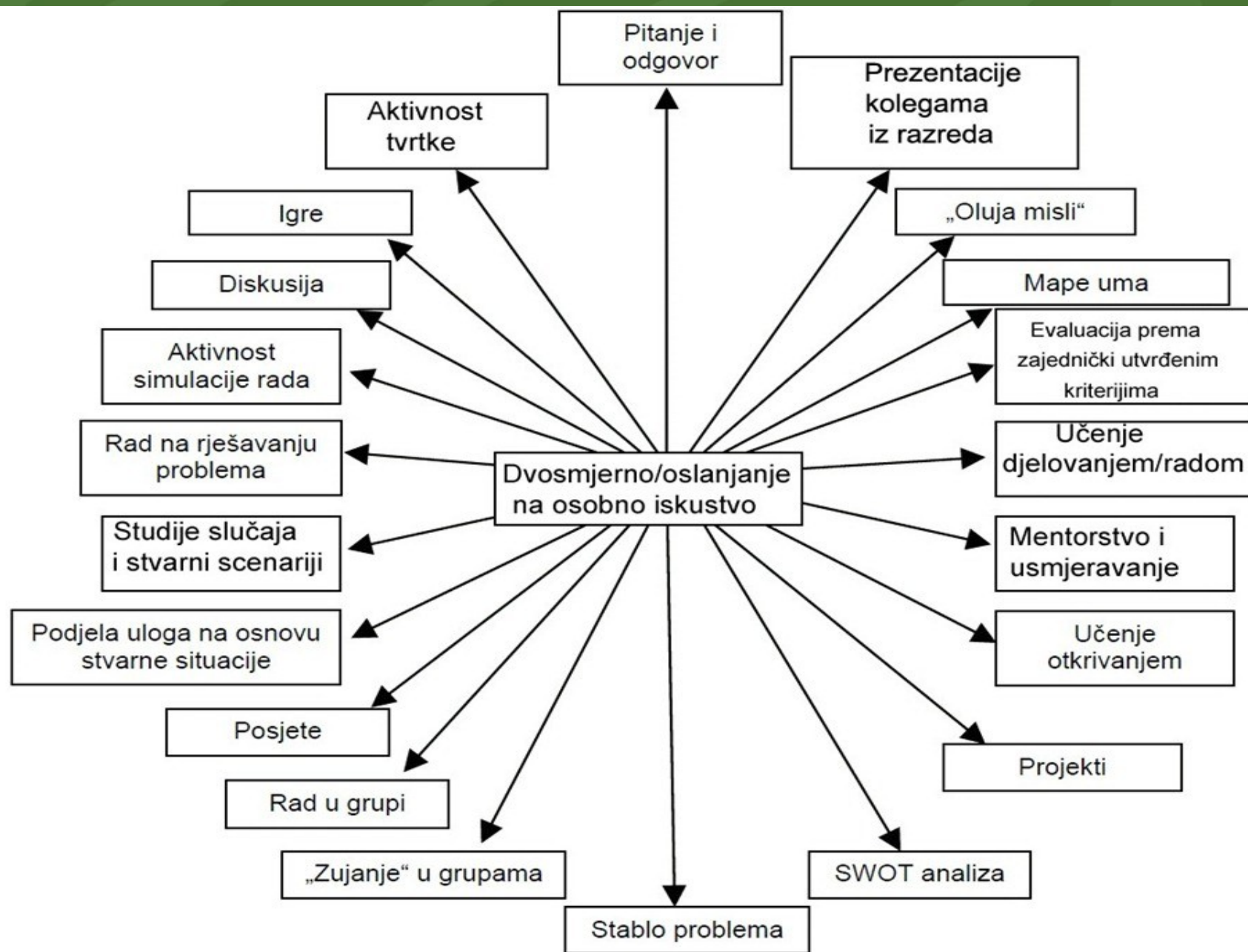
Cilj učenja	Metode koje se mogu primijeniti
<p>Usvajanje vještina:Cilj je naučiti nove vještine kroz praktičan rad.</p> <p>Promjena vrijednosnog suda/ponašanja:Cilj je modificirati ili usvojiti nove vrijednosni sud ili ponašanje tako da se postigne bolji rezultat ako se uvjerenje ili ponašanje promijeni u odnosu na staro uvjerenje/ponašanje</p>	<p>Diskusije u grupi Demonstracija Problemska nastava Studij slučaja</p> <p>Demonstracija Vježbanje u praktikumu Igranje uloga Simulacija Poučavanje pomoću kompjutorskog programa</p> <p>Panel diskusija Diskusija u grupi Debata Igranje uloga Studij slučaja Simulacija Predavanje/prezentacija</p>



Polazište za izbor nastavnih strategija ,metoda i nastavnih medija

Daleov stožac iskustva





Strategije i metode poučavanja prema ishodima učenja iz Kurikuluma zdravstvenog odgoja Modul – živjeti zdravo 1. Razred

ISHODI	STRATEGIJ	METODE
imenovati namirnice s piramide zdrave prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina ;pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)	Poučavanje Učenje otkrivanjem	Problemsko poučavanje Simulacija
opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja; pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće	Poučavanje	Heurističko poučavanje
opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika; nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika pokazati pravilno pranje zubi i njegu usne šupljine	Učenje otkrivanjem Vježbanje Poučavanje Vježbanje	Simulacija Praktični radovi Problemsko poučavanje Praktični radovi
pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa	Učenje otkrivanjem	Simulacija



Čitanje- interpretativno čitanje

MAJČINA PRIČA

Svi ljudi imaju spolne organe u kojima nastaju sitne kuglice nevidljive okom. U tim se kuglicama nalaze osobine koje svi imamo. Tvoj otac je meni poklonio takvu jednu kuglicu koja se spojila s mojom kuglicom i nastala si ti. Ispočetka si bila manja od makova zrna, a onda si rasla, rasla i postala velika kao naša mačka. Naravno, ja sam te hranila u trbuhu sve dok ti nije postalo pretijesno. Onda si me zamolila da te pustim iz trbuha, što sam ja i učinila. Kad sam te prvi puta ugledala plakala si pa sam te nahranila, a otada si rasla, rasla i narasla ovako velika.



Slušanje predavanja

Detaljno opisujemo za što sve služi (nužnik/zahod – za nuždu, umivaonik za pranje ruku...)

Opisujemo način kako i kada koristimo nužnik (za veliku i malu nuždu; obrišemo se; pustimo vodu).

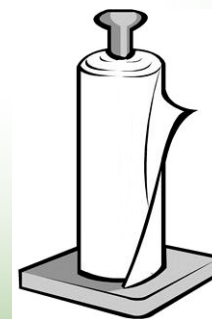
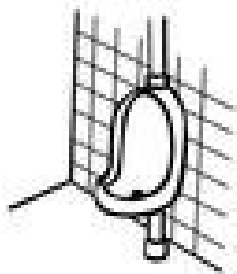
Opisujemo pravilno pranje ruku – vrlo je važno prati ruke sapunom!

Bolest prljavih ruku – boli trbuh, povraćanje.



Gledanje slika

Učenici dobivaju izmiješane sličice s dijelovima sanitarnog čvora. Trebaju ih posložiti redoslijedom kojim ih koristimo.



Gledanje filma

Život - Moje tijelo (*francuski animirani film*)
istražuje kako radi tijelo. Odabrala sam epizodu:
Stražari tijela (izvor: www.youtube.com)

Papaj dobro" - edukativna računalna igra

Interaktivna igra na o pravilnoj prehrani koja se usvaja kroz igru.

Zaigrajte zajedno s prijateljima i vršnjacima da bi saznali koje skupine namirnica postoje i u kojem ih je omjeru najpravičnije jesti.



Promatranje izložbe

Promatraj stripove koje su napravili tvoje kolege iz razreda. Uoči koja je poruka svakog stripa. Zapiši poruku i za svoj komentar ispod stripa na priloženi papir.



Promatranje pokusa

Stavi kod kuće desnu mokru nogu na kopirni papir ili na upijač te ostavi na njemu otisak. Izreži otisak pa ga usporedi s otiscima svojih kolega iz razreda. Ustanovi tko sve ima spuštenu stopala.



Promatranje na terenu

Promotri sliku. Tko na slici nosi pravilno, a tko nepravilno torbu?

Uzmite svoje torbe i nosite ih kako ih nosite u školu.
Tko nosi pravilno, a tko nepravilno torbu?



Učenik objašnjava



Što nedostaje na slici?
Opiši, pokaži i objasni pravilno pranje
ruku.



Dramatizacija- socijalne igre

Dramatizacija - U gostima za stolom

Pročitajte priču.

Napišite priču poštujući pravila lijepog ponašanja i bontona.

Podijelite uloge.

Odglumite ih.

Komentirajte: kako vam se svidjela jedna, a kako druga priča. Kako se treba ponašati u gostima za stolom?



U gostima za stolom I

Dobio si poziv za svečani ručak. Ovako ćeš ostati zapažen i rado viđen gost.

Kada sjedneš za stol prvo dobro ispuši nos po mogućnosti u papirnati ubrus , bez isprike ostalima.

Kada poslužuju hranu, što prije rukama zgrabi najveći i najmili ti komada mesa. Pri tome zanemari odrasle za stolom.

Kada si uze što želiš, dobro se nalakti na stol i punim ustima mljackajući vodi glavnu riječ i upadaj odraslima u razgovor.

Srči i mljackaj kako bi domaćici odao priznanje za izvrsnu hranu.

Ako ti se jelo ne sviđa, glasno vikni Fuj i Odvratno ja to ne jedem.

Prije jela nemoj prati ruke. Što više puta rukom namjesti frizuru.

Svoju čašu obilježi masnim prstima. Poslije jela svakako uzmi čačkalicu, otvori usta i iščačkaj ostatke. Neka ti čačkalica bude u ustima do kraja posjeta.

Na odlasku ne moraš se zahvaliti na ručku, nego reci da drugi puta spremi što ti voliš jer inače nećeš doći ponovo na ručak.



Simulacija stvarnih događaja

Strategija: Učenje otkrivanjem, stvaranje

Metoda: Simulacija, dramatizacija, debata

GOSTOLJUBIVOST: KADA GOSTIMA SERVIRATI HRANU?

Cilj: Shvatiti da nije uvijek nužno gostima servirati hranu.

Tijek rada: priču možete i dramatizirati.



Navedite probleme iz sljedeće priče:

Tvoja majka je upravo sjela da se odmori nakon napornog dana na poslu. Ručak je završen- suđe je oprano. Uključila je televizor. U tom trenutku čuje se zvono na vratima.

Njezina prijateljica Sanja navratila je da joj vrati knjige koje je posudila. Majka joj dodaje stolicu, izražava dobrodošlicu Sanji, moli je da sjedne, dok ona ide u kuhinju. Nekoliko trenutaka kasnije, majka ulazi u dnevnu sobu s kolačima, kavom, sokom, itd.

Koje kulturne norme utječu na gostoprimstvo?

Što je običaj u vašem domu kod serviranja hrane gostima?

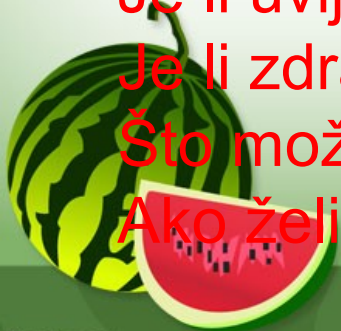
Kada treba servirati hranu?

Je li uvijek potrebno hraniti ljude kada dođu u posjet?

Je li zdravo za ljude da jedu puno puta dnevno?

Što možete gostima ponuditi umjesto hrane?

Ako želite servirati hranu, postoje li izbori koji su zdraviji?



Mogući izbori za majku:

Servirati kavu, kolače, kao uvijek.

Servirati niskokaloričnu hranu kao što je voće i povrće.

Ne servirati hranu.

Pitati gosta je li gladan.

Pitati gosta je li žedan.

Neka djeca pripreme lake obroke.

Servirati gostima samo voćni sok.



Aktivnosti- rad u stvarnosti



STRIP

MARKO RADI GLUPOSTI - BY UCITELJICA

WWW.TOONDOO.COM



Projekt

GLAVNE ETAPE PROJEKTA

IZBOR TEME

PLANIRANJE RADA NA PROJEKTU

ODVIJANJE PROJEKTA

IZRADA PLAKATA

PREZENTACIJA PROJEKTA

POVRATNA INFORMACIJA O PROJEKTU



POKUS

Pregled

Ukratko opišite otkriće o kojemu ćete pisati.

Proces

Što ste tražili?

Na koji način?

Otkrića

Što ste pronašli?



Značaj

Kakav značaj ima ovo otkriće?

Tko ima koristi od ovog otkrića?

Zaključak

Što ste iz ovog istraživanja naučili?

Izvori podataka

Korisne internetske stranice

Literatura



Stajalište učitelja o provedbi sadržaja zdravstvenog odgoja

Ispitano je 173 učitelja - pripravnici i mentori
Anketni upitnik – anonimn

Trebalo je zaokružiti stupanj slaganja s
navedenim tvrdnjama pri čemu je:

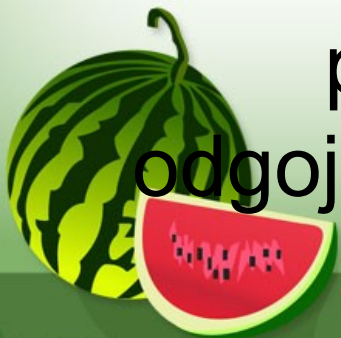
- 1 - uopće se ne slažem;
- 2 - ne slažem se;
- 3 - niti se slažem niti ne slažem;
- 4 – djelomično se slažem;
- 5 – potpuno se slažem



Učitelji smatraju da program zdravstvenog odgoja u udžbenicima i je i nije dovoljno zastupljen.

Smatraju da će provedba zdravstvenog odgoja **uvelike utjecati na poboljšanje** odrastanja djece.

Smatraju se **dovoljno kompetentnim** za provedbu sadržaja zdravstvenog odgoja.



Mišljenja su da je **uvođenje zdravstvenog odgoja** u škole **neophodno**.

Četiri modula u kurikulumu zdravstvenog odgoja **su dovoljna** za ravnotežu sadržaja.

Modul **Živjeti zdravo djelomično je zastupljen** u Nastavnom planu i programu.



Veći dio učitelja smatra da spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje je modul koji će učenike potaknuti da kroz razumijevanje različitosti i kritičko mišljenje **izrade pozitivan stav prema sebi i drugima.**

Veći dio učitelja smatra da je dvanaest sati godišnje **premala** satnica za provedbu zdravstvenog odgoja.



Do sada **veći broj učitelja nije imo priliku** sudjelovati na stručnim usavršavanjima učitelja, nastavnika i stručnih suradnika o sadržajima i temama zdravstvenog odgoja.



Modul **Živjeti zdravo** učitelji će uglavnom provoditi demonstracijskom metodom i metodom praktičnog rada.

Modul **Prevenција nasilničkog ponašanja** uglavnom će provoditi demonstracijskom metodom i metodom praktičnog rada.



Modul **Prevencija ovisnosti** uglavnom će učitelji provoditi demonstracijskom metodom i metodom praktičnog rada.

Modul **Spolna/rodna ravnopravnost** učitelji će uglavnom provoditi predavačkom metodom.



Mišljenje učitelja o utjecaju i primjeni medija pri poučavanju sadržaja zdravstvenoga odgoja

Ispitano 446 učitelja iz pet županija Istočne Hrvatske

Tvrdnje su se odnosile na utjecaj medija, negativno djelovanje pojedinih medija, primjenu metoda poučavanja, osposobljenost za provođenje sadržaja zdravstvenoga odgoja te suradnju s kolegama i roditeljima.



Učitelji uglavnom smatraju da **škola utječe** na zdravstveni odgoj djece.

Prema njihovom mišljenju **film i TV imaju znatan utjecaj** na zdravstveni odgoj djece. Nešto manje se slažu s tvrdnjama da **udžbenik i računalne igrice** utječu na zdravstveni odgoj djece, a najmanje se slažu s tvrdnjom da strip ima utjecaja na isti.



Mišljenja su da **mediji** (TV, časopisi, filmovi i Internet) **negativno djeluju** na odgoj učenika posebno u modulu **Rodna i spolna ravnopravnost**, budući su učenici previše izloženi slikama i informacijama o nasilju, pornografiji i seksu.



Većina učitelja procjenjuje da u nastavi Prirode i društva za sadržaje zdravstvenoga odgoja koriste različite medije.

Nemaju dovoljno različitih edukativnih medija u školi o zdravstvenom odgoju.

Da o zdravstvenom odgoju **nisu stekli dovoljno znanja tijekom studija.**



Učitelji procenjuju da im roditelji „i pomažu i ne pomažu“, te se može zaključiti da **dio učitelja ne može računati na pomoć roditelja** pri provođenju sadržaja zdravstvenoga odgoja.



**Utvrditi znanje učenika mlađe školske dobi prije
provođenja Kurikuluma zdravstvenoga odgoja:
prehrambene i tjelesne navike učenika u školi i
kod kuće,
kvalitetu provođenja slobodnog vremena
znanje o prevenciji ovisnosti,
razlike poželjnih i nepoželjnih ponašanja
ravnopravnost spolova**

Ispitano je 440 učenika trećih i četvrtih
razreda iz tri županije (Brodsko-posavska,
Osječko–baranjska i Požeško-slavonska)



Utvrđeno je da se u školskoj kuhinji **hrani većina učenika.**

Veći broj učenika smatra da je prehrana u školskoj kuhinji ponekad **ukusna.**

Dvije trećine **ih je zadovoljno** prehranom u školskoj kuhinji.



Više od polovine učenika **nema pet obroka dnevno.**

Velik broj učenika **voli jest povrće**, a svi učenici **vole jesti voće**.

Nešto više od polovine učenika **doručuje prije polaska u školu**.

Učenicima je najdraže jelo u školskoj kuhinji **pizza, buhtla sa čokolado i sendvič**.



Najviše žele jesti palačinke i ćevape, a samo mali broj učenika želi jesti (3%) voćnu salatu i (2%) voće za užinu. Općenito, učenicima je najdraže jelo pommes frites, špageti, čips. Najčešće doručkuju sendvič, pizzu, a samo manji dio učenika doručkuje mlijeko ili jogurt, žitarice i 2% učenika za doručak jede voće.



Učenici nemaju dovoljno razvijenu svijest i navike o zdravoj i pravilnoj prehrani.

Većina učenika **voli vježbati**.

Gotovo 2/3 učenika vježba tri puta tjedno.

Svi učenici vole vježbati smo u školskoj dvorani, dok nit jedan na školskom dvorištu i u učionici.

Samo mali broj učenika (7%) pohađa sportske izvanškolske aktivnosti, dok nešto veći broj (28%) učenika pohađa sportske slobodne aktivnosti u školi.



Samo 67% učenika zna da pravilno hodamo ako se noga u iskoraku prvo oslanja na petu, a zatim na prednji dio stopala i prste, a 41% njih da pravilno trčimo ako se noga u iskoraku prvo oslanja na prednji dio stopala i prste, a zatim na petu.

82% učenika zna da kada hvatamo loptu trebamo ruke podići u uručenje.



Rezultati su pokazali da učenici nemaju u dovoljnoj mjeri razvijene prehrambene i tjelesne navike.

Većina učenika je svjesna **da alkohol oštećuje pojedine organe.**

Velik broj učenika zna **da ovisnici o drogi često umiru vrlo mladi.**

Gotovo su svi učenici **svjesni da odraslima ni djeci nije dozvoljeno tući, ismijavati, vrijeđati i izrugivati djecu kao i činjenica da nije dozvoljeno neprimjereno dodirivanje po tijelu.**



$\frac{3}{4}$ **zna da neprihvatljivo ponašanje prijaviti na Hrabri telefon.**

Poražavajući je podatak da samo 12% učenika slobodno vrijeme provodi **vani u igri s vršnjacima.**



Velik postotak učenika zna da dječaci i djevojčice nisu istog spola.

27% učenika smatra da **dječaci i djevojčice nisu jednako vrijedni.**

34 % učenika tvrde da **vozači automobila muškog i ženskog spola ne voze jednako dobro.**



84% smatra da **kuhari kuhaju bolje** od kuharica, a 67% učenika prednost u kuhanju daje kuharicama.

Mali broj učenika (29%) zna da ćemo u slučaju **krvarenja iz nosa** glavu nagnuti naprijed i uhvatiti nos palcem i kažiprstom.

Dok čak 61% misli da glavu treba nagnuti natrag i uhvatiti nos palcem i kažiprstom.



Gledanje unatrag

Uspravno sjedi. Naizmjenice gledaj preko lijevog i desnog ramena prema natrag.



Gimnastika kralješnice

Stavi ruke na zatiljak.

Laktove guraj prema natrag. Gornji dio tijela naizmjenice okreći lijevo i desno.



Mačja leđa

Stavi ruke na natkoljenicu.

Glavu i prsa polagano spusti koliko god je moguće.

Tada polako kralježak po kralježak, uspravi leđa i konačno gurni prsa prema naprijed.



Istezanje u vis

Za sjedanje, a može i u stajanju isteži jednu ruku što je više moguće u vis, lijevo i desno naizmjenice.



Stisak ruke

Desnom rukom obujmi lijevu kao pri stisku ruke. Obje ruke jako pritiskuj jednu na drugu. Ruke i ramena su nategnuta. Brojite do sedam i popustite stisak.



Noge u škare

Za sjedenje ispruži noge i posve ih malo podiži od poda.

Zatim izmjenično podiži noge.



Svezane ruke

Na leđima uhvati jednu ruku drugom.
Ramena guraj naprijed, a zatim koliko više
možeš, unatrag.
Sjedi uspravno!



A ZAGRIJAVAJ MOJE RUKA DA VJEŽBAJ

Iskustveno priprema se na vježbanje. Ispravlja mišice, uklanja umor, sprema se na vježbanje. Ispravlja mišice, uklanja umor, sprema se na vježbanje.

SVAKODNEVNO VJEŽBANJE



U OSNOVNIM SKOLAMA

B NOGE - TRUP

1. KROČENJE NAJAVNIJE U JEDNOJ I DRUGOJ STRANI



4. POKRETI - RUKAVIČNI STUP



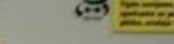
5. POKRETI - RUKAVIČNI STUP



2. POKRETI NAJAVNIJE



3. POKRETI NAJAVNIJE



C TRUP - RUKA



6. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



8. POKRETI U RUKAVIČNI STUP



9. STANJE TRUPA



7. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



13. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



15. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



D TRUP - RUKA

10. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



13. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



15. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



11. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



14. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP



16. KROČENJE U RUKAVIČNI STUP

