norway grants

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

DOBRA DRŽA

Učna ura ob sistematskem pregledu v 3. razredu

Avtorica projekta: Saša Staparski Dobravec

Delovna skupina: Saša Staparski Dobravec, dr.med., spec.ped.radiol.,
Jahnavi Vaishnav, dipl.fth,
Majda Šmit, dipl.m.s.
Alenka Slabšak, dipl.m.s.

Koordinatorica programa vzgoje za zdravje: Vesna Pucelj

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2017

Elektronski vir.

Spletni naslov: http://www.nijz.si/

Gradivo ni lektorirano.

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

»Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.«

Naslov delavnice:	**Učna ura DOBRA DRŽA** **ob sistematskem pregledu v 3. razredu**
Inštitucija:	Zdravstveni dom Ljubljana, Metelkova 9, 1000 Ljubljana
Avtorji:	Saša Staparski Dobravec, dr.med., spec.radiologije, vodja radiološkega oddelka za otroke in odrasle ZDL Vič Jahnavi Vaishnav, dipl.ft, vodja fizioterapije ZDL Vič Majda Šmit, dipl.m.s., Zdravstveno-vzgojni center ZDL Vič Alenka Slabšak. dipl.m.s., vodja zdravstveno-vzgojnega centra ZDL Center
Izvajalci:	Diplomirane medicinske sestre, ob sistematskih pregledih
Ciljna skupina/letnik:	Osnovnošolska populacija 3. razreda
Trajanje:	45 minut
Namen:	Ozaveščanje otrok o nujnem in obveznem minimumu vsakodnevnih aktivnosti, ki bodo orodje za (samo)korekcijo pokončne drže hrbtenice ter celotnega telesnega in duševnega počutja.
Učni cilji:	Razjasniti, od česa je dobra drža odvisna, osnovna anatomija, fiziologija in psihološki vpliv na držo ter razjasniti vpliv drže na naše psihofizično počutje. Ozaveščati otroke, da na zdravje hrbtenice in njihovo dobro držo lahko vplivajo sami s pravilno držo telesa, ki jo lahko sami kontrolirajo. Naučiti otroke **vaj na stolu**.
Učne metode:	Vaje, interaktivni pogovor
Učne oblike:	Zgodbica in učenje pesmi Video prezentacija vaj na stolu Pregled modela hrbtenice (če je na voljo) ali ppt razlaga s ciljnimi vprašanji in preverjanjem.
Možnosti izvedbe v šoli:	Vaje se lahko izvajajo tudi v šolah s spodbujenjem učencev, učiteljev in tudi staršev o pomenu vsakodnevnih aktivnosti za (samo)korekcijo pokončne drže hrbtenice ter celotnega telesnega in duševnega počutja.
Učni pripomočki in sredstva:	Obveznih pripomočkov ni. Priporočeni pripomočki: stoli, žoge za sedenje, model hrbtenice (pogojno), diaprojektor za video in ppt prezentacija Zgodbica in učenje pesmi ppt prezentaciji Evalvacijski list

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

Za nastanek slabe drže je najbolj rizična lega telesa sedenje. V sedanjem času večina prebivalstva opravlja sedeča dela in večino časa v budnem stanju presedi.
Zato je znanje in obvladovanje vaj sede osnovno orodje in veščina, ki jo mora sedanji človek od otroštva dalje osvojiti in vgraditi v svoje osnovne, samoumevne življenjske navade.

Privzgojiti dnevno rutino in miselnost, da smo za dobršen del dobre in pokončne drže odgovorni sami ter da lahko z vsakodnevno redno vadbo (2x/dan 6 do 9 minut) vzdržujemo in ohranjamo pokončno držo ter dobro psihofizično ravnovesje.

Analogija: Zdravje zob in ustne votline je vezano na rutinsko, pravilno in redno higieno. Osnovna ustna higiena pomeni redno umivanje zob 2–3 x/dan – o smiselnosti tega se ne sprašujemo.
Tako spadajo redne dnevne enostavne dihalne vaje, vaje raztegovanja ter krepitve aksialnega skeleta v osnovno higieno vzdrževanja zdrave pokončne drže in dobrega počutja.

NUJNA SPOROČILA:
☺ Dobra drža pomeni dobro razmerje opravljenega dela telesa in duha, včasih lahko telo z dobro držo pomaga, da se bolje počutimo, včasih pa z voljo in znanjem pomagamo telesu, da vzdržujemo svojo pokončnost.
☺ To je delo, ki ga lahko opravimo samo sami. Nihče ne more namesto nas biti pokončen in dobro, tako kot nihče ne more imeti čistih in zdravih zob namesto nas.
☺ Dobro držo z razgibano in čvrsto hrbtenico vzdržujemo vsak dan, najmanj 2x/dan – vse življenje.

9 VAJ NA STOLU se med seboj povezuje v celoto, izvajanje s pravilnim dihanjem in ustrezno intenziteto pa omogoča postopno zavedanje lastne pokončnosti.

POTEK UČNE URE	
UČITELJ	**UČENCI**
<u>UVODNI DEL</u> Izvajalec vzgoje za zdravje s pomočjo ppt ali z modelom hrbtenice razloži osnovno znanje o hrbtenici: 1. Kako in zakaj drža vpliva na telo in počutje? 2. Kaj so znaki pravilne in dobre in pokončne drže? a. boki/trebuh b. prsi c. rame/lopatice d. vrat/brada 3. Razloži analogijo zdravi zobje/ zdrava hrbtenica. Ali Poslušajo zgodbico o Dobri drži (glede na prostorske možnosti izvajamo vsi hkrati ali razdelimo otroke v dve skupini in jim razdelimo učne liste – priloga) **<u>JEDRNI DEL</u>** Vaje na STOLU po navodilih,	Gledajo, sodelujejo. Sprejmejo ključna štiri sporočila: 1. Kako se držimo, če se ne počutimo dobro? 2. Kako se prav poravnamo? 3. Kako smo sestavljeni? Koliko imamo vretenc in koliko sklepov? 4. Kdo si je danes umil zobe? Poslušajo. Vsak dobi učni list, ki ga na koncu odda.

Priporočeno izvajanje ob videu ali z besedilom za vodenje izvedbe (glej spodaj) POUDARKI: *TELO:* - pravilno dihanje (glej opis pri vajah), - preprečiti zvračanje medenice nazaj ali naprej, - aktivirati trebušne mišice, aktivirati hrbtne in prsne mišice, da držijo trup razpet in pokonci, - preprečiti dvigovanje ramen, - aktivirati potisk brade nazaj in izravnanost vratu. *V DUHU:* - poudarek na povezavi med počutjem in držo, - poudarek v vaji »odlaganje«, da odložimo tudi skrbi, strahove, težo, tesnobo, - negovati poudarke v vajah, ko nam dobra drža vliva mir in radost (dihanje, drevo, objem, vrtinčenje, k srcu). **<u>ZAKLJUČNI DEL</u>** V zaključku povzamemo štiri poudarke z začetka ure s ppt. Opravimo evalvacijo (priloga) Sporočilo za domov: Komu bodo otroci doma povedali o vajah? Slogan: VEDNO POKONČEN ZA NASMEH NESKONČEN Kratek gibalni povzetek. Vsi na glas 3x.	Skupino učencev se razporedi tako, da ima vsak otrok relativno dovolj prostora za izvedbo vaj ali se skupino razdeli v dve manjši: prva skupina izvaja vaje z videom skupaj z izvajalko. Druga skupina ima nalogo ugotoviti, kje se pojavljajo napake pri izvedbi (priporočena pomoč učitelja!). Skupini se nato zamenjata. Druga skupina izvaja vaje z izvajalko. Prva skupina išče, kdo dela katero vajo najbolj prav. ali se dejavnost izvede v parih (eden izvaja, drugi ga popravlja, tako kot pokaže izvajalka). Potem se zamenjata. (v prilogi je ob vajah prostor za zapis vaje in ime sošolca) Otroci na listu označijo pravilno držo Otroci povedo, komu bodo pokazali eno od vaj. Katero? Pokažejo z rokami: »Drevo, začetek plezanja, k srcu in razdaj v svet.«

Dodatna gradiva, priročniki:	- vaje – navodila za izvedbo - ppt »Dobra drža – učna ura« - dodatni ppt »vaje v treh fazah« (če ni na voljo video – internet) - link na video vaje https://youtu.be/pt88lZqM-x0 - zgodba in vaje v pesmi »Raje osliček ali fantiček« - učni list - priloga

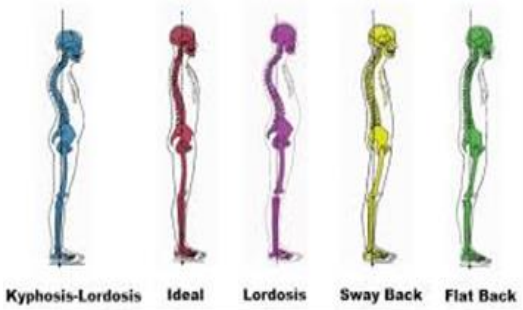
Uporabljena literatura:	Anatomija: https://en.wikipedia.org/wiki/Neutral_spine http://www.nhs.uk/Livewell/Backpain/Pages/back-pain-and-common-posture-mistakes.aspx http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/back-pain/sls-20076817?s=1 http://www.kansaschirofoundation.org/goodposture-article.html https://www.painscience.com/articles/posture.php
Dodatni viri za izvajalce:	Pedagoški pristopi in izkušnje iz tujine: http://www.satellitesportsnetwork.com/content.php?contentID=2291
Dodatni viri za delo s starši doma:	Pedagoški pristopi in izkušnje iz tujine: http://t.ted.com/NGJ4aTI »The Benefits of Good Posture« TED TALK https://youtu.be/f4gCtR89U2I https://youtu.be/dpMwFqLmNrQ » The sun salutation for kids« 2014 Musical Yoga adventures LLC
Opombe, poudarki, opažanja:	Telesna drža zadeva naše zdravje, vitalnost in zavest. Zdravje pomeni, da lahko naše telo in duh opravljata vse funkcije prav, da delamo dobro in delimo dobro okoli sebe. Vitalnost pomeni to, da je v nas življenjska sila, polna dobrovoljnosti, bistrosti, iskrivosti in moči za vsakodnevne naloge. Zavest pomeni, da opazimo spremembe v sebi in v okolici, da smo do njih sočutni in da gojimo ljubečo povezanost in strpnost do okolice – to vse omogoča dobra drža. Slaba drža v telesu poruši dinamično ravnovesje mišičnoskeletnega aparata tj. ravnovesje med kostmi, sklepi in mišicami, kar povzroča bolečino. Slaba drža vpliva na slabo prezračenost pljuč, skupaj s premalo gibanja pripomore k razvoju različnih bolezenskih stanj. Slaba drža ustavi jasno, zbrano mišljenje in povzroči izkrivljenost ne le hrbtenice, temveč tudi naše predstave o sebi in svetu okoli nas. S slabo držo podpiramo slaba psihična stanja: navezanost (npr: na elektronske naprave, udobne kavče …), razdražljivost, nestrpnost, negotovost, brezvoljnost, zaskrbljenost.

Drage izvajalke, dragi izvajalci!

Če berete te vrstice, vam že čestitamo, da ste se z zanimanjem in vztrajnostjo prebili skozi spoznavanje vsebine, ki vam jo predajamo s hvaležnostjo, da imamo možnost z vami sodelovati in z zaupanjem, da v vsebini prepoznate neizmerno vrednost, ki jo lahko otrokom predate.
Vaše delo ni lahko, tudi naše ni in vendar lahko vsak nekaj doprinese k pokončnosti, ne le naših otrok temveč tudi vseh nas. Dragocene minute ozaveščene vadbe so lahko »zapik«, trenutek miru in tišine in sprostitve v vsakodnevni naglici. Tudi to vam želimo podariti. Dobra drža je prišla v vaše življenje kot nova delovna obveznost, vendar iskreno verjamemo, da jo boste z veseljem posvojili, se je veselili in tudi sami skupaj z otroki verjeli, da le »vedno pokončen« človek nosi v sebi »nasmeh neskončen«.
Iskrena hvala za vašo zaiteresiranost in aktivno udeležbo na izobraževanjih, ki bodo namenjena prav vam, da se lahko dobro in hitro pripravite na delo s tretješolci.
Sedaj so na vrsti vaje. Nasvet: poglejte video, potem ob gledanju videa z ustavljanjem berite spodnje besedilo, potem se vaje naučite. Ko vaje znaš, so preverjeno, logične in enostavne.

Avtorice delavnice

STRUKTURA UČNE URE NA SISTEMATSKEM PREGLEDU

STRUKTURA SREČANJA	ČAS IZVEDBE	METODE DELA	OBLIKE DELA	UČNI PRIPOMOČKI
UVOD 1. ppt teoretična podlaga ali 2. zgodbica, (prvi del vaj)	Skupaj: 7 - 10'	razlaga ali posnetek	skupinska ali frontalna	zgodba ali ppt (po lastni presoji)
GLAVNI DEL	Skupaj: 30'		frontalna	
1. vaje na stolu	15'	razlaga	cela skupina ali	izvedba in razlaga vaj z videom
2. ponovimo vaje	9'	vadba	prva skupina dela, druga gleda	
			vsi delajo ali druga skupina dela, prva gleda	izvedba vaj z videom
3. ponovimo vaje	6'	vadba	v paru en otrok dela vajo, drugi ga popravlja, nato zamenjata	izvedba vaj v paru
ZAKLJUČEK Povzetek	5 - 8'	besedilo	skupinska	ppt drugi del ali drugi del zgodbe
EVALVACIJA				Otroci obkrožijo tisti skelet, ki je v dobri drži. Vprašanja posameznikom v skupini: Katero vajo si si najbolj zapomnil? Kdaj boš vaje delal?
SLOGAN S SPOROČILOM	VEDNO POKONČEN ZA NASMEH NESKONČEN Za konec si zaploskajmo!			Skrajšan »gibalni« slogan. Vsi 3x na glas povedo in gibajo.

VSEBINSKA PODPORA IZVAJALCEM, ASOCIACIJE IN POUDARKI

(nadaljnja vsebina je namenjena kot pomoč izvajalcem, da si lahko lažje oblikujejo besedišče in pripravo šolske ure za otroke v starosti od 8-10 let)

Iztočnice za razlago ANATOMIJA DOBRE DRŽE

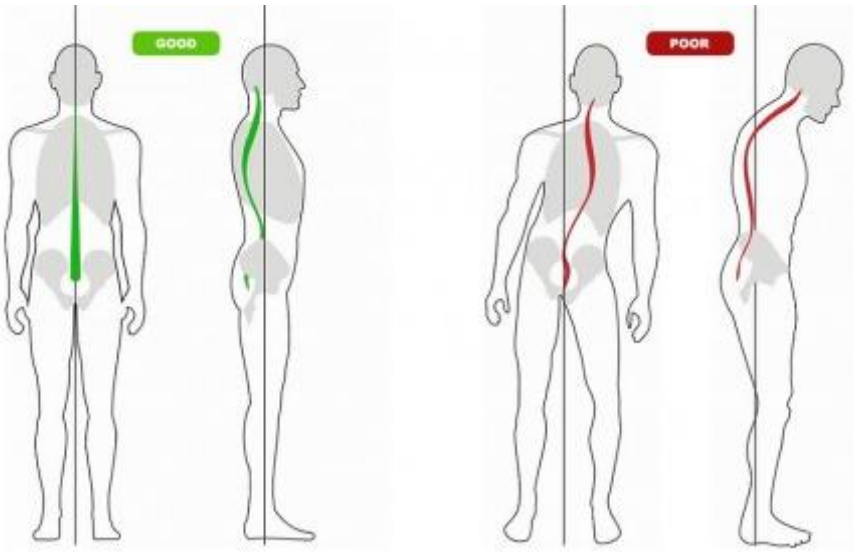
Kaj je hrbtenica?
Hrbtenica z medenico povezuje naše celo telo, zgornji del s spodnjim, levi del z desnim. Hrbtenico sestavlja 24 vretenc, križnica in trtica. Zdrava hrbtenica ima tri naravne krivine: v vratnem delu se krivi naprej in je sestavljena iz 7 vretenc, v prsnem delu se krivi nazaj in je sestavljena iz 12 vretenc, v ledvenem delu se krivi naprej in je sestavljena iz 5 vretenc. Pravimo, da je v obliki podaljšane črke »S«. Vretenca so povezana med seboj z mehko ploščico (iz hrustančevine) in dvema malima sklepoma na vsakem nivoju. Skupno število malih sklepov v hrbtenici je okrog 100. Zato je hrbtenica gibljiva, da pa stoji pokonci, skrbijo mišice, ki držijo vretence za vretencem v pravilni legi. Če mišice neenakomerno vlečejo ali se neenakomerno raztegnejo, se hrbtenica upogne v napačno smer. Za vzdrževanje naše dobre pokončne drže so pomembne močne in prožne trebušne, hrbtne, prsne in vratne mišice ter mišice ramenskega obroča ter kolkov in nog.

Slaba drža deformira telesno povezanost in naravne krivine hrbtenice. Dobra drža je samo ena, slabih drž pa je veliko.
Kaj nosi hrbtenico? Medenica. Lahko si jo predstavljamo kot skledo, v katero je vsajena hrbtenica tako kot deblo drevesa. Medenica je povezana z nogami preko dveh velikih sklepov – to sta kolka. Ko hodimo, tečemo, plešemo, športamo ali ko smo v katerem koli stoječem položaju (recimo vprašani pred tablo), pa za ohranjanje dobre drže skrbijo tudi noge.

Dobra drža pomeni, da ko stojimo, nevidna ravna črta poteka od vrha glave po sredini telesa in se konča med stopali.

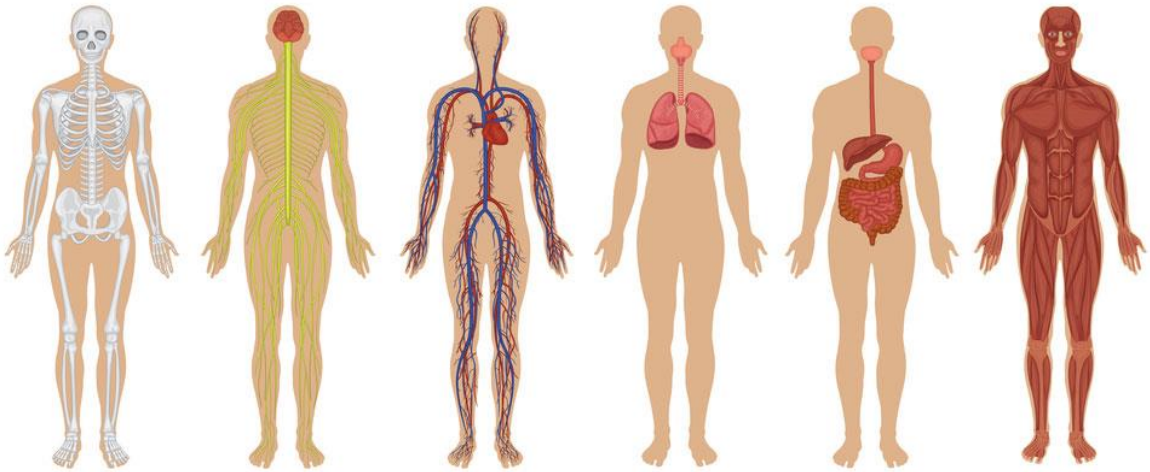
Od zadaj vidimo da sta hrbtenica in glava v eni liniji in nista ukrivljeni levo ali desno.

Od strani vidimo ravno črto, ki povezuje uho, ramo, kolk in gleženj.Takrat lahko vidimo »S« hrbtenice.



Od spredaj vidimo, da sta obe rami, oba kolka in obe koleni na enaki višini. Pogled je usmerjen naravnost, ne dol, ne gor, ne v stran.

Kosti hrbtenice so opora mišicam in nudijo zaščito živčevju, ki oživčuje med drugim tudi naše notranje organe (srce, pljuča, prebavila, sečila, rodila …). Telesna drža seveda ne vpliva zgolj na našo hrbtenico, vpliva prav na celo telo, tudi na naša čustva in misli.
Na gibčnost naših misli vpliva gibčnost našega telesa ali pa prav obrnjeno, bolje mislimo, če smo dobro razgibani in v dobri drži.



Opombe, poudarki, opažanja:

Telesna drža zadeva naše zdravje, vitalnost in zavest. Zdravje pomeni, da lahko naše telo in duh opravljata vse funkcije prav, da delamo dobro in delimo dobro okoli sebe. Vitalnost pomeni to, da je v nas življenjska sila polna dobrovoljnosti, bistrosti, iskrivosti in moči za vsakodnevne naloge. Zavest pomeni, da opazimo spremembe v sebi in v okolici, da smo do njih sočutni in da gojimo ljubečo povezanost in strpnost do okolice – to vse omogoča dobra drža.

***Slaba drža** najprej v telesu poruši ravnotežje med kostmi in sklepi, zakrči mišice in povzroča bolečino. Slaba drža ustavi jasno, zbrano mišljenje in povzroči izkrivljenost ne le naše hrbtenice temveč tudi naše predstave o sebi, dogodkih in svetu okoli nas. S slabo držo podpiramo navezanost (npr: na elektronske naprave, udobne kavče,…), razdražljivost, nestrpnost, popadljivost …*

Slaba drža vpliva na slabo prezračenost pljuč, skupaj s premalo gibanja pripomore k razvoju različnih bolezenskih stanj. Vsako slabo počutje ali telesna bolezen povzroča občutke negotovosti, strahu, brezvoljnosti, zaskrbljenosti …itd. Velikokrat smo za nastanek slabega počutja krivi sami!!!

Zato je zdrava, prava dobra drža nekaj najbolj osnovnega, česar se moramo naučiti vzpostaviti, negovati in s pravilno vadbo vzdrževati sami, za njo smo odgovorni sami in

nihče je ne more narediti ali vzdrževati namesto nas, tako kot nihče ne more namesto nas čistiti zob.

UVOD K VAJAM:

Za nastanek slabe drže je najbolj rizična lega telesa sedenje. V sedanjem času večina prebivalstva opravlja sedeča dela in večino časa v budnem stanju presedi.

Zato je znanje in obvladovanje vaj v sede osnovno orodje in veščina, ki jo mora sedanji človek od otroštva dalje, osvojiti in vgraditi v svoje osnovne, samoumevne življenjske navade.

NUJNA SPOROČILA:

☺ dobra drža pomeni dobro razmerje opravljenega dela telesa in duha, včasih lahko telo z dobro držo pomaga, da se bolje počutimo, včasih pa z voljo in znanjem pomagamo telesu, da vzdržujemo svojo pokončnost

☺ to je delo, ki ga lahko opravimo samo sami, nihče ne more namesto nas biti pokončen in dobro, tako kot nihče ne more imeti čistih in zdravih zob namesto nas

☺ razgibano in čvrsto hrbtenico z vajami in znanjem o tem, kaj je dobra drža, vzdržujemo vsak dan, najmanj **2x dan – vse življenje**

PRILOGA 1 – NAVODILA ZA IZVEDBO

VAJE na stolu 6 -9 minut.

Pred pričetkom prezračite in pripravite prostor.
Ponovite dele telesa: teme, brada, lopatice, rame, prsi, hrbtenica, medenica, popek, stopala.
Otroci jih pokažejo.

Kako se boste vaj najlažje naučili sami v enem tednu, vsak dan 15- 20 min:

1. Poglejte si video: https://youtu.be/pt88lZqM-x0
2. Glejte video in sproti berite navodila za izvedbo
3. Učite se tri vaje skupaj (prvi dan 1-3, drugi dan 4-6, tretji dan 7-9), upoštevajte opozorila
4. Izvedite vse vaje s pomočjo videa (za lastno sprostitev), naučite se vodenje vaj na pamet (1-3)
5. Izvedite vse vaje s pomočjo videa (za lastno sprostitev), naučite se vodenja vaj na pamet (4-6)
6. Izvedite vse vaje s pomočjo videa (za lastno sprostitev), naučite se vodenja vaj na pamet (7-9)
7. Vaje znate, poslušajte »Raje osliček ali fantiček« in izvedite vaje po verzih

PRIPRAVLJENI STE☺

Vaje v PESMI	NAVODILA ZA IZVEDBO (beri ali povej ali sledi videu)	DIHANJE	POZOR!
Pretegni svoje roke, *vzravnano,* *poravnaj* *pokončno* *hrbtenico,* *ritko daj nazaj.*	PRIPRAVA Najprej se pretegni. Sedi pokončno, medenica je kot skleda, nagni jo naprej in nazaj in zravnaj. DIHANJE Globok vdih 2x: Vdihni v trebuh, v hrbet in v pljuča. Počasi izdihuj, najprej izprazni pljuča, potem stisni trebuh in popek na hrbtenico.	vdih izdih spontano dihanje	Gibljejo samo medenice naprej, nazaj in ne celotne hrbtenice. (Medenica je kot skleda, iz katere raste drevo …) Postopoma najprej pljuča nato hrbet in trebuh in obratno. Vdih skozi nos, izdih skozi usta z izgovarjanjem »Š« Razen pri Letenju (vaja 5): vdih in izdih skozi nos.
Prisluhni čarovniji, *pozabi na skrbi,* *globoko vdihni mir,* *za hip zapri oči.*	UMIRITEV Zdaj začuti mir, za hip zapri oči. POZICIJA Glavo visoko, brada dol, rame potisni dol. Sediš zravnan. Roke so na kolenih. Noge so pravokotno upognjene. Stopala so kot palačinke razlezena po tleh.		Izvajalec hodi med otroki in jih s hrbtne strani nežno prime za vrat/glavo in narahlo potegne navzgor.

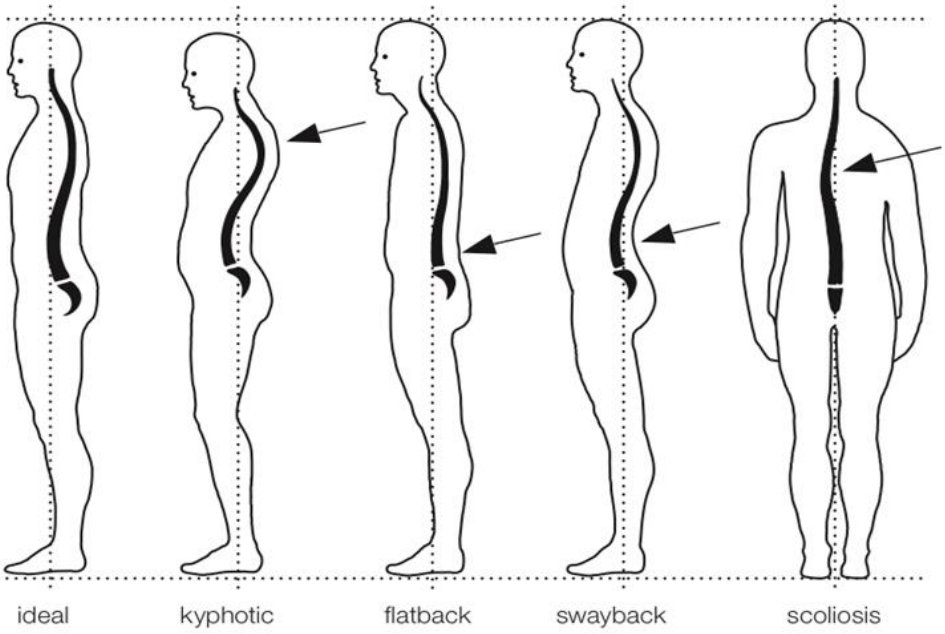
1. DREVO *Roke na kolenih mehko počivajo, počasi iz telesa zraslo močno je drevo.* *Zadrži jih visoko, neba naj se dotaknejo, spuščaj roke k bokom, za trenutek naj otrpnejo.*	Počasen vdih. Roke potujejo mimo popka navzgor nad glavo in se razširijo v krošnjo drevesa. Močne roke. Zadrži dih. Zasukaj dlani navzdol. S počasnim izdihom potisni stegnjene roke dol, močno, kot da potiskaš dol celo zemljo.	dolg vdih zadrži dolg izdih	Glava naravnost, brada dol Roke v obliki črke V Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š« Glava visoko, brada dol, rame dol, lopatice skupaj.
2. PLEZANJE *Visoko proti nebu, naj se misli dvigajo, stopala pa v tla, po mahu segajo.* *Že plezava v krošnjo, z rokami vejo zgrabiva, kolena pa za njimi, a jih z roko ustaviva.* *Leva, desna, se borita, da koleno v tla spustita, a koleno se ne da, vse do konca iztisnjenega izdiha.*	Globok vdih. Dlani obrni navzgor, stegnjene močne, čvrste roke ,dvigaj celo zemljo nad sabo. Zadrži dih in skleni stegnjene roke nad sabo, si napet kot struna. S počasnim izdihom se primi za vejo in se potegni navzgor. Z vdihom dvigni eno koleno. Počasen izdih. Z rokami močno potiskaj koleno proti tlom, koleno se ne pusti. Stisni trebuh. Kdo je močnejši: koleno ali roka? Z vdihom dvigni drugo koleno. Počasen izdih. Z rokami močno potiskaj koleno proti tlom, koleno se ne pusti. Stisni trebuh. Kdo je močnejši roka ali koleno? Vdih, izdih. Usedi se na rob stola, malo razširi noge.	vdih zadrži izdih vdih izdih vdih izdih spontano dihaj	Rame dol, lopatice skupaj Teme je visoko, brada dol, rame dol. Navpično, roke gor, rame dol, Teme visoko. Brada dol. Izdih do konca s stiskom trebuha izgovarjamo »Š« Pazi, da ne gre glava naprej. Prehod pozicije je vdih. Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š« Medenica v stolu, hrbet zravnan. Glava visoko, brada dol, rame dol, lopatice skupaj.
3. ODLAGANJE *Pomakni se sede naprej, nožne prstke si poglej, na upognjene nogé odloži raven trup, se ve.*	Z vdihom zvrni medenico naprej. Počasen izdih. Raven hrbet naprej, čelo	vdih dolg izdih	Dolg vrat, pazi, da se glava ne prelomi nazaj!

Glavo tudi tam sprostiš, naj mirno zdaj počiva, skrbi vsakdanje odložiš. *Počasi dvigaj hrbtenico,* *zadnja glava se vzravna,* *kar hudega je, pusti v tla.*	naprej, glavo sprosti med kolena. Vdih izdih Počasen, dolg vdih. Najprej dvigni medenico nato vretence po vretence zravnaj. Glava se zadnja vzravna. Rame potegni nazaj. Roke ob telo.	vdih/izdih dolg vdih spontan izdih	Glava med nogami sproščeno visi.
4. VRTINČENJE *Kolena stisni skupaj,* *zasukaj trup nazaj,* *z rokami stola se oprimi,* *zadrži položaj.* *Nasmehni se kot sonce,* *zasukaj v drugo smer,* *otresi se skrbi in reši vseh zamer.*	Počasen vdih. Stopala in kolena so tesno skupaj in jih ne premikaj, noge pravokotne na tla. Medenica je čvrsto v stolu. Z izdihom se počasi in zelo navpično obračaj nazaj, kot da ožemaš brisačo - od spodaj navzgor, nazadnje obrni glavo. Zadrži dih. Sedaj pošlji nasmeh tistemu, ki ga vidiš. Vdih. Počasi se odvrti: najprej medenica, trebuh, prsi, rame, nazadnje še glava, roke ob telo. Z izdihom v drugo stran. Najprej medenica, trebuh, prsi, rame, zadnja se obrne glava. Zadrži dih, nasmej se sosedu. Počasen vdih. Odvrti se od spodaj navzgor, zadnja se vrne glava, roke ob telo.	dolg vdih izdih zadrži vdih izdih zadrži vdih	Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š« Zadaj primeš stol. Hrbtenica se obrne okrog navpične osi, brez naklonov. Teme je visoko. (nič hudega, če se otroci ob tem smejijo, da so le visoko raztegnjeni)
5. LETENJE *Vdih, sledi zabava,* *z letalom na potep,* *razpni zdaj svoja krila,* *izdih, čez stran prelet.*	Noge so malo narazen. Stisni popek in napni hrbet. Roke odroči, rame potegni dol. Močen vdih. Izdih. Nagni se v desno, čvrsto se zravnaj in v levo. Rita naj bo ves čas trdno v stolu. Z desno roko se dotakni nasprotnega stopala. Pogled navzgor. Zdaj pa kot letalo + »luping« v drugo stran. Še en polet … Letenje: Luping:	spontano dihaj dol - izdih gor - vdih dol - izdih gor - vdih dol - izdih gor - vdih dol - izdih gor - vdih	Vaja se izvaja hitreje. Kratko, močno dihanje, skozi nos! Poudarek je na intenzivnem dvigu trupa. Ni potrebno z rokami priti do tal. Ponovi vajo.

	dol - izdih dol - izdih gor - vdih gor – vdih dol - izdih dol - izdih gor - vdih gor - vdih Obstani z odročenimi rokami.	 spontano dihaj	
6. OBJEM *Tvoje potovanje,* *v objemu se konča,* *zdravo le živi,* *kdor se rad ima.* *Krila so zavetje,* *telo objamejo,* *k srcu skloniš glavo,* *dotiki* *občutke ujamejo.* *Brezskrbno se* *vzravnaj,* *okrog sebe se ozri,* *svet je čudovit,* *le kaj se v njem* *godi?*	Sedaj je čas za nežnost. Počasi izdihuj. Mehko se objemi, roke do lopatic. Popek skrij v hrbet. Skloni glavo. Nasmehni se vase. Zadrži dih. Sedaj počasi vdihuj v hrbet, glava potuje na kolena. Malo sprosti. Izdih, vdih v hrbet. Počasi izdihuj. Dvigaj se vretence po vretence, popek stiskaj v trebuh, rame nazaj, glava zadnja zravna. Teme visoko. Roke mehko ob telo.	izdih zadrži vdih izdih/vdih izdih spontano dihaj	Roke so v stran, napetost popusti, mehke roke. Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š« Rame dol. Dvigaj se z izdihom (pri vaji odlaganje se dvigaš z vdihom!)
7. POGUM *Zdaj telo lahkotno,* *kot pero se zdi,* *nič lažjega kot to,* *da dvigne se v nebo.* *Z rokami oprijem,* *je trden in močan,* *telo v ravnovesju,* *dvig, v zrak - od* *stola stran.*	Zdaj pa vaja za pogumne. Vdih. Zaokroži s stegnjenimi rokami nazaj, napni telo. Zadrži dih, upri se v stol in se dvigni v zrak. Počasi izdihuj in se drži na rokah 5 sekund. Kontrolirano se spusti na stol. Malo počij. Še enkrat …	vdih zadrži dolg izdih vdih/izdih	Ob prvem izvajanju bodo otroci lovili ravnotežje (in se smejali), vendar je pomembno, da se vsaj za trenutek obdržijo v zraku. Lažje je, kot je videti☺ Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š«
8. MOST *Prožno tvoje je* *telo,oprimi stola se* *močno,* *usloči se, poglej* *nazaj, postoj trdno* *kot most,* *z izdihom v začetni* *položaj.*	Noge postavi nekoliko naprej, stopala vzporedna. Roke upri ob sedež stola. Počasen vdih. Potisni boke naprej in gor, glavo pa spusti nazaj. Zadrži dih in lok, 5 sekund. Počasi izdihuj in se spusti na stol. Malo počij. Še enkrat …	spontano dihaj dolg vdih zadrži dolg izdih vdih/izdih	Pazi, da se otroci uprejo z rokami v sedež stola, da se zvrnejo. Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š«
9. K SRCU *Krila so zavetje,* *telo objamejo,* *k srcu roke skleni,* *misli ritem ujamejo.*	Sedi vzravnano, medenica je kot skleda, iz katere raste prečudovito pokončno drevo. Ramena dol, teme visoko, brada dol, roke so mehke. Globoko vdihni in z rokami od strani počasi zaokroži navzgor. Povabi k sebi vse dobro.	 vdih	 Roke dvignemo od strani, nad glavo.

Prisluhni čarovniji, *pozabi na skrbi,* *globoko vdihni mir,* *za hip zapri oči.*	Z izdihom roke skleni pri srcu. Zapri oči ter globoko vdihni in izdihni. Odpri oči, razpri roke in si zaploskaj.	izdih vdih, izdih Spontano dihaj	

PRILOGA 2 - Evalvacija:



Izvajalka pokaže otrokom sliko, otroci obkrožijo ali povedo barvo tistega skeleta, ki je v dobri drži.

Vprašanja posameznikom v skupini:

Katero vajo si si najbolj zapomnil?

Kdaj boš vaje delal?

Kaj boš povedal doma?

PRILOGA 3 – ZGODBICA

RAJE OSLIČEK ALI FANTIČEK?

Avtorica zgodbe in pesmic: Mirijam Sabina Žvegla

Avtorici vaj: Saša Staparski Dobravec, Jahnavi Vaishnav

Zvonec je naznanil konec petkovemu šolskemu urniku. Lenartovi sošolci so se kriče zapodili skozi vrata učilnice, sam pa se je še vedno trudil pospraviti nered z mize. » Uh, pa ta šola, a zdaj naj pa še to težko berilo in knjige iz šolske knjižnice tovorim domov! Mama mi je že v sredo naročila, naj jih vrnem, pa sem pozabil. Spet jih bom poslušal! Kam naj vse to stlačim? Saj nimam več prostora v torbi, še zapreti je ne morem!« Poskušal je torbo dvigniti z zamahom ene roke ter jo zavihteti čez desno ramo, a je bila pretežka. Začutil je pekočo bolečino v hrbtu. Spustil je torbo, da se je skozi njen pol odprt predal vsa vsebina stresla na tla. Pobral je knjige iz knjižnice in jih vtaknil na polico pod šolsko klop, da mu mama ne bo težila. Rekel ji bo, da jih je vrnil. Takrat je skozi vrata učilnice pokukal sošolec Lovro in mu zaklical: »Daj že, ne bom te čakal celo večnost! Imaš kar pravo ime Len- art.«

»Če pa ne morem stlačit vsega noter! « je Lenart v jezi skozi zobe zasikal proti tlom. »Kar pojdi, pridem za vami!« Da ga boli v hrbtu, ni hotel povedati, saj se že tako vsi norčujejo iz njegove drobne postave. Bolečini in jezi na težko šolsko torbo se je pridružila še žalost zaradi prijateljeve pripombe o imenu. Sesedel se je na stol, krčevito stisnil pesti, potegnil glavo med ramena, se uprl s stopali ob tla in pridušeno zajokal.

»Nisem len, nisem, nisem!« Trmasto je z nogami nekajkrat butnil v nič krivo šolsko torbo in se z vso silo uprl v nogo šolske klopi. Izpod nje je padla izposojena knjiga in pred Lenartom razprla podobo glavnega junaka. Skozi solze se je zastrmel v zabrisane podobe oslička z deškim obrazom. Tudi sam se je počutil kot osliček in Ostržek obenem. Če bi ubogal mamo, bi knjige že zdavnaj počivale na policah knjižnice. In zdaj ji bo moral še lagati! Že ob misli na laž ga je zaskelelo v nosu. Spomnil se je zgodbe, ki jo je prebral. Pred njim so zaživele pravljične podobe mojstra Pepeta, neubogljivega in lažnivega Ostržka z dolgim nosom, dobre in prijazne vile, lisjaka in mačka ...

»O, ko bi dobre vile res obstajale,« si je tiho zamrmral.

»Težko je breme oslička,« je zaslišal glas za seboj. Glavo je obrnil v smer, iz katere se je oglasilo, in smrknil. »Nisem osliček!«

»Saj, o tem ti pripovedujem! Vem, da nisi osliček, a se tako počutiš. Kajne?«

Lenart je previdno prikimal, saj še vedno ni vedel, s kom govori.

»Najraje bi videl, da me pogoltne velika riba in me odnese.«

»Saj ni tako hudo,« je rekel glas prijazno, »le vsa bremena si želel istočasno nadeti na svoj hrbet. Dobro bi bilo razmisliti, kako si jih olajšati in razporediti.«

»Kakooo? Če je pretežko! Vsi od mene nekaj zahtevajo. S svojimi zahtevami in vprašanji me zasujejo že, ko se zbudim in končajo zvečer, ko sem pod odejo!

»Si umil zobe? Si pospravil posteljo? Si se toplo oblekel? Uredil puščico? Si to ...? Si tisto ..? Daj že, Lenart! Pohiti, Lenart!«

»Saj se trudim! Danes me je zobna asistentka pri zobni preventivi pohvalila pred celim razredom, kako lepo skrbim za svoje zobe. Res, nikoli jih ne pozabim poščetkati, umivam jih zjutraj in zvečer, včasih pa tudi po vsakem obroku.«

»Zato se pa le nasmej, Lenart, da se bo videl tvoj lepi nasmeh. Smeh je pol zdravja, še posebno, če je nasmeh tako bleščeč kot tvoj. Le pogumno! Veš, bolj modro je, če se kdaj upočasniš in premisliš, mogoče celo zapišeš v beležko, da ti bo lažje. Sčasoma, ko boš dejanja večkrat ponovil, si jih boš zapomnil in jih opravil že iz navade, tako kot si se privadil lepo skrbeti za svoje zobe. «

»A si dobra vila iz pravljice? Kako ti je ime?«

»Morda tudi za koga,« se je prijazno zasmejal glas. »Izvoli,« mu je vila Mordatudizakoga, ponudila mehkobo papirnate brisačke. »Obriši si solze in izpihaj nos. Ko boš zadihal s polnimi pljuči, bo svet svetlejši in lepši. Potem ti pokažem, kako lahko premagaš svoja bremena, da osliček postane pravi fantiček.«

»Kot Ostržek, osliček postane fantiček, všeč mi je ta rima!« se je skozi solze zasmejal Lenart. Smeh je razbremenil njegovo žalost. Pogumno, kot srednje velik slon, je pihnil v papirnato brisačko in z nosno trobljo naznanil izpraznjeno cisterno žalosti ter si mimogrede potapkal še solze.

»Je že bolje, kajne?«.

Zdaj si jo je lahko natančneje ogledal.

»Pa saj nimaš kril, niti zlatih kodrov, pa čarobne palice tudi ne. Si jo zamenjala z omelom?« S prstom je boječe pokazal na metlo, ki jo je držala v roki: » Ali je leteča? Saj nisi čarovnica?«

Mordatudizakoga se je zasmejala in rekla: »Čarodejka mogoče, čarovnica zagotovo ne! Pridi, pokažem ti nekaj, kar zagotovo pomaga, ko se naberejo težave in te uščipne v hrbtu! Pri mojem delu se to rado zgodi. Najprej pričarajva svež zrak v učilnici. Čira čara en, dva tri, okno na stežaj odpri!« Odprla je okno in globoko zajela svež zrak. Lenart je ponovil za njo. Stegnil je roke proti soncu in začutil prijetno in blago toploto.

»Sediva na stol. Tako,« mu je pokazala Mordatudizakoga.

»Zdaj pa me poglej. No, kaj praviš, kako se počutiš, Lenart?«

»Ti si zagotovo čarodejka, počutim se carsko! Res pomaga! Vsak dan bom takole telovadil in pokazal vaje tudi staršem in sošolcem. Zdaj vem: tako kot redno umivanje zob, je pomembna tudi redna telovadba za zdravo in pokončno držo, «je nasmejano ugotovil Lenart.

»Prav imaš, pokončno in ponosno! Zdaj pa le, pokončno in ponosno, s svojim belim nasmehom odnesi še knjige v knjižnico, ravno dovolj časa še imaš.«

Lenart se je vrnil vesel, zdaj bo mami lahko povedal resnico in obdržal svoj nos.

Mordatudizakoga mu je še pomagala pri pregledu urnika, da je lahko v svojem šolskem predalu pustil zvezke in knjige, ki jih doma, čez vikend, ne bo potreboval. Torba je bila zdaj nekoliko lažja. Pokazala mu je, kako naj se skloni

v počep in jo z obema rokama postavi na šolsko klop, bliže hrbtu, in si jo natakne na obe rami, da se teža razporedi.

»No, boš odslej raje fantiček ali bi raje ostal trmast osliček?«.

»Vsekakor sem raje fantiček Lenart! V ponedeljek se vidiva, vila Mordatudizakoga!«

»Lenka, ime mi je Lenka, Lenart.« »Se vidiva v ponedeljek, snagovila Lenka!« se je zasmejal Lenart.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na:

http://www.nijz.si

http://www.zdaj.net/