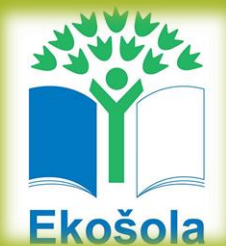




# VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

Dijakinji: Lea Žurga Bojc in Eva Benčina

Mentorici: Nataša Tekavec in Katja Šalehar



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# GIMNAZIJA IN SREDNJA ŠOLA KOČEVJE se predstavi:



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# LOKALNI PRIDELOVALCI



• SPONZOR:



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# ZELENI SMOOTIE



VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# SEDENJE PRED RAČUNALNIKOM

## PREDNOSTI

- Izobraževanje na daljavo
- Zbrane informacije na enem mestu
- Imamo dostop do interneta
- Šola na daljavo

## SLABOSTI

- Slab vpliv na oči
- Nepravilna drža
- Bolečine v hrbtenici
- Posedanje veliko pred elektronskimi napravami



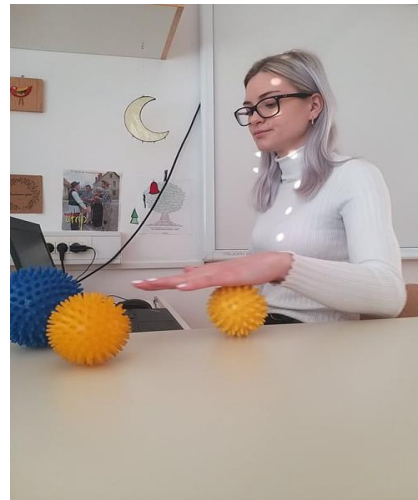
GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# KAKO OSTATI ŠE VEDNO FIT?

## Na kaj je treba biti pozoren?

- Lega oči glede na zaslon računalnika.
- Predmeti na mizi (vse predmete, ki jih med delom pogosto vzamete v roke imejte čim bližje dosegu rok, da vam ne bo treba nenehno spreminjati položaja zaradi poseganja po njih).



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE

## VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

- **Lega rok** (Kot v pregibu komolca naj znaša 90 stopinj.)



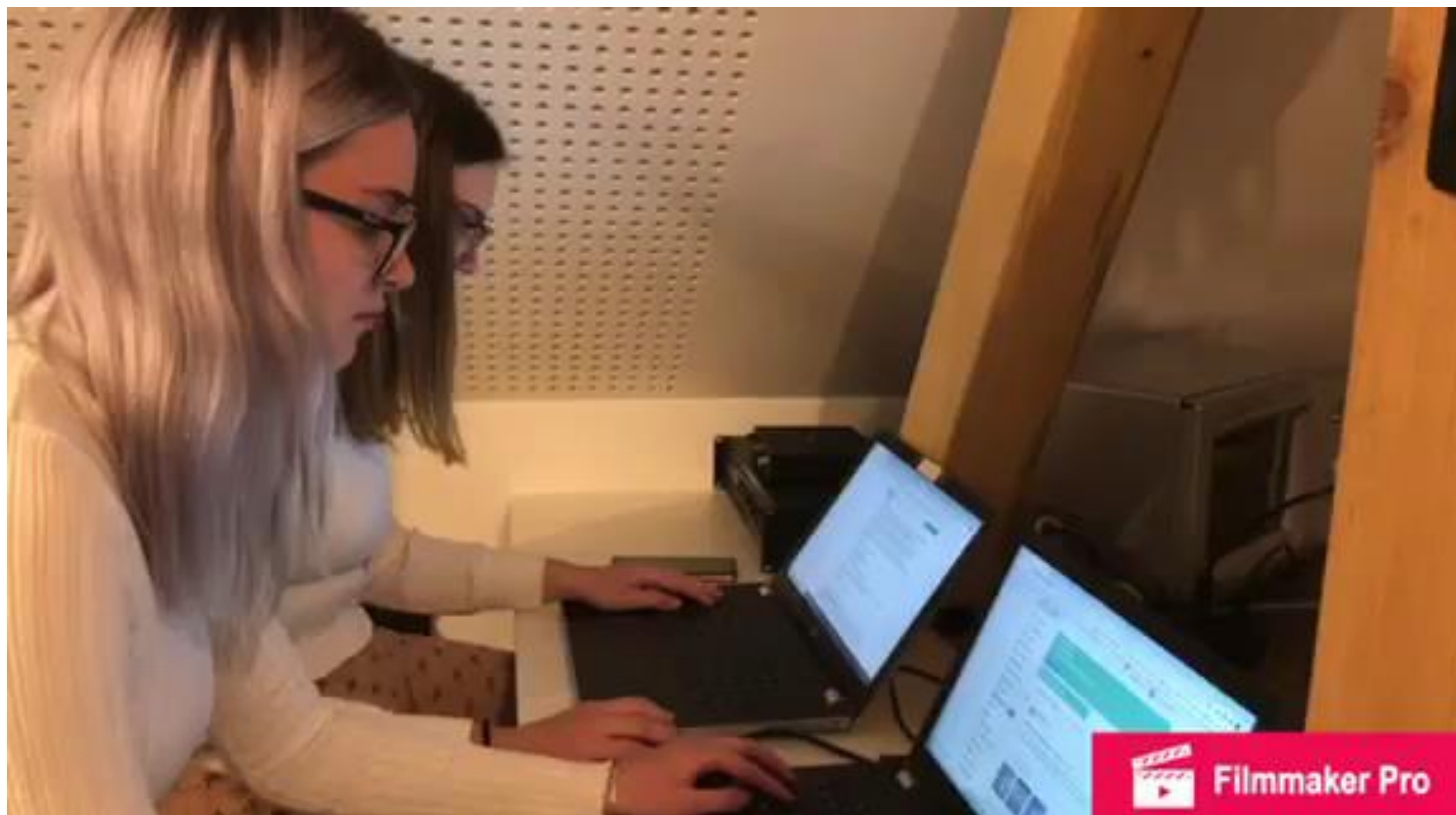
## VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

- **Hrbet** (Hrbet naj bo v čim bolj ravni in pokončni legi.)
- **Noge** (Če so noge prekrižane ali pa se tal dotikajo samo prsti, to predstavlja za mišice določen stres.)





VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI



VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# Prva misel na besedo GIBANJE:



VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

## UGOTOVITVE:

- Dobro počutje
  - več energije,
  - dobro razmišljanje,
  - razgibanost.



VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI

# ZAHVALJUJEMO SE VAM ZA POZORNOST!

---



GIMNAZIJA  
IN SREDNJA  
ŠOLA KOČEVJE