

# DOBRA DRŽA

Zdravstvena vzgoja ob sistematskem pregledu  
v 3. razredu osnovne šole

## Vaje na stolu

Delovna skupina „Dobra drža/Pokončna drža“

## **GLOBOK VDIH**

- v trebuh,
- v hrbet
- v prsi

## **POČASEN IZDIH**

- prsi
  - hrbet
  - trebuh,
- nazadnje stisni popek k hrbtenici



# Vaje na stolu



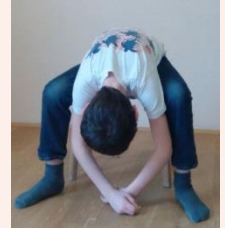
**DREVO**



**PLEZANJE**



**ODLAGANJE**



**VRTINČENJE**



**LETENJE**



**OBJEM**



**POGUM**



**MOST/LOK**

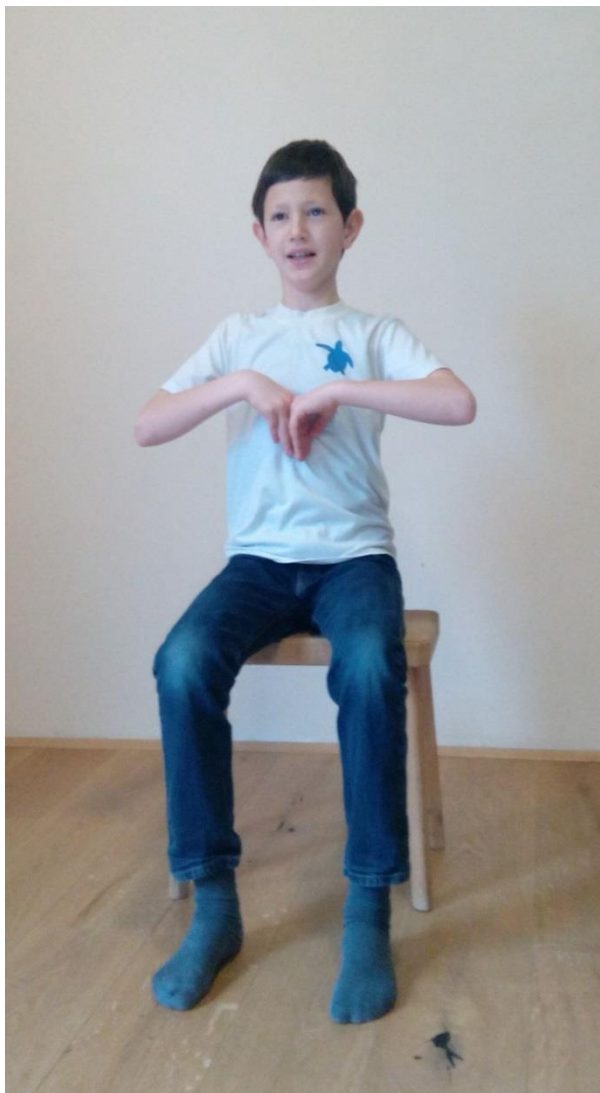


**K SRCU**



# DREVO

**vdih**



**zadrži**



**izdih**



P  
L  
E  
Z  
A  
N  
J  
E



zadrži

izdih

↓ vdih, izdih

↑ vdih



O  
D  
L A G A N  
J  
E



izdih



V R T

zadrži in nasmeh



I N Č E

vdih



N J E



izdih



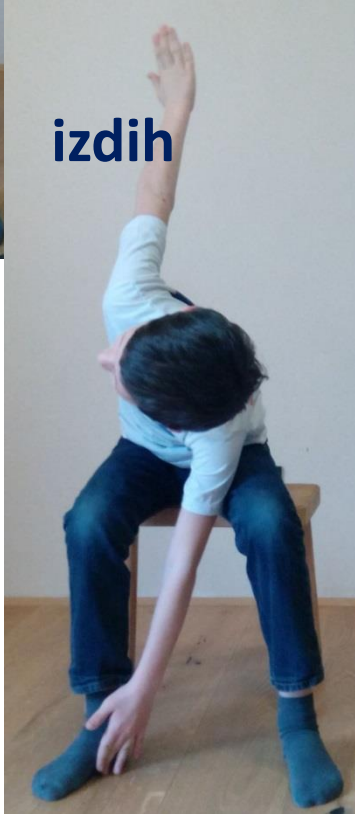
vdih



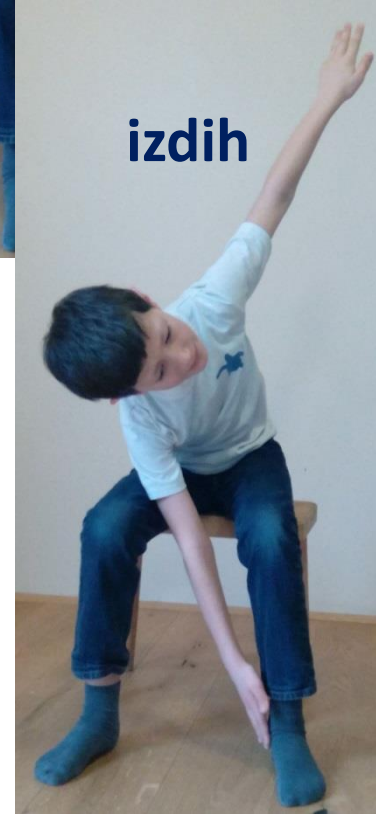
izdih



izdih



izdih



L  
E  
T  
E  
N  
J  
E







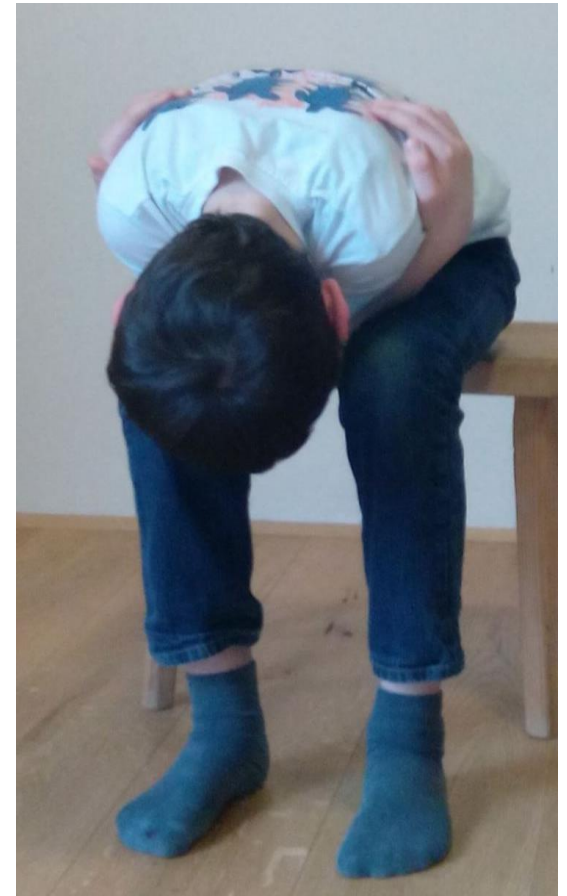
izdih



zadrži  
↓ vdih



izdih/vdih  
↑ izdih



**O B J E M**

# POGUM



**vdih**



**izdih**



**vdih**

# MOST



**vdih**

**zadrži**



**izdih**



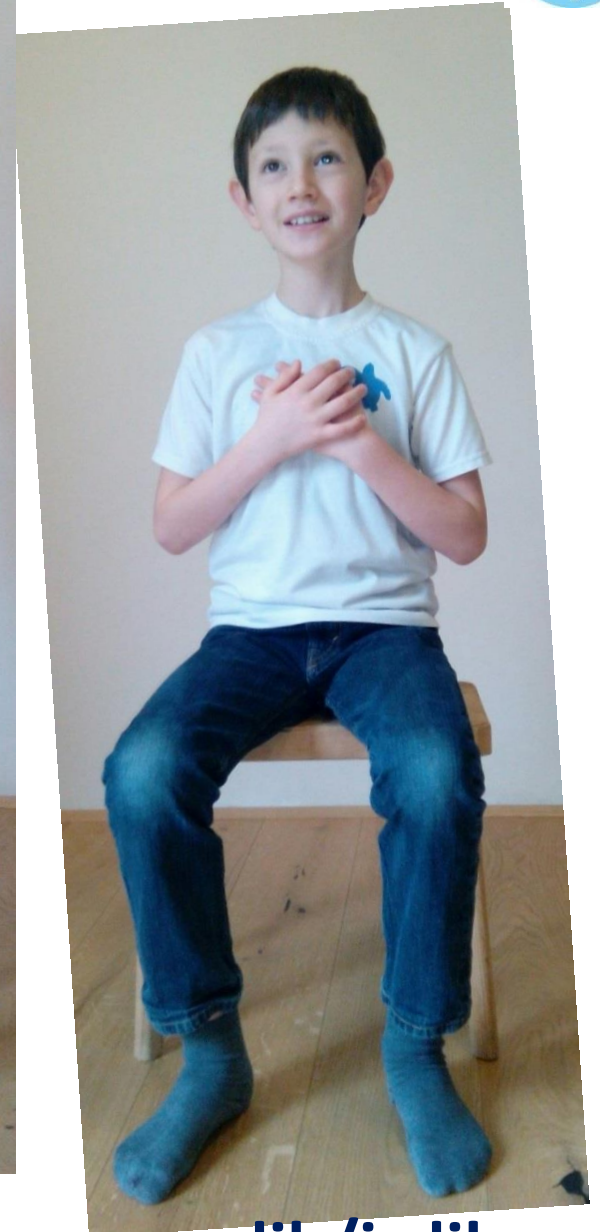
**K SRCU**



**vdih**



**izdih**



**vdih/izdih**

Avtorica projekta Dobra drža/Pokončna drža:

Saša Stapski Dobravec

Delovna skupina:

Saša Stapski Dobravec, dr.med., spec. radiol. Radiološki oddelek ZDL Vič Rudnik

Jahnavi Vaishnav , dipl. fiziot. Fizioterapija ZDL Vič Rudnik

Majda Šmit, dipl.m.s. Zdravstveno vzgojni center ZDL Vič Rudnik

Alenka Slapšak, dipl.m.s. Zdravstveno vzgojni center ZDL Center

Ljubljana 9.3. 2017