



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost

OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Srednja upravno administrativna šola Ljubljana
Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa
Ministrstvo za šolstvo in šport
unisVET

BODI ERGO

PROJEKT ZDRAVA ŠOLA



B



VAJA 1

RAZTEZANJE MIŠIČ PRSTOV:
PRED SEBOJ PREPLETITE PRSTE.
NADALJUJTE S STISKANJEM PRSTOV.
PRSTE PROMIKAJTE PROTI KONICAM.
VAJO PONOVIŠTE 5-KRAT.

RAZTEZANJE MIŠIČ ZAPESTJA IN PODLAKTI:

ENO ROKO IZTEGNITE PRED SEBOJ.
PRSTI DLANI SO OBRNjeni NAVZGOR.
Z DRUGO ROKO POTISKAJTE PRSTE
PROTI SEBI. ZADRŽITE 15 SEKUND.
PONOVIŠTE ŠE Z DRUGO ROKO.

VAJA 2





VAJA 3

RAZTEZANJE MIŠIČ VRATU:
RAMENA IN ROKE SO SPROŠČENE.
GLAVO Z ROKAMI RAHLO POTISKAJTE NA
ENO STRAN. PONOVI TE NA DRUGI STRANI.
NA VSAKI STRANI
RAZTEZAJTE 15 SEKUND.



**RAZTEZANJE MIŠIČ LAKTI, PRSI, ROK
IN RAMEN:** ZA HRBTOM PREKRIŽAJTE
PRSTE OBEH ROK, DLANI SO OBRNJENE
PROTI HRBTU. MED IZTEGOVANJEM LAKTI
NAZAJ KOMOLCE POTISKAJTE
NAVZNOTER DOKLER NE ZAČUTITE
RAZTEZANJA. ZADRŽITE
15 SEKUND.

VAJA 4



VAJA 5

RAZTEZANJE ZA TRICEPS IN MIŠICE RAMEN: LEVI KOMOLEC PRIMITE ZA GLAVO Z DESNO ROKO. KOMOLEC RAHLO POTISKAJTE NAVZDOL, DOKLER NE ZAČUTITE RAZTEZANJA. ZADRŽITE 15 SEKUND. PONOVI TE NA DRUGI STRANI.

RAZTEZANJE MIŠIC HRBTA: MOČNO SE NAGNITE NAPREJ. GLAVA VISI NAVZDOL, VRAT NAJ BO SPROŠČEN. ZADRŽITE 15 SEKUND.



VAJA 6

1

VAJA 7

**RAZGIBAVANJE GLEŽNJEV IN
IZBOLJŠANJE PREKRVAVITVE:**
DVIGNITE DESNO STOPALO IN
STOPALO SKUPAJ Z GLEŽNJEM
ZAVRTITE 10-KRAT V ENO, NATO V
DRUGO SMER.





VAJA 1

RAZTEZANJE MIŠIČ PALCA:
 ROKO IZTEGNITE PRED SEBOJ,
 PALEC JE OBRNEN NAVZGOR.
 Z DRUGO ROKO RAHLO
 POTISKAJTE PALEC PROTI SEBI.
 ZADRŽITE 15 SEKUND.
 PONOVI TE Z DRUGO ROKO.

RAZTEZANJE MIŠIČ ZAPESTJA IN PODLAKTI:

ENO ROKO IZTEGNITE PRED SEBOJ.
 PRSTI DLANI SO OBRNjeni NAVZDOL.
 Z DRUGO ROKO POTISKAJTE PRSTE
 PROTI SEBI. ZADRŽITE 15 SEKUND.
 PONOVI TE ŠE Z DRUGO ROKO.

VAJA 2



R

VAJA 3

RAZGIBAVANJE RAMEN IN VRATU:
RAMENA IN ROKE SO SPROŠČENE.
RAMENA DVIGNITE PROTI UŠESOM,
DA ZAČUTITE RAHLO NAPENJANJE V VRATU
IN RAMENIH.
ZADRŽITE 3 DO 5 SEKUND, PONOVI TE 3-KRAT.



**RAZTEZANJE MIŠIC RAMEN,
HRBTA, LAKTI IN ROK:**
PREKRIŽAJTE PRSTE,
DLANI OBRNITE NAVZGOR.
NAD GLAVO IZTEGNITE LAKTI
IN JIH POTISKAJTE NAVZGOR.
ZADRŽITE 15 SEKUND.

VAJA 4



VAJA 5

**RAZTEZANJE MIŠIC RAMEN,
PRSI IN HRBTA:** ROKE SO S
PREKRIŽANIMI PRSTI SKLENJENE ZA
GLAVO, TELO JE VZRAVNANO.
KOMOLCE POTISKAJTE NAZAJ.
ZADRŽITE 15 SEKUND.





VAJA 6
**RAZTEZANJE MIŠIČ TRUPA
IN VRATU:** SEDE PREKRIŽAJTE
DESNO NOGO PREKO LEVE, LEVA
ROKA POČIVA NA ZUNANJI STRANI
DESNEGA STEGNA. TRUP
ZASUKAJTE V DESNO IN POGLEJTE
PREKO DESNE RAME.
ZADRŽITE
15 SEKUND.
PONOVI TE NA
DRUGI STRANI.



VAJA 7
**RAZTEZANJE ZA UPOGIBALKE
KOLENA IN TRUPA:**
V SEDEČEM POLOŽAJU Z ROKAMA
PRIMITE LEVO STEGNO POD KOLENO
IN TIK NAD NJIM. UPOGNJENO NOGO
RAHLO POTEKNITE
V SMER PRSI.
ZADRŽITE
15 SEKUND.
PONOVI TE
Z DRUGO NOGO.







VIŠINA DELOVNE MIZE NAJ BO
PRILAGOJENA KOMOLČNI VIŠINI
SEDEČEGA ČLOVEKA.
MIZA MORA IMETI DOVOLJ DELOVNE
POVRŠINE
IN POD NJO PROSTOR ZA NOGE.
ROBOVI MIZE NAJ BODO ZAOKLJENI,
OBLIKA PA TAKŠNA,
DA IMAMO VSE PRIPOMOČKE ZA DELO
(NPR. DOKUMENTE, MAPE,
TISKALNIK, TELEFON)
NA DOSEGU ROKE.



SLIKOVNI ZASLON
JE PREMAKLJIV
IN GA PRILAGAJAMO
VIŠINI OČI
IN IZVOROM SVETLOBE.
RAZDALJA MED OČMI
IN SLIKOVNIM ZASLONOM
JE VEČ KOT 50 CM,
ZGORNJA VRSTICA NA ZASLONU
NAJ BO V VODORAVNI ČRTI Z OČMI
ALI NEKOLIKO NIŽJE.
TIPKOVNICO POLOŽIMO NAJMANJ 15 CM
OD ROBA MIZE ZA NASLON PODLAHTI.
MIŠKA JE OB TIPKOVNICI
IN ČE JE MOŽNO,
NAJ PODLAGA OMOGOČA
NASLON ZA ZAPESTJE.



EKRAN IN TIPKOVNICA
STA POSTAVLJENA
NARAVNOST PRED NAMI.
ZA RAČUNALNIKOM SEDIMO TAKO,
DA JE VRAT ZRAVNAN,
RAMENA SPROŠČENA,
NA HRBTU PODPRT LEDVENI DEL,
KOMOLCI OB TELESU,
MED NADLAHTJO IN PODLAHTJO
NAJ BO PRAVI KOT.



NOGE SO S CELIM STOPALOM NA TLEH,
SICER SI POMAGAMO S PODPORO ZA
NOGE.

KOT MED STEGNOM IN GOLENICO
JE VEČ KOT 90° ,
KOLENA SE NE SMEJO DOTIKATI ROBA
STOLA.



PISARNIŠKI STOL NAJ BO
NA PETIH KOLEŠČKIH,
VRTLJIV IN NASTAVLJIV PO VIŠINI,
NAJ IMA LEDVENO OPORO,
SEDEŽ NAJ BO IZ TEKSTILNE MREŽE
(ZARADI PREPREČEVANJA ZNOJENJA
IN ALERGIJ)
IN PREDNJI ROB SEDALA NAJ BO
ZAOBLJEN.
NASLONJALO ZA ROKE
NAJ BO V VIŠINI KOMOLCEV
IN JE SMISELNO,
ČE TO DOVOLJUJE DELO

PODATKI O PROJEKTU

**Sodelujoči dijaki
dijakinje in dijak 1. Pb
razreda
(šolsko leto 2010/2011)**

**Mentorici
Mag. Slavka Podobnik
Tatjana Prevodnik**

**Sodelavka v projektu
Smiljana Nose**

**Strokovni sodelavci
Dr. Metoda Dodič Fikfak
Tanja Udrih Lazar
Kristijan Lipičnik**

**Oblikovalka
Mag. Saška Grušovnik**

**Lektorici
Vera Lašič
Maja Ipavec**

**Fotograf
Matevž Kramer**

**Odgovorna oseba
Dušan Vodeb**

**Izdajatelj
Srednja upravno
administrativna šola
Ljubljana**

**Priprava za tisk
Irena Hlede**

Tisk

Naklada

unisVET- Uvajanje novih izobraževalnih programov v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju s področja storitev za obdobje 2008-2012. Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport.

www.suaslj.com