



POKONČNA DRŽA DOBRA DRŽA

NEGA POKONČNOSTI V OSNOVNI ŠOLI

Pripravila: Saša Staparski Dobravec

KJE SE ZAČNE NEGA POKONČNOSTI?



Trije temeljniki + četrti ☺

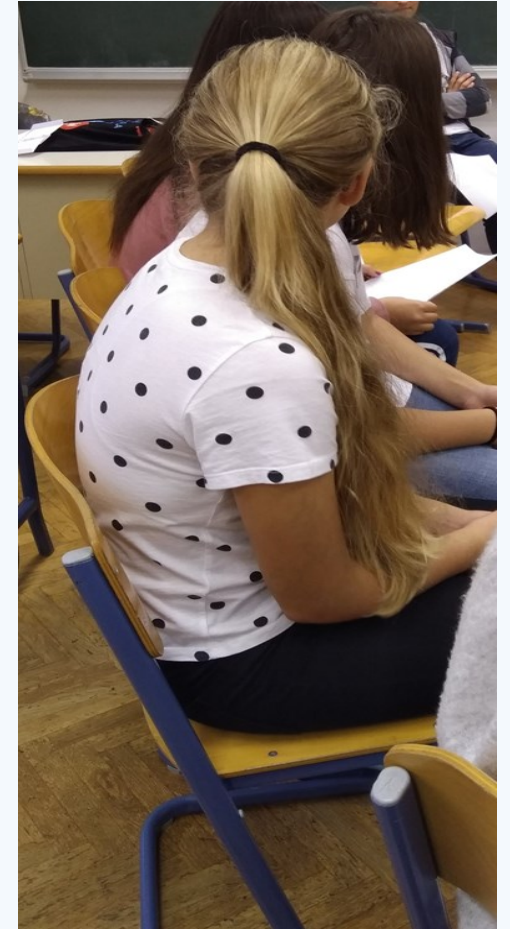
1. pravilno sedenje,
2. pravilno globoko dihanje,
3. pravilno, ozaveščeno vstajanje in hoja ...
4. nega misli, čustev in občutkov

Zakaj sem jaz pokončna? Zakaj pa ti?



1. Sedenje

Kako sedimo?



Kaj je hrbtenica?

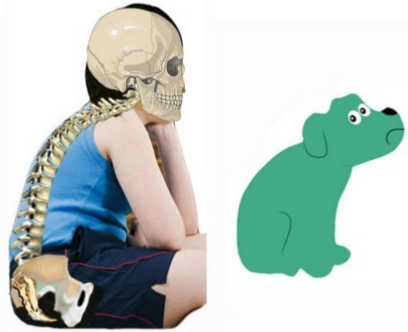
- JE VERIGA MED SEBOJ POVEZANIH PODOBNIH KOSTI - VRETENC
- 24 VRETENC JE GIBLJIVIH
- KRIŽNICA JE IZ PETIH ZRAŠČENIH VRETENC
- TRTICA JE OSTANEK REPA IN JE IZ 4 DO 6-TIH KOŠČIC - OSTANKI VRETENC



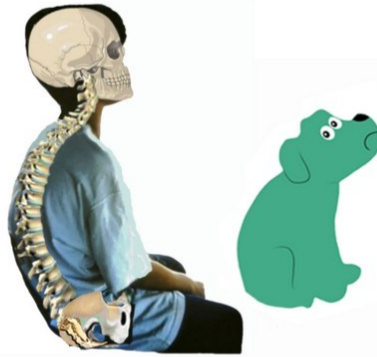
Od Crkljanja k Samostojnosti



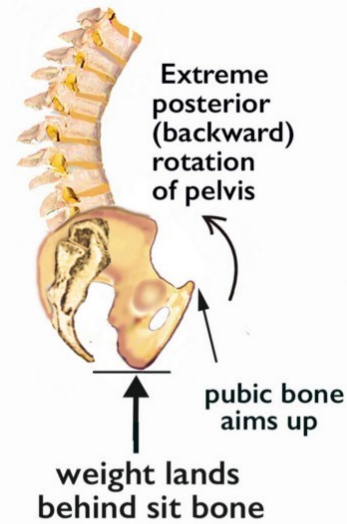
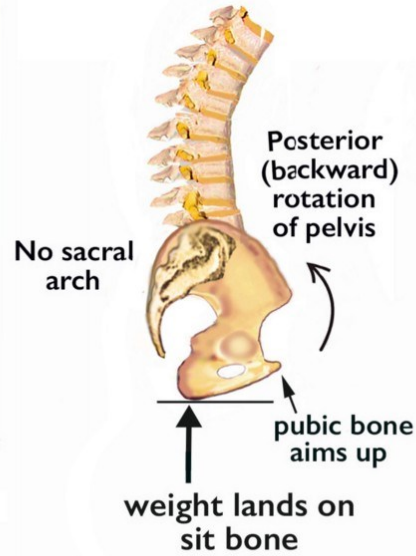
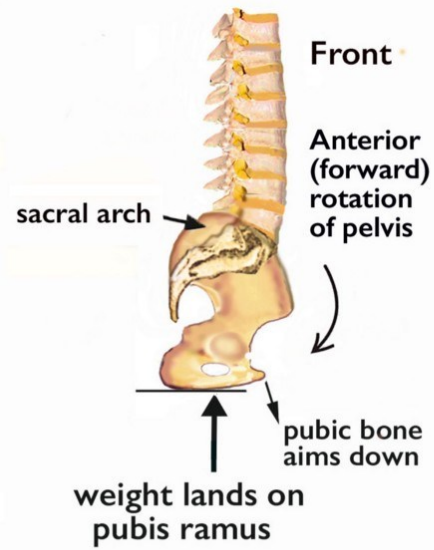
Happy Dog Pelvis



Sad Dog Pelvis



Extreme Sad Dog Pelvis

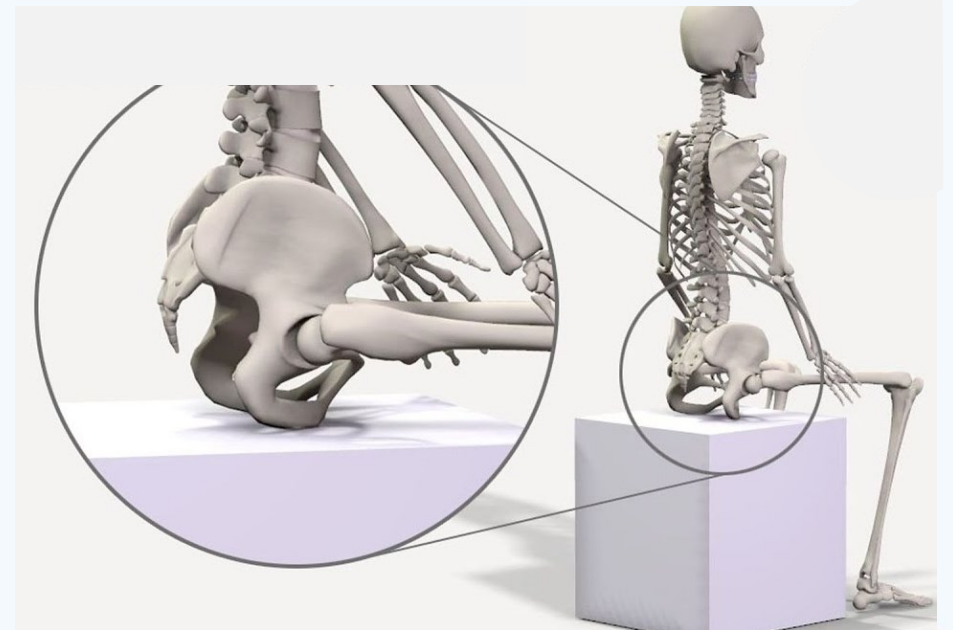


Kje sedimo?

Kako vemo, ali sedimo pravilno?

Kaj je medenica in kaj so sednice?

Kdaj je kuža vesel?

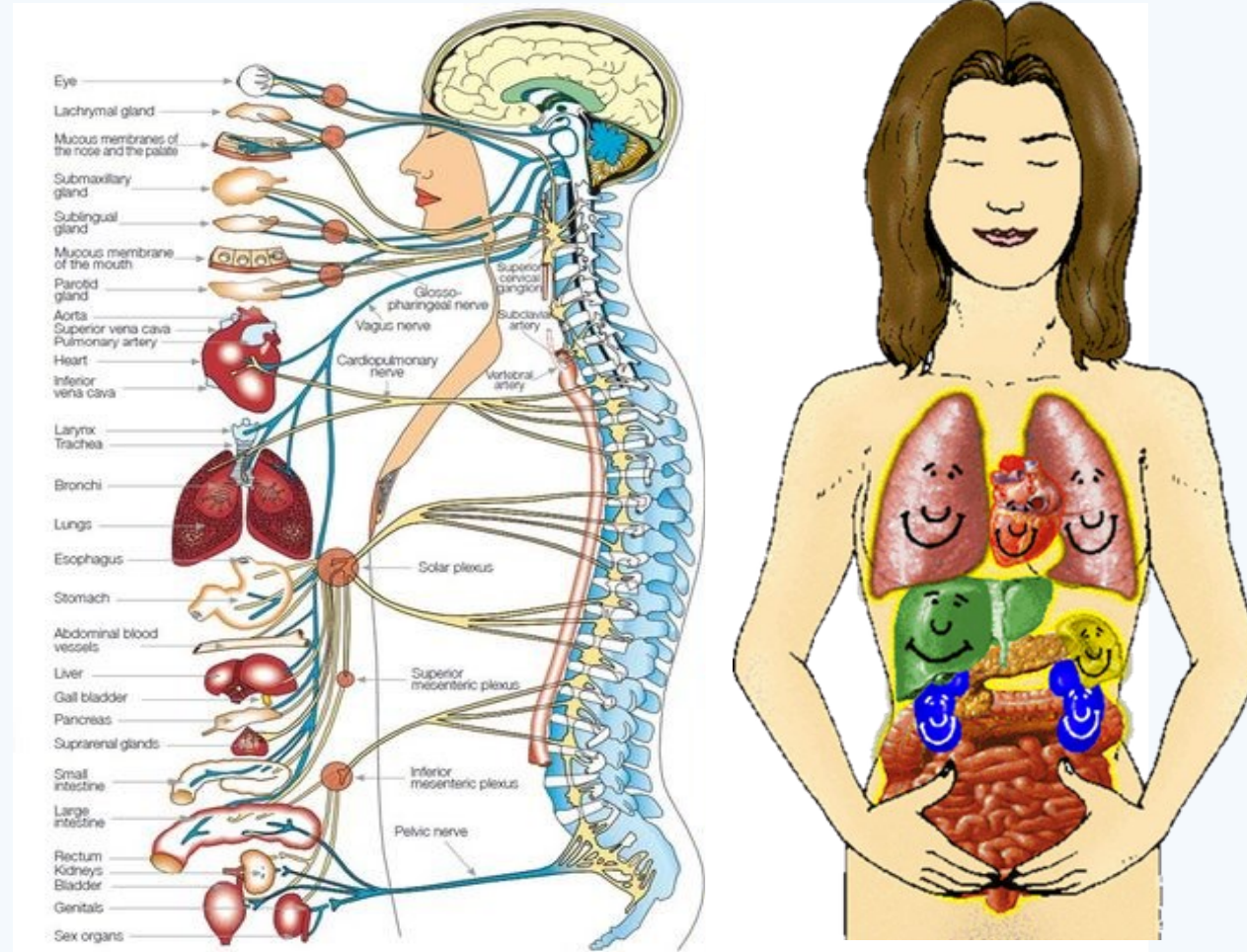


Premislimo:
kaj dela
hrbtenica?



- ŠČITI HRBTENJAČO IN ŽIVCE, KER JE CEV
- OMOGOČA GIBANJE TRUPA ZARADI ŠTEVILNIH MALIH SKLEPOV. TI SO ZADAJ.
- DAJE OPORO VEZEM, MIŠICAM, OVOJNICAM, ...
- BLAŽI TRESLJAJE Z MEDVRETENČNIMI PLOŠČICAMI, KI SO SPREDAJ

S katerimi organi je hrbtenica povezana?



Kako vpliva lega hrbtenice na naše počutje?

Kako se fant počuti, ko tako sedi ???

Je vesel, zadovoljen, srečen, brezskrben ... ?



Je zdolgočasen, naveličan, brezvoljen, ali
... zaskrbljen, žalosten? Ga je sram ali strah?

2. Dihanje

Tridelno, pravilno, počasno

Kaj omogoča dihanje?

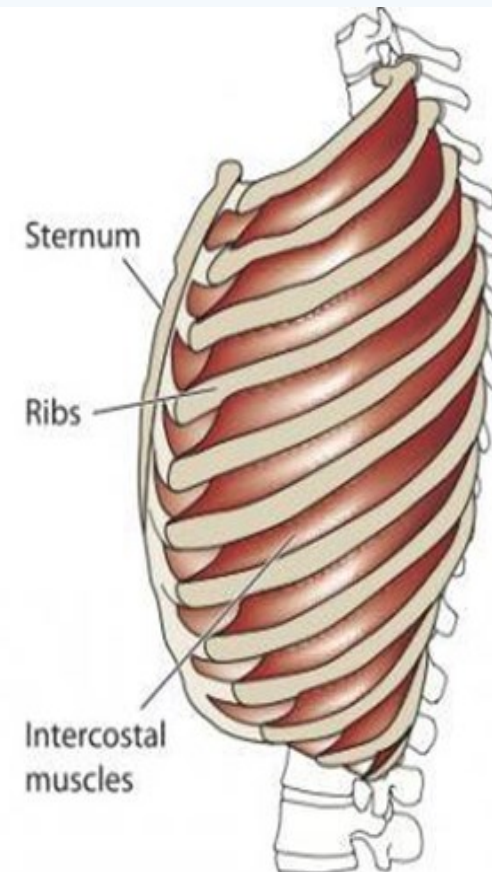
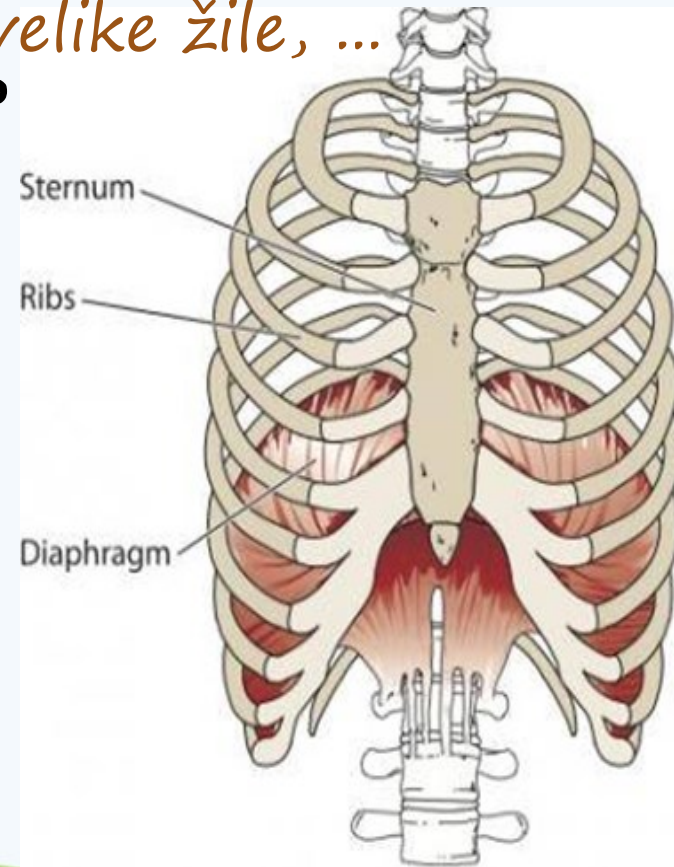
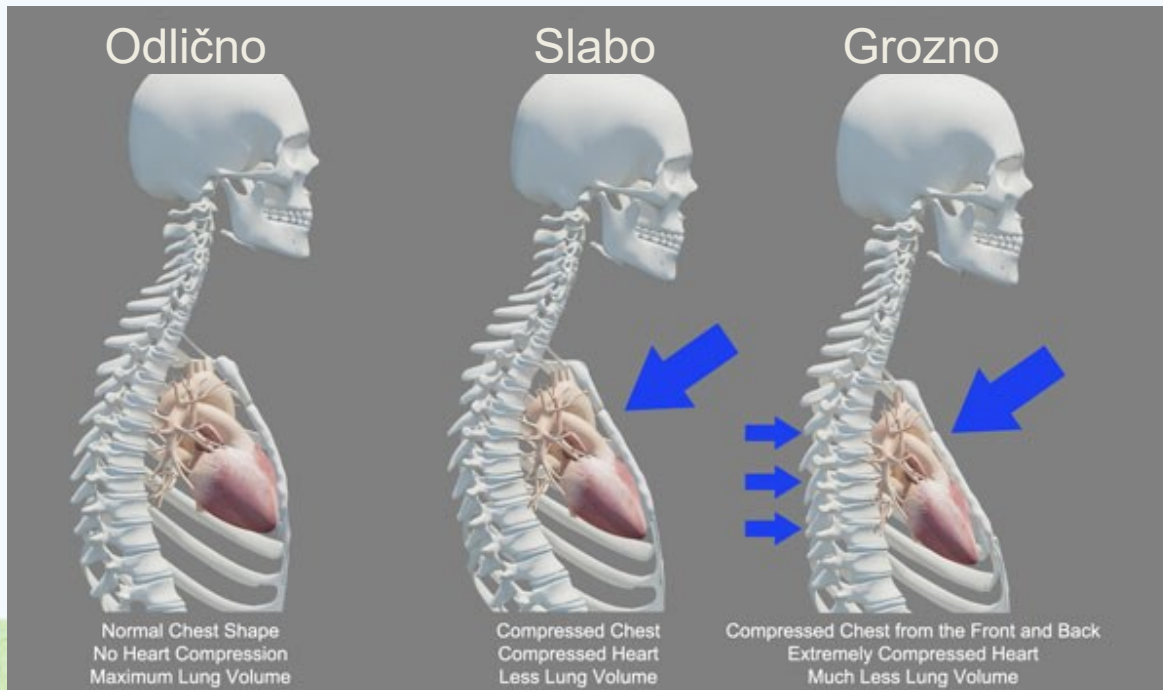
Prepona in medrebrne mišice.

Kaj je prsni koš?

Je prostor, ki ga omejuje prsna hrbtenica, 12 parov reber, prsnica, spodaj pa mišica – prepona.

Kaj je v prsnem košu? Pljuča, srce, velike žile, ...

Kako vpliva drža na srce in dihanje?



Živim, diham, živim, diham, živim, diham, živim, diham, ži

VDIH POČASI

- malo v trebuh,
- veliko v stran in v hrbet
- do konca še v prsi
- hip zadrži

POČASEN IZDIH

- prsi
 - hrbet, rebra
 - trebuh,
- nazadnje zmerno stisni rito
(medenično dno)

KJE SE ZAČNE NEGA POKONČNOSTI?

PRI PRAVILNEM SEDENJU IN POČASNEM DIHANJU



3. Vstajanje

Kako lahko in prožno vstanemo?

- Stopala so edini stik s tlemi (pravilno porazdelimo težo)
- Ključna je moč nog, medeničnega dna in trebušnih mišic,
 - da lahko odrinemo na globoko

KO JE MOČ NA PRAVEM MESTU, SILA NI POTREBNA!

- Odprt, lahek, prsni koš, rame stran od glave, navzdol
- Prožena, dolga hrbtenica nosi nasmejano glavo 😊 (ušesa nad rameni)

TO OMOGOČA NAJBOLJ ENERGIJSKO EKONOMIČNO VSTAJANJE
ZAKAJ? KER JE TAK ČLOVEKOV USTROJ, KER JE NARAVNO.

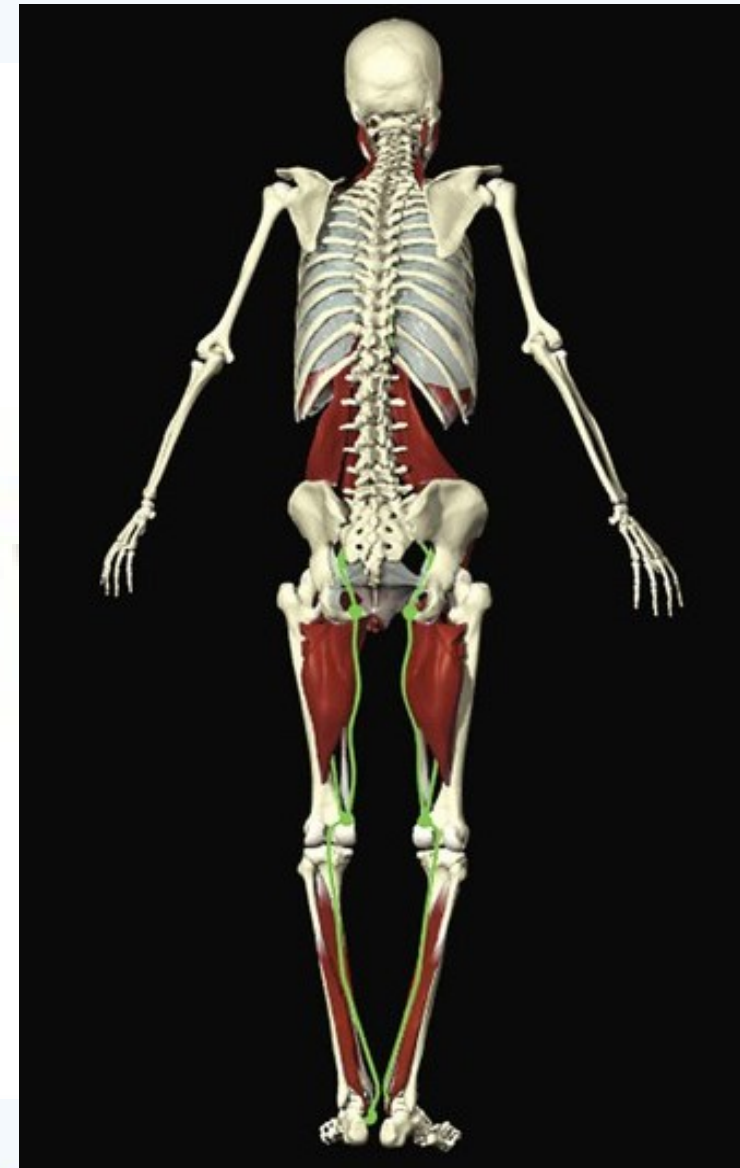
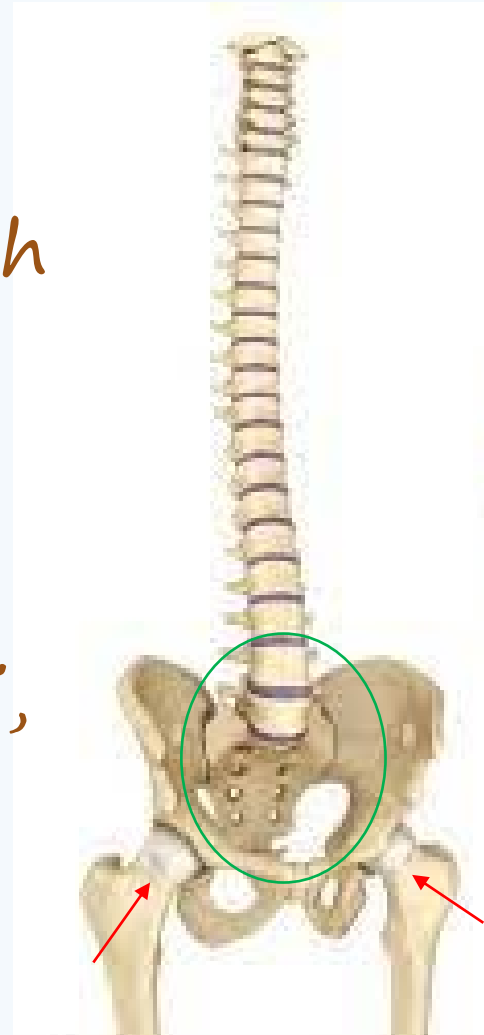
K3. Hoja

Zdrava hoja pomeni pravilno prenašanje teže in odrivanje z ene noge na drugo tako, da se vse telo skladno in enostavno giblje.

V zdravi hoji ne vidimo odvečnega ali neenakomerne gibanja, šepanja, pozibavanja ali zanašanja.

Kako so povezani medenica, hrbtenica in noge ?

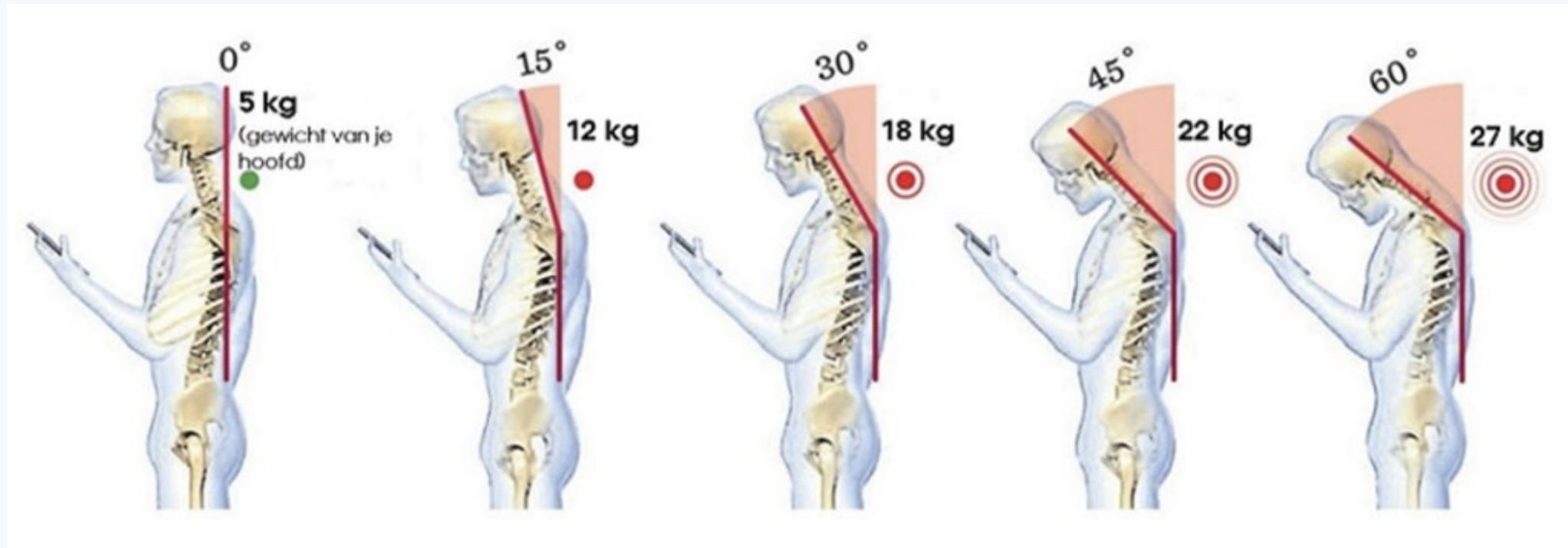
- Medenica in hrbtenica sta povezani s križnico preko dveh drsnih sklepov.
- Medenica in nogi povezujeta kolčna sklepa.
- Vsi sklepi so povezani z vezmi, mišicami in ovojnicami, kar omogoča pravilno držo in gibanje.



Auč, bolelo bo!!!

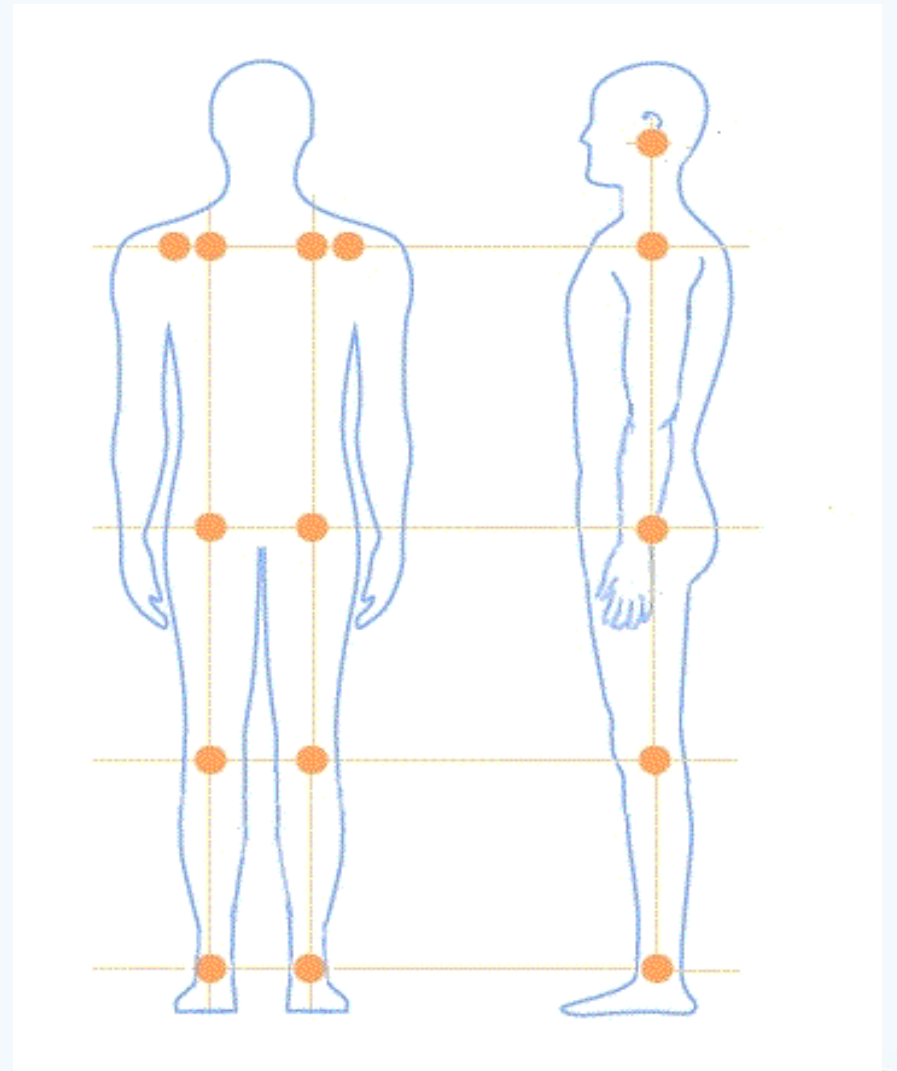
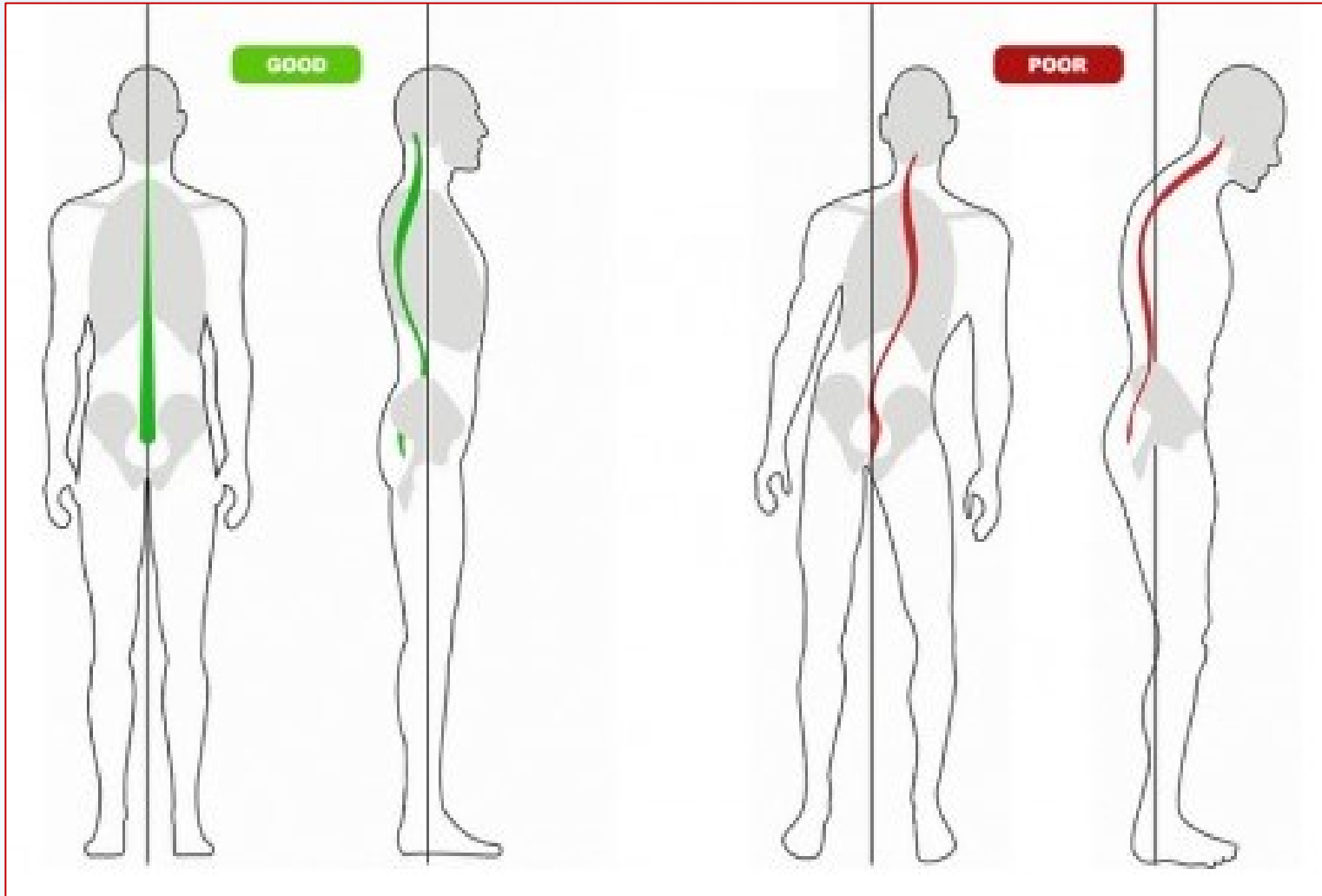


Koliko je teška glava?



https://www.facebook.com/Painandneurophysiotherapy/?__tn__=-UC*F

Opiši pravilno držo stoje!



Zakaj so stopala pomembna? Kako dobro stojim?

VAJE ZA STOPALA: STOJA NA SVINČNIKI, OŽEMANJE STOPALA, PAHLJAČASTO GIBAJ PRSTE – KOT BI IGRAL KLAVIR

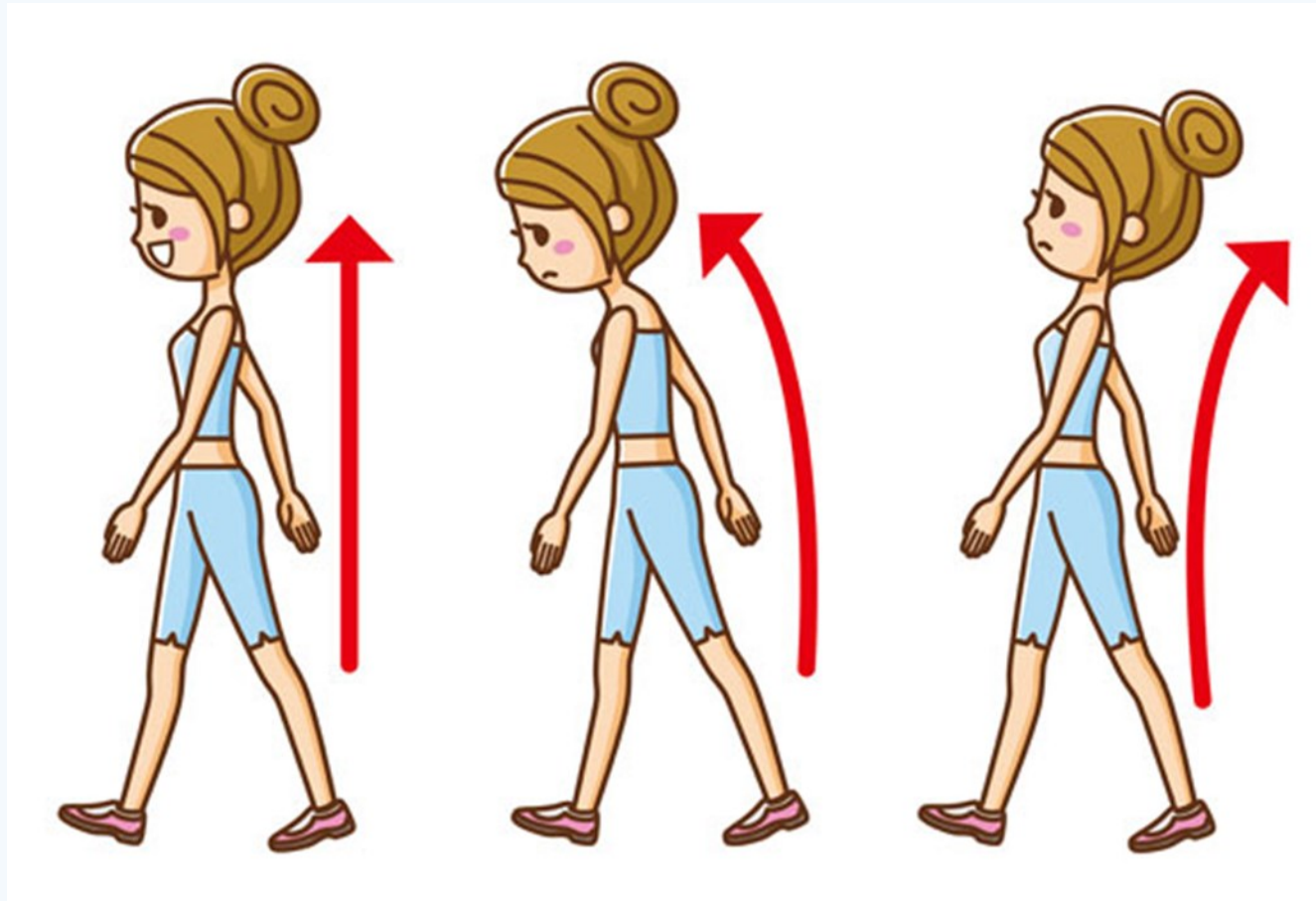
NAJMANJŠA PORABA ENERGIJE JE, KO SI OBREMENIL SVINČNIKE PO VSEJ DOLŽINI ENAKOMERNO

PAZI! DIHANJE VPLIVA NA TO, KAKO HODIŠ – PRAVILNO DIHANJE, BOLJŠE RAVNOTEŽJE, BOLJŠA KOORDINACIJA

ČIMVEČ HODI BOS!



Kako se držim med hojo?



... 4. NEGA MISLI, ČUSTEV IN OBČUTKOV

JE ENAKO POMEMBANA ZA ZDRAVO,
PROŽNO POKONČNOST,

TAKO SE LAHKO ENOSTAVNO IN BREZ
BOLEČIN POVEŽEM
Z LJUDMI IN NARAVO

NISEM SI V NAPOTO 😊

Kaj delam, ko negujem pokončnost?

Ustvarjam varen,
miren notranji
prostor ...

Da lahko
prisluhnem
pogledam,
prečutim

Navznoter:
KAKO SEM?

In sprejmem:
DA, JE, KAR JE.



Po tem lahko
ustvarjam varno,
toplo, mirno okolje ...

da se lahko
OPAZUJEM,
SPREJEMAM
in
SPREMINJAM

Tako, da lahko
MIRNO,
ZADOVOLJNO,
ZDRAV in
DOBRE VOLJE
ŽIVIM ☺



Ponovimo:
Kdaj si umivaš zobe? Zakaj ne manjkrat?



Ali vaje za dobro/pokončno držo pripomorejo k zdravju?

DREVO



PLEZANJE



ODLAGANJE



VRTINČENJE



METULJČEK



OBJEM



POGUM



MOST



K SRCU



POMEN VAJ

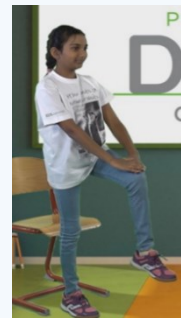
RASTEM

ODRINEM
ČVRSTO STOJIM



POGLEDAM
PREKO ...

IZZIV ?
SE
OBDRŽIM



ODLOŽIM,
SPROSTIM, SI
ODDAHNEM



POKONČEN
OPAZUJEM
OKOLICO,
SE
NASMEHNEM



IGRAM SE
LETIM
ČVRSTO SEDIM



SE OBJAMEM



POGUMNO
LOVIM
RAVNOVESJE



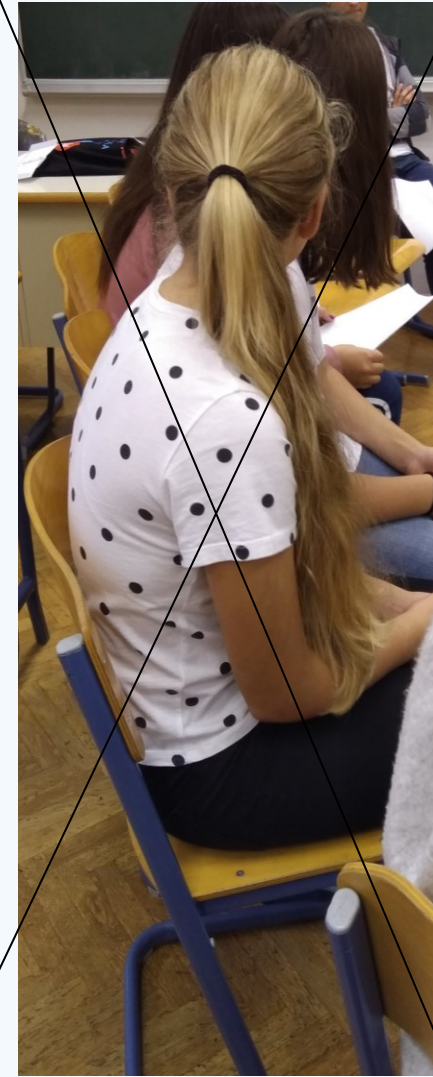
PO
VE
ZU
JEM



VSE DOBRO
PUSTIM
K SRCU
IN
SE PODARIM

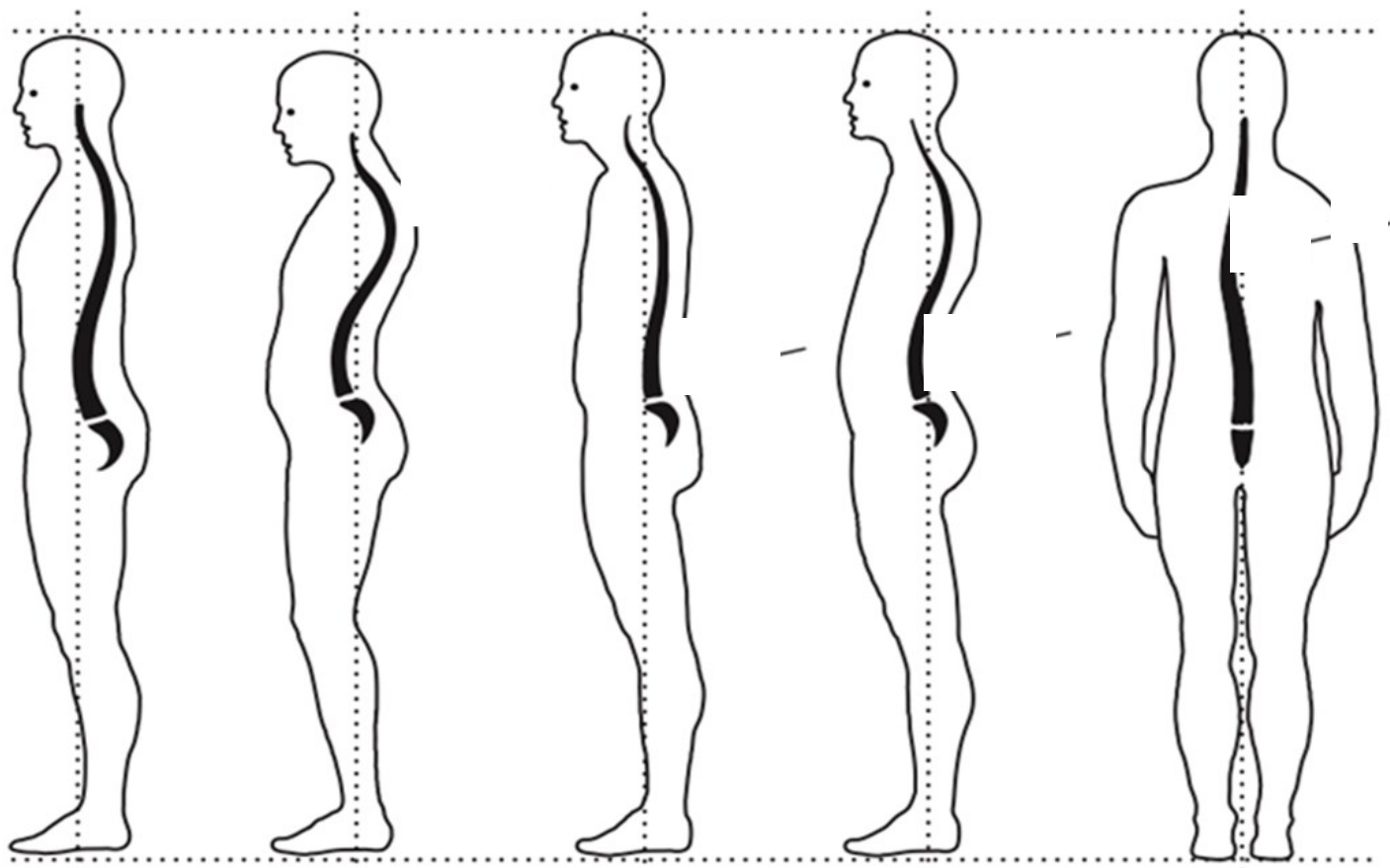


VSAK DAN, DVAKRAT NA DAN
NEGUJEM POKONČNOST 6 – 9 minut ☺
ter VARNO UPOČASNIM 18 sekund/uro
(vdih, se poravnam, sprostim križ, izdih v hvaležnosti za
življenje) – DELAM DALJE



KATERA JE DOBRA DRŽA?

PRAVILNO
ZADRŽI
VSAJ 60
SEKUND.



VEDNO

POKONČEN

ZA

NASMEH

NESKONČEN



VEDNO POKONČEN
ZA
NASMEH NESKONČEN

