



POKONČNA DRŽA V RAZREDU 1

SOAVTORICI: Saša Staparski Dobravec, Kristina Kleč

POKONČNA
DRŽA
dobra drža

PRIMER UVAJANJA POKONČNE DRŽE V ODDELKE

<https://www.pokoncnost.si/>



TRIJE TEMELJNIKI + ČETRTE

V prvem mesecu učenci preko vaj spoznajo prve tri temeljnike, četrtega zagotovo že vsi vključujemo v ure. 😊

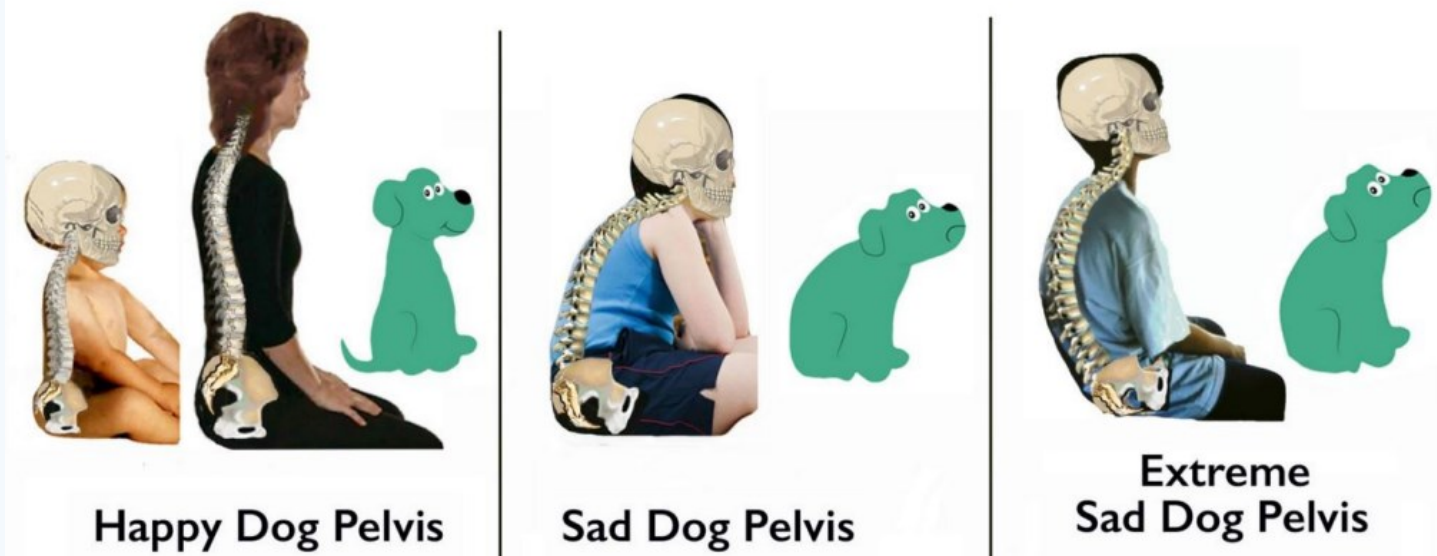
1. PRAVILNO SEDENJE
2. PRAVILNO GLOBOKO DIHANJE
3. PRAVILNO, OZAVEŠČENO VSTAJANJE IN HOJA
4. NEGA MISLI, ČUSTEV IN OBČUTKOV

KJE SE ZAČNE NEGA POKONČNOSTI?

*Pri pravilnem sedenju in globokem
dihanju.*

1. PRAVILNO SEDENJE

- Pogovorimo se, kaj sta hrbtenica in medenica ter kje v telesu se nahajata.
- Učencem pokažemo slike in jih vprašamo, kdaj je kuža najbolj vesel. Poudarimo pomen prve slike.



1. PRAVILNO SEDENJE

KAKO PRAVILNO SEDIMO NA STOLU:

- *sedimo na sredini stola, se ne naslanjamo na naslonjalo,*
- *stopala pod kolena,*
- *med kolena držimo navidezno žogico (če imate kakšno v razredu, lahko ima kakšen učenec žogo med kolena) – kolena v širini kolkov.*

KAKO PRAVILNO SEDIMO NA TLEH:

- *po turško tako, da je medenica in hrbtenica pokončna,*
- *ko klečimo so pete na zunanji strani sednic, palci pa skupaj.*

1. PRAVILNO SEDENJE – VAJE

ŽALOSTEN KUŽA – VESEL KUŽA:

- žalosten kuža – „sesedemo“ hrbtenico, vesel kuža – vzravnamo hrbtenico v pokončno držo,
- vajo lahko izvajamo sede na stolu, lahko sede po turško ali kleče, pete so ob sednicah.

ZIBANJE MEDENICE:

- sedimo pokončno, na sednicah, ki so del medenice,
- medenico zibamo naprej in nazaj,
- glavo ohranjamo čimbolj na isti višini,
- na koncu zibanje ustavimo tam, kjer nas stol najbolj žuli v sednice – takrat je medenica pokončna.

2. PRAVILNO POČASNO DIHANJE

VDIH navzdol, nazaj:

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

IZDIH navzgor, naprej:

- prsi,
- hrbet, rebra,
- trebuh not,
- nazadnje zmerno stisni rito (medenično dno).

2. PRAVILNO DIHANJE

Ko učencem predstavimo dihanje, si lahko pomagamo z vizualizacijo balona.

Predstavlja si,

da je tvoj hrbet balon.

Globoko vdihni skozi nos in opazuj,

kako se balon napihne.

Počasi izdihni skozi nos in opazuj,

kako se balon izpihne.

2. PRAVILNO DIHANJE - VAJA

VDIH:

- dvig rok mimo sredine trupa in glave do vzročnja (dvigamo roke kot rastoče drevo proti stropu).

IZDIH:

- močne roke spustimo preko odročnja do telesa (razširimo veje drevesa in jih spustimo do telesa),
- roke naj bodo res močne, občutek kot za z njimi odrivamo celo zemljo ali pa da jih premikamo npr. skozi čokoladni puding. 😊

Vajo lahko izvajamo sede v pokončni drži na stolu, po turško ali kleče.

3. PRAVILNO, OZAVEŠČENO VSTAJANJE IN HOJA

PRAVILNO VSTAJANJE:

- po domače – naravnost navzgor,
- kolena v širini kolkov, ves čas stiskamo navidezno žogico med kolena,
- stopala pod stol,
- se odrinemo z močjo nog in vstanemo naravnost navzgor.

PRAVILNO USEDANJE:

- po domače – naravnost navzdol,
- stola se zadaj dotikamo z nogami,
- usedemo se naravnost navzdol, počasi, v pokončni drži, z močjo nog in trebušnih mišic.

3. PRAVILNO, OZAVEŠČENO VSTAJANJE IN HOJA - VAJE

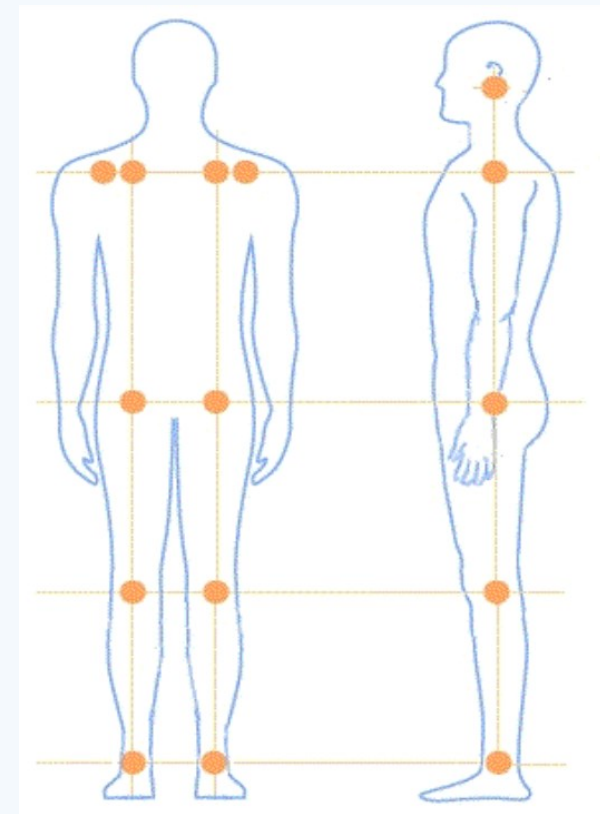
Skupaj NAŠTEJEMO DELE TELESA SKOZI KATERE POTEKA NAVPIČNICA, opozorimo na nagibe kolen, kolfov in ramen gor/dol.

POSTAVI MOJE TELO V PRAVILNO DRŽO:

- izberemo enega učenca, ki se postavi v nepravilno držo stoje ali sede,
- učenci ga morajo popraviti in postaviti v pravilno držo.

VSTAJANJE BREZ ROK:

- učenci se usedejo na tla,
- ustanejo brez pomoči rok.



3. PRAVILNO, OZAVEŠČENO VSTAJANJE IN HOJA - VAJE

KDO SE ZADNJI VSEDE?

- Začetek ure učenci pravilno vstanejo, po pozdravu se počasi usedejo. Zmaga tisti, ki se je najpočasneje pravilno usedel na stol.

HOJA PO RAZREDU V POKONČNI DRŽI:

- ko hodijo silijo sednice k petnicam, ramena stran od glave, glava pa nad hrbtenico,
- hodijo naprej, nazaj, v smeri urinega kazalca, v nasprotni smeri urinega kazalca, osmicah ipd.,
- pozorni so na dihanje med hojo (vdih dol, izdih gor) in na sošolce, da se ne zaletijo (iščejo proste poti).

4. NEGA MISLI, ČUSTEV IN OBČUTKOV – AKTIVNOSTI

Spodnja povezava te pripelje do zanimive zbiranke – čuječnost za otroke, kjer je zbranih veliko zanimivih aktivnosti.

Uporabi tiste, ki jih začutiš tudi ti. Uporabi jih s pravilnim počasnim dihanjem in v prožni pokončni drži. 😊

<https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>

POVEZAVA DO VAJ

“
Vedno
pokončen
za nasmeh
neskončen.

<https://www.pokoncnost.si/vaje-za-odrasle/>



MULTICENTRIČNA RAZISKAVA

- Staršem predate (v živo na roditeljskem sestanku ali pošljete po otrocih) soglasje za sodelovanje v raziskavi. Tistim, ki se odločijo za sodelovanje, nato posredujete link do ankete za starše v 1ki. Starše, ki se odločijo za sodelovanje, zabeležite na svoj seznam, ki ga hranite.
- Z otroki, ki imajo soglasje, izpolnite ankete v 1ki, tako kot pri državnih tekmovanjih. Tudi otroke, ki rešijo anketo, zabeležite na seznam.
- Določite skrbnika seznamov na šoli. **Pozor!** Seznam se hrani na šoli in je nam nedostopen, ker je anketa anonimna, podatke poznate samo vi. Potrebovali ga boste čez eno leto, ko vprašalnik ponovimo pri ISTIH starših in otrocih.

VEDNO POKONČEN
ZA
NASMEH NESKONČEN

