
Listić 3_1: Opis aktivnosti centar 3 – za više razrede

3. Centar

Razgibajmo se da nam mozak bolje radi! - za više razrede



1. zadatak

Pred vama je isprintana anketa. Anketirajte najprije svoje dijete, a nakon toga neka vaše dijete anketira vas. Usporedite rezultate. Razgovarajte što ste uočili. Rezultate ankete upisujte u priloženu tablicu.

2. zadatak

Puno vremena provodimo sjedeći, dok radimo, učimo, pratimo medije, gledamo televiziju, pratimo društvene mreže. Zato je važno povremeno se razgibati.

Stavite spajalicu u sredinu kruga i vrh olovke stavite u vrh spajalice. Olovku čvrsto okomito držite i zavrtite spajalicu. Kamo vrh spajalice pokaže, ta vježba je odabrana. Uz pomoć uputa koje su priložene izvedite vježbu zajednički.

Sjetite se odgovoriti na pitanje u kvizu.



Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Listić 3_2: Opis aktivnosti centar 3 – za niže razrede

3. Centar

Razgibajmo se da nam mozak bolje radi!

- za niže razrede



Puno vremena provodimo sjedeći, dok radimo, učimo, pratimo medije, gledamo televiziju, pratimo društvene mreže. Zato je važno povremeno se razgibati.

Stavite spajalicu u sredinu kruga i vrh olovke stavite u vrh spajalice. Olovku čvrsto okomito držite i zavrtite spajalicu. Kamo vrh spajalice pokaže ta vježba je odabrana. Uz pomoć uputa koje su priložene zajednički izvedite vježbu.

Sjetite se odgovoriti na pitanje u kvizu.



Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Listić 3_3: Brojčana oznaka centra

3

3

Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Listić 3_4: Anketa

Za svaku tvrdnju u tablici odaberite odgovor **DA** ili **NE**. Na kraju zbrojite koliko imate tvrdnji na koje ste odgovorili s **DA** pa pročitajte savjete.

Gotovo uvijek za računalom sjedim uspravno, ravnih leđa.	DA / NE
Svakih tridesetak minuta radim pauzu kako bih odmorio/la oči.	DA / NE
Puno vremena provodim s obitelji i prijateljima, bez korištenja digitalnih uređaja.	DA / NE
Često provodim vrijeme u aktivnostima bez digitalnih uređaja.	DA / NE
Nikad ne propuštam/ne kasnim na obroke jer sam prezauzet/prezauzeta igrajući se na digitalnim uređajima.	DA / NE
Isključim svoje računalo prije nego idem spavati.	DA / NE
Za digitalnim uređajima ne provodim više od sat i pol dnevno.	DA / NE
Zbroji koliko si puta odgovorio/la s DA	

Gotovo uvijek za računalom sjedim uspravno, ravnih leđa.	DA / NE
Svakih tridesetak minuta radim pauzu kako bih odmorio/la oči.	DA / NE
Puno vremena provodim s obitelji i prijateljima, bez korištenja digitalnih uređaja.	DA / NE
Često provodim vrijeme u aktivnostima bez digitalnih uređaja.	DA / NE
Nikad ne propuštam/ne kasnim na obroke jer sam prezauzet/prezauzeta igrajući se na digitalnim uređajima.	DA / NE
Isključim svoje računalo prije nego idem spavati.	DA / NE
Za digitalnim uređajima ne provodim više od sat i pol dnevno.	DA / NE
Zbroji koliko si puta odgovorio/la s DA	

Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Listić 3_5: Savjeti

DABRICA DARKA ZNA SE PRISTOJNO PONAŠATI I NA INTERNETU
IGRATI SE MOŽEMO I NA DRUGAČIJE NAČINE

Za svaku tvrdnju u tablici odaberi odgovor **DA** ili **NE**. Na kraju zbroji koliko imaš tvrdnji na koje si odgovorio/la s **DA**.

Gotovo uvijek za računalom sjedim uspravno, ravnih leđa.	DA / NE
Svakih tridesetak minuta radim pauzu kako bih odmorio/la oči.	DA / NE
Puno vremena provodim s obitelji i prijateljima, bez korištenja digitalnih uređaja.	DA / NE
Često provodim vrijeme u aktivnostima bez digitalnih uređaja.	DA / NE
Nikad ne propuštam/ne kasnim na obroke jer sam prezauzet/prezauzeta igrajući se na digitalnim uređajima.	DA / NE
Isključim svoje računalo prije nego idem spavati.	DA / NE
Za digitalnim uređajima ne provodim više od sat i pol dnevno.	DA / NE
Zbroji koliko si puta odgovorio/la s DA	

6 – 7: Odlično! Zaista imaš zdrave navike korištenja digitalnih uređaja. Samo tako nastavi!



4 – 5: Dobro! Imaj na umu svoje zdravlje kada koristiš digitalne uređaje. Možeš ti to bolje!



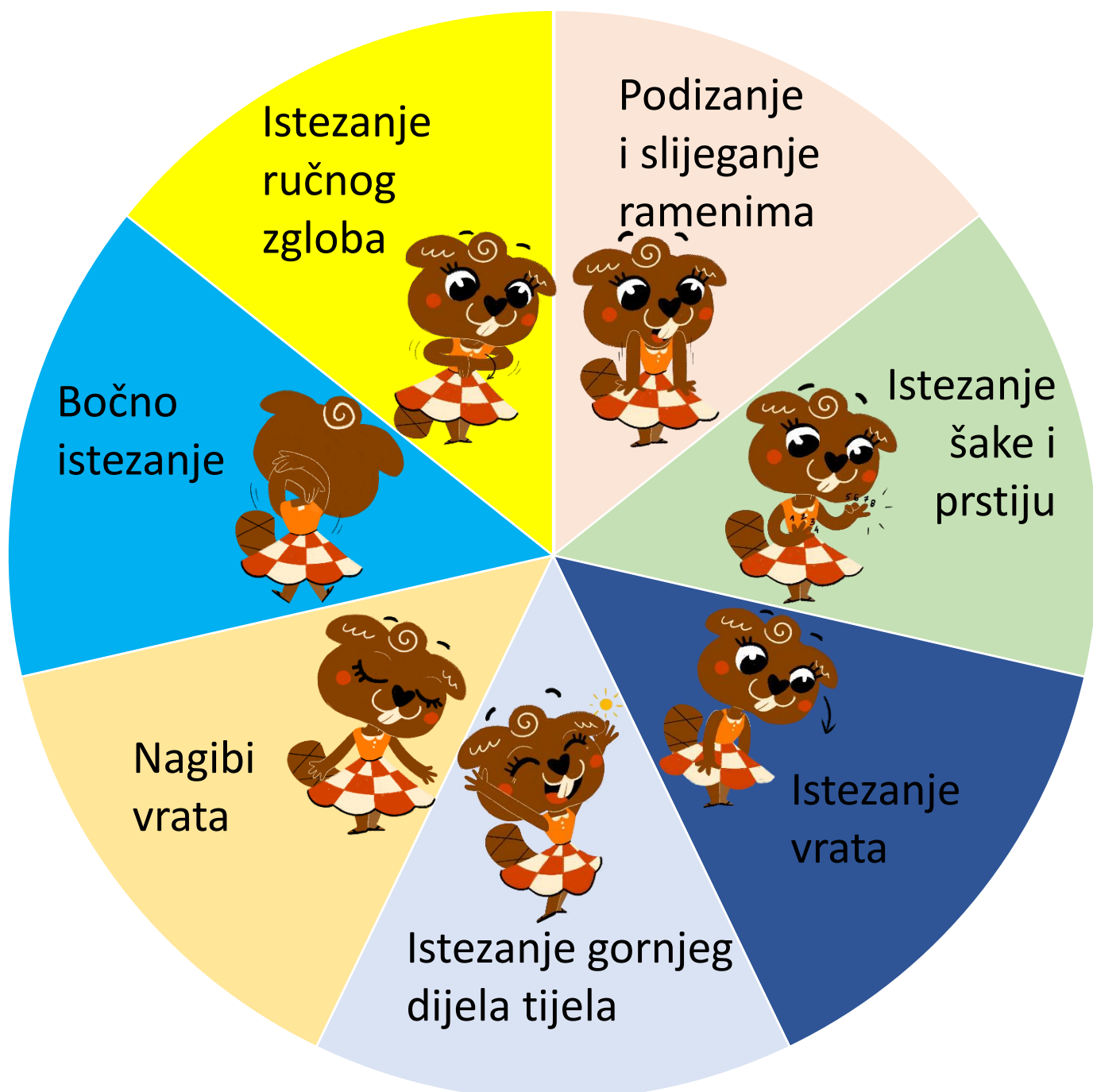
1 – 3: Moraš promijeniti svoje navike tako da brineš o svome zdravlju kada koristiš digitalne uređaje. Možeš ti to!



Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Listić 3_6: Kotač s vježbama

Staviti spajalicu u sredinu predloška i vrh olovke staviti u vrh spajalice. Olovku čvrsto okomito držati. Zavrtiti spajalicu. Kamo vrh spajalice pokaže taj je dio modela odabran.



Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Listić 3_7: Opisi vježbi

Istezanje gornjeg dijela tijela – ustanemo i raširimo noge tako da je između stopala razmak u širini tijela. Nakon toga podižemo ruke iznad glave i pružimo prvo jednu pa drugu ruku dok se lagano ne istegnu. Pazimo da ramena budu opuštena. Nakon toga lagano raširimo ruke i spustimo ih uz tijelo.



Podizanje i slijeganje ramenima - početni položaj za ovu vježbu je uspravan, stopala su spojena, a ruke se nalaze uz tijelo. Prilikom udaha ramena se podižu prema ušima te se u tom položaju zadržavaju pet sekundi nakon čega slijedi izdah i spuštanje ramena.



Nagibi vrata - ova se vježba može izvesti i dok se sjedi, ali i za vrijeme uspravnog stajanja. Noge skupimo dok su ruke opušteno uz tijelo ili u krilu. Iz navedenog položaja blago se privuče lijevo uho ramenu, dok se ne osjeti blago istezanje na desnoj strani vrata. Potrebno je držati taj položaj dok se broji do deset. Isto se ponavlja i na drugoj strani.



Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Istezanje vrata – ustanemo i opustimo ruke. Polagano nagnemo glavu naprijed. Držimo ramena opuštena, brojimo do deset i ponovimo.



Bočno istezanje – uhvatimo lijevi lakat desnom rukom. Nježno povučemo lakat iza glave. Brojimo do deset pa ponovimo drugom rukom.



Istezanje ručnog zgloba – spojimo dlanove i okrenemo ih tako da su prsti usmjereni prema podu. Laktove držimo u ravnini. Zadržimo ih dok brojimo do 10.



Istezanje šake i prstiju – ispružimo i raširimo prste. Brojimo do 10. Skupimo prste u šaku i brojimo do 10. Ponovo ispružimo i raširimo prste.



Svi materijali dostupni su pod licencom [CC BY-NC-ND 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)