

1. 3. 2024.

Dragi učenici,  
Danas ćemo obraditi lekciju Računalo i zdravlje.

Kliknite na [poveznicu](#) za videolekciju **Računalo i zdravlje**.  
(Ne trebate izrađivati plakat u Canvi, mi smo na satu izrađivali prezentaciju u MS PowerPointu.)

Ponovite uz poveznice na dodatne sadržaje:

<http://bit.ly/3bFz8jy>

<https://bit.ly/2ZWqyYv>

Pročitajte i proučite iz sadržaj iz udžbenika - str. 25., 26. i 27..

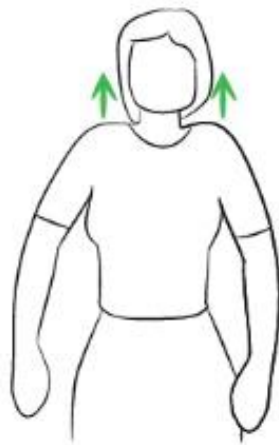
Nakon svega, odradite vježbe:

### Vježbe razgibavanja



#### nagibi vrata

Opustite ramena. Nagnite glavu na jednu, pa na drugu stranu.



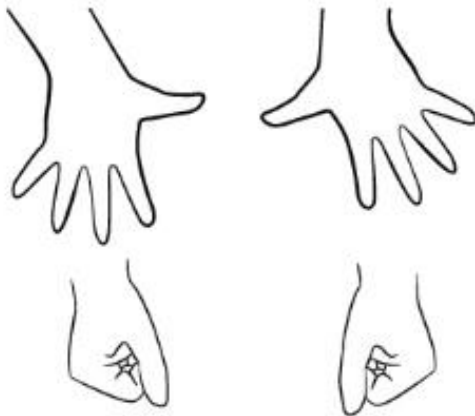
#### siljevanje ramenima

Podignite ramena prema ušima. Zadržite i vratite u početni položaj.



#### Istezanje gornjeg dijela tijela

Isprepletite prste, okrenite dlanove prema gore i ispružite ruke preko glave. Zadržite 10 - 15 sekundi uz duboko disanje.



#### Istezanje šake i prstiju

Ispružite i raširite prste, držite 10 sekundi. Skupite prste u šaku i držite 10 sekundi. Ponovno ispružite i raširite prste.



#### Istezanje ručnog zgloba

Spojite dlanove tako da prsti gledaju prema podu dok su laktovi u ravnini. Zadržite 5 - 8 sekundi.

Pozdrav!



učiteljica Renata