



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ЈОГА



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Образование о здрављу, otvorenosti i prosperitetu za škole

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

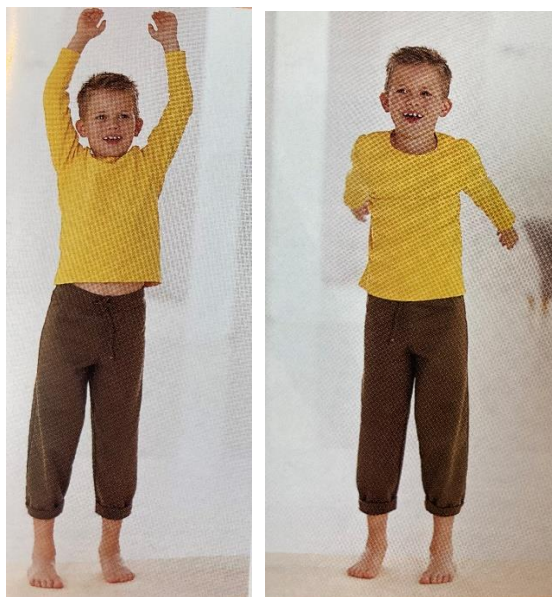
СКУП ВЕЖБИ КОЈИ ПОДРЖАВАЈУ КОНЦЕНТРАЦИЈУ И СТОГА УЧЕЊЕ.

Како функционишу вежбе?

Захваљујући овим положајима опуштају се велике групе мишића, побољшава се доток крви у мозак, а вежбе хармонизујуће делују на вегетативни нервни систем. Ово може помоћи у разбијању стреса и менталних баријера. Завршна вежба "замах на леђима" даје енергију и посебно помаже непосредно пре лекције.

1. ИЗДАХНИТЕ "ХА"

Стојите усправно. Уз удах, подигните обе руке и са "ха" пустите их поново да падну дубоко издишући из стомака.



2. СТАНИТЕ ГЛАВОМ ОКРЕНУТОМ НА СТРАНУ

Поставите столицу или сандук поред себе. Поставите десну ногу на столицу. Левом руком ухватите спољашњи део десног колена и повуците га према себи. Окрените главу улево и ставите десну руку иза леђа. Станите усправно и дубоко дишите из стомака. Затим промените страну.



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.

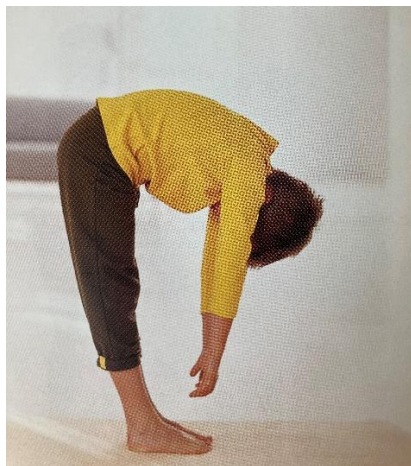


WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



3. ПОЗИЦИЈА ЗАТВОРЕН НОЖ У СТОЈЕЋЕМ ПОЛОЖАЈУ

Замислите: крећете се на исти начин као џепни нож који се затвара. Станите усправно, нека вам глава падне напред, нека вам цео горњи део тела падне напред. Замислите да сав притисак постепено тече са рамена кроз руке и излази на врхове прстију.



4. ПАС ОГЛЕДАН НА ДОЛЕ



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Замислите: протежете се као пас. Станите на руке и стопала тако да ваше тело формира троугао. Сада се продужите - као пас.



5. ИСТЕЗАЊЕ ГРУДИ

Станите са благо растављеним ногама. Подигните руке напред и ставите дланове заједно. Раширите руке и вратите их назад. Позади, поново спојите руке и спојите прсте руку. Нагните се мало уназад тако да гледате горе. Сада подигните руке напред и горе према глави и дубоко дишите. Затим се полако вратите у првобитни положај.



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.

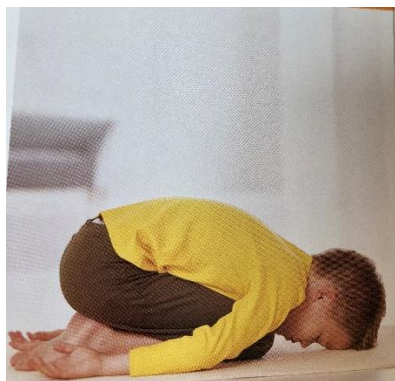


WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

6. ЈОГА МУДРА

Клекните и седите на пете, савијте горњи део тела напред и ослоните се на бутине. Спустите главу на земљу. Истегните врат. Ставите руке на своје стране, длановима нагоре.

Замислите положај јога мудре као положај понизности: прихватам све онако како јесте, без страха и стреса, осећам мир у себи.



7. КОЛЕВКА НА ЛЕЂИМА

Урадите ову вежбу да бисте постали потпуно будни и спремни за учење. Лезите на леђа, савијте ноге и повуците их према себи. Са заобљеним леђима, сада можете да се љуљате напред и назад. Увек се љуљајте на леђима са малим замахом, увек се окрените преко целих леђа до главе, а затим поново скоро у седећи положај.



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.