

ŠVZ-DELO NA DOMU- 1.2.2022 - 4.2.2022

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

Datum:

GDPR- Velja kot soglasje za zbiranje osebnih podatkov v vprašalniku Delo na domu, ki je pred vami.
Vsi podatki se uporabljajo izključno za potrebe ŠVZ na SİCLj, Ptujška 6, 1000 Ljubljana.

NALOGA 1.) - OBVEZNA

Naredite eno aktivnost (točko 1, 2, 3 ali 4), ki so opisane na spletni strani:

<https://svzspssb.splet.arnes.si/delo-na-domu/>

V TABELO VPIŠITE VAJE / AKTIVNOSTI KI STE JIH IZVAJALI

Če tečete, hodite, kolesarite vpišite to v tabelo.

VAJA, KI SEM JO IZVAJAL/A	

NALOGA 2.) - OBVEZNA

OGLED VIDEOA O DVIGOVANJU BREMEN IN BOLEČINAH V HRBTU

<https://www.youtube.com/watch?v=TKbkCPUdWyA>

NAŠTEJ 5 (PET) ZMOT /NAPAK MIŠLJENJA O DVIGOVANJU BREMEN:

1.

2.

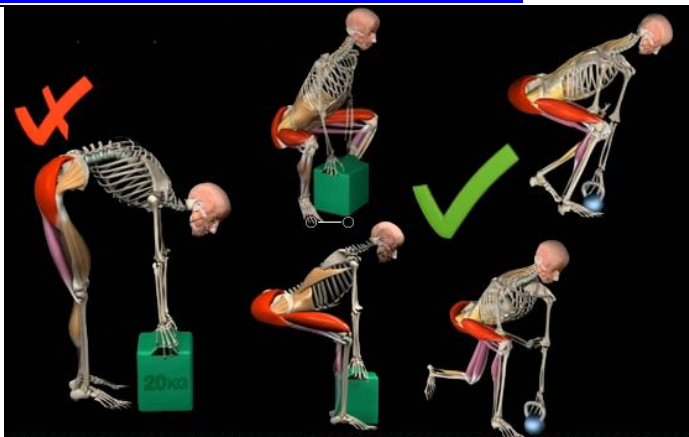
3.

3.

5

KAKŠNA LINIJA OD GLAVE DO TRTICE JE POMEMBNA, DA IMAMO POLOŽAJ/LINIJO HRBTA V PRAVILNEM POLOŽAJU? POMAGAJ SI S SPODNJO SLIKO ALI VIDEOM:

<https://www.youtube.com/watch?v=z4epelusue0&t=184s>



S ČIM SI LAHKO POMAGAMO, DA ZADRŽIMO TAKŠNO LINIJO HRBTA?