

Pozdravljeni učenci!



Za 9. teden dela od doma smo za vas pripravili sledeče:

1) POŠKODBE IN PRVA POMOČ

2) KAKO NAJ TEČEM

3) IZZIV

4) MALO ZA HEC

5) NALOGA



Pa začnimo: najprej nekaj teoretičnega znanja, ki nam lahko pride zelo prav!

1) POŠKODBE IN PRVA POMOČ

Kadar smo gibalno aktivni, smo izpostavljeni nevarnosti poškodb. Lažje poškodbe lahko oskrbimo sami ali pa ob poškodbi nudimo vsaj prvo pomoč, ki lahko, če je ustrezna, zelo ublaži posledice nezgode. Pri oskrbi ran poskrbimo, da imamo čiste roke!

MAJHNE RANE (TUDI ŽULJI)

1. rano očistimo - speremo pod tekočo vodo (odstranimo umazanijo in bakterije)
2. rano osušimo
3. rano zaščitimo s primerno oblogo za rane
4. v primeru rahle krvavitve ranjeni del telesa dvignemo nad ravnino srca



ZVIN (beseda za pomoč: PLES)

1. Počitek - razbremenitev
 2. Led - hlajenje
 3. Elevacija - dvig poškodovanega telesa nad ravnino srca
 4. Stisk - za preprečevanje nadaljnega otekanja povijemo z elastičnim povojem
- Ob hujših zvinih - pregled pri zdravniku



MOTNJE ZAVESTI (črke za pomoč: ABCD)

Airway - sprostitev dihalnih poti in preverjanje stanja zavesti ponesrečenca
Breathing - preverjanje dihanja
Circulation - preverjanje delovanja srca
Defibrillation - po potrebi uporaba defibrilatorja



IZBITI ZOB (STALEN)

- Zob poiščemo
- A: Zob vstavimo v zobno jamico ter ga s pritiskom na gazo, ki smo jo položili čezenj, držimo na mestu. Gremo k zdravniku.
- B: Če ga ne moremo vstaviti, ga shranimo v ustih ali v skodelici mleka in gremo k zdravniku.



KAKO NAJ TEČEM?

TEK

Če ne moreš 30 minut neprekinjeno teči, izmenjuj tek in hojo. Teci v območju zmerne napora (60-70% maksimalnega srčnega utripa) ali v aerobnem območju (70-80% maksimalnega srčnega utripa).

ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK
Tek 1 min	Tek 4 min	Tek 10 min
Hoja 2 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min
Ponoviš 10x	Ponoviš 6x	Ponoviš 3x



3) IZZIV

Tokratni izziv je za vas spet pripravil učitelj Martin. Kako daleč bo vaša črta?



Veseli bomo vašega videa na:

monika.rjavec@os-brinje.si ali marko.potokar@os-brinje.si ali maja.skerjanec@os-brinje.si



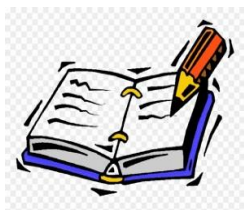
4) MALO ZA HEC



Poglejte in trenirajte trebušne mišice s smehom:



5) NALOGA



Obveščamo vas, da še naprej pišite dnevnik in opravljajte posredovane naloge, saj bomo na osnovi povratnih informacij lažje zaključevali ocene pri ŠPO (vpisujte opravljene naloge, ki vam jih pripravimo ter ostale aktivnosti, ki jih izvajate).

Nekateri ste poslali zelo lepo urejene dnevnik, drugi pa ste le na hitro nekaj napisali. Potrudite se!

Ta teden morate rešiti kviz Kahoot, s katerim boste preverili svoje znanje. Vpišite se s svojim imenom in priimkom, saj sicer ne moremo vedeti, da ste kviz reševali (klik na slikico)!



Če povezava ne dela, pojdite na [KAHOOT.IT](https://kahoot.it) in vnesite PIN: **01427599**

ŠE VEDNO VELJA:

Pojdite na sveži zrak, pri tem pa upoštevajte navodila pristojnih služb o omejitvah.

Pomembno je, **DA SMO AKTIVNI** vsak dan, s tem ohranjamo zdravje in dobro počitje!



Lepo vas pozdravljamo!

Maja, Monika, Marko in Martin