ZDRAVSTVENO-ŠPORTNI DAN (7. 4. 2022)

**1. LETNIK**

7.30–8.30: predavanje Pomen spanja v Gimnazijki

MALICA 8.30–9.10

9.15–11.30: družabne igre z razredniki (gumitvist, ristanc/fuč, kradem zemljo, balinanje …) na nabrežju Savinje

**2. LETNIK**

Predstavitev projekta in predavanje o tveganju za srčno-žilne bolezni Misli na srce (študentje medicine)

7.30–8.45: razredi 2. A, 2. E, 2. G v učilnicah 23, 24, 25

9.00–10.30: razredi 2. B, 2. C, 2. Č v učilnicah 23, 24, 25

MALICA 8.30-9.20

Športne aktivnosti:

10.30: odhod s ploščadi – fantje, športna vadba z vojaki na poligonu slovenske vojske

9.30–10.30: hiphop delavnica (stara telovadnica) – dekleta: 2. A, 2. E, 2. G

11.00–12.00: hiphop delavnica (stara telovadnica) – dekleta: 2. B, 2. C, 2. Č

**3. LETNIK**

8.45–9.45: predavanje Vozim, vendar ne hodim v Gimnazijki

MALICA 9.45–10.15

Športne aktivnosti:

10.30: odhod s ploščadi – fantje, športna vadba z vojaki na poligonu slovenske vojske

3. A in 3. B: 10. 15–10. 55: plezanje na plezalni steni

3. C in 3. Č: 10.15–10.55: skoki na mali prožni ponjavi

3. E in 3. G: 10.30–10.55: borilne veščine (osnove samoobrambe)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. C in 3. Č: 10.55–11.40: plezanje na plezalni steni

3. E in 3. G: 10.55–11.40: skoki na mali prožni ponjavi

3. A in 3. B: 10.55–11.40: borilne veščine (osnove samoobrambe)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. E in 3. G: 11.40–12.30: plezanje na plezalni steni

3. A in 3. B: 11.40–12.30: skoki na mali prožni ponjavi

3. C in 3. Č: 11.40–12.30: borilne veščine (osnove samoobrambe)

**4. LETNIK**

8.00–9.45 intenzivne plesne vaje (prisotnost preverijo razredniki)

10.00–11.00: predavanje Europa Donna – seznanjanje s pogostimi raki med mladimi

(4. d, 4. f, 4. g, 4. e), malica po predavanju

MALICA 10.00–12.00

11.00–12.00: predavanje Europa Donna – seznanjanje s pogostimi raki med mladimi

(4. a, 4. b, 4. c, 4. č), malica pred predavanjem

**ZAPOSLENI**

* **11.00: interaktivna delavnica** v Tehnoparku Celje, kjer boste iskali praktične odgovore o delovanju vašega telesa:

– biomehaniko telesne drže, torej gibanje in postavitev telesa, vključno z delovanjem mišic, kosti, vezi,

– oceno telesne drže s težiščnico,

– kakšne so posledice nepravilne telesne drže in kompenzacijskih gibalnih vzorcev,

– ozavestili boste dober pokončni položaj s pomočjo blazinice "utežke" in palice poravnalke,

– preizkusili boste, kako telesna drža neposredno vpliva na naše fizično in psihično počutje,

– spoznali boste pomen prevzemanja lastne odgovornosti za zavestno postavljanje v dober pokončni položaj,

– ugotavljali boste, kdaj in zakaj je naše telo najmočnejše.

Prijavite se lahko v zbornici do torka, 5. 4. 2022, število prijav je omejeno do 10 udeležencev.

* **12.30: obvezno predavanje za vse zaposlene** Prepovedane substance tukaj in zdaj

(v Gimnazijki)