

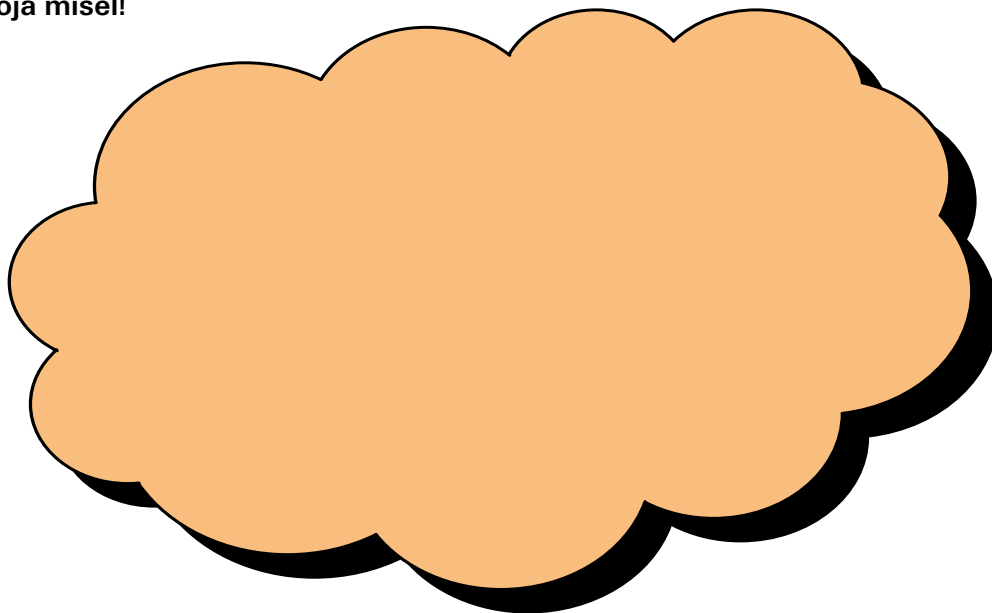
## Priloga 3

### Gradivo za dvig motivacije učencev

#### Vseživljensko učenje 10 korakov za doseg cilja

1. Zapiši si svoj cilj (naj bo specifičen, konkreten in časovno omejen).
2. Dobro premisli, zakaj hočeš doseči zadani cilj.
3. Analiziraj svoj trenutni položaj (svoje slabosti, prednosti, priložnosti).
4. Označi ovire in tveganja (kaj te lahko ovira pri doseganju cilja).
5. Označi vse, čemur se boš moral odreči za doseg cilja.
6. Razmisli, katera znanja boš moral pridobiti (za lažje doseganje cilja).
7. Sestavi seznam ljudi, ki ti bodo pri tem pomagali (učiteljica, sošolke, starši, prijatelji ...).
8. Zapisuj aktivnosti.
9. Določi časovni rok za doseg cilja.
10. Ugotovi, kaj boš z dosegom cilja pridobil.

#### Tvoja misel!



**Ko cilj dosežeš, si čestitaj in si privošči nagrado!**





## Vseživljenjsko učenje O zdravi prehrani

1. Zajtrk je najpomembnejši obrok.
2. Na dan zaužijemo pet do šest manjših obrokov hrane.
3. Jemo veliko sadja in zelenjave ter hrane s kakovostnimi beljakovinami.
4. Veliko pijemo (voda, nesladkane in negazirane pijače).
5. Izogibamo se vsakršnih diet.
6. Izogibamo se preveč mastni hrani, uporabljamo zdrave maščobe (laneno, olivno olje ...).
7. Dve do tri ure pred vadbo zaužijemo obrok, ki ga sestavljajo ogljikovi hidrati, nekaj beljakovin in malo maščob.

Zakaj je izogibanje zajtrku škodljivo:

- naše telo porablja energijo, ki je v telesu nujno potrebna za življenje,
- povečamo tveganje nezaželenega pridobivanja telesne teže,
- slabimo svoj imunski sistem.

(Mag. N. Rotovnik Kozjek, dr. med.)

Vseživljsko učenje  
**Nasveti učiteljice za uspešno vadbo**

Tekač začetnik naj teče  
s sebi enakimi tekači.  
Tekmovanje ni za začetnike!

Ko ne upoštevaš postopnosti:

- bolečine pod rebri
- bolečine golenske pokostnice
- težko dihanje
- mišična utrujenost
- poškodbe

Najbolj smiselna vadba za  
tekače začetnike je kombinacija  
teka in hoje.

Teci dlje, ne hitreje!  
Tvoja prva naloga je povečanje  
vzdržljivosti.

Srčno-žilni in dihalni sistem se  
hitreje prilagodita naporu kot  
mišice in vezi.

Torej vadi postopoma!

Primerna hitrost teka je takrat, ko se  
lahko med tekom pogovarjaš brez  
pretirane zadihanosti.

Postani TI zgled svojim staršem!

Poslušaj svoje telo  
in mu sledi.

Takšen tek ne utruja,  
temveč poživlja in radosti!

