

19. TJEDAN CJELOŽIVOTNOG UČENJA

Radionica : POKRENI SE!

Učenici 4.b razreda sudjelovali su na zanimljivoj radionici o *disanju* koja se održala u sklopu Tjedna cjeloživotnog učenja u Srednjoj medicinskoj školi u Slavonskom Brodu. Radionicu je vodio nastavnik Darko Majski, univ. mag. physioth. koji je ukazao na važnost pravilnog disanja. Učenici su mogli naučiti vrste disanja, te praktičnu primjenu vježbi disanja koje mogu primijeniti u svakodnevnom životu. Vježbe disanja koje se mogu provoditi samo nekoliko minuta dnevno mogu smanjiti stres i tjeskobu, poboljšati koncentraciju, ojačati plućnu funkciju, te poboljšati opće zdravlje i kvalitetu života.





Slavonski Brod, 1. listopada 2025.

Darko Majski, univ. mag. physioth.