



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

TELO - NÁSTROJ TANEČNÍKA

SAUNOVANIE AKO REGENERAČNÝ PROSTRIEDOK PRE TANEČNÍKOV

Vypracovala: Mgr. art. Miroslava Toušková

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk

OBSAH PREZENTÁCIE

- ❖ História saunovania.
- ❖ Druhy sáun.
- ❖ Indikácie saunovania.
- ❖ Kontraindikácie pre saunovanie.
- ❖ Hygienické zásady počas pobytu vo wellness a v saune.
- ❖ Správny postup saunovania a etické zásady správania pri saunovaní.
- ❖ Účinky saunovania na ľudský organizmus.
- ❖ Regenerácia a pozitívny vplyv na zlepšenie výkonu tanečníkov.

DÁVAJ POZOR, NA KONCI PREZENTÁCIE BUDE AJ MALÝ TESTÍK NA PREVERENIE VEDOMOSTÍ!



HISTÓRIA SAUNOVANIA

Prvá zmienka o „**kúpaní sa v pote**“ pochádza z neskorej doby bronzovej (1500-900 p.n.l.).

V tomto období vyzerala sauna ako bežné kúrenie v domácnosti. Zahriate kamene boli umiestnené v jame v strede obydla, ktoré bolo vyrobené z prútia, slamy, dreva a blata.

Neskôr boli vyrábané samostatné stavby nazývané „**potné miesta**“.

Táto technológia sa rozšírila z **Fínska** ďalej na juh a východ. Otvorená a nevetraná pec - ohnisko, bolo naplnené lávovými kameňmi a dymilo sa priamo do interiéru sauny. Takáto pec sa volala – po fínsky „**rauniokiuas**“ alebo „**ruinová pec**“. (400-700p.n.l.).



HISTÓRIA SAUNOVANIA

Počiatkom 18. storočia sa začali bežne používať saunové pece na drevo, podobné dnešným. Používali sa trojstupňové pece. V spodnej časti bolo ohnisko, v strednej časti para a lávové kamene a tretia časť bola dymová s jednoduchým komínom.

Na konci 19. storočia sa už začal používať samostatný tehlový komín s pristavanou pecou.

Začiatkom 20. storočia sa objavili prvé plechové saunové pece kombinované s nádržou na vodu.

Prvé elektrické pece sa začali predávať vo Fínsku roku 1940.

Používanie sauny sa rozšírilo od Baltického mora až po za Ural. Po celej Európe na všetkých miestach, kde žili prvé Fínske kmene a Kelti.



HISTÓRIA SAUNOVANIA

Spoločne s pokrokom v stavebníctve sa zrubové sauny dostali do úzadia a boli nahradené miestnosťami v obydliach používanými výhradne na saunovanie. Vyvinula sa technológia pero – drážka používaná až do dnes.



HISTÓRIA SAUNOVANIA

Sauna mala svoje obdobia silného rozkvetu, ale aj násilného úsilia o jej zánik. Dôvodom, prečo mala byť odstránená zo života človeka boli rozličné epidémie, ale aj to, že sa kúpele zneužívali na nemravné ciele. Najväčšiu zásluhu na jej renesancii mali obyvatelia Fínska.

Prvé kroky rozšírenia povedomia o saunách do celého sveta sa začínajú vybudovaním súkromnej sauny pre fínskych športovcov na olympijských hrách v Paríži v roku 1924.

Na olympiáde v Londýne v roku 1948 využívali saunu športovci zo 70 krajín sveta, v roku 1952 na olympiáde v Helsinkách tiež slávila sauna mimoriadny úspech.



DRUHY SÁUN

❖ Fínska sauna

❖ Švédska sauna

❖ Parná sauna

❖ Sol'ná sauna

❖ Infra sauna

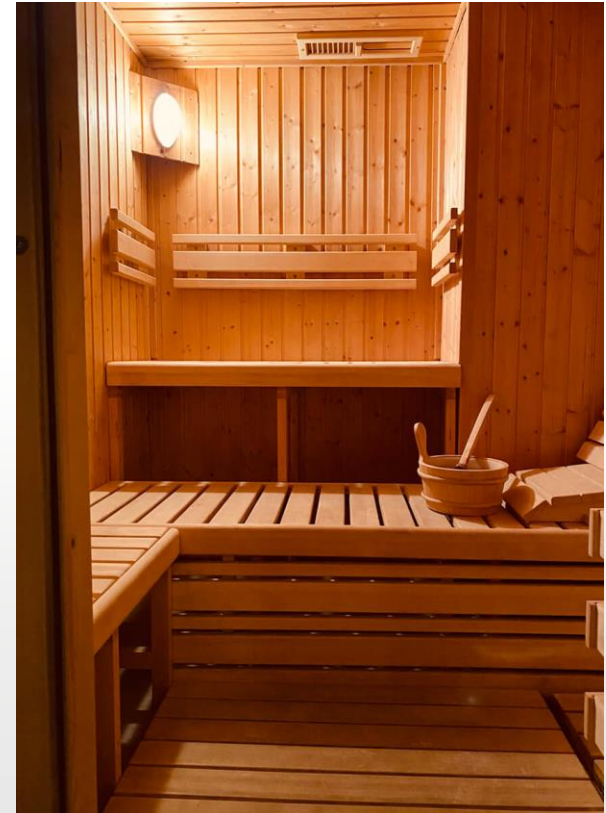
❖ Kelo sauna

❖ Bio sauna

❖ Rímske kúpele: Tepidárium, Caldárium, Laconium.

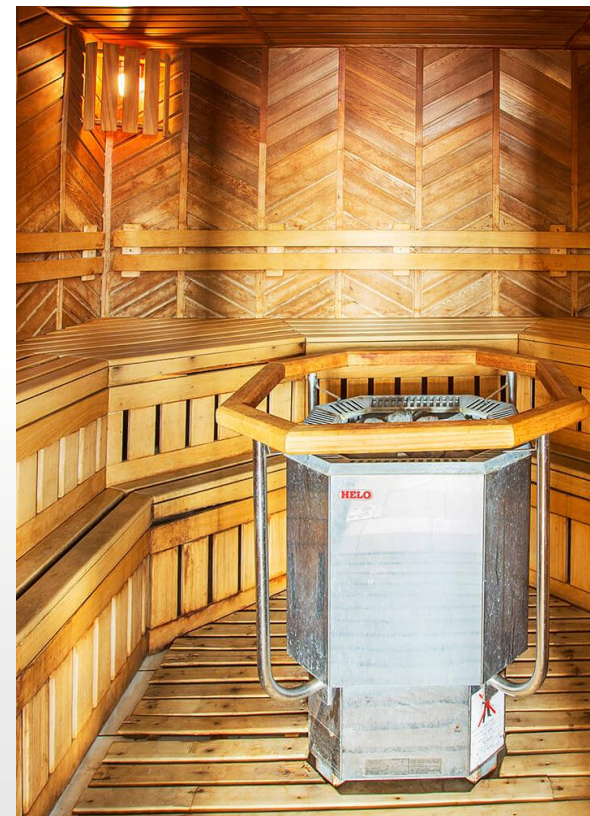
FÍNSKA SAUNA

- Tradičná a asi najznámejšia je Fínska sauna. Stretávame sa s ňou asi najčastejšie.
- Je celá drevená. Na vykurovanie sa používajú kachle, ktoré sa polievajú vodou. Kachle sú na tento účel vybavené lávovými kameňmi.
- Teplota v tejto saune sa pohybuje od 85 až 95 stupňov.
- Vlhkosť je niečo medzi 10 a 20 percentami.
- Pomáha vyplaviť z tela toxíny, prekrviť orgány a kožu, posilniť imunitu, zbaviť sa stresu a je dobrá proti syndrómu studených nôh.



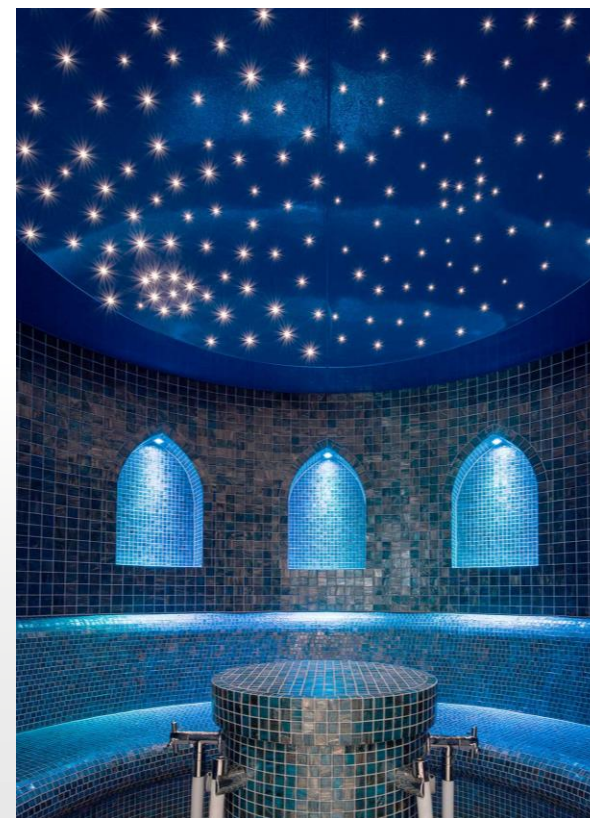
ŠVÉDSKA SAUNA

- V švédskej saune sú drevené obklady a lavice.
- Na jej vykurovanie sa používajú elektrické kachle - nepolievajú sa ako vo fínskej saune!
- Sauna sa vykuruje na teplotu 90°C a môže byť aj vyššia.
- Vlhkosť vzduchu sa pohybuje medzi 10 - 15%.



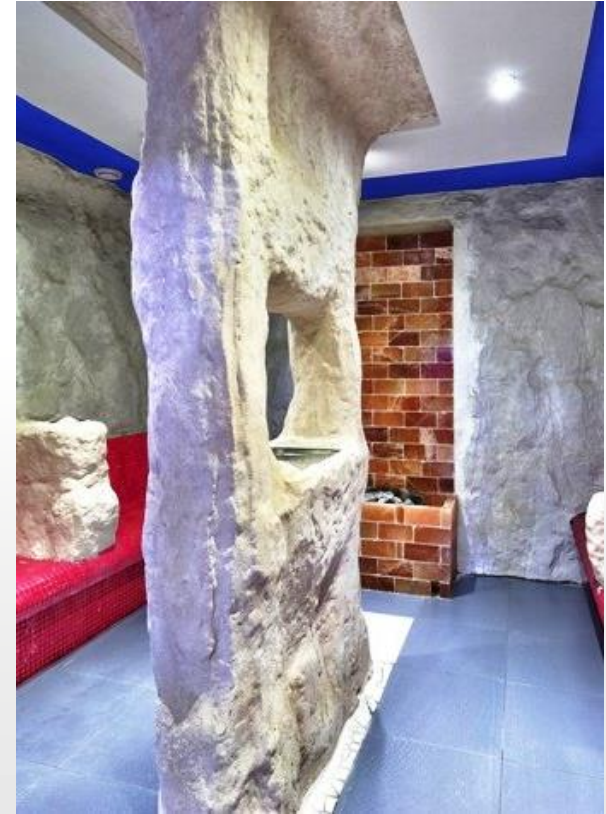
PARNÁ SAUNA

- Teplota v parnej saune sa pohybuje okolo 60°C.
- Vlhkosť vzduchu býva väčšinou 100%.
- Výhodou parnej sauny je jej nižšia záťaž pre organizmus, preto si ju môžu dovoliť aj ľudia majúci zdravotné problémy, kvôli ktorým nemôžu ísť do suchej sauny.
- Parná sauna môže byť zo sklolaminátových panelov alebo celá obložená keramickými kachličkami.
- Paru vytvárajú parné generátory.
- Môžu sa do nej pridávať rôzne arómy.



SOĽNÁ SAUNA

- Soľná sauna je konštruovaná podobne ako parná.
- Súčasťou vybavenia sú misy a doplnky so soľou.
- Do vzduchu sa rozprašuje jemný soľný roztok.
- Teplota v soľnej saune je okolo 45°C
- Vlhkosť vzduchu je 100%



INFRA SAUNA

- Ide o špecifickú saunu, kde sa miesto horúcich kameňov a piecky používajú infražiariče.
- Vzduch v nich je vyhriaty zhruba na 60°C
- Vlhkosť sa pohybuje v rozmedzí od 30 – 50%.
- Infra sauna je teda na organizmus najmenej zaťažujúca.
- Jej princíp spočíva v hlbokom prehriatí kostí a svalstva a jeho regenerácii. Využívajú ju často športovci. Je vhodná aj pre ľudí so srdcovocievnyimi problémami, ako aj pre ľudí, ktorí ťažko znášajú vysoké teploty. Interiér infrasauny je drevený a na stenách sú umiestnené žiariče. Žiariče produkujú dlhovlnné infračervené žiarenie, ktoré preniká do telových tkanív až do hĺbky 4 centimetrov.



VLNOVÉ DĹŽKY ŽIARENIA

Krátke vlny: IR-A - (780 - 1 400 nm)

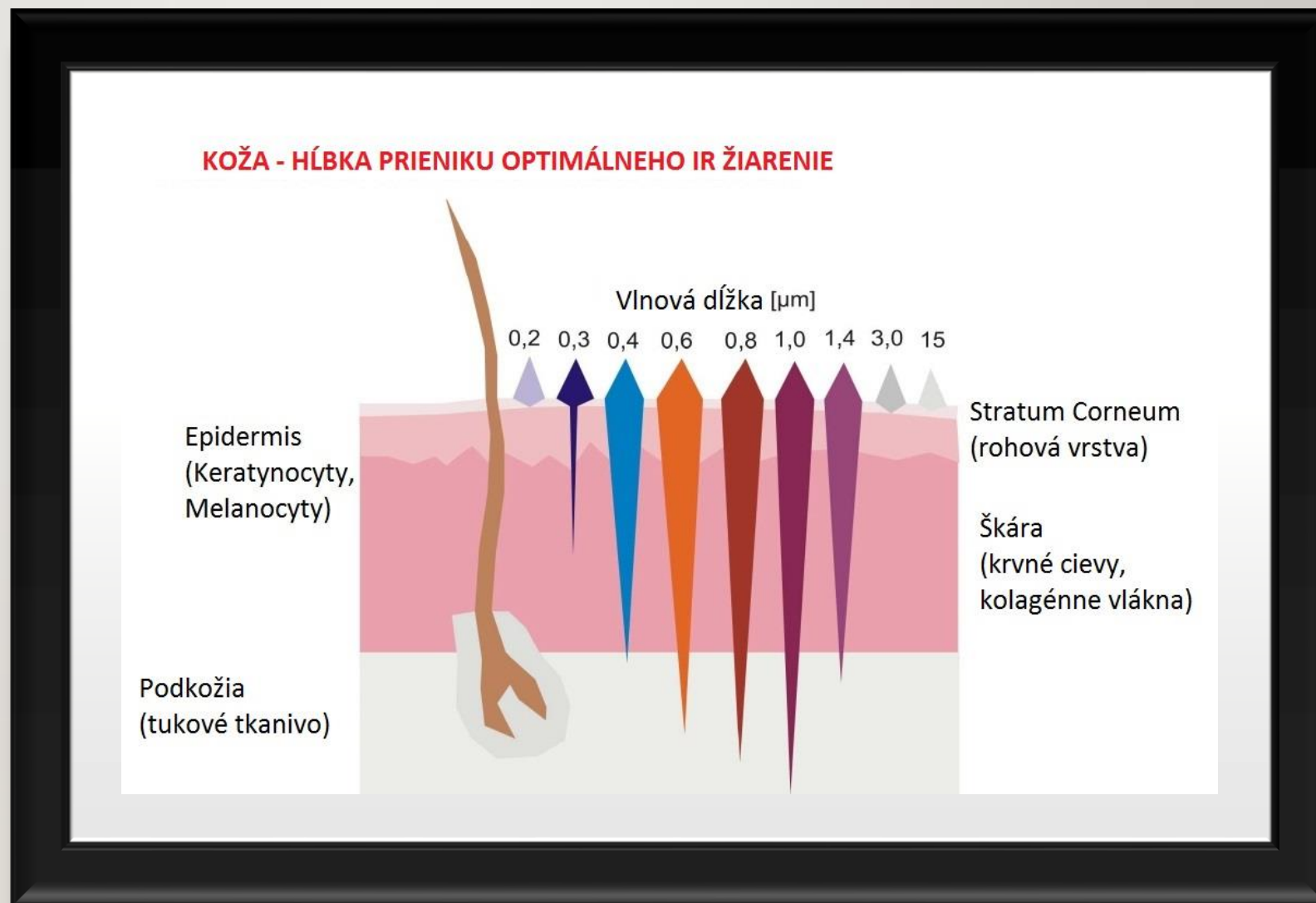
- preniknú najhlbšie do kože, a to do 5 mm -
krátke úrovně infračervených vln sú najlepšie
pre hojenie rán a zvyšovanie imunity.

Stredné vlny: IR-B - (1 400 – 3 000 nm)

- aktivujú potenie kože - stredné infračervené
hladiny sú ideálne pre zvýšenie krvného obehu
a uvoľnenie svalov.

Dlhé vlny: IR-C - (> 3 000 nm)

- prenikajú vonkajšou vrstvou epidermis - dlhé
infračervené vlnové dĺžky sa používajú
predovšetkým pre relaxáciu a detoxikáciu
organizmu.



KELO SAUNA

- Kelo sauna je tradičná fínska vonkajšia zrubová sauna vyrobená zo špeciálneho, veľmi vzácného dreva KELO. Sauna je špecifická pre fínske Laponsko, vyrábaná ručnou technológiou starých majstrov.
- Kelo sauna môže byť vyhrievaná pecou na tuhé palivá, ktorá zaistí pravú fínsku atmosféru alebo pre väčšie pohodlie elektrickou pecou.
- KELO je jedinečná suchá borovica. Tento strom pochádza výhradne z oblasti Laponska (oblasť nad polárnym kruhom), kde rastie vzhľadom k nízkym teplotám veľmi pomaly. Vďaka náročnej klíme, má borovica KELO vysokú hustotu dreva, má v sebe nenapodobiteľnú vlhkosť a je vysoko odolná voči vonkajším vplyvom prostredia a baktériám.
- Keď borovica dosiahne určitý vek, ihličie aj vetvičky opadajú a koreňový systém prestane prijímať živiny. Potom zostáva strom stáť vo zvislej polohe desiatky rokov až storočí. Nakoniec strom úplne vyschne do nemenného stavu.
- KELO drevín za posledných 20 rokov ubudlo. Bola vytážená zhruba polovica nálezísk v Laponsku.



BIO SAUNA

- Biosauna je kombinácia fínskej a parnej sauny.
- Hlavný rozdiel oproti fínskej saune je ten, že biosauna sa vyhrieva na nižšiu teplotu ako fínska sauna, ale má vyššiu vlhkosť vzduchu. Práve touto hodnotou vlhkosti sa biosauna podobá miernejšej parnej saune. Teplota vlhkosti v saune je udržiavaná automaticky.
- Teplota okolo 60 stupňov.
- Vlhkosť vzduchu je tu 30 – 60%.



RÍMSKE KÚPELE - TEPIDÁRIUM

Zatiaľ čo Gréci iniciovali umenie kúpania, Rimania ho posunuli na vyššiu úroveň. Rímske kúpele boli luxusné a nádherné svojou neuveriteľnou architektúrou, pestrofarebnými mozaikami, obrazmi a mramorovými panelmi. Rímske kúpele neobsahovali len bazény s teplou, vlažnou a studenou vodou, ale tiež vykurované miestnosti určené na potenie a odpočinok.

Kúpeľný proces sa začína vo vyhriatej miestnosti **Tepidáriu**, ktorá slúži najmä na aklimatizáciu medzi prechodmi do teplých a studených častí kúpeľov. Je to miestnosť na sedenie a potieranie olejmi po alebo medzi procedúrami. Teplý relaxačný priestor neobsahuje vodu, ale poskytuje sálavé teplo z lavíc a stien. Tepidárium je všeobecne najviac zdobenou miestnosťou v kúpeľoch a vo wellness centrách. Teplota v miestnosti sa pohybuje okolo 38-40°C a vlhkosť vzduchu je 25%.



RÍMSKE KÚPELE - CALDÁRIUM

- Pokračovaním kúpeľneho procesu je Caldárium
- Horúca miestnosť pre potenie. Steny a podlaha prevažne z mramoru, vykurované sálavým teplom, po obvode s miestami na sedenie. Kúpeľ v caldarium môže byť vybavený centrálnym umývadlom z mramoru alebo bazénom s horúcou vodou.
- Teplota: 50-60°C (140° F)
- Vlhkosť: 80-100%
- Trvanie: 15min – 30min



RÍMSKE KÚPELE - LACONIUM

- Sálavé teplo z každého povrchu tohto kúpeľa – podlaha, steny, lavice umožňuje si naplno vychutnať túto tradičnú termálnu miestnosť. Laconium je dobrou alternatívou klasickej sauny, ktorá môže dosiahnuť 90°C alebo viac. Neobsahuje vodu.
- Teplota: 50-60°C (125° F)
- Vlhkosť: 15 – 20%
- Trvanie: 20 – 30min



INDIKÁCIE SAUNOVANIA

LIEČEBNÉ

- chronické opakujúce sa choroby „z prechladnutia“
- chronické nešpecifické choroby dýchacích ciest,
- alergická nádcha
- hypotenzia - nízky krvný tlak
- chronické funkčné poruchy tráviacich ústrojov,
- poruchy metabolizmu (obezita),
- chronické kožné choroby,
- chronické zápalové a degeneratívne choroby pohybových ústrojov,
- chronické zápaly pohlavných a močových orgánov,
- chronické zápaly ženských pohlavných orgánov, neplodnosť,
- klimakterické syndrómy

PREVENTÍVNE

- zvýšenie imunitných a obranných schopností,
- príprava na pôrod počas normálneho tehotenstva,
- dosiahnutie regeneračných a relaxačných účinkov,
- posilnenie antistresogenných mechanizmov,
- zlepšenie termoregulačných mechanizmov,
- posilnenie psychomentálnej a sociálnospoločenskej adaptability

KONTRAINDIKÁCIE PRE SAUNOVANIE

Lekári neodporúčajú saunu ľuďom s vysokým krvným tlakom, osobám s chorobami krvného obehu, epilepsiou, otvorenými ranami a so zápalmi. Dôvodom je veľmi vysoká teplota v saune. Sauna tiež nie je vhodná pre ľudí s chorobami obličiek a pečeňou - tie sú veľmi prekrvené a môže tak dôjsť k poškodeniu ciev. Do sauny by rozhodne nemali chodiť ženy s gynekologickými problémami a ženy v prvom trimestri tehotenstva. Dôvodom je detoxikácia organizmu a uvoľnené látky by prešli z tela matky rovno do tela plodu cez plodovú vodu.



HYGIENICKÉ ZÁSADY POČAS POBYTU VO WELLNESS A V SAUNE

- 1) *Do sauny nechod'te hladní, ale ani čerstvo po jedle s plným žalúdkom.*
- 2) *Aby ste mohli nerušene relaxovať, pred vstupom do sauny použite toaletu.*
- 3) *Nesmiete mať na sebe šperky, bižutériu, piercingy ani žiadne iné kovové predmety, pretože hrozí popálenie.*
- 4) *Odstráňte make-up. Vaša plet' bude mať šancu lepšie detoxikovať.*
- 5) *Pred saunovaním sa vždy musíte osprchovať.*
- 6) *Teplá sprcha pred saunovaním podporuje potenie.*
- 7) *Dobre sa osušte, lebo suchá pokožka sa rýchlejšie potí.*
- 8) *Z hygienických dôvodov vstupujte do sauny zásadne nahí a bosí, zahalení len v osuške. (bez spodnej bielizne, bez plaviek) Plavky sú vyrobené zo syntetickej tkaniny, v ktorej sa rýchlejšie šíria baktérie a vírusy. Ak sú vo wellness povolené prezúvky, pred saunou ich vždy vyzujte.*
- 9) *V saune si položte osušku pod celé telo. Nezabudnite si osuškou podložiť aj chodidlá. Nepodloženie chodidiel osuškou v saune môže byť dôvodom pre vyhodenie zo sauny.*
- 10) *V saune je zakázané piť a jesť.*
- 11) *V saune dodržiavajte kľudový režim, mali by ste byť ticho a ak potrebujete niečo súrne povedať, šepkajte.*

SPRÁVNÝ POSTUP SAUNOVANIA A ETICKÉ ZÁSADY SPRÁVANIA PRI SAUNOVANÍ

*Sauna skutočne pomáha, avšak len vtedy, ak sa praktizuje správne. Odporúčaný čas na pobyt v saune je u každého **individuálny**. Všetko závisí od vášho pocitu, od toho koľko vydržíte a ako pohodlne sa cítite. Nikdy v saune nezostávajúte, ak vám prišlo zle alebo cítite, že je to pre vaše telo priveľká záťaž. Ak sa Vám v saune zle dýcha, **môžete si prekryť ústa aj nos dlaňami v tvare striešky**. Existujú aj špeciálne čiapky do sauny, ktoré chránia hlavu proti prehriatiu.*

*Po odchode zo sauny si doprajte vlažnú sprchu a potom sa opatrne ponorte do ochladzovacieho bazéna. Okamžitému prechodu z horúčavy do studenej vody sa vyhnite, inak riskujete zástavu srdca. Keď vyjdete z bazéna, doplňte tekutiny, chvíľku si oddýchnite a celý proces (okrem úvodnej sprchy) zopakujte. Dokopy by ste mali saunu s bazénom vystriedať **trikrát**. Dopriať by ste si ju mali pravidelne **každý týždeň**.*

Saunovací cyklus možno rozdeliť do troch fáz:

- 1. Prehriatie**
- 2. Ochladenie**
- 3. Odpočinok**



I. PREHRIATIE

Telesné jadro si udržiava konštantnú teplotu 37°C. Po vstupe do sauny pôsobiacie teplo spôsobuje, že krvné vlásoknice a cievy na povrchu tela sa začínajú vplyvom tepla roztáhať. Zvyšuje sa teplota kože a teda aj teplota krvi v nej. Takto sa telesné jadro postupne zohrieva až na teplotu okolo 38°C. Pri tejto teplote dochádza k aktivácii imunitného systému, ktorý pôsobí preventívne proti baktériám a vírusom. Niekedy sa mylne označuje za umelú horúčku, čo však nie je správne, pretože pri horúčke ide o reakciu na prienik patogénnych organizmov do tela, ale pri saunovaní ide o spustenie preventívneho obranného systému. Účinnosť takto aktivovaného imunitného systému po siedmich dňoch klesá, preto je pre dosiahnutie dlhodobého účinku dôležité do sauny chodiť pravidelne raz za týždeň. Pri prehrievaní pokožky a zosilnenom prekrvení dochádza k poteniu a aktivácii mazových žliaz, čím sa prečisťuje pokožka. Odlupujú sa zrohovatené kožné bunky na povrchu a pokožka sa regeneruje. Vhodné je použitie masážnych škrabiek a rukavíc alebo ak chcete, môžete sa vyšľahať ako pravý Fín alebo Rus vetvičkou z brezy. Okrem kože sa silno prekrvujú aj sliznice dýchacích ciest, pričom sa urýchľuje látková výmena, uľahčuje sa vykašliavanie hlienu, uvoľňujú sa dýchacie svaly. Najväčší význam má však tvorba imunoglobínu A na slizniciach dýchacích ciest, ktorý zabraňuje prenikaniu vírusov a baktérií. Aj jeho množstvo klesá siedmim dňom. Saunovanie je teda vhodné pri alergiách, astmách, bronchitídach a ako prevencia pri opakovaných zápaloch horných a dolných dýchacích ciest.

ČIAPKA/KLOBÚK DO SAUNY



2. OCHLADENIE

*Táto fáza je rovnako dôležitá ako prehriatie, preto na ňu nikdy nezabúdajte. Dochádza pri nej k normalizácii telesnej teploty. Nedostatočné schladenie môže mať za následok pokračujúce potenie aj mimo sauny. Okrem toho zmena prostredia z horúceho na chladné je nielen potrebná, ale aj osviežujúca a príjemná. Pri ochladení si poriadne pretrénujete cievy a kardiovaskulárny systém. Cievny rozťahnutý zo sauny sa z dôvodu udržania tepla prudko stiahne. Je to v podstate **cievny strečing**, ktorý má výrazne pozitívny vplyv na organizmus. Znormalizuje sa aj činnosť srdca. Po vyjdení zo sauny sa vždy osprchujeme. V žiadnom prípade sa nevrháme do ochladzovacieho bazéna bez osprchovania. Do ochladzovacieho bazéna je najlepšie vstupovať pomaly a zotrvať tam, kým sa nedostaví pocit chladu. U niekoho to je 5 sekúnd u iného aj 2 minúty.*

3. ODPOČINOK

Fáza odpočinku je taktiež veľmi dôležitá. Po každom prehrievaní v saune a ochladení v sprche alebo bazéne, je potrebné aspoň 15-20 minút relaxovať najlepšie v ľahu. V tejto fáze sa telesné jadro postupne ochladzuje, aj keď na pôvodnú teplotu 37°C sa dostane zhruba až po 2 hodinách od posledného saunového cyklu. Ustáli sa aj krvný tlak a činnosť srdca. Nasleduje odpočinok, ktorý by mal trvať minimálne tak dlho, ako sme boli v saune. Úplne najlepšie je, ak máme možnosť vyjsť na čerstvý vzduch. Telo po saune ocení zvýšený prísun kyslíka. Samozrejmosťou je doplnenie tekutín. Po schladení môžete pociťovať mierny závrat, pocit chladu alebo potenie, ktoré však postupne počas oddychu vymiznú a telo sa dostane do normálu. Vynechaním oddychu telo nadmerne vyčerpávate a zvyšujete riziko preťaženia organizmu – kolapsu.



ÚČINKY SAUNOVANIA NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS

- **Zlepšuje imunitu** – jeden z hlavných dôvodov, prečo ľudia vôbec so saunovaním začínajú. Fínski aj nemeckí výskumníci sa zhodujú na tom, že pravidelným saunovaním sa dokáže naša imunita zlepšiť až o 30%.
- **Zlepšuje prekrvenie a vzhľad pokožky** – teplo, ktoré na nás v saune pôsobí, zlepšuje prekrvenie pokožky, vďaka čomu sa tak ku nej môže dostať viac výživných látok. Pomôže jej tiež zbaviť sa toxínov a nevhodných látok vypotením sa. Odmenou je lepší vzhľad pokožky, ako aj redukcia celulitídy.
- **Buďte bez stresu** – kto chodí do sauny, dokáže sa lepšie odreagovať a zbaví sa stresu. Ide totiž o príjemné, tiché a teplé miesto, ktoré pomôže vyčistiť hlavu a zrelaxovať po dlhom a náročnom týždni v práci či v škole.
- **Ak nemôžete spať, saunujte** – po dobrom relaxe sa aj ľahšie zaspáva.
- **Menej bolestí kĺbov** – teplo, ktoré v saune je, pomáha vyhriať boľavé kĺby a zároveň zlepšuje krvný obeh, ktorý do nich potom privádza viac živín.
- **Detoxikácia** – tým, že sa v saune vypotíte, vylučujú sa z vášho tela toxíny, baktérie, ako aj ťažké kovy a iné nečistoty získané z vonkajšieho prostredia. Sauna vám tak pomôže detoxikovať celé telo.
- **Posilňuje kardiovaskulárny systém** – teplo v saune pôsobí vo veľkej miere na srdce a cievy. Pre zdravých ľudí je preto sauna veľmi prospešná, keďže im pomáha tento systém posilňovať. Ľudia s jeho chorobami, alebo problémami daného charakteru, by sa však mali pred saunovaním poradiť so svojim lekárom.

REGENERÁCIA A POZITÍVNY VPLYV NA ZLEPŠENIE VÝKONU TANEČNÍKOV

Pri saunovaní pôsobia na telo striedavo výkyvy tepla a chladu. Tým sa vyvolajú mnohostranné reakcie organizmu. Silný účinok tepla v priestore sauny dáva podnet na rozširovanie ciev v pokožke a na silné potenie. Hoci rýchle vyparovanie potu ochladzuje pokožku, stúpne teplota vo vnútri tela o cca 1°C a v pokožke o cca 10°C. Tým sa podporuje tvorenie obranných látok voči infektom. Teplo sauny pôsobí priaznivo na saunujúcich sa, uvoľňuje psychiku a svalstvo. Srdce bije síce o niečo rýchlejšie, ale rozšírením početných ciev v pokožke sa zmierni jeho námaha. Vyšší krvný tlak sa preto normalizuje. Netreba sa preto obávať o nadmerné zaťaženie srdca. Vo fáze ochladenia poklesne zvýšená teplota tela pôsobením čerstvého vzduchu a studenej vody na východiskovú hodnotu. Ľudia, ktorí sa saunujú, sú preto ušetrení chorôb z nachladnutia. Ochladenie spôsobuje pocit osvieženia a vo vegetatívnom nervovom systéme vyvoláva dôležité impulzy v orgánoch produkujúcich hormóny. Saunový kúpeľ je prirodzený prostriedok starostlivosti o telo aj každého tanečníka a profesionálneho športovca.



TESTÍK O SAUNOVANÍ

1. V ktorej saune je najväčšie teplo?
2. Z čoho je vyrobená kelo sauna?
3. Môžeme polievať pec v švédskej saune?
4. Čo je hlavným poznávacím znakom infrasauny?
5. Ako sa nazýva miesto vo wellness, kde sa odpočíva?
6. Môžeme piť priamo v saune?
7. Môžeme mať v saune „žabky“?
8. Mám sa po osprchovaní utrieť, keď chcem ísť potom do sauny?
9. Ako sa chránim, ak sa mi v saune zle dýcha?
10. Koľko kôl by malo mať saunovanie, aby malo účinok?
11. Koľko minút môžem byť v saune?
12. Vymenuj body postupu správneho saunovania.

1. Vo fínskej.
2. Zo vzácneho dreva severskej borovice - kelo drevo.
3. Nie.
4. Infražiariče.
5. Tepidárium.
6. Nie.
7. Nie.
8. Áno.
9. Prekryjem si nos aj ústa dlaňami v tvare striešky.
10. Minimálne tri.
11. Čas je individuálny.
12. 1. Sprcha+utrieť, 2.Sauna 3. Ochladit'+napit' 4. Oddýchnuť



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ
A PRAJEM VÁM PRÍJEMNÉ SAUNOVANIE



MGR.ART. MIROSLAVA TOUŠKOVÁ

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk