

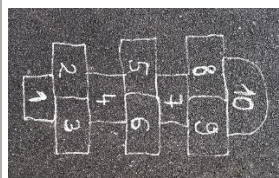
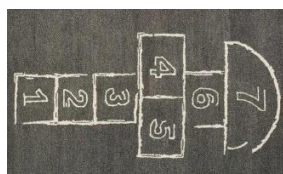
GIBANJE SKOZI IGRO NA PROSTEM



Kot že vemo, je vsakodnevno gibanje zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost, preciznost, ravnotežje in moč).

Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku. Pojdite na sprehod v bližnji gozd ali park, splezajte na kakšno manjše drevo, tecite po travniku. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Najdite površino, na kateri se boste lahko igrali Ristanc. Narišite oziroma naredite ga po svoji izbiri in pri tem uporabite domišljijo (lahko ga narišete s kreda, oblikujete s kamni ali palčkami...). Za primer si spodaj oglejte nekaj sličic. Potem, ko imate Ristanc narejen, pa je čas za igro. Gremo! 😊



- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko se igrate na vašem Ristanču. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri risanju in igranju vašega Ristanca. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja