

GIBALNICE



Gibanje je pomembno, saj predstavlja najboljšo protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih, je blažilec stresnih situacij in dejavnik, ki lahko v večji meri vpliva na stabilen imunski sistem, torej nam pomaga, da smo bolj odporni in tako bolj varni pred virusi.

Priporočila za delo doma:

- V tem tednu imam za vas izziv. Ali vam uspe sleči majico, tako kot jo je slekel Lev na spodnjih fotografijah? Med slačenjem majice morata biti nogi in vsaj ena od rok v stiku s tlemi, kar pa zelo oteži nalogo. Preizkusite se v tem izzivu tudi vi. 😊



LEVU JE USPELO, BRAVO! ALI
TUDI TEBI USPE OPRAVITI IZZIV?

- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**. Pojdite na sprehod, splezajte na kakšno nižje drevo, peljite se s kolesom ali skirojem, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na svež zrak 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.**
- Naredite kakšno fotografijo, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko opravljate gibalni izziv. Vesela bom, če mi boste kakšno fotografijo poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi in pri opravljanju gibalnega izziva. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja