

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:

- Igrajte IGRE Z BALONI.

IGRE Z BALONI

1 BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO 30 krat	2 BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO 30 krat
3 PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL 30 krat	4 SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE 30 krat
5 IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE) 30 krat	6 PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU 30 sekund

- 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 pri igrah z baloni. 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 ter pri igrah z baloni. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja

