

GIBALNICE



Gibanje je v času izolacije 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:

- Na spodnji sliki boste našli **igro s kocko – VAJE ZA MOČ**. Preberite navodila in začnite z igro. 😊
- 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 rokujejte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko igrate igro s kocko. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.



RAZMIGAJMO
MOŽGANČKE IN
TELO!

VAJE ZA MOČ



PRAVILA IGRE:

Prvič vrzi kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrzi kocko še 5-krat in seštej dobljena števila - to bodo sekunde za izvajanja vaje.

Primer: prvič vržeš število 2, zato boš izvajal/a počepe. Nato vržeš kocko še 5-krat in sešteješ števila ($3+6+1+2+4=16$) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund.

Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi in pri igri s kocko. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja