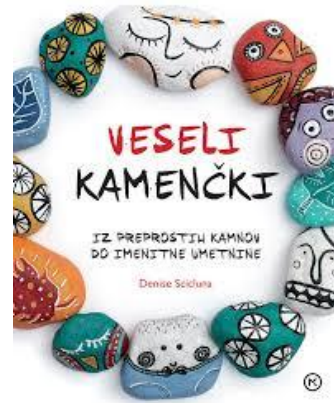


GIBANJE SKOZI IGRO NA PROSTEM



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:

- Na spodnji povezavi je izziv **LOVLJENJE KAMENČKOV**. Pri tej igri boste razvijali fino motoriko, koncentracijo, vztrajnost in preciznost. Poglejte posnetek in se preizkusite v izzivu. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=ugb6q8nhY1s&fbclid=IwAR2UliVyaM020hbDqJDgXpyKpeGhMpuI0yJApch3Mdd-C7qXZWaGnxVnMFU>

- 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, peljite se s kolesom, skirojem, ali rolko, 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 se igrate lovljenje kamenčkov. Vesela bom, če mi boste kakšno fotografijo 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 lovljenju kamenčkov. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja