

RAZMIGAJMO

SE SKUPAJ



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 igro **ŠPORTNI KROG**. Navodila najdete na spodnji povezavi:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=NnjZMEjfQMOMcTdPkbxHCum>



ZABAVAJMO SE PRI
GIBANJU!

- 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.**
- Še vedno lahko izvajate igre in vaje iz preteklih tednov.
- Naredite kakšno fotografijo, ko igrate športni krog ali ste kako drugače aktivni na svežem zraku. 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 sprostitve ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri igranju športnega kroga. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja