

ŠPORTAJMO

SKUPAJ



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 povezavi boste našli posnetka vaj za odbojko. Zavrtite ju in poskusite vaje na posnetkih izvesti tudi sami, če imate doma žogo. 😊
https://www.youtube.com/watch?v=dm1Zb2vZ28&fbclid=IwAR1-VAOns0zFVdfGfdU_FYCb0fbAagCVzvJaBMNjodL2zJj-F_d1R4_xbrs
<https://www.youtube.com/watch?v=Foj6A4WWgCg&pbjreload=10>
- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**. Pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, 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 sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali 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**.
- Še vedno si lahko zavrtite posnetke iz prejšnjih tednov in izvajate vaje.
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com, da bom videla, kako »športate« v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri vajah z žogo. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja