

ŠPORTAJMO

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:

- Na spodnji povezavi boste našli posnetek 7-minutnega treninga za celotno telo. Zavrtite ga in aktivno sodelujte. 😊 Pred začetkom treninga se je potrebno ogreti. Lahko s hojo in tekom na mestu ter gimnastičnimi vajami za ogrevanje. Po končanem treningu pa naredite še nekaj razteznih vaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

- 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 kakšno fotografijo, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka. Vesela bom, če mi boste kakšno fotografijo 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 izvajanju treninga za celotno telo. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja