

Zdrav duh v zdravem telesu

Gibanje je zelo pomembno, saj ne vpliva samo na naše mišice, ampak na celo telo.

Poglejmo v prispevku: https://www.youtube.com/watch?v=yGuV_N8B0Qc

Sedaj veš, da se zaradi telesne aktivnosti tudi lažje zbereš, si več zapomniš, razvijaš vztrajnost, premaguješ napore, doživljaš zadovoljstvo ob uspelih nalogah...

Od besed k dejanjem:

Pripravi si plastenko vode in jo vzemi s seboj, saj veš, da moramo izgubljeno vodo med aktivnostmi nadoknaditi. Zaščiti se pred klopi, ki so že prav nadležni in nevarni.

- Pojdi na sprehod v naravo (15 min v eno stran).
- Med hojo pravilno dihaj (dovolj globoko, vdih skozi nos, izdih skozi usta, poslušaj ptičje petje in druge glasove v naravi...).
- Opravi 10 vaj za raztezanje (ponovi jih 8X). Pij vodo!
- Pot domov preteci.
- Vzemi žogo in vadi vodenje žoge, če imaš koš, meči na koš.

- Ne pozabi pomagati pri domačih opravilih, ki jih je sedaj čedalje več.

VELIKO AKTIVNOSTI TI ŽELIM – SAJ VEŠ, BO ŠLO ŠOLSKO DELO LAŽJE OD ROK!