DRAGI UČENCI in UČENKE

Ta teden ste zbirali korake in verjamemo, da vam je bilo zanimivo. Predlagamo vam, da nadaljujete s korakanjem oziroma vsakodnevnim gibanjem v naravi.
Izberite si dolžino pohoda 4 ali 5 kilometrov (2 - 2.5 km v eno stran), do kakšnega jezera, na majhen hribček ali samo do nekega drevesa ali pa kam drugam. Sami izberite cilj in pojdite tja vsak dan. Lahko kakšen dan tudi povečate težavnost in greste na Slivnico ali kam drugam - Vinji vrh...

S tem boste dobro skrbeli zase in precej zmanjšali možnost da pridobite sladkorno bolezen tipa 2 - japonska študija.

Vsak teden (ob nedeljah) pošljite poročilo o prehojenih kilometrih, ki jih bomo učitelji zapisali.

Z malimi koraki se doseže veliko.

Odločite se in bodite vztrajni. Pomembno je, da greste vsak dan.
TELO VAM BO HVALEŽNO, DOBRE VOLJE BOSTE IN ŠE VELIKO VELIKO VEČ.

Srečno pa veselimo se vaših mailov, tokrat zapišite prehojene **kilometre**.

Učitelji športa