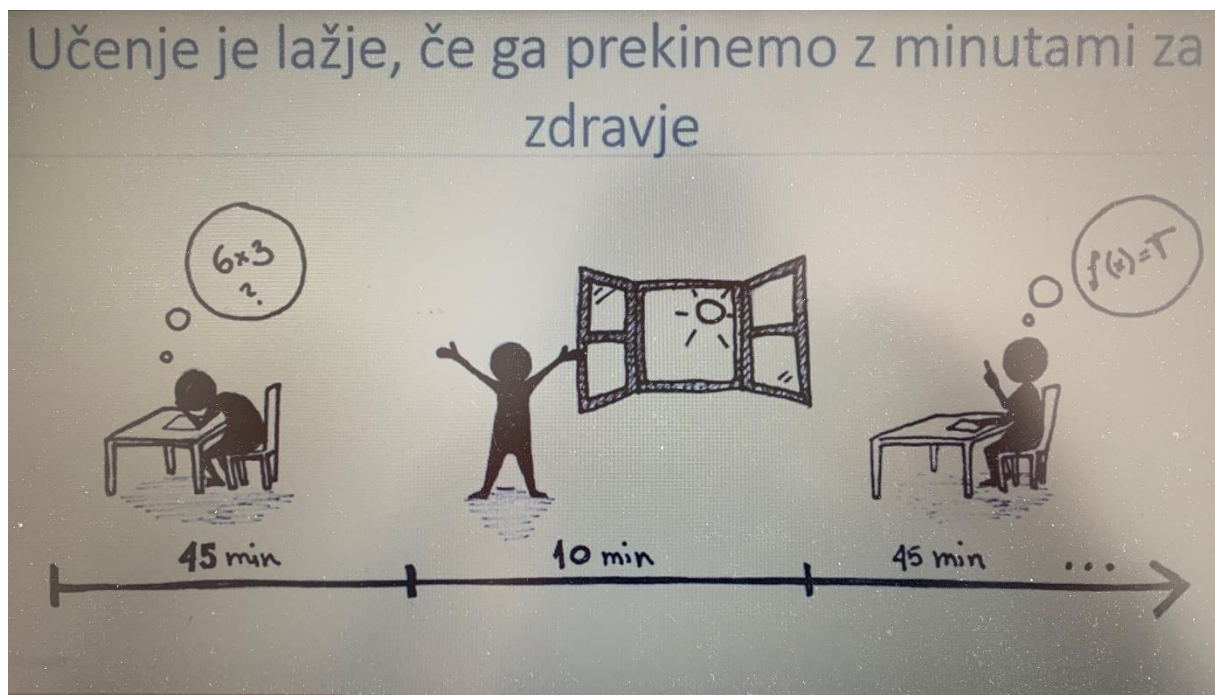


Tudi v času koronavirusa in ob vseh omejitvah, ki jih moramo upoštevati, ne pozabite, kako pomembno je, da smo vsak dan telesno dejavni. Če se le da, v naravi.

Ponovno imate priložnost, da pridobite lastno izkušnjo pri ohranjanju telesne kondicije in dobrega počutja. S tem boste razvijali svojo samostojnost, odgovornost in skrb za lastno zdravje. Izbirajte med različnimi dejavnostmi, ki jih lahko sami načrtujete in izvedete. Svetujemo vam, da se vsakodnevno odpravite na sprehod v naravo, kar bo poleg vsega dobro vplivalo tudi na vaše oči, ki bodo v tem času veliko bolj obremenjeni z ekrani.



Med učenjem in sedečim delom, si vzemite čas tudi za aktivni odmor. V tem odmoru naredite nekaj gimnastičnih ter krepilnih vaj. To vam bo pomagalo, da se boste lažje učili in tudi več zapomnili.

Na linku je tudi primer tabate oziroma sklop vaj za moč.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=R2ZNZbpaNEciKdfccjDOosAi&jwsourc=cl>

Lep pozdrav,
Učitelji športa