

ŠPORT – 1.teden



Še vedno ti svetujem, da si veliko zunaj na daljših sprehodih v naravi, igri z bratom ali sestro pred hišo, igraš mogoče košarko z očkom, odbojko z mamico, mini golf z babico ...

Lahko pa si na spodnjih povezavah ogledaš zanimive in nekoliko drugačne vaje in si sam pripraviš zanimiv poligon v sobi. K vajam lahko povabiš tudi družinske člane. Če si boš izmislil še kakšno zanimivo vajo, lahko fotografijo pošlješ meni ali pa jo objaviš v kanalu.

Zelo pomembno je tudi, KAKO SEDIŠ pred računalnikom, zvezkom, ob knjigi ...

Saj že veš, da je pravilna drža z vzravnano hrbtenico najboljša. Tudi, če bereš na postelji, poskrbi, da boš imel vzglavje poravnano s hrbtenico in da nisi obrnjen vedno na isti bok.

- [POSNETEK 1](#)
- [POSNETEK 2](#)