

Pozdravljeni.

Upam, da ste v redu, zdravi in se držite doma. Učitelji so vam dali delo. Ne smete pa pozabiti niti na gibanje. Vsak teden vam bom poslala nekaj vaj, nalog ali napotkov, da boste ostali fit in v formi. Sicer upam, da se kmalu vrnemo v šolo. Ta teden si sami prilagodite delo in izpeljite aktivnosti kot lahko. Upam, da boste telovadili vsak dan čeprav imate šport na urniku samo 2 krat oziroma 3 krat na teden. Če imate vprašanje ali želite kakšen nasvet, mi pišite na mail [vanja.prokic@guest.arnes.si](mailto:vanja.prokic@guest.arnes.si) in vam bom odgovorila v najkrajšem času. Lahko mi pošljete kakšno slikico med izvajanjem vaj.

- Preden se lotite učenja se dobro razmigajte. To lahko storite s staro vajo »pozdrav soncu«, ki aktivira celotno telo in uravnoveša pretok energije. Če boste vajo izvajali vsako jutro, bo učenje lažje.



- Vsak dan pojdite na sprehod ali krajši tek. Gibanje na svežem zraku krepi imunski sistem. V primeru slabega vremena izvajate vaje za moč doma.



- Po treningu v naravi ali doma se obvezno raztegnite.



Navodila za pozdrav soncu, trening moči in raztegovanja so priložena.

Lep in miren teden, ostanite zdravi.

Profesorica Vanja Rus