

Pa se ogrejmo za vikend dejavnosti na prostem.

Ogrevanje



1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



2 Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



3 Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoji (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



4 Tek na mestu.



5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



6 Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



8 Kroženja v soročnem lahkotnim tekem.



9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



10 Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanimi nad glavo.



11 Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



12 Izmenični poskoki iz stoji v čep razkoračno (dlani postavimo na tla).



14 Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročnem druge roke (nato menjava rok).

Čili in zdravi boste nalogo končali. Pospravili delovni kotiček in pričeli uživati v popoldanskih aktivnostih.

Vzemite si čas za malico, pijačo in PREDVSEM HIGIENO ROK!



Sledi pa namig za ustvarjalno preživljanje prostega časa.

Ni kaj dosti za povedati – fotografija pove skoraj vse!

Prazna jajčna lupina, malo zemlje, različna semena, potrpljenje in zalivanje, da rastlinica zraste in...ustvarjalna frizurca . Narišite ali nalepite oči, da vidimo se vsi - V PONEDELJEK, 18.5.2020!

PA ŠE ZAKLJUČNA IDEJA ZA KVALITETNO BRANJE VAŠIM STARŠEM IN DRUŽINSKEMU DOŽIVLJANJU BOGASTVA GOZDOV.

Šinrin-joku ali gozdno kopanje je preživljanje časa v gozdu za boljše zdravje, srečo in občutek spokojnosti. Že več desetletij velja za enega od stebrov japonske kulture, njihove umirjenosti in spokojnosti. Med gozdnim kopanjem se ponovno povežemo z naravo – od čuječnega sprehajanja v gozdu do oddiha v bližnjem parku in bosonoge hoje po travi.



Dr. Qing Li je strokovnjak za gozdno medicino. Z raziskavami je dokazal, kako na nas vpliva bližina dreves; tudi če si zgolj napolnimo dom z rastlinami ali v razpršilnik dodamo eterična olja dreves, lahko občutimo pozitivne posledice: nižji krvni tlak, ublažen občutek stresa, večjo vitalnost in okrepljen imunski sistem. Dr. Li je v knjigo poleg svojih dolgoletnih, revolucionarnih raziskav in anekdot o tem, kako nam lahko moč dreves spremeni življenje, vključil še praktične nasvete, ki vam bodo pomagali, da tudi sami izkusite blagodejne učinke narave.

UČITELJICA ADRIJANA