

Pouk na daljavo za učence 1.- 3. razreda

(30. 11.–04. 12. 2020)



MINUTA ZA ZDRAVJE

Pozdravljeni, dragi učenci!

S poukom od doma smo prišli že do prazničnega decembra. Bravo za uspešno delo!



ŠPORT izvedite vsak dan po 1 uro do prepotenosti organizma tako, da se vam poveča srčni utrip ❤️. Primeri: tek, skoki s kolebnico, badminton, rolanje, kolesarjenje (s ščitniki, čelado), košarka, nogomet individualno ali v paru z družinskim članom, sprehod, 1x v tednu daljši pohod na bližnji hrib ...

- Pri športni vadbi **bodite v športni opremi in si pripravite vodo. Pazite, da se ne poškodujete. Varnost in zdravje sta na prvem mestu!**



SPANJE je za dobro počutje zelo pomembno. Pojdite zgodaj spat in zgodaj vstanite. Rana ura - zlata ura!

Ob tem se **ZDRAVO PREHRANJUJTE.**



Redno zaužijte dnevne

obroke, kjer naj ne manjka sadja



, zelenjave



in pijte **DOVOLJ**

VODE.



- **MINUTA ZA ZDRAVJE OB STOLU**

<https://www.youtube.com/watch?v=JkfzJxJXpNU>

V novem tednu vam želiva veliko uspeha pri šolskem delu in ostanite zdravi!

Metka Irgolič, Franc Božiček, učitelja športa



Ohranjajmo zdrav življenjski slog - zdravo se prehranjujmo, pijmo dovolj vode, dovolj spimo in bodimo fizično aktivni.