

Drage učenke,

smo že v 4 tednu učenja na daljavo. Če še niste prebrale mojega petkovega nagovora učenkam, bom samo za vas ponovila. Premalo gibanja, preveč hrane, še zlasti sladkarij, so prav tako tihi sovražniki našega zdravja, vendar se jim lahko uspešno postavimo po robu.

Naredite zdrav jedilnik za cel teden, **sladkarije omejite**, **vsak dan se razgibajte** z vajami, ki vam jih dnevno svetujem, pa tudi s pomočjo v gospodinjstvu. 1x tedensko se stehtajte, potem ustrezno ukrepajte, **več vadbe, manj nezdrave hrane**.

Nadaljujte z vadbo, izpolnjujte tabelo, če vam je dolgčas vadit samim, poiščite vadbe na internetu npr.: vtipkaj vadba za raven trebuh, vadba za hrbet...

Pridružite se mi na video konferenci, kadar vas povabim, da se lahko dogovorimo tudi za skupno vadbo na daljavo.

Gibalni odmor

Vaja za prsi:

Začetni položaj je sed v notranjem loku stopal. Dvignete se na kolena, ki sta postavljeni v širini bokov. Roki predročite in jih v predročanju, iztegnjeni v komolcih, v višini ramen s hitrimi zamahi križate. Vajo ponovite 30x.

Vaja za boke:

Začetni položaj je sed v notranjem loku stopal. Dvignete se na kolena, ki sta postavljeni v širini bokov. Roki predročite v višini ramen, iztegnjeni v komolcih. Z rokami zamahnite v levo, z desnim bokom pa se spustite v sed na desno. Po isti poti se vrnite nazaj. Sledi zamah rok v desno in sed na levo. Vajo ponovimo 10x.

Učenke 8.A in B, vabim vas na video konferenco **danes** v sredo 8.4. ob 9.30. Kliknite povezavo <https://us04web.zoom.us/j/173353253>

Učenke 7.B, vabim vas na video konferenco v petek 10.4. ob 10.30. Kliknite povezavo <https://us04web.zoom.us/j/552935684>