



POZDRAVLJENI!

Upamo, da ste dobro in pridno izkoriščate lepo vreme za naše pohode v naravo. Tudi v naslednjih dneh nadaljujte s pohodi, opazujte in poslušajte zvoke v narave. Vmes opravite nekaj razteznih vaj. Pri izvedbi vaj si pomagajte z priloženo povezavo. Si zapisujete vaše pohode v veš dnevnik pohodov?

ŠE VEDNO VELJA, DA SE JE TREBA DRŽATI VSEH NAVODIL, KI VELJAJO ZA OMEJITEV OKUŽBE!

ZAŠČITITE SE PRED KLOPI IN SE PO PRIHODU DOMOV PREGLEJTE!

Raztezne vaje, kot jih izvaja ena naših najboljših tekačic Maruša Mišmaš, bivša učenka naše šole:

<https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>

Srečno in previdno!

Ne pozabite opraviti tudi nekaj vaj joge po vaši izbiri!

				
				
				

10 MINUT JOGE
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.