

Pozdravljeni!

## ČAS KOSILA

Najprej poskrbite za higieno rok, potem pomagajte pri pripravi mize za kosilo.

## SPROSTITEV

Po kosilu si lahko malo odpočijete. Spomnite se tudi, da se ta teden pogovarjamo o zdravju. Torej s počitkom ne pretiravamo.

## ŠOLSKO DELO



Tema: Zdravje in gibanje

Predlagam vam, da poskusite izvesti vaje po priloženem letaku z opisi. Vremenoslovci napovedujejo deževno vreme, torej ne bo primerno za gibanje na prostem. Vaje pa lahko naredite tudi v notranjosti stanovanjskih prostorov. Pa povabite še koga zraven.

**Pozdrav soncu**

Pozdrav soncu je ena najprijetnejših tehnik joge, ki je primerna tudi za otroke. Dvanajst med seboj povezanih vaj je lahko odličen uvod tako v začetek pouka kot tudi daljše telesne vadbe.

**Priporočila:** Vaje izvajajte v zravnem prostoru kjer se dobro počutite. Pred vadbo vsaj dve uri ne jejte. Vaje izvajajte počasi in pri tem dihanje mirno in sproščeno (upoštevajte predpisane vdihne in izdihne). Zaporedje vaj lahko tudi večkrat ponovite.

-  Postavite se vzravnanost. Sprostite se in počasi izdihnite.
-  Ob vdihu dvignite roki nad glavo in izbočite telo v rahel zaklon. Pogled in dlani so usmerite v nebo.
-  S počasnim izdihom se nagnete v globok predklon. Noge naj bodo stegnjene. Če zmorete, dlani položite na tla, sicer pa jih le stegnite proti tlam.
-  Spustite se v počep, nato pa ob vdihu z levo nogo naredite korak nazaj. Glavo dvignite in pogled usmerite vodoravno.
-  Ob izdihu še z desno nogo naredite korak nazaj. Pogled usmerite proti stopalom.
-  Telo počasi spustite proti tlam in hkrati glavo dvignite v vodoravni pogled.
-  Ob vdihu boke spustite na tla. Dvignite zgornji del telesa in pogled usmerite navzgor.
-  Ob izdihu dvignite zadnjico navzgor. Roke in noge naj bodo stegnjene, pogled pa usmerjen proti stopalom.
-  Telo spustite navzdol in ob vdihu z levo nogo naredite korak naprej. Glavo dvignite v vodoravni pogled.
-  Ob izdihu z desno nogo stopite k levi. Nogi stegnite, telo pa spustite v predklon.
-  Ob vdihu se počasi zravnajte, roki dvignite nad glavo in telo izbočite v rahel zaklon.
-  Ob globokem izdihu se spustite v sproščeno pokončno držo.

Vir: <https://ucilnice.arnes.si/mod/resource/view.php?id=972482> (pridobljeno: 11.5.2020)

## SPROSTITEV

Če ste opravili predlagane vaje si zaslužite sprostitvev in malo razvajanja.

Lepo bodite!

Učitelj: Ivo Zupanič

Za vsa vprašanja me lahko kontaktirate na [ivo.zupanic@gmail.com](mailto:ivo.zupanic@gmail.com) ali mi pošljete kakšno fotografijo tvojega dela. Zelo bom vesel vašega odziva.