

SOCIALNE IGRE IN UČENJE UČENJA 7



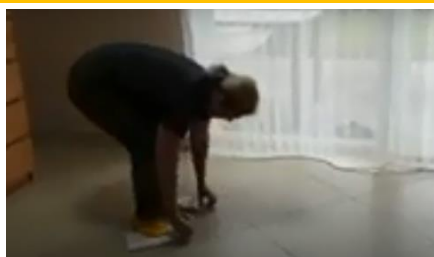
Pozdravljeni, petošolci!

V februarju bomo namenili nekaj časa **aktivnim odmorom**.

Šolanje na daljavo poteka že kar nekaj časa, velik del dneva preživimo sede pred računalnikom. Sedimo tudi, kadar se učimo, pišemo nalogo, jemo, gledamo televizijo, pa še kdaj.

Pomemben del učenja in življenja je **gibanje**. Za učinkovito učenje je potrebno večkrat narediti **AKTIVNI ODMOR**.

Danes vam prilagam nekaj posnetkov, kjer boste našli vaje za boljšo držo in počutje. Z vajami raztezamo in krepimo določene mišične skupine, ki so med sedečim delom pretirano neaktivne. Posledično bo naša drža lepša in primernejša, šolsko delo pa bomo opravljali lažje in bolj sproščeno.



https://youtu.be/EEwQgr_yHZA

<https://youtu.be/18M3UDxJPU4>

<https://youtu.be/eKDRdbVgSIE>

Skupaj se prebudimo, se razmigajmo ter pripravimo naše misli in telo za šolska in domača opravila.

Telo nam bo hvaležno, saj bomo s tem povečali srčni utrip in pospešili pretok krvi in kisika po telesu, prebudili mišice in izboljšali naše počutje.

Lep pozdrav do naslednjič,
učiteljica Anita

