



## DELO NA DALJAVO1

-  VAJE V STANOVANJU ALI BLIŽNJEM GOZDU
-  PREHRANJEVANJE

Dragi učenci, spoštovani starši!

1. Moj prvi prispevek vas nagovarja na izvajanje vaj v stanovanju ali bližnjem gozdu (v primeru slabšega vremena) v okviru usmerjenega prostega čas bivanja. Primerne so tudi za razvedrilo in sprostitev po daljšem sedenju ali umskem delu. Vaje lahko izvajate samostojno ali v družinskem krogu. Posamezno vajo ponovite (2 – 3 krat). Najprej si posnetek oglejte, nato poskušajte slediti izvajalcu. Poskrbite za primerno obleko, obutev in varnost.

Posredujem Vam opis vaj in povezavo do petih zanimivih prispevkov G. Marinška, ki so podkrepiljeni z nazornim video prikazom, in sicer:

- **Dviganje in nošenje** (Posnetek nazorno prikazuje vadbo v stanovanju s preprostimi in priročnimi rekviziti. Z malo domišljije si lahko pripravite zanimivo vadbo; pazite na pravilno obremenjevanje/razbremenjevanje hrbtenice).
- **Lazenje, plezanje in obračanje** (Zanimive vaje z elementi koordinacije in gibanja v prostoru, tudi naravi).
- **Ravnotežje** (V naravi ali bližnjem gozdu poiščite prosto ležeč hlod in posnemajte gibanja, ki ste si jih ogledali na posnetku. Poskrbite za udobno obutev in varnost).
- **Principi pokončnega premikanja** Vaja nazorno prikazuje osnovne zakonitosti pokončnega premikanja. Za prijetno vadbo potrebujete le nekaj prostora v stanovanju).
- **Prehodi iz ležanja v sedenje in vstajanje** (Nazorna predstavitev gibanja, ki ga izvajamo dnevno; posebna pozornost je namenjena pravilnemu obremenjevanju hrbtenice).

Povezava:

[https://www.youtube.com/channel/UCyNUMq9ZVVGBuhXyO9w5xVQ?view\\_as=subscriber&fbclid=IwAR1cg10eay4pxRSmG6txKNBnKHGcNN1uTYjbMSqEUNlkAYxseydcqn-EBzk](https://www.youtube.com/channel/UCyNUMq9ZVVGBuhXyO9w5xVQ?view_as=subscriber&fbclid=IwAR1cg10eay4pxRSmG6txKNBnKHGcNN1uTYjbMSqEUNlkAYxseydcqn-EBzk)

### 2. Delo na daljavo – prehranjevanje 1

Nekaj splošnih napotkov:

1. Pred uživanjem hrane si temeljito umijte roke.
2. Hrana naj bo raznolika in jo uživajte z jedilnim priborom.
3. Uživanje hrane je tudi druženje (v domačem krogu), vendar ne govorite s polnimi usti.
4. Po zaužitju hrane pospravite za seboj, umijte zobe in roke ter si privoščite počitek.
5. Pomoč pri pripravi hrane in pospravljanju ni prepovedano.

Dober tek.

Umivanje rok - povezava: <https://www.nijz.si/sl/za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-poskrbimo-tudi-z-umivanjem-rok>

Ponedeljek, 23. 3. 2020

Zdravko Šoštarić, prof. spec.