**Dragi učenci, spoštovani starši!**

V okviru našega prvega sodelovanja na daljavo Vam za ponedeljek, 16. 3. 2020, priporočam sprehod, oziroma pohod v naravo ali gozd. Izkoristite to priložnost ter si sami ali v okviru družine (največ 6 oseb) naberite novih moči za uspešno premagovanje izzivov, ki so pred vami.

Nekaj uporabnih navodil:

1. Izbirajte okolico domačega kraja in obremenitve prilagajajte lastnim psiho-fizičnim sposobnostim. Če je možno, se izogibajte prometnim potem.

2. Obutev in obleka naj bodo zračni in v zadostni količini, da jih lahko po potrebi slečete.

3. V nahrbtniku naj bo rezervno suho oblačilo, napitek in po potrebi energijska tablica.

4. Če ste skupina, naj najšibkejši diktira tempo.

5. V naravi oz. gozdu smo gostje, zato izbirajte shojene ali gozdne poti.

6. Prisluhnite živalim ob poti in se sprostite – naj se vam ne mudi.

7. Po 10 do 15 minutah zmerne hoje naredite počitek, ki ga izkoristite za to, da slečete odvečno obleko, se okrepčate in razgibate (glej povezavo na spletu).

8. Kot rečeno, čas in tempo pohoda prilagodite svojim sposobnostim. Želeno pa je, da ste aktivni vsaj pol ure do ene ure (več ni prepovedno, če zmorete).

9. Po končanem pohodu/sprehodu naredite nekaj razteznih vaj (glej povezavo).

10. Po vrnitvi v stanovanje temeljito operite roke, po možnosti se oprhajte in preoblecite v svežo obleko.

OPOMBA: Pohod ali sprehod lahko večkrat ponovite. Če izkoristite to priložnost, potem upoštevajte cikličnost vadbe, kar pomeni, da 3-krat zapored povečujete razdaljo, 4. pa zmanjšate na nekoliko nad obremenitev iz prvega dne.

Prilogi:

1. Vaje za ogrevanje: <https://youtu.be/h2RACTUIC8M>

2. Raztezne vaje: <https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk&feature=emb_rel_pause>

**Delo na daljavo – prehranjevanje1**

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](file:///C:\Users\Andreja\Desktop\%20https:\www.nijz.si\sl\za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-poskrbimo-tudi-z-umivanjem-rok)

Zgornje Hoče, 15. 3. 2020 Zdravko Šoštarić, prof. spec.