

## GIBALNI ODMOR

Ker med poukom na daljavo učenci preživljate veliko časa sede pred računalnikom, smo za vas pripravili rubriko GIBALNI ODMOR, v kateri boste dobili praktične napotke, kako redno prekinjati dolgotrajno sedenje z različnimi gibalnimi vsebinami.

### KORISTI GIBALNEGA ODMORA:

- zmanjša negativne posledice dolgotrajnega sedenja,
- izboljša osredotočenje za nadaljnje šolsko delo,
- izboljša trenutno počutje.

### KAKO GA IZVEDEMO:

- po vsaki šolski uri imejte kratek odmor (2-3 minute), med katerim se vstanete, pretegnete, prehodite nekaj korakov po stanovanju, prezračite prostor, popijete vodo in izvedete nekaj kratkih gimnastičnih vaj;
- približno na sredini vašega šolskega urnika, ko nimate videokonferenc ali imate med videokonferencama več prostega časa, si vzemite **15-20 minut časa za gibanje**, najbolje na svežem zraku, tudi ob različnih vremenskih pogojih (temu primerno se oblecite).
- gibalni odmor naj postane vaša **vsakodnevna rutina!**

**MED IZVAJANJEM VAJ POSKRIBITE ZA VARNOST!**