

POUK NA DALJAVO

RaP- HOJA NAS KREPI

2. teden: 23. 3. 2020- 27. 3. 2020

Učiteljica: **Julija Grm**

Dragi učenci!

Se spomnite na vse vaje, ki smo jih delali med našimi pohodi?!



Kljub temu, da bo ta teden čas za teorijo ne pozabite na telesno aktivnost. Povezavo na Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa, ki sta ga pripravila in uskladila NIJZ in Fakulteta za šport imate na šolski spletni strani <http://franros18815.splet.arnes.si/delo-na-daljavo/>. Jaz pa vam prilagam kratek povzetek.

PRIPOROČILA ZA ZDRAVO ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE V ČASU KRIZE

Ustrezna telesna dejavnost pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo, zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa in zmanjšuje tudi vrsto drugih bolj dolgoročnih zdravstvenih tveganj. Ohranjanje telesnega in duševnega zdravja je torej ključno, zato je pomembno, da ste tako otroci kot odrasli tudi v tem času telesno dejavni skladno s splošnimi priporočili za telesno dejavnost.

1. Vsak dan **najmanj 60 minut** telesne vadbe, da se zadihate in spotite.
2. Upoštevajte **zmernost** vadbe.
3. Vadbo izvajajte **doma** (v hiši, stanovanju, na vrtu ...) ali **bližnji okolici** (gozd ...).
4. Skupinske športe izvajajte samo v **krogu družinskih članov s katerimi živite**.
5. **Ne uporabljajte igrišč in šolskih igral**. V tem času raje plezajte po drevju na domačem dvorišču.
6. Stiki s prijatelji naj potekajo preko **mobilnih telefonov in družbenih omrežij**.
7. Čas izolacije izkoristite za **družinsko športno dejavnost** na prostem (tisti, ki imate možnost). Pojdite na sprehod v gozd ali na najbližji hrib, pri tem pa opazujte, kaj se dogaja z naravo v tem času.
8. Če imate svoje dvorišče, **poiščite možnosti za različne gibalne igre in vadbo** za otroke in odrasle.
9. V primeru, da nimate možnosti biti na prostem ali da pride do popolne prepovedi gibanja, lahko za številne **gibalne aktivnosti** poskrbite tudi **v prostoru** (youtube -Exercise for Kids, ples, zumba, yoga, vaje za športno-vzgojni karton, namizni tenis ...)
10. Organizirajte si **redno** vadbo doma. Kot pripomočke za vadbo lahko uporabite priročne stvari (npr. vrv) in pohištvo, npr. za izvedbo nalog za mišično moč s pomočjo stola in mize. Pred in po vadbi dobro **prezračite prostor**. **Umijte si tudi roke**, še posebej, če ste vadili v skupini s kom, ki se je dotikal istih površin. Če imate balkon ali teraso, lahko vadbo izvedete tudi na balkonu.
11. Tudi med učenjem imejte **kratke gibalne odmore**.
12. 2x na teden izvajajte **vaje za moč** z lastno težo.
13. **Izogibajte** se tistim športom, pri katerih je večje **tveganje za nastanek poškodb**.
14. **Izogibajte** se tudi **dolgotrajni naporni vadbi**, saj ta lahko zmanjša odpornost na virusne in druge okužbe.
15. **Če zbolite za covid-19, NE TELOVADITE, dokler ne OZDRAVITE.**

Pri RaP Hoja nas krepi smo že večkrat poudarili pomen **TRAJNOSTNE MOBILNOSTI, premikanja na trajnostni način, kar vključuje hojo, kolesarjenje, uporabo javnega potniškega prometa in alternativne oblike mobilnosti**. Preberite si priloženo POWER POINT PREDSTAVITEV in dopolnite miselna vzorca. Lahko ju natisnete ali pa prepisete na list A4 (pisarniški list). Skrbno ju shranite in prinesite s seboj, ko bo zopet pouk.

V pomoč naj vam bodo tudi filmi o trajnostni mobilnosti dostopni na naslednjih povezavah:

- Združimo moči. Trajnostna mobilnost smo mi vsi:

<https://www.youtube.com/watch?v=hh5slhjk3GE>.

- Za promet po meri ljudi in okolja:

<https://www.youtube.com/watch?v=XTo-Mded4pM>.

Kako lahko pridemo v šolo na način trajnostne mobilnosti?

