

Živijo! Tudi danes se bomo malo pretegnili in se sprostili ob TELOVADBI.

S klikom na spodnjo povezavo pridete do vadbe, ki jo lahko izvajate sami ali skupaj s starši. Seveda je bolj zabavno, če telovadi kar cela družina.

[https://youtu.be/L\\_A\\_HjHZxfI](https://youtu.be/L_A_HjHZxfI)



Vir: kamzmulcem.si

**ZAKAJ** pa je sploh treba telovaditi? Sploh v tem času, ko so na pohodu virusi, je nujno, da smo zdravi in telesno dobro pripravljene. S telesno aktivnostjo (telovadbo, plezanjem, tekom, igrami z žogo ...) krepimo telo, kar pa nam pomaga tudi preboleti kakšno bolezen, če se slučajno zgodi, da nas kaj takega doleti. Telovadba nas tudi sprosti, da pozabimo na skrbi, na težke matematične račune in zapleteno nalogo pri slovenščini.

**KAJ** pa je pri telovadbi še pomembno?

- oblečeni smo v udobna oblačila,
- obuti smo v neдрsečo in udobno obutev,
- pazimo na svojo varnost in varnost ljudi okoli nas.

Zdaj veš, zakaj je tako pomembno, da redno telovadiš. Tudi vaje imaš pripravljene. Tako da TRI, ŠTIRI, ZDAJ in hitro telovadi! 😊