

Tělesná výchova

Milí žáčci,

je dokázáno, že pohyb nám pomáhá. Zkuste i v této zvláštní době věnovat trochu času pohybu.

Ráno se zkuste nastartovat rozcvičkou. Párkrát už jsme si ji zkusili a už určitě víte, jak na to.

Během dne, třeba když budete plnit úkoly od p. učitelek se protáhněte. Uvidíte, že se budete cítit lépe a bude se vám i více dařit v práci.

Odpoledne zkuste věnovat chvíli nějaké hře třeba na zahradě. Házejte si s míčem, skákejte přes švihadla nebo přes malé překážky. Pokud to půjde, jděte do přírody. Budete se cítit dobře a třeba i lépe usínat.