Dragi učenci,

upam, da si lahko vsak dan privoščišite vsaj 30-60 minut za gibanje zunaj.

Ker je danes petek in ker je zunaj prekrasno vreme držim pesti za vse, da boste to enkratno izkoristili.

Glede na to, da bo sončen dan, boste preko sonca dobili pravšnjo količino D vitamina, ki je pomemben za razvoj kosti, hkrati pa krepi in deluje na imunski sistem, ki ga v teh časih potrebujete še močnejšega kot ponavadi.

Morda se igraš na dvorišču z žogo ali se loviš z bratom/sestro, igraš skrivalnice, skačeš s kolebnico, pelješ psa na sprehod ali pa greste z družino na krajši izlet s kolesi?

Izbira je vaša, le izogibajte se območij, kjer so igrišča in ni dovoljeno uporabljati naprav in kjer boste odmaknjeni od drugih. Bodite le v bližini svojih družinskih članov.

Želim vam lepo izkoriščen dan.

Učitelj Marko ☺