

GIBALNI ODMOR

Pozdravljeni učenci!

Med učenjem in delom za šolo ne pozabite na gibalne odmore. Pošiljam vam prvi sklop razteznih in krepilnih vaj za sprostitev med učenjem.

Uporabite jih, vaše telo in možgani vam bodo hvaležni!



<https://www.youtube.com/watch?v=klg6xqpPZ9Q>

Gibanje prebuja razmišljanje, aktivira številne duševne sposobnosti in pomaga pri izražanju novih misli (Peterson dr., 2015).

#ostanidoma#ostanizdrav#gibanjejezakon