

Drage učenke,

smo že v 4 tednu učenja na daljavo. Jutri je dan zdravja. Če še niste prebrale mojega petkovega nagovora učenkam, bom samo za vas ponovila. Premalo gibanja, preveč hrane, še zlasti sladkarij, so prav tako tihi sovražniki našega zdravja, vendar se jim lahko uspešno postavimo po robu.

**Naredite zdrav jedilnik** za cel teden, **sladkarije omejite**, **vsak dan se razgibajte** z vajami, ki vam jih dnevno svetujem, pa tudi s pomočjo v gospodinjstvu. 1x tedensko se stehtajte, potem ustrezno ukrepajte, **več vadbe, manj nezdrave hrane**.

**Nadaljujte z vadbo, izpolnjujte tabelo**, če vam je dolgčas vadit samim, poiščite vadbe na internetu npr.: vtipkaj vadba za raven trebuh, vadba za hrbet...

**Pridružite se mi na video konferenci**, kadar vas povabim, da se lahko dogovorimo tudi za skupno vadbo na daljavo.

**Učenke 8.A in B**, vabim vas na video konferenco v sredo 8.4. ob 9.30. Kliknite povezavo <https://us04web.zoom.us/j/173353253>

**Učenke 6.A in B**, vabim vas na video konferenco v petek 10.4. ob 9.30. Kliknite povezavo <https://us04web.zoom.us/j/530332853> . **Pripravite se na vadbo**.