

Tělesná výchova

Milí žáci,

určitě víte, že pohyb člověku prospívá. Nastartujte si den malou rozcvičkou.

Zkuste si do dne zařadit i protahování. Třeba po každém úkolu, který splníte do českého jazyka nebo matematiky si protáhněte ruce, krk, paže, prsty a záda.

I odpoledne se pokuste věnovat pohybu. Hrajte na zahradě hry, házejte míčem, skákejte přes švihadlo nebo se jen tak projděte do přírody. Uvidíte, že se budete cítit lépe.