

MIGAJMO!

JULIJA, VEŠ,
KAJ BI SI TVOJE
TELO ZAŽELELO, ČE
BI SI LAHKO?

DA BI SE
TI VELIKO
GIBALA.

KAJ?

Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič
Na sliki: Julija, Zarja in Matic

NOVOLETNA ŽELJA TVOJEGA TELESA

Za telo ni dobro, da predolgo sedi ali leži pred televizorjem.

POGLEJ, KAJ JE DOBRO
ZA NAŠE TELO.

Da veliko tečemo, se
igramo z žogo, skačemo,
se lovimo in kotalimo.
Da plavamo, smučamo,
drsamo, plezamo in še kaj.



Da se veliko igramo
na prostem, tudi ko je
hladno.

Da smo tako aktivni, da
se prepotimo in da nam
pri tem močno bije srce.
Po aktivnosti si položi
dlan na srce in začuti,
kako hitro bije.



POBARVAJ OKRASEK ZA
VSAKO URO AKTIVNOSTI
V NASLEDNJIH DVEH
TEDNIH. OKRASKE
LAHKO TUDI DORIŠEŠ.

Otroci potrebujejo vsaj 90 minut gibanja dnevno. Gibanje je zelo priporočljivo tudi pozimi, na hladnejšem zraku. Zmerno intenzivna telesna aktivnost zmanjšuje pogostost zbolevanja zaradi okužb dihal.