**Dopraj svojmu telu aktívny oddych.**

**VYZVY NA DOMA, KTORÉ MôŽEŠ SPRAVIŤ PO ONLINE VYUČOVANÍ**

**1. Zatlieskaj si, že si to zvládol/zvládla**

**2. Vypni počítač a zacvič si ( 5 drepov, 5 výskokov, 5 brušákov, 1 minútu beh na mieste , krúženie rukami, krúženie trupom a krúženie hlavou)**

**3. Venuj sa aktivitám, ktoré ťa bavia, napĺňajú. ( kreslenie, počúvanie hudby, učenie sa jazykov, hra na hudobný nástroj, čítanie a pod)**

**4. Pomôž rodičom, či už v podobe upratovania, vynášania smetí a pod.**

**5. Choď sa každý deň aspoň na pár minút prejsť ( zavolaj aj kamaráta)**

**6. Neponocuj a choď si ľahnúť skôr, nech si tvoje telo dostatočne oddýchne**

**BONUS : NEZABUDNI SA USMIEVAŤ A NEŠETRI PEKNÝM SLOVOM**