

»Sprostimo se« - fotografski nagradni natečaj



Dragi učenci in starši,

pred nami je že 4. teden šole na daljavo in ankete kažejo, da je veliko otrok in staršev po vsej Sloveniji

preobremenjenih s šolo in ostalimi aktivnostmi (služba, gospodinjstva dela, itd).



Ne pozabimo, da je OŠ Otočec v projektu »Gibanje in zdravje« in da nas tudi zdravstvene in druge organizacije nenehno opozarjajo, da moramo v teh dneh še posebej poskrbeti za močen imunski sistem, dobro psihofizično počutje in zdravje. Vemo pa, da sta prav stres in preobremenjenost njihov največji nasprotnik.

Zato v tem tednu naredite nekaj več zase! Privoščite si več sprostitve, gibanja in več dobrega počutja!



Obeta se nam čudovito vreme ☀️ in z njim več možnosti za sprostitve in šport v naravi. In tudi učitelji in ministrstvo nam je naklonjeno, saj nam obljublja, da se bo v tem tednu zmanjšala količina dela za šolo.



Torej, idealen čas, da si delček njega ;) vzamemo tudi zase!

Zato vsak dan med učenjem poskrbite za kratke vmesne odmore, odprite okno in nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite in naredite nekaj razteznih vaj. Umirite svoje telo in duha!



Nato se (popoldne) počivate še s športom in gibanjem na svežem zraku.

Pijte dovolj



in ne pozabite na vitaminčke v



in



Pritisnite »škloc«



na telefonu, ko greste na sprehod, v gozd, na travnik, na vrt, ko skačete čez kolebnico, kolesarite, rolate ali počnete kaj drugega zabavnega.



Najbolj domiselne fotografije ali kratke videe

pošljite na melita.bevc.novak@os-otocec.si

s pripisom NATEČAJ - Sprostimo se.

Najbolj izvirno skrb za zdravje, gibanje, sprostitvev in fit počutje bomo NAGRADILI!!!



Vaše prispevke izbiramo do konca tedna (do 10.4.2020).

Če želite, lahko ustvarimo tudi forum, kjer bomo poklepetali in si izmenjali ideje, kako poskrbite za sproščanje in zdravje.

In spremljajte prispevke v spletni svetovalnici, kjer objavljamo videe z vajami, kako se lahko obvarujemo pred izgorelostjo oziroma stresom.

Nagibajmo se  k pozitivizmu in zdravju!

ŠOLA: OŠ OTOČEC

UČITELJICA: Melita Bevc Novak, šolska pedagoginja