**VÝZVY NA DOMA:**

**Ako oddychovať po vyučovaní**

**1. Keď prídu rodičia z práce, porozprávajte sa spolu.**

**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**