[](https://www.google.cz/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcs-cz.facebook.com%2F1603597623201309%2Fphotos%2Fvoln%25C3%25A1-m%25C3%25ADsta-na-cvi%25C4%258Den%25C3%25AD-d%25C4%259Bt%25C3%25AD-s-rodi%25C4%258Di-v-kop%25C5%2599ivnici-poliklinika-ther%25C3%25A1pon98-a-ve-fr%2F2402777549949975%2F&psig=AOvVaw0MdVfTIv5dKrS28JAAKVPx&ust=1586300829377000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMi0nZD11OgCFQAAAAAdAAAAABAU)7. dubna 2020

**Milé děti,**

minulý týden jsme se začali zabývat zdravým životním stylem. Společně jsme dali dohromady úžasnou kuchařku plnou zdravých dobrot. Mám z vás velikou radost, jak jste se pustili do kuchtění a uvařili tak krásná a chutná jídla. Dnes jsem ve škole vaše výtvory ukazovala ostatním paním učitelkám, kterým se sbíhaly chutě a určitě si něco z toho uvaří.

Dneska se podíváme na další z důležitých věcí, které ovlivňují naše zdraví.

A co to je? Pusťte si tuto písničku a dělejte to, co uslyšíte. Už víte, jak máte dýchat?

<https://www.youtube.com/watch?v=cbq8Sp5BSfc>

Tak a teď se do toho můžeme pustit pořádně. Vezměte si do ruky své oblíbené plyšátko a jdeme do ŠKOLY ZVÍŘÁTEK. Udělejte si kolem sebe místo tak, abyste mohli poskakovat, posadit se na zem a viděli u toho na monitor.

<https://www.youtube.com/watch?v=kAUiMM9eCBw>

**ÚKOL:** Zkuste si udělat uprostřed dopoledního učení malou přestávku a zacvičit si.

**1. 5x se protáhnout** a napnout se na špičkách, ruce vzpažit a pomalu předklon, kam to jde

**2. Sed: 5 x se přitáhnout** k propnutým nohám (nehmitat, ale natahovat se)

[](https://www.google.cz/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcz.depositphotos.com%2Fstock-photos%2Fcvi%25C4%258Den%25C3%25AD-d%25C4%259Bti-kreslen%25C3%25A9.html&psig=AOvVaw0MdVfTIv5dKrS28JAAKVPx&ust=1586300829377000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMi0nZD11OgCFQAAAAAdAAAAABAP)**3. Leh:** udělej ze sebe „prkno“ – zpevni se a popros sourozence nebo rodiče, aby tě zvedl za nohy na 3 x 30 vteřin a ty musíš držet jako prkno pěkně napnutý.

**4. Dřep** 10 x

**5. Běh** – oběhni dům či zahradu

**PRACOVNÍ SEŠIT:** str.35

**UČEBNICE na straně 83 – 38 ☺** Přečti si povídání o Velikonocích a vyplň si v pracovním sešitě str.48