NARAVOSLOVNI DAN: **OSTANIMO ZDRAVI**

DELAVNICA: **HOJA JE NAJBOLJ ZDRAV NAČIN REKREACIJE**

Naša telesa niso ustvarjena za sedenje, ampak za gibanje. Gibanje je življenje, saj se lahko skozi življenje le gibamo. Gibanje  in različne aktivnosti, med njimi hoja in tek, zelo blagodejno vplivajo na naše počutje. Hoja je naj naravnejši in naj učinkovitejši način človeškega gibanja. Zato ni  naključje, da najboljše vpliva na zdravje in počutje. Do smrti ostane hoja glavna gibalna aktivnost.

Med hojo se toliko ogrejemo, da se začnemo potiti, saj je to znak optimalnega živahnejšega delovanja telesa in organov, s pomočjo katerega pride do čistilnih in zdravilnih učinkov

Hoja mora biti prijetna, tempo pa prilagojen vsakemu posamezniku. Primeren tempo hoje je tak, da se lahko med hojo sproščeno pogovarjamo. Če se med pogovorom zadihamo, ali začnemo govoriti z presledki(lovimo dih) je to znak, da je hoja prehitra. Za željeno pa je, da je tempo takšen, da se med hojo pričnemo potiti. Med hojo ne smemo pozabiti na ritmičnost dihanja; na en korak vdihnemo, na drugi korak izdihnemo ali pa ritem podaljšamo na dva koraka. S tem se gibamo s pomočjo preponskega gibanja oz. s pomočjo sončnega pleteža.

Od številnih drugih zdravilnih učinkih hoja tudi aktivira delovanje celic, ki pospravljajo tujke in mikroorganizme, kar še dodatno pripomore k dobri odpornosti.

Hoje se lotimo na enak način kot lakote in žeje, kajti naša potreba po gibanju ni nič manjša kot potreba po hrani in vodi. Ustvarimo tak vzorec življenja, v katerem si dnevno, ne glede na vremenske razmere, privoščimo vsaj uro hoje, vse leto.

AKTIVNOST:

1. Če še na telefonu nimaš nameščene nobene aplikacije za štetje korakov, si jo namesti (priporočam ti Pedometer).
2. Aktivnost HOJA NA PROSTEM

izvajaš z namenom, da se gibaš na svežem zraku, v naravi. Na poti se

ne družiš, izogibaš se kontaktov, (priporočilo je 5 m, kadar si športno aktiven)

pozdravljaš na daleč, samostojno izvedeš nalogo. Po prihodu domov poskrbiš za higieno.

**Opraviš vsaj 6.000 korakov v enem ali več dnevih**.

Če nisi uspel-a šteti korakov pa prehodi vsaj 4 km oziroma hodi vsaj eno uro.

Idealno bi bilo, da bi tudi v naslednjih dneh vsak dan opravil vsaj 6.000 korakov.

**Povratne informacije posreduj g. Romanu Urek v klepet do vključno 5. februarja 2021:**

* **Slika lepe narave ob poti ali par povedi opisa poti.**
* **Slika zaslona telefona z dokazom, da si opravil 6.000 korakov.**