

V NARAVO NE GLEDE NA VREME



Vsakodnevno gibanje na svežem zraku prinaša tvojemu telesu različne koristi, če jih naštejemo le nekaj:

- boljše splošno počutje po vadbi oziroma sprehodu,
- izboljša se delovanje tvojih možganov, poveča se tvoja ustvarjalnost,
- tvoje celo telo se napolni s kisikom, zato se počutiš bolj buden, poln energije,
- poveča se obrambna sposobnost telesa pred boleznimi,
- med vadbo pozabiš na stres in skrbi.

Pri kakršnikoli vadbi se v telesu sproščajo t.i. **hormoni sreče**; dokazano je, da se po vadbi počutimo srečnejše, čeprav si sami ne znamo razložiti zakaj. Nič hudega torej, če je za ta teden napovedan dež. Potrebuješ le dežnik, škornje in dobro voljo! Pa le pot pod noge 😊

Med sprehodom opazuj kako pada dež. Ko se vrneš s sprehoda, zunaj postavi na tla 4 različno velike posode in steklenico. Postaviti jih moraš na ravnem terenu. (Postaviš si jih lahko tudi tako, da jih boš opazoval iz hiše, skozi okno.) Kaj misliš, katera posoda se bo prva napolnila z dežjem (vodo) in zakaj?



Poskus lahko izvedeš večkrat, vsak dan, ko bo padal dež in meriš čas posode, ki se najhitreje napolni z vodo. Zakaj misliš, da se bo kak drug dan polnila hitreje oziroma počasneje?