**TEK V NARAVI**

**STARŠI** pojdite z otroki v naravo, ko/če preneha deževati, da se otroci nadihajo svežega zraka in se preizkusijo v teku.

**OTROCI** si poiščite si mesto na samem in začnite s **TEKOM NA MESTU**.

Ko ste dovolj ogreti, poskušajte preteči določeno razdaljo, ki vam jo določijo starši. To je lahko najbližje drevo, ograja za živali ali karkoli v razdalji **30 metrov**. Takšen tek poskušajte preteči 3x.

**STARŠI** merite čas na telefonu, tako da ima otrok občutek tekmovanja.

Zraven pijte veliko vode in se zabavajte.



