

# PODALJŠANO BIVANJE

## 1. SPROSTITVENA DEJAVNOST

Pojdite ven na sveži zrak in naj vas sonček toplo greje.

Lahko poskusite z meditacijo. Je koristno in zelo učinkovito orodje, ki nas sprosti in blagodejno vpliva na telo ter um: [https://www.youtube.com/watch?v=sblky\\_geQb8](https://www.youtube.com/watch?v=sblky_geQb8).

Lahko pa zaplešete:

[https://www.youtube.com/watch?v=y4BkJZVqMtl&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2Rm-zmF\\_VSQ2bQqBHAuhvblZxVF2ctoA1txd981Foy2r8XMWlyefjtan0](https://www.youtube.com/watch?v=y4BkJZVqMtl&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2Rm-zmF_VSQ2bQqBHAuhvblZxVF2ctoA1txd981Foy2r8XMWlyefjtan0),

[https://www.youtube.com/watch?v=0VuUuz\\_ZVNI&feature=share&fbclid=IwAR1SbUN37C9aw\\_xERzxAbJvmaiOTqslI-iCozeG9FhBdx-9RAE18riQI-tM](https://www.youtube.com/watch?v=0VuUuz_ZVNI&feature=share&fbclid=IwAR1SbUN37C9aw_xERzxAbJvmaiOTqslI-iCozeG9FhBdx-9RAE18riQI-tM).

## 2. PRIPRAVA NA KOSILO IN KOSILO

Sodelujte pri pripravi kosila, veliko lahko naredite namesto svojih staršev. Pred kosilom pripravite mizo, krožnike, jedilni pribor. Pred jedjo si temeljito umijte roke in po kosilu pomagajte pri pospravljanju posode.

## 3. SAMOSTOJNO UČENJE

Ko opravite vse današnje obveznosti, se lahko greste igrati igro s svojimi starši ali z bratom/sestro. Ne pozabite na branje, vsaj deset minut!



RAZISKUJE

Človeško telo



ČESTITAM!  
USPELO TI JE!

www.izaja.si

NAVODILA

Sx globoko vdihni, kaj volhač?  
S katerim organom si to naredil?  
Lovi navroteže in štej do 20.  
Ali veš kateri telesni sistem ti to omogoča?



Pretegni svoje mišice.



V prostoru poišči nekaj rdečega, nekaj velikega in nekaj okroglega.  
Katero čutilo ti je to omogočilo?



Pojij sadni ali zelenjavni prigrizek.  
Opisi kakšen okus ima? Je sladek, slan, kisel, grenak?  
S katerim čutilom si to odkril?



Zapri oči in prisluhni, kaj šlišiš?  
Lahko zapoješ tudi pesmico. Katero čutilo si uporabil?



Dotakni se nečesa mehkega. Katero čutilo si uporabil?



Umij si roke, zraven štej do 20.  
Naredi 5 trebušnjakov in okrepi trebušne mišice.

## 4. USTVARJALNO PREŽIVLJANJE ČASA

Danes lahko naredite:

- **naša družina ima talent:** vsak družinski član naj se predstavi s svojim talentom
- **z družino se igrajte družabne igre:** Človek ne jezi se, Enko ....

**Vse svoje izdelke, aktivnosti lahko fotografirate in pošljete svoji učiteljici podaljšanega bivanja na e-mail naslov, ki je objavljen pod »Navodila za delo« v zavihku »Podaljšano bivanje«.**