**ČETRTEK, 2. 4. 2020**

**POZDRAVLJEN!**

Ne želiva te dodatno obremenjevati, temveč ti želiva biti v podporo in pomoč. Na naju se lahko obrneš, ko ne boš vedel, kako se lotiti določenih nalog (petrina.faktor@os-mk.si in andreja.rogelj@os-mk.si )

# PRIPOROČAVA TI, DA SE DELA LOTIŠ NEKAKO TAKOLE:

|  |  |
| --- | --- |
| DOPOLDANSKE URE | DELO ZA ŠOLO (ko si še spočit) |
| VSAKIH 30 MINUT | 5 DO 10 MINUT ODMORA (stranišče, pitje vode, pretegni si telo, se malo razgibaj…) |
| PO ENI URI | ODMOR |
| MALICA | npr.: ZDRAV NAPITEK |

# ODMOR

* V odmoru si prezrači prostor, pojej kakšen zdrav prigrizek, zelo dobrodošla pa je kakšna preprosta **gibalna vaja**, ker boš tako dodatno prekrvavil možgane in bodo bolj učinkovito delal dalje.
* Možne gibalne vaje: počepi, poskoki po eni in drugi nogi, posnemanje gibanja živali (raca - hoja v počepu, roke pa za glavo; tiger - hoja po vseh štirih, prenašanje manjših predmetov na kuhalnici, z zaprtimi očmi stati na eni nogi, kroženje s posameznimi deli telesa)

**ZDRAV NAPITEK**

**Za dve osebi potrebuješ:**

eno na koščke narezano jabolko

eno na koščke narezano banano

2 dl navadnega jogurta

en na koščke narezan korenček

po želji: žlička medu

Vse sestavine zmešaj v mešalniku. Če želiš bolj redek napitek, dodaj malo vode.

**KAJ BOM NAREDIL DANES?**

* V pomoč ti je lahko **spodnja tabela**, ki si jo izpolniš po svoje (lahko kar na roko na prazen list).
* Tukaj zapiši naloge, ki jih boš opravil danes.
* Ko nalogo opraviš, naredi kljukico.
* Na koncu lahko zapišeš, kje si imel težave, in se o tem posvetuješ s sošolci ali z nami učiteljicami.

# Naj te ne skrbi preveč, če vse ne bo šlo, ali če vsega ne boš uspel narediti. Važno je, da vsak dan narediš, kar zmoreš.

Želiva vam, da ostanete zdravi in veseli,

učiteljici Andreja in Petrina





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NALOGA** | **OPRAVIL****** | **KJE SEM IMEL TEŽAVE ?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | <=TUKAJ NARIŠI: |