

ODDELEK PODALJŠANEGA BIVANJA 3+4

PONEDELJEK, 4. 5. 2020

Pozdravljen!/Pozdravljena!



Pa smo ponovno skupaj! Ja, vsega »luštnega« je enkrat konec, tudi počitnic. Ampak nič ne de, mi se imamo kar fino, kajne? 😊 Upam, da ste prvomajske praznike preživeli čim bolj umirjeno, in spoščeno ter si nabrali dovolj moči za preostanek šolskih dni. Srčno upam, da se kmalu vidimo v naši, že dobro poznani, hišici na hribčku.

Kaj si kaj počel/počela čez počitnice? Si kaj skrbel/skrbela za svoje telo in vzdrževanje svoje kondicije? Ste odšli s starši na kakšen sprehod ali dva? Mogoče peš na sladoled? No, da danes ne bo prehudo, sem na spletu poiskala posnetek preproste vadbe, ki jo lahko izvedeš tudi ti. Poišči si prostor, kjer lahko brez težav izvajaš vaje in te nihče ne bo motil. Kar pogumno. Če zmore deklica na posnetku, zmoreš tudi ti! 😊



Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=mhHY8mOQ5eo>

Kako si bil/bila danes uspešna pri opravljanju šolskih obveznosti? Verjamem, da je bilo zagotovo malce naporno po tednu dni ponovno sestri za mizo in opraviti šolske obveznosti, ki so ti jih pripravile razredničarke in drugi učitelji. Kako kaže? Si že končal/končala ali ti je ostala še kakšna malenkost, zaradi katere z današnjim delom še ne moreš zaključiti? Saj poznaš, kaj pravijo ... prej kot začneš, prej boš končal/končala. 😊



Zagotovo si že imel/imela kosilo, kaj pa tvoja popoldanska malica? Pripravi si osvežujočo sadno solato, teknila ti po! Pobrska malo po hladilniku, zagotovo najdeš kakšno sadje. Sadje dobro operi, ga nareži na koščke in daj v večjo posodo. Prelij ga s sokom ene limone, dobro premešaj in sadje posuj z vanilijevim sladkorjem.

Pa dober tek!

Pa si pri današnji nalogi.

Ker vem, da je tej skupini podaljšanega bivanja ogromno vedoželjnih posameznikov, sem se odločila, da boste za današnjo nalogo izdelali svojo **PAPIRNATO ZGIBANKO**.

Navodila so enostavna in pravzaprav zelo lepo predstavljena. Ogledaš si jih lahko na spodnji povezavi.

Povezava do zgibanke:

<https://www.youtube.com/watch?v=vUrw7mC7dY&fbclid=IwAR1-Hnp4Ad5hbLaMv6SC7WArOBkrvLwdvfS-yHljVMR-NzKEK2QokXa2aBs>

Poskusi, saj zmoreš. Tale zgibanka je dober pripomoček tudi za tiste dni, ko si malo nervozen/nervozna in ga lahko uporabiš za sproščanje odvečne energije.

Pa sva pri koncu današnjega dne. Preživi preostanek dneva čim bolj ustvarjalno in sproščujoče. Se berva ponovno jutri.

