|  |
| --- |
| DAN ZA SPROSTITEV |
| TEHNIŠKI DAN, PETEK 13.11. |
| Dragi učenci!  Danes imamo prav posebni dan – DAN ZA SPROSTITEV. Za naše zdravje je namreč poleg gibanja, zdrave prehrane in dovolj spanca pomembno tudi, da se znamo sprostiti.  Pred vami so opisi različnih sproščujočih in zabavnih aktivnosti. Lahko jih naredite v poljubnem vrstnem redu, lahko jih tudi razdelite čez cel dan.  Uživajte! |
| **OGLED RISANKE** |
| * Za dobro jutro si oglejte risanko [Franček gre v šolo](https://www.youtube.com/watch?v=xFIWDSE3XXU). |
| PRAVLJIČNA JOGA |
| * Svoje telo prebudimo s [pravljično jogo](https://www.youtube.com/watch?v=gkXvimHtET4&t=128s). Oblecite se v udobna športna oblačila in sledite vajam na posnetku. |
| PRIPRAVA ZDRAVEGA NAPITKA |
| * Skupaj s starši pripravite zdrav napitek. Lahko pripravite čisto svojega, lahko pa si pomagate z recepti na naslednji [povezavi](https://maminamaza.si/5-smutijev-za-otroke/). |
| IZDELAVA ŽOGIC ZA SPROŠČANJE |
| * Na naslednji [povezavi](https://www.civcav.si/antistres-zogice/) si poglejte, kako si lahko čisto sami izdelate žogice za sproščanje. |
| IGRANJE IGER |
| * Na naslednji [povezavi](http://www.piki.si/igre.htm) izberite nekaj zabavnih in poučnih iger. |
| * Sedaj pa skupaj s starši odigrajte tudi kakšno družabno igro.   VIGA Človek ne jezi se | Pikapolonica |
| MEDITACIJSKA PRAVLJICA ZA LAHKO NOČ |
| * Pred spanjem prisluhnite [pravljici](https://www.youtube.com/watch?v=aQyOQQBkBJQ&t=33s) za lahko noč, ki vam jo bo pripovedovala Vilinka Vita. |