

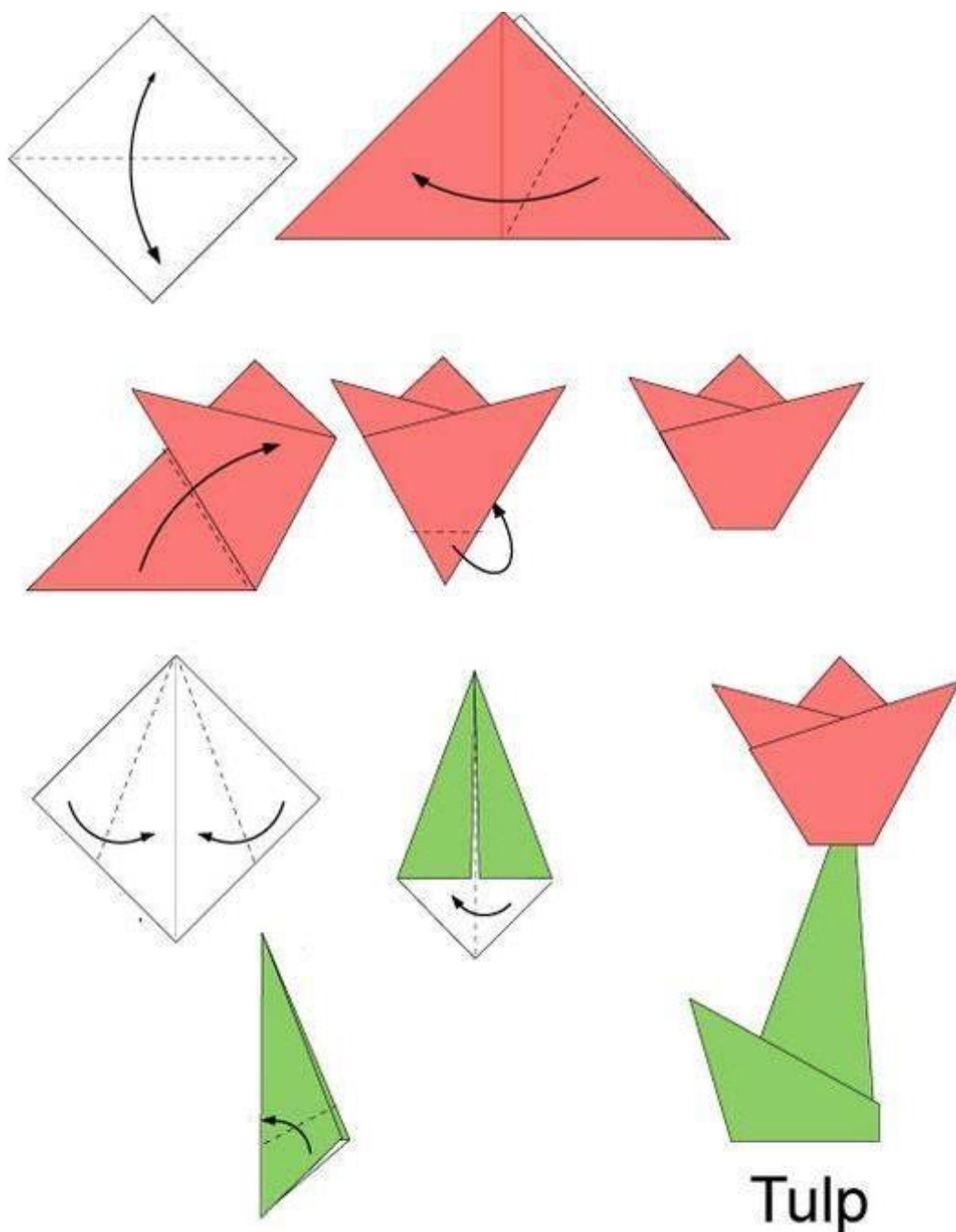
NEKAJ IDEJ ZA USTVARJALNO PREŽIVLJANJE ČASA DOMA:

ZGIBANJE TULIPANA:

Za likovni izdelek si pripravi barvni papir ali navaden bel papir, škarje, lepilo, barvice ali flomastre.

Po priloženih navodilih spodaj zgibaj tulipan iz majhnega barvastega lista kvadratne oblike. Cvetu dodaj še zgibano steblo z listkom, tako da bo tulipan oživel.

Če nimaš barvnega papirja, pa tulipan zgibaj iz belega papirja in ga nato z barvicami ali s flomastri natančno pobarvaj. Pri zgibanju naj ti pomagajo starši.



RAZMIGAJ SE DOMA:

1. Telovadba v stanovanju: Na tleh v stanovanju poišči dolgo črto (ploščice, parket). Sprehodi se trikrat po črti (stopala so vedno na črti, ena noga pred drugo); trikrat se sprehodi z vzročeni (roke visoko v zrak); trikrat se sprehodi s hojo po prstih z vzročeni rokami; trikrat lazi v opori spredaj (po vseh štirih) noge po črti roke niso na črti in zamenjaj po lastni izbiri (roke po črti noge ne; roke in noge na črti);
2. Sprostitevna vadba: poišči zelo mehko žogico in se z njo uleži na tla. Poizkušaj si jo podajati v zrak in jo ujeti brez, da premikaš telo. Začni z nizkim metom in poizkusi metati vedno višje.

V kolikor imaš možnost vadbe zunaj (teči 5 minut, in poizkusi kakšno nalogo iz zgoraj omenjenih)

SLIKA IZ ZAMAŠKOV IN SLAMIC:

Se vam kje doma skrivajo odpadni zamaški plastenk? Poišči jih, ča najdeš pa še kakšno slamico, pa toliko boljše! Če slamice nimaš, lahko stebela rožam samo narišeš s flumastri. Lepi, barvaj, oblikuj po svoji lastni domišljiji!



RAZMIGAJ SE IN POČISTI STANOVANJE:

Danes lahko pomagaš staršem pri domačih opravilih. Vzemi sesalec in posesaj vse prostore v stanovanju oz. hiši. Ko posesaj en prostor, narediš eno vajo:

- 10 počepov
- 10 visokih poskokov
- 10 trebušnjakov
- 10 poskokov levo - desno
- 10 poskokov naprej – nazaj

