



## **POZDRAVLJENI UČENCI PODALJŠANEGA BIVANJA!**

TOKRAT STE IMELI PODALJŠANI KONEC TEDNA – VELIKONOČNI VIKEND. VEM, DA STE OSTALI DOMA V KROGU DRUŽINE, STE PA VELIKO ZAUŽILI HRANE IN PODOBNEGA.

ZATO BOMO TOKRAT ZAČELI Z REKREACIJO, DA IZGUBIMO PREVEČ PRIDOBLJENO TEŽO. UPAM, DA VAJE NE BODO PRETEŽKE IN JIH BOSTE Z LAHKOTO OPRAVILI.

### **1. REKREACIJA ZA NAŠE MLADO TELO;**

- **VAJA – DRSEČE DLANI;** LEŽIŠ NA HRBTU, NOGE IMAŠ POKRČENE, DLANI PA POLOŽIŠ NA STEGNA. ROKE SO VES ČAS IZTEGNJENE. DVIGUJEŠ GLAVO IN PRSNI KOŠ TER DLANI NAJ DRSIJO PO STEGNIH DO KOLEN.
- **VAJA- ZIBAJOČI BOKI;** LEŽIŠ NA HRBTU, DLANI POLOŽIŠ NA TLA. NOGE POKRČIŠ, JIH ODMAKNEŠ OD PODLAGE. IZ ZAČETNEGA POLOŽAJA KOLENA PRIBLIŽAŠ PRSEMU KOŠU, BOKE ODMAKNEŠ OD PODLAGE.
- **VAJA – TRITOČKOVNA SVEČA;** OSTANI V LEŽEČEM POLOŽAJU, IZTEGNJENE NOGE DVIGNI DO PRAVEGA KOTA, ROKE POLOŽI NA NOGE. DIGUJEŠ ZGORNJI DEL TELES, DA IZVAJAŠ GIBANJE V TREH SMEREH: PROTI LEVEMU GLEŽNJU, PO SREDINI IN PROTI DESNEMU GLEŽNJU.
- **VAJA – SEDEČA ROTACIJA;** SI V SEDEČEM POLOŽAJU, IMAŠ ZRAVNAN HRBET, POKČENE ROKE PRED SEBOJ. PREDEN Z VAJO ZAČNEŠ, STOPALA NEKOLIKO DVIGNEŠ OD PODLAGE. IZ TEGA POLOŽAJA ZAČNEŠ Z IZMENIČNIM GIBANJEM V STRAN.

### **2. POMARANČNI SOK DOMA PRIPRAVLJEN**

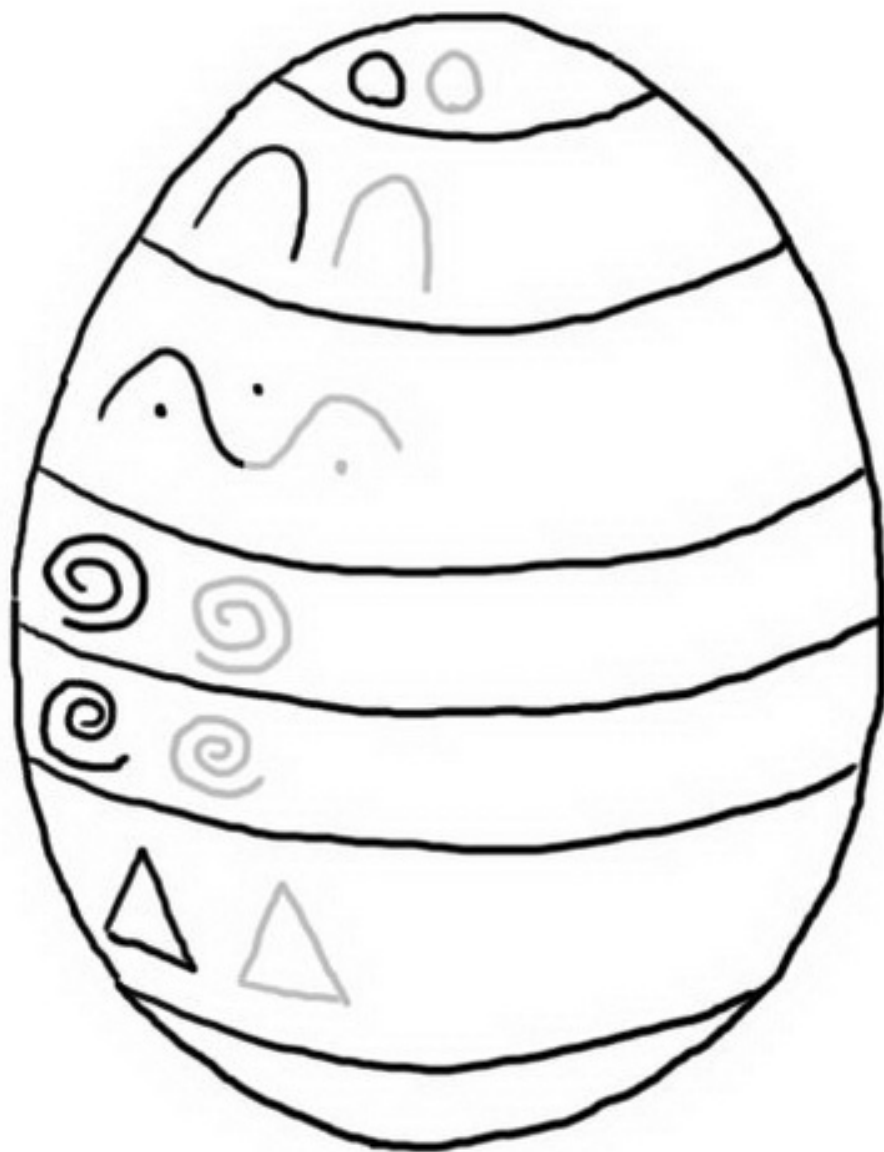
ZAČNIMO DAN S KOZARCEM NARAVNEGA POMARANČENGA SOKA, KI NAS OSVEŽI , PREBUDI IN NAM DA MOČ TER POTREBNE VITAMINE.

**SESTAVINE:** POMARANČE PO POTREBI

**PRIPRAVA:** POMARANČE RAZREŽI NA POLOVICO IN JIH OŽAMI. SOK PRELIJ V KOZAREC.

PA NA ZDRAVJE – MOJI DRAGI UČENCI!

**3. NATO PA SI PRIPRAVITE ŠE BARVICE IN IZPOLNITE VELIKONOČNO JAJCE.**



#### **4. ZA KONEC PA ŠE USTVARJAMO S PRSTKI.**

##### **POTREBUJETE:**

- TEMPERA BARVE ALI VODENE BARVE
- PAPIR
- PISALO

##### **KAKO USTVARJAMO?**

PRSTKE POMOČITE V BARVO IN NAPIKATE ODTISE NA PAPIR. KO STE ZADOVOLJNI S KOLIČINO PIKIC POČAKAJTE NEKAJ MINUT, DA SE BARVA POSUŠI IN ZABAVA SE LAHKO PRIČNE. DOMIŠLIJI LE PREPUSTITE PROSTO POT, NEKJ VELIKONOČNIH NAMIGOV PA VSEENO DODAJ. LAHKO USTVARIŠ PIŠČANČKE, ZAJČKA, METULJČKE, ČEBELICE IN NEKAJ STRAŠNIH POŠASTI.

ZA DANES IMAŠ DOVOLJ. UPAM, DA SI PRI DELU UŽIVAL IN LEP DAN ŠE NAPREJ. ČE PA TI JE NASTAL KAK LEP IZDELEK, GA LAHKO POŠLEŠ ŠE NA POGLED UČITELJICI POLONI ALI MARJANI.

LEP POZDRAV UČITELJICA POLONA

