**PODALJŠANO BIVANJE 4.IN 5. RAZRED**

**Pripravila: Urška Razingar**

1. **ZABAVNE VAJE Z ROKAMI**

S spodnjo vajo si lahko razmigaš možgančke in se zraven še zabavaš. To je prva vaja iz sklopa vaj, kjer uporabljaš roke in s tem krepiš mentalne sposobnosti. Potrebno je nekaj vaje, zato ne obupaj.

**NOS – UHO:** z desno roko primemo nos, z levo roko desno uho. Nato zamenjamo in primemo z levo roko nos ter z desno roko levo uho. Menjavamo. Vajo izvajamo vedno hitreje.



1. **POSLUŠANJE TIŠINE (vaja za poslušanje)**

a) Poišči prostor kjer je popolna tišina. Kako se počutiš v takem prostoru?

b) Skušaj poslušati premore med zvoki. To so lahko premori v pogovoru s mamico ali med poslušanjem vaše priljubljene glasbe. To so lahko tudi premori med zvoki ptičjega petja.



1. **ŽABA**

Izdelaj si lutko žabice.

