**PODALJŠANO BIVANJE 4.IN 5. RAZRED**

**Pripravila: Urška Razingar**

1. **ZABAVNO URJENJE MOŽGANOV**

Si želiš izboljšati svoje delovanje možgančkov na bolj zanimiv in MANJ ŠOLSKI način. Spodaj imaš nekaj predlogov, kako to storiti. Važno je, da stvari počneš malo drugače, kot si vajen/a.

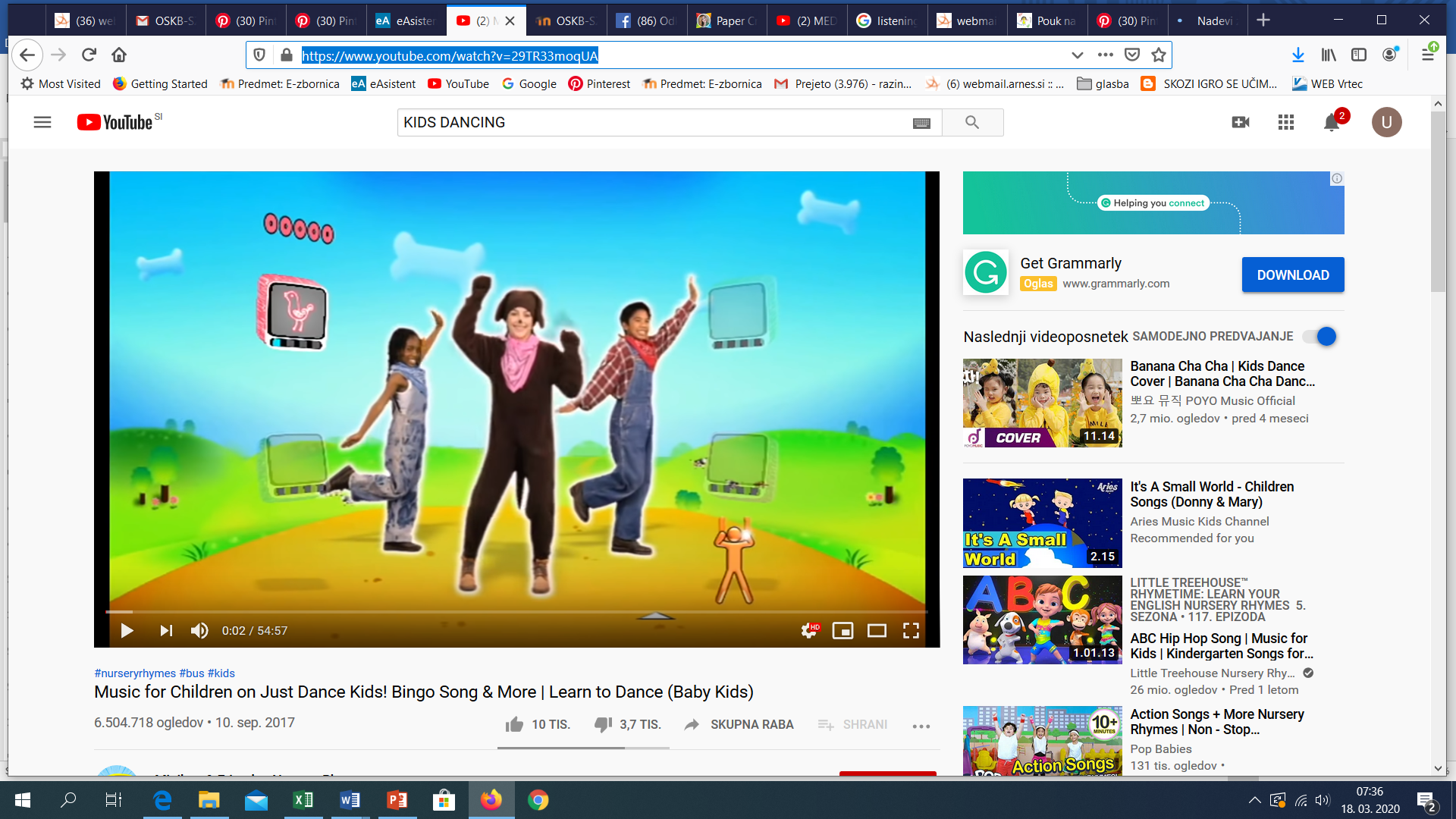
* Umivaj si zobe izmenično z levo in desno roko.
* Odvij pokrovček na tetrapaku z drugo roko.
* Primi skodelico z nevajeno roko.
* Odpri vrata z nevajeno roko.
* Pomagaj obešati perilo z nevajeno roko (mami bo tega še posebej vesela).
* Zapni in odpni oblačilo z drugo roko.
* Zapomni si nakupovalni seznam.
* V trgovini sproti računaj okvirni znesek nakupljenih stvari.
* Išči rime predmetom, ki jih opaziš v okolici.
* Obogati garderobo z barvami, ki jih do sedaj nisi nosil/a (tega pa mami najbrž ne bo preveč vesela).
* Poskusi si zapomniti imena oseb, ki se ti predstavijo.
* Opazuj ljudi, ki ti na cesti prihajajo nasproti.
* Beri kratke članke tako, da je časopis ali knjiga obrnjena na glavo.
* Povej abecedo od zadaj naprej.
* Pospravi omaro in obleke razporedi drugače.
* Prestavi pohištvo ali predmete v svoji sobi.
* Uporabi drug gel za prhanje (novi vonji spodbujajo).
* Izračunaj vsote števk na tablicah avtomobilov.



1. **POPOLDANSKA TELOVADBA**

Ni boljšega kot popoldanska telovadba. Na spodnji internetni povezavi lahko zaplešeš ob posnetku. Uživaj!

<https://www.youtube.com/watch?v=29TR33moqUA>



1. **MANDALE**

Risanje in opazovanje mandal pozitivno vpliva na naše počutje, saj sčasoma postanemo bolj umirjeni in razumevajoči. Če imaš tiskalnik, si mandalo lahko natisneš, lahko pa si preprosto mandalo narišeš tudi sam. Za mandale je značilno, da so zelo barvite.

Primer preproste mandale: Primer pobarvane mandale:

