

OPB
23.–27. marec 2020

Dragi učenec, draga učenka,

če želiš pregnati dolgčas, si lahko pomagaš z naslednjimi navodili za delo, ki jih najdeš v nadaljevanju.

- Lahko se preizkusiš v raztezanju telesa na naslednji način, s pomočjo izvedbe položajev, ki so značilni za vadbo, ki ji pravimo joga.



10 MINUT JOGE
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

- Pri kosilu pomagaj pripraviti mizo. Prtiček lahko zložiš na prikazan način.

Prvi korak:



Drugi korak:



Tretji korak:



Četrty korak:



Če potrebuješ podrobnejša navodila, si jih lahko ogledaš [tukaj](#), kjer najdeš še nekaj drugih idej.

- Iz sadja, ki ga imaš doma, lahko pripraviš sadna nabodala (uporabiš lahko katero koli sadje, ni nujno, da je ravno to, ki ga vidiš spodaj na sliki).



- Izdelava lahko tudi domači čips iz krompirja. Navodila najdeš na spodnji sliki.



Uspešno razgibavanje, ustvarjanje in pripravo hrane ti želim.

Manja Podgoršek Mesarec