

ČETRTEK, 23. 4. 2020

Dobro jutro. Z veseljem sem poslušala vaše govorne nastope in razveselila sem se vaših obrazov. Upam, da se kmalu vidimo.

Kaj pa vi? Že kaj pogrešate šolo?

Danes bomo začeli z matematiko.

## MATEMATIKA

Jutri pišemo preverjanje znanja, zato za vajo reši naloge v DZ/25, 27. Potrudi se, saj ni težko.

## SPOZNAVANJE OKOLJA

DZ/87

Najprej preberi Spoznali smo, nato samostojno odgovori na vprašanja spodaj. Odgovore napiši v zvezek za okolje. Napiši naslov: PREVERIM SVOJE ZNANJE

Odgovore oštevilči (npr. 1., 2., 3., 4.) Če ne bo šlo, si lahko pomagaš z delovnim zvezkom, vendar odgovore poišči sam. Odgovarjaj s celo povedjo.

## SLOVENŠČINA

DZ/54, 55

Martin je zbolel

Pozorno preberi besedilo in odgovori na vprašanja. Tokrat boš odgovore pisal z malimi pisanimi črkami. Pri veliki začetnici uporabi tiste velike pisane črke, ki jih že poznaš. Ostale pa piši z velikimi tiskanimi črkami. To nalogo mi prosim pošlji.

Tako, za danes bo dovolj. Če želiš, lahko rešiš tudi nalogo spodaj. Želim ti lep dan. Pojdi na dolg sprehod ali pa se igraj na svežem zraku.



## SPOZNAVANJE OKOLJA

Za tiste, ki želite. Naloga ni obvezna. Naloge ni potrebno oddati v pregled.

## PREMAGOVANJE UTRUJENOSTI

Z utrujenostjo se večina med nami pogosto srečuje zaradi vseh obveznosti, ki jih imamo. Preberi nekaj nasvetov, kako jo lahko omiliš.

### Spanje

Dober spanec je zelo pomemben, saj si z njim povrnemo moči in se pripravimo na nov dan.

1. Pred spanjem ne glej televizije in ne uporabljal računalnika, ker modra svetloba, ki jo te naprave oddajajo, moti spanec.
2. Pred spanje se prileže mlačna kopel z dišavami sivke in melise. Če nimaš kadi, v kopeli lahko namočiš samo noge. Namesto kopeli si lahko privoščiš tudi vdihavanje teh vonjev, če nekaj kapljic dišave razredčiš z vodo in pustiš, da izhlapeva.
3. Pomaga tudi kozarec mlačnega mleka z medom, ki pomirja in prinaša spanec.
4. Posteljna odeja ne sme biti tako debela, da se pod njo potiš.

### Gibanje

Proti utrujenosti pomaga redno gibanje. Pospeši krvni obtok, strupi se hitreje izločijo iz telesa, v možganih pa se sproščajo hormoni, ki prinašajo občutek zadovoljstva. Ni nujno, da je gibanje intenzivno. Lahko delaš lažje vaje, telovadiš, plavaš, hodiš. Pomembna je redna telesna aktivnost čez dan.

### Umiritev z dihalnimi vajami

Dihalnih vaj je veliko. Naj predstavim dve.

1. Udobno se usedi na stol z zravnano hrbtenico. Noge naj bodo na tleh v širini bokov. Roke pokrči v komolcih in dlani dvigni do ramen. Nato jih razširi navzgor in vstran. Medtem vdihni. Nato položi roke spredaj na sredino telesa in izdihni. Vajo ponovi desetkrat in delaj počasi.



2. Vaja se dela stoje. Noge so v rahlem razkoraku, kolena rahlo upogni. Skloni glavo in zgornji del telesa naprej, roke stegni nazaj. Med tem vdihni. Nato zamahni z rokami naprej in se zravnaj v hrbtenici (dvigneš se). Med tem izdihni. Vajo ponovi desetkrat in delaj počasi.

### Masaža

Masaža lahko deluje poživljajoče ali pomirjevalno. Odvisno, kakšna je. Zmasiramo se lahko kar sami. Masaži se moramo odpovedati, če imamo otekline, krčne žile, vročino. Ne masiramo pazduh, dimelj in v pregibu kolena. Nekaj primerov masaže.

1. S celotno površino dlani masiramo celo telo s krožnimi gibi.
2. S konicami prstov si nežno zmasiramo stopala, obraz, hrbtenico.
3. Masaža glave. S prsti rahlo krožimo po sencah in lasišču. Glava in celotno telo se sprostita. Priporočljivo pred spanjem.