

# POPOLDANSKE AKTIVNOSTI



TOREK, 12. 5. 2020

Pozdravljeni!

Današnje vsebine so naslednje:

(Fotografije, vaše vtise, prigode, recepte, pošljite na naslov [mateja.pompe@mpt-velenje.si](mailto:mateja.pompe@mpt-velenje.si))

## 1. KOSILO:

- Naše ideje za zdrave obroke:



Slastne sveže jagode:

<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/top-10-receptov-z-jagodami/>

## 2. SAMOSTOJNO UČENJE

GIBANJE IN ZDRAVJE - nekaj koristnih informacij,  
ki jih lahko preberete!

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacij\\_e-datoteke/gibanje\\_telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacij_e-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf)



Izdelajte si svoj družinski načrt tedenske rekreacije. V 8. tednih dela d doma smo vam podali ogromno idej za igre, vaje, doma in na prostem. Izberite sebi najljubše in si pripravite načrt gibanja. Bodite aktivni vsaj 30 minut dnevno!

### 3. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Vadba Mali športnik

[https://www.youtube.com/watch?v=IYgLBv\\_TuE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1mp7m4jDtX652wXHvrnROXo8ylml8IMl4oCtMd3NHJMPX9k1ND2QJosJM](https://www.youtube.com/watch?v=IYgLBv_TuE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1mp7m4jDtX652wXHvrnROXo8ylml8IMl4oCtMd3NHJMPX9k1ND2QJosJM)



### 4. USMERJEN PROSTI ČAS

Parkirna hiša za avtomobile:

**PARKIRNA HIŠA ZA AVTOMOBILČKE**

NAMESTO LESENEGA ZABOJA LAHKO UPORABITE ŠKATLO OD ČEVLJEV ALI KAKŠNO DRUGO PAPIRNATO ŠKATLO.





