

URNIK

Ura	Dejavnost	Priporočila, ideje
	Zajtrk	<ul style="list-style-type: none"> - pomagaj pripraviti mizo za zajtrk - skuhaj čaj za vso družino - sam si namaži kruh - posladkaj se z žličko medu, ki si ga lahko daš v čaj
	Domača opravila in gibanje	<ul style="list-style-type: none"> - pomij posodo od zajtrka - postelji vse postelje - prezračí prostore - sprehodi se po domačem dvorišču in opazuj spremembe, prisluhni ptičkom - opravi minutko za zdravje na svežem zraku
	Učenje	<ul style="list-style-type: none"> - minutke za branje, pisanje, računanje ... - vmes lahko poješ kakšno sadje (vitamin C)
	Ustvarjanje, ročna dela	<ul style="list-style-type: none"> - izdelaj kaj iz papirja, kartona, slanega testa, plastelina, riši, barvaj, slikaj, izdelaj origami - nauči se risati različne predmete, živali, rastline - izdelaj preprosto igrico (igra spomin, domino, štiri v vrsto, križec krožec ...) - vmes si privošči minutko za gimnastične vaje
	Kosilo	<ul style="list-style-type: none"> - pomagaj staršem pri kuhanju (bodi mali kuharski šef) - medtem lahko poslušáš izbrano glasbo - pomagaj pogniti mizo, pripravi krožnike in pribor - po kosilu pomagaj pospraviti z mize in pomiti posodo
	Preventivni higienski ukrepi	<ul style="list-style-type: none"> - prezračí prostore - prebriši kljuge
	Učenje	<ul style="list-style-type: none"> - razišči domačo knjižno polico, izberi knjigo ali otroško revijo (Zmajček, Cicido, Ciciban, Cici zabavnik, Moj planet, Pil) in beri ali pa rešuj križanke, labirinte ...
	Popoldansko gibanje v naravi (vitamin D)	<ul style="list-style-type: none"> - pojdi na dvorišče, tekaj, vozi se s kolesom, s skirojem, igraj se ristanc, preskakuj kolebnico, igraj se z žogo ... - raziskuj domači vrt, - sodeluj s starši pri urejanju vrta, če ga imate - pojdite na sprehod; če imaš kužka, bo še bolj veselo - vmes lahko poješ kakšno sadje (vitamin C)
	Prosta igra	<ul style="list-style-type: none"> - izbrskaj igrače, s katerimi se že dolgo nisi igral - s starši ali sorojenci se igraj družabne igre - pripovedujte si šale, plešite, pojte karaoke - naredi si šotor iz odej, kjer boš lahko bral, se igral ali dremuckal - poglej večerno risanko - izvedite družinski sestanek in načrtujete, kaj boste kuhali in počeli naslednji dan - drug drugemu se zahvalite za lepo preživet dan
	Večerja	<ul style="list-style-type: none"> - pomagaj pripraviti večerjo - pripravi mizo, prižgi svečko za prijetnejše vzdušje - pospravi mizo - lahko tudi pomiješ posodo
	Pravljica za lahko noč	<ul style="list-style-type: none"> - umivanje, ščetkanje zob, skok v pižamo in v posteljo - uživaj med poslušanjem večerne pravljice
	Čas za spanje	<ul style="list-style-type: none"> - lahko noč ☺

