
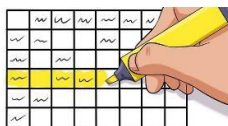


RAZRED: 6.	ODDELEK: A	PREDMET: DSP - SRP	DATUM: 23.3.2020
------------	------------	-----------------------	------------------

Pozdravljeni šestošolci, tako kot na urah DSP ☺ **preberite 2x**, po  most na vsebino!

## 1. Organizacija in načrtovanje dela, gibalni odmori

Vsak dan **načrtuj svoje delo**. Pri tem si lahko pomagaš z **zapisom v tedenski urnik**, ki ga ne pozabi dopolniti s kratkimi gibalnimi odmori. Urniku skušaj **natančno slediti**, že dokončane aktivnosti si lahko **sprosti označiš** ali **obkljukaš** – za motivacijo ☺



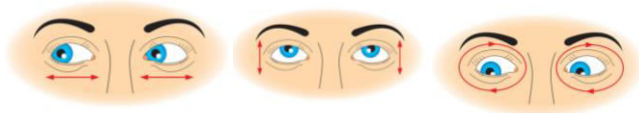
Za gibalni odmor poglej in sledi videu na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE>.

Lahko se **razmigaš** in »**pretegneš**« tudi z vajami, **ki jih že poznaš**.

## 2. Pozornost in koncentracija bosta boljši če boš upošteval:

- Med učenjem naredi več kratkih gibalnih odmorov.
- Poskrbi, da spiješ dovolj vode.
- Med odmori se **izogibaj telefonu in računalniku** (razen če si pomagaš s spletno gibalno vajo ☺) in **sprosti oči** tako, da se **zazreš** nekam v daljavo (po možnosti usmeriš pogled v nekaj zelenega – gozd, travnik). Oči lahko tudi "**razmigaš**": poskusi svoj pogled usmerjati gor in dol (**brez da premikaš glavo**) nato pa še levo in desno. Tokrat je *dovoljeno* tudi *zavijati z očmi* ☺



\*Ali opaziš, da ima ena od črk v mojem zapisu občasno napako? ☺ Imej uspešen teden, učiteljica  
Nives