



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Mentorica ZŠ: Nives Zelenjak

Minuta za orientacijo na telesu



NAVODILO

Stojimo. V tišini sledimo navodilu vodje:

1. Dvigni roko nad glavo.
2. Z desnico se dotakni svojega nosu.
3. Poglej svoja stopala.
4. Z levo roko se dotakni levega kolena.
5. Dvigni desno nogo.
6. Poskoči na desni nogi.
7. Z obema rokama se primi za glavo.
8. Z levo nogo stopi pred desno nogo. S kazalcem desne noge pokaži na levi gleženj.
9. Z obema rokama se objemi pod kolena.
10. Z levo dlanjo prekrij desno oko.
11. Pomežikni osebi poleg tebe.
12. Nasmehni se.

Ali veš,
da se se z gibi
križanja leve in desne
polovice telesa krepi
orientacija in miselne
spodobnosti
možganov.

