

GOS: 12. 11. 2020

1. Pomoč v gospodinjstvu.

Pri GOS pridno še do konca tedna izpolnujete list za ocenjevanje – Domača opravila. Če je že poln, ga obrnete na hrbtno stran in opravite še kakšno novo opravilo (zunaj hiše, pomoč očetu, zlaganje drv, grabljenje listja, pomoč na vrtu...) in to zapišete na hrbtno stran lista (kaj ste delali in kdaj, lahko je zraven še vaš komentar, prav tako od staršev – tako kot je na sprednji strani, ni potrebno delati razpredelnice, pri zapisu uporabite črtalnik, da boste pisali naravnost.

Lahko pa nalepite sličice iz reklam ali narišete namesto, da pišete. Lahko naredite miselni vzorec čez celo stran lista.

Ko bo list izpolnjen, ga oddajte v ocenjevanje.

2. Skrb za osebno higieno.

Kljub temu, da smo več doma, skrbimo, da si **obvezno** zjutraj in zvečer umijemo zobe. Dobro je tudi po kosilu. Tudi te zabeležke si nekam označujete, ni pa potrebno pošiljati. Ta zapis je samo za vas.

3. Uravnotežena prehrana.

Poskušamo se ravnati po tem kar smo se učili. Zajtrk je najpomembnejši obrok, jemo večkrat na dan po malo, uživamo veliko vode, jemo raznoliko hrano, uživamo sadje in zelenjavo, se veliko in aktivno (da nam postane vroče, lahko se malo prepotimo) gibljemo na svežem zraku, pouk imamo dopoldne, popoldne prosto