

## GOSPODINJSTVO 6.r.

Pozdravljeni,

v tem trenutku šteje naša povezanost, odgovornost, sočutje in podpora.

Zagotovo bodo spremembe, koliko se bomo zmožni prilagoditi in si tudi pomagati.

### **Kaj lahko v tem trenutku kot posameznik naredi vsak izmed nas:**

- ostanete doma, greste na sonce, v naravo (pa ne v družbi)
- izvajate preproste dihalne tehnike (kot smo se velikokrat sproščali pri uri gospodinjstva), se igrate svoje sprostitvene igre, poslušate glasbo
- lahko delite pozitivne in vzpodbudne misli preko pisanja in branja
- izkoristite čas za tisto, kar prej niste imeli časa (lahko na novo uredite svojo sobo)
- verjamem, da ste že sami našli kakšno kreativno idejo v kuhanju, pripravi svojega zdravega obroka...
- **gremo na delo:** poišči svoj najljubši kuharski recept, preveri ali prosi starše za sestavine, preseneti s kuharskim poskusom sebe in celo družino
- **pomembno:** seveda ti lahko starši pomagajo, če prvič ne uspe - poskusi znova, sestavine obroka naj bodo čim bolj zdrave, sezonske, domače ali lokalne
- svoj kuharski poskus si zapiši v mapo za gospodinjstvo, da ga boš lahko podelil/a z ostalimi prijatelji v razredu
- izbrali bomo najzanimivejše kuharske poskuse in kakšnega pripravili tudi pri uri gospodinjstva
- **za konec: vsak dan si iz mape preberi naših pet pozitivnih pravil, se jih poskusi skozi dan spomniti in se ravnati po njih...**

Pošiljam vam prisrčen pozdrav, bodite dobro, se vam še kaj oglasim!

Lahko mi pišete o svojih dogodkih v tem času, kako uspevajo vaši kuharski poskusi, ali preprosto samo kako ste...

učiteljica Miša Šišernik

[misa.sisernik@gmail.com](mailto:misa.sisernik@gmail.com)