

NIT – **V TELO IN IZ TELESA**

PRAKTIČNO DELO

Izvedi naslednje naloge in pri nekaterih USTNO ODGOVORI. Vajo delaj 20 sekund.

Lahko tudi povabiš brata/sestro/starše, da skupaj izvedete vaje.

Vsaka vaja po 20 sekund.

- a) Z **desno** dlanjo rahlo »tapkaj« po licu in hkrati z **levo** dlanjo po trebuhu.
- b) Z **desno** dlanjo rahlo »tapkaj« po glavi in hkrati z **levo** dlanjo kroži po trebuhu.
- c) Z **desno** dlanjo kroži po vrhu glave in hkrati z **levo** dlanjo rahlo »tapkaj« po trebuhu.

- d) Poskušaj govoriti, ne da bi pri tem premikal jezik.
- e) Poskusi sestiti na stol, ne da bi pri tem pokrčil sklepe.
- f) Prisloni svojo dlan na srce in prisluhni svojemu srčnemu utripu. Naredi 15 počepov. Ponovno prisloni dlan na srce in prisluhni srčnemu utripu. Ali tvoje srce bije počasneje ali hitreje?
- g) Zapri oči in globoko vdihni skozi nos ter izdihni skozi usta.
- h) Zapri oči in prisluhni okolici. Katero čutilo si uporabil?
- i) Zapri oči in potipaj peresnico in mizo. Katero čutilo si uporabil?