**ŠPO**

Pozdrav soncu (joga)

Pred pričetkom dobro prezrači prostor v katerem boš izvajal/a pozdrav soncu.

Pomembno je, da si sproščen/a, v primernih oblačilih, da ti je prijetno in dovolj toplo.

Vsako stopnjo vaje izvajaj samo do točke, ko postane neprijetno. Dihaj globoko, s celimi prsmi, v enakomernem ritmu.

Pozdrav soncu izvajaj brez sile in naprezanja, sproščeno in ritmično.

NAREDI 5-10 PONOVITEV!!! Če se ob vajah počutiš dobro, lahko tudi več.

VIDEOPOSNETEK (ta naslov označi in prekopiraj v spletni brskalnik ter poišči posnetek)

<https://sensa.metropolitan.si/dnevi-joge/joga-izziv-za-zacetnike-z-nino-gaspari-1-dan-uvod-in-pozdrav-soncu/>

**MAT**

* Učni list se nahaja posebej. Natisni ga in prilepi v zvezek. Če tega ne moreš narediti, si v zvezku pusti prazni 2 strani in s svinčnikom napiši, kaj mora na tem mestu biti. Učni list dobiš, ko se vidimo v šoli.
* DZ, str. 54, 55

**SLJ**

Leopold Suhodolčan: Rumena podmornica

* Pisno odgovori na vprašanja.
* Izberi si nalogo iz medijske ustvarjalnice in jo naredi.