

## SPOŠTOVANI UPORABNIKI,

**PRED VAMI SO NALOGE ZA VSAK DAN V MESECU JANUARJU, S KATERIMI KREPIMO KOGNITIVNE, SOCIALNE IN MOTORIČNE VEŠČINE. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI IZPOLNJEVANJU OMENJENIH NALOG IN JIH DOSLEDNO IZPOLNJUJETE.**

<b>DATUM</b>	<b>NALOGA OZ. IZZIV</b>
1. 1. 2021	DANES JE PRVI DAN NOVEGA LETA. POKLIČITE PRIJATELJA, S KATERIM STE SE SLIŠALI NAZADNJE IN MU ZA DOBER ZAČETEK LETA POVEJTE ENO ŠALO OZIROMA VIC.
2. 1. 2021	VSTANITE PRED SONČNIM VZHODOM IN POJDITE VEN NA SVEŽI ZRAK. MED SPREHODOM SE DOMISLITE VSAJ 5 STVARI, ZA KATERE SI BOSTE V NOVEM LETU PRIZADEVALI.
3. 1. 2021	DANES SKUHAJTE NEKAJ PRVIČ ALI PA POSKUSITE HRANO, KI JE ŠE NIKOLI NISTE.
4. 1. 2021	KADARKOLI V DNEVU BOSTE SLIŠALI NEKAJ SLABEGA, SI PONOVIITE PRI SEBI NEKAJ POZITIVNEGA.
5. 1. 2021	VSTANITE NAVSEZGODAJ IN SOSEDU PRED VHODNA VRATA NASTAVITE NEKAJ, KAR GA BO SPRAVILO V BOLJŠO VOLJO. PAZITE, DA VAS NE OPAZI.
6. 1. 2021	VZEMITE LIST PAPIRJA IN S SVOJO NEDOMINANTNO ROKO SPIŠITE IMENA SVOJIH DRUŽINSKIH ČLANOV.
7. 1. 2021	POKLIČITE V AMBULANTO SVOJEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA IN MEDICINSKO SESTRO POHVALITE, DA OPRAVLJA SUPER DELO.
8. 1. 2021	NAUČITE SE VSAJ 5 BESED V POLJUBNEM TUJEM JEZIKU.
9. 1. 2021	V IZBRANEM ČASOPISU OZ. REVIIJI POIŠČITE KRIŽANKE IN SUDOKU TER JIH SKUŠAJTE ČIM BOLJ TER ČIM VEČ IZPOLNITI.

10. 1. 2021	ZAPIŠITE SVOJ NAJVEČJI STRAH V ŽIVLJENJU IN POIŠČITE NEKOGA, S KOMER SE BOSTE LAHKO O TEM POGOVORILI.
11. 1. 2021	PRED ZAJTRKOM OPRAVITE MANJŠO KARDIO VADBO. PO SVOJIH ZMOŽNOSTIH NAREDITE VAJE ZA CELOTNO TELO: 10 POČEPOV, 10 PREDKLONOV, 10 VAJ Z IZTEZANJEM ROK PREDSE.
12. 1. 2021	PRED SPANJEM SE UDOBNO NAMESTITE IN SI PREDVAJAJTE GLASBO IZ ČASOV VAŠE MLADOSTI.
13. 1. 2021	POMAGAJTE NEKOMU, KI GA POZNATE IN POTREBUJE POMOČ. NPR. PRI ČIŠČENJU, PRI NAKUPU ŽIVIL ALI SAMO S POGOVOROM.
14. 1. 2021	NAUČITE SE, KAKO V SPLOŠNEM DELUJEJO DRUŽABNA OMREŽJA. PROSITE NEKOGA, DA VAM JIH PREDSTAVI IN POKAŽE, KAKO Z NJIMI UPRAVLJATI.
15. 1. 2021	RIŠITE. POIŠČITE ČIM VEČ RISALNIH PRIPOMOČKOV IN ČIM VEČ ČASA RIŠITE POLJUBNE MOTIVE.
16. 1. 2021	POVABITE PRIJATELJE NA KARAOKE, ČETUDI PREKO VIDEO/AVDIO NAPRAV. IZBERITE POLJUBNE PESMI.
17. 1. 2021	SKLENITE ROKE KOT PRI MOLITVI IN JIH DAJTE ZA VRAT, OB TEM PA VSTANITE. TO VAJO PONOVI VEČKRAT NA DAN.
18. 1. 2021	POKLIČITE ALI OBIŠČITE NEKOGA, S KOMER SE ŽE DOLGO NISTE SLIŠALI/VIDELI, PA SE VAM ZDI OSAMLJEN. UPOŠTEVAJTE VSE VARNOSTNE UKREPE V ZVEZI S COVID-19.
19. 1. 2021	NA LIST PAPIRJA NA KRATKO OPIŠITE POTEK SVOJEGA ŽIVLJENJA.
20. 1. 2021	POJDITE V NAJBLIŽJI PARK IN SE OZRITE ZA MOREBITNIMI ODPADKI, KI LEŽIJO NAOKROG. POBERITE JIH IN ODNESITE V PRIMERNE SMETNJAKE.
21. 1. 2021	PLEŠITE. POKLIČITE NEKOGA, DA VAS NAUČI POLJUBNIH PLESNIH KORAKOV ALI SE UČITE PREKO YOUTUBE KANALA. ČE SE LE DA, IZBERITE PLES, KI GA ŠE V ŽIVLJENJU NISTE PLESALI.

22. 1. 2021	V IZBRANEM ČASOPISU OZ. REVII PREBERITE SAMO DOBRE NOVICE, SLABE PA PRESKOČITE. PREŠTEJTE, KAKŠNO JE RAZMERJE MED DOBRIMI IN SLABIMI NOVICAMI.
23. 1. 2021	NAPIŠITE PISMO ALI IZDELAJTE VOŠČILNICO IN GA/JO POŠLJITE NEKOMU, KI MU ŽELITE POLEPŠATI DAN.
24. 1. 2021	PREDEN SE V DNEVU KADARKOLI USEDETE, NAGLAS IZRECITE STAVEK: <i>MADONCA MI PAŠE!</i>
25. 1. 2021	NAŠTEJTE VSAJ 7 STVARI, KI SO VAM PRI VAS NAJBOLJ VŠEČ.
26. 1. 2021	MED SPREHODOM SE NASMEJTE MIMOIDOČIM IN NAKLJUČNIM DAJTE KOMPLIMENT.
27. 1. 2021	SKUHAJTE SVOJO NAJLJUBŠO JED IN JO DELITE Z NEKOM, KI SI JE NE MORE PRIVOŠČITI, NPR. ODNESITE JO V ZAVETIŠČE ZA BREZDOMCE.
28. 1. 2021	TEMELJITO POSPRAVITE SVOJE STANOVANJE OZ. HIŠO. ZNEBITE SE NEUPORABNIH STVARI.
29. 1. 2021	POKLIČITE SVOJE NAJBLIŽJE IN JIM POVEJTE, DA JIH IMATE RADI.
30. 1. 2021	DANES JEJTE ČIM MANJ ZAČINJENO HRANO. POSKUSITE BREZ SOLI.
31. 1. 2021	NA LIST PAPIRJA ZAPIŠITE VSAJ 5 STVARI, ZA KATERE STE V ŽIVLJENJU NAJBOLJ HVALEŽNI.

**POZOR! GLEDE NA VREME IN VAŠE ZMOŽNOSTI LAHKO NALOGE ZAMENJATE PO DNEVIH ALI JIH NADOMESTITE S PODOBNIMI.**

**VESELI BOMO VAŠIH POVRATNIH INFORMACIJ, KI JIH LAHKO POSREDUJETE NA E-NASLOV [nina.tf@ris-dr.si](mailto:nina.tf@ris-dr.si) ALI TEL. (02) 535 18 97.**