

## SPOŠTOVANI UPORABNIKI,

**PRED VAMI SO NALOGE ZA VSAK DAN V MESECU FEBRUARJU, 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. 2. 2021	KADARKOLI SLIŠITE BESEDO »ADIJO«, ODGOVORITE NA GLAS »PA ZDRAV/A OSTANI«.
2. 2. 2021	NA LIST PAPIRJA NAPIŠITE ČIM VEČ ZELENJAVE, KI SE ZAČNE NA ČRKI B IN P.
3. 2. 2021	NAUČITE SE VSAJ 5 BESED V POLJUBNEM TUJEM JEZIKU.
4. 2. 2021	KADARKOLI V DNEVU BOSTE SLIŠALI NEKAJ SLABEGA, SI PONOVIITE PRI SEBI NEKAJ POZITIVNEGA.
5. 2. 2021	NASTAVITE HRANO POTEPUŠKIM MAČKAM IN/ALI PSOM.
6. 2. 2021	VZEMITE LIST PAPIRJA IN S SVOJO NEDOMINANTNO ROKO SPIŠITE IMENA SVOJIH NAJVEČJIH VZORNIKOV.
7. 2. 2021	JEJTE ČIM MANJ ZAČINJENO HRANO. POSKUSITE PREDVSEM BREZ SOLI.
8. 2. 2021	POKLIČITE V AMBULANTO SVOJEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA IN MEDICINSKO SESTRO POHVALITE, DA OPRAVLJA SUPER DELO.
9. 2. 2021	V IZBRANEM ČASOPISU OZ. REVII POIŠČITE KRIŽANKE IN SUDOKU TER JIH SKUŠAJTE ČIM BOLJ TER ČIM VEČ IZPOLNITI.
10. 2. 2021	ZAPIŠITE SVOJE NAJVEČJE SANJE/CILJE V ŽIVLJENJU IN POIŠČITE NEKOGA, S KOMER SE BOSTE LAHKO O TEM POGOVORILI.
11. 2. 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. 2. 2021	PRED SPANJEM SE UDOBNO NAMESTITE IN SI PREDVAJAJTE GLASBO IZ ČASOV VAŠE MLADOSTI.
13. 2. 2021	NA LIST PAPIRJA NAPIŠITEV ČIM VEČ SADJA, KI SE ZAČNE NA ČRKI A IN J.
14. 2. 2021	NA LIST PAPIRJA NAPIŠITE NEKAJ LEPEGA IN LISTEK VRŽITE V SOSEDOV NABIRALNIK. PAZITE, DA VAS NE ZALOTI.
15. 2. 2021	RIŠITE. POIŠČITE ČIM VEČ RISALNIH PRIPOMOČKOV IN ČIM VEČ ČASA RIŠITE POLJUBNE MOTIVE.
16. 2. 2021	POVABITE PRIJATELJE NA KARAOKE, ČETUDI PREKO VIDEO/AVDIO NAPRAV. IZBERITE POLJUBNE PESMI.
17. 2. 2021	SKLENITE ROKE KOT PRI MOLITVI IN JIH DAJTE ZA VRAT, OB TEM PA VSTANITE. TO VAJO PONOVI VEČKRAT NA DAN.
18. 2. 2021	POŠLJITE SMS PRIJATELJU ALI ZNANCU IN MU POVEJTE KAJ ZABAVNEGA.
19. 2. 2021	MED NAKUPOVANJEM ŽIVIL SKUŠAJTE IZBRATI ČIM VEČ ŽIVIL, KI NISO V PLASTIČNI EMBALAŽI.
20. 2. 2021	POJDITE V NAJBLIŽJI PARK IN SE OZRITE ZA MOREBITNIMI ODPADKI, KI LEŽIJO NAOKROG. POBERITE JIH IN ODNESITE V PRIMERNE SMETNJAKE.
21. 2. 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. 2. 2021	MED POGOVOROM Z ZNANCI VEČKRAT POKOMENTIRAJTE »ŠMENTANA REČ«.
23. 2. 2021	NAPIŠITE PISMO ALI IZDELAJTE VOŠČILNICO IN GA/JO POŠLJITE NEKOMU, KI MU ŽELITE POLEPŠATI DAN.
24. 2. 2021	S SVOJO NEDOMINANTNO ROKO NAPIŠITE TOP 10 NAJLJUBŠIH GLASBENIKOV IN NJIHOVIH PESMI.
25. 2. 2021	VES DAN PIJTE SAMO NAVADNO VODO.
26. 2. 2021	MED SPREHODOM SE NASMEJTE MIMOIDOČIM IN NAKLJUČNIM DAJTE KOMPLIMENT.

27. 2. 2021	SKUHAJTE SVOJO NAJLJUBŠO JED IN JO DELITE Z NEKOM, KI SI JE NE MORE PRIVOŠČITI, NPR. ODNESITE JO V ZAVETIŠČE ZA BREZDOMCE.
28. 2. 2021	TEMELJITO POSPRAVITE SVOJE STANOVANJE OZ. HIŠO. ZNEBITE SE NEUPORABNIH STVARI.

**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.**