

## SPOŠTOVANI UPORABNIKI,

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

DATUM	NALOGA OZ. IZZIV
1. 3. 2021	KO VAS POKLIČE NEKDO OD BLIŽNJIH, SE OGLASITE S »ČUDOVIT DAN TUDI TEBI!«
2. 3. 2021	POTRUDITE SE, DA DANES NE ZAVRŽETE NIČ HRANE.
3. 3. 2021	POJDITE V NARAVO ALI PARK IN NABERITE ŠOPEK ROŽ.
4. 3. 2021	V IZBRANEM ČASOPISU NAJDITE IN IZPOLNITE ČIM VEČ MISELNIH NALOG (KRIŽANKE, SUDOKU).
5. 3. 2021	VSTANITE NAVSEZGODAJ IN SOSEDU PRED VHODNA VRATA NASTAVITE NEKAJ, KAR GA BO SPRAVILO V BOLJŠO VOLJO. PAZITE, DA VAS NE OPAZI.
6. 3. 2021	VZEMITE LIST PAPIRJA IN S SVOJO NEDOMINANTNO ROKO SPIŠITE SEZNAM SVOJIH 10 SANJSKIH SVETOVNIH DESTINACIJ.
7. 3. 2021	PREDEN SE DANES KADARKOLI VSEDETE, NAREDITE VSAJ 5 POČEPOV.
8. 3. 2021	NAUČITE SE VSAJ 5 BESED V POLJUBNEM TUJEM JEZIKU.
9. 3. 2021	MED POGOVOROM Z ZNANCI VEČKRAT POKOMENTIRAJTE »NE VERJAMEM NITI BESEDE«.
10. 3. 2021	ZAPIŠITE SVOJ NAJVEČJI DOSEŽEK V ŽIVLJENJU IN POIŠČITE NEKOGA, S KOMER SE BOSTE LAHKO O TEM POGOVORILI.
11. 3. 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. 3. 2021	Z ZAPRTIMI OČMI SKUŠAJTE NARISATI SVOJO NAJLJUBŠO ŽIVAL.

13. 3. 2021	POMAGAJTE NEKOMU, KI GA POZNATE IN POTREBUJE POMOČ. NPR. PRI ČIŠČENJU, PRI NAKUPU ŽIVIL ALI SAMO S POGOVOROM.
14. 3. 2021	NAUČITE SE, KAKO V SPLOŠNEM DELUJEJO DRUŽABNA OMREŽJA. PROSITE NEKOGA, DA VAM JIH PREDSTAVI IN POKAŽE, KAKO Z NJIMI UPRAVLJATI.
15. 3. 2021	RIŠITE. POIŠČITE ČIM VEČ RISALNIH PRIPOMOČKOV IN ČIM VEČ ČASA RIŠITE POLJUBNE MOTIVE.
16. 3. 2021	VEČKRAT SKOZI DAN PONOVI SLOVENSKO ABECEDO NAPREJ (A – Ž), NATO PA ŠE NAZAJ (Ž – A).
17. 3. 2021	SKLENITE ROKE KOT PRI MOLITVI IN JIH DAJTE ZA VRAT, OB TEM PA VSTANITE. TO VAJO PONOVI VEČKRAT NA DAN.
18. 3. 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. 3. 2021	NA LIST PAPIRJA NA KRATKO OPIŠITE POTEK SVOJEGA ŽIVLJENJA.
20. 3. 2021	POJDITE V NAJBLIŽJI PARK IN SE OZRITE ZA MOREBITNIMI ODPADKI, KI LEŽIJO NAOKROG. POBERITE JIH IN ODNESITE V PRIMERNE SMETNJAKE.
21. 3. 2021	ČIM VEČ PLEŠITE NA KATEROKOLI GLASBO, KI JO DANES SLIŠITE.
22. 3. 2021	V IZBRANEM ČASOPISU OZ. REVIIJ PREBERITE SAMO DOBRE NOVICE, SLABE PA PRESKOČITE. PREŠTEJTE, KAKŠNO JE RAZMERJE MED DOBRIMI IN SLABIMI NOVICAMI.
23. 3. 2021	NAPIŠITE PISMO ALI IZDELAJTE VOŠČILNICO IN GA/JO POŠLJITE NEKOMU, KI MU ŽELITE POLEPŠATI DAN.
24. 3. 2021	PREDEN SE V DNEVU KADARKOLI USEDETE, NAGLAS IZRECITE STAVEK: <i>MADONCA MI PAŠE!</i>
25. 3. 2021	NAŠTEJTE VSAJ 7 STVARI, KI SO VAM PRI VAS NAJBOLJ VŠEČ.

26. 3. 2021	MED SPREHODOM SE NASMEJTE MIMOIDOČIM IN NAKLJUČNIM DAJTE KOMPLIMENT.
27. 3. 2021	SKUHAJTE SI KAVO ALI ČAJ IN Z VSAKIM POŽIRKOM SE DOMISLITE STVARI, ZA KATERO STE HVALEŽNI.
28. 3. 2021	TEMELJITO POSPRAVITE SVOJE STANOVANJE OZ. HIŠO. ZNEBITE SE NEUPORABNIH STVARI.
29. 3. 2021	POKLIČITE SVOJE NAJBLIŽJE IN JIM POVEJTE, DA JIH IMATE RADI.
30. 3. 2021	DANES JEJTE ČIM MANJ ZAČINJENO HRANO. POSKUSITE BREZ SOLI.
31. 3. 2021	SKUŠAJTE SI ZAPOMNITI VSAJ 5 TELEFONSKIH ŠTEVILK SVOJIH SVOJCEV ALI PRIJATELJEV.

**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.**