VJEŽBA OPUŠTANJA

**Planina**  
  
Stani uspravno i raširi stopala u širini bokova.

Ruke stavi uz tijelo.

Zamisli da si planina... visoka, mirna, nepomična, dostojanstvena.

Sunce, kiše, oblaci, oluje, snijeg dolaze i odlaze.

A planina ostaje i dalje ista, Mirna i nepromijenjena.

I ti možeš biti kao planina. Miran i nepromijenjen. Unatoč svemu oko tebe i u tebi.

Budi planina.

Pozdrav svima!

Riješi zadatke (križaljku) s pitalicama. Kasnije možeš pitati svoje ukućane iste pitalice.

<https://wordwall.net/resource/2143493/hrvatski-jezik/pitalice>

**CUP SONG**

Putem poveznice potraži zanimljivu izvedbu popularne Cup song igre.

<https://youtu.be/09Y5QrB2VwI>

Cup song **PODUKA**

Ovdje je na jednostavan način objašnjena igra čašom.

Iako su upute izgovorene na engleskom jeziku, prateći video prikaz vrlo lako možete uočiti i uvježbati pokrete. Pokušajte i zabavite se, sami ili u društvu.

<https://youtu.be/Y5kYLOb6i5I>

