



HIŠNA OPRAVILA

2. del

- Želodčki so polni, ti pa kar pokaš od energije – ravno prav za hišna opravila! Najprej pospravi, kar je ostalo od zajtrka. Tvoja naslednja naloga pa je, da namesto staršev opraviš še vsaj eno od opravil in se jim tako zahvališ, ker skrbijo zate.
- Najbolje, da si delo razdelite kar takoj po zajtrku, ko ste še vsi skupaj za mizo. Če imaš kakšnega brata ali sestro, jih povabi k sodelovanju!
- Za lažjo odločitev ti z veseljem postrežemo z nekaj predlogi:

PRIMERI HIŠNIH OPRAVIL	
sesanje stanovanja	pomivanje tal, stopnic
brisanje prahu	pranje, obešanje, likanje, zlaganje cunj
čiščenje kopalnice	odnašanje smeti
prinašanje drv za kurjavo	zlaganje čevljev
zlaganje posode v/iz stroja ALI pomivanje/brisanje posode	



Opomba: če kakšnega opravila še nisi večč/-a, prosi starše za nasvet ali pomoč.

- Na voljo pa imaš tudi nekaj posnetkov, ki ti pojasnijo, kako se lotiti nekaterih opravil:



Postiljanje postelje



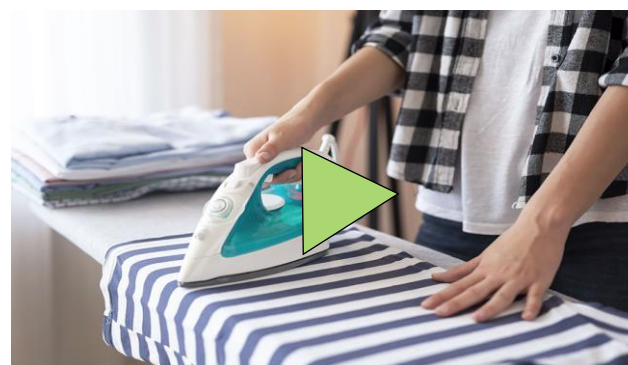
Zlaganje posode v stroj



Pranje perila



Obešanje perila



Likanje

- **VESELO NA DELO!** 😊

Medtem, ko pridno pospravljaš, staršem (in sebi) privošči tale komad.



- Kot zanimivost si pogledjmo, koliko kalorij pokurimo v enem tednu, če opravimo naslednja opravila:
 - ✓ drgnjenje kopalne kadi (15 minut) – 100 kalorij (kot bi naredili 30 počepov s poskoki);
 - ✓ pranje in obešanje perila (1 ura) – 78 kalorij (kot bi naredili 100 trebušnjakov);
 - ✓ pomivanje posode (15 minut vsak dan) – 560 kalorij (kot bi preplavali 2500 metrov);
 - ✓ sesanje (30 minut) – 90 kalorij (kot 15 minut kickboksa);
 - ✓ brisanje prahu (15 minut) – 25 kalorij (kot 2 minuti držanja "planka");
 - ✓ likanje (3 ure) – 420 kalorij (kot 1 ura zumba);
 - ✓ pospravljanje postelje (15 minut) – 65 kalorij (kot 1 kilometer in pol hitre hoje);
 - ✓ pomivanje tal (30 minut) – 145 kalorij (kot 15 minut na tekalni stezi).



- No, ko že ravno imaš metlo na dosegu roke, dodajamo še predlog za zabavno vadbo. 😊

