



MINUTKA ZA LEPŠO PISAVO

PO DOLGOTRAJNEM PISANJU, KO SO NAŠE ROKE ŽE UTRUJENE, JE LAHKO TUDI PISAVA MANJ ČITLJIVA. TAKRAT TI PRAV PRIDE RAZTEZANJE ROK.

1. KOT PRIKAZUJE SLIKA, V SEDU NA PETAH POLOŽIŠ ROKE NA TLA. PAZI, DA IMAŠ IZTEGNJENA KOMOLCA IN V TEM POLOŽAJU ZADRŽIŠ, DOKLER TI JE PRIJETNO.



2. V SEDU NA PETAH OBNEŠ ROKICE PROTI SEBI,
KOMOLCI SO IZTEGNJENI, SVOJIH NOHTKOV NA ROKAH
NE VIDIŠ.

ZADRŽIŠ V POLOŽAJU IN ŠTEJEŠ DO 10.

