



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Mentorica ZŠ: Nives Zelenjak

Minuta za balonček



MATERIAL
1-3x balon

NAVODILO

Stojite.

- Po prostoru si boste podajali balonček, ki ne sme pasti na tla, vsak odbija balonček na svojem prostoru/«terenu».
- Poskusite obdržati balon v zraku čim dlje.
- Morate pozorno opazovati, biti zbrani in sodelovati.
- Imate 3 poskuse.
- Če boste spretni, si dodajte še en balon (odbijate dva balona hkrati) oz. za zelo spretno lahko poskusite s tremi baloni.

Ali veš,
da ti ta vaja
pomaga pri
urjenju zbranosti
in prilagajanja oči,
kar potrebuješ pri
vsakodnevnu
šolskemu delu?



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za »Rad imam...«



NAVODILO

- Najmlajši začne igro tako, da v rokah drži blazinico ali napis RAD IMAM, hodi naokrog in ob tem govori, kaj ima rad (največ 4 stvari) npr. »Rad imam nogomet, sončen dan, pomaranče, risanje...«

Naenkrat se ustavi pred enim od članov družine in reče »In tebe!«

- Izbrani član družine nadaljuje igro na enak način. Prejšnji igralec pa se postavi na njegovo mesto. Igro se igramo dokler si vsi člani družine ne zamenjajo mest/sedeža.
- Ko vsi člani družine zamenjajo mesto, **gremo v obratno smer**: zadnji član družine gre do svojega prvotnega mesta v klopi in pohvali sošolca, ki zdaj sedi tam npr. »Mami mi pomaga pri učenju./ Brat je spoštljiv do punc. /Z očijem se je zanimivo igrati. /Sestrica je dobra v angleščini.« in sede nazaj na svoje mesto.
- In tako do konca dokler niso spet vsi na svojih prvotnih mestih.

MATERIAL

Napis RAD IMAM ali blazinica



Ali veš,
da se veliko bolje počutimo,

	če razmišljamo o stvareh in osebah, ki jih imamo radi?
--	--

RAD/A IMAM...





POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za barvno razgibavanje



NAVODILO

Stojimo.

- Vodja izžreba iz škatle in nato pokaže kartonček določene barve.
- Člani družine, ki imate na sebi take barve oblačilo ali del oblačila, opravite določeno vajo, zapisano oz. narisano na hrbtni strani kartončka.

MATERIAL

Barvni kartončki z vajami (potrebno pripraviti vnaprej)

Ali veš,
da vsakodnevna vadba pomembno vpliva na dobro počutje in nas ohranja zdrave tudi v starosti?

BARVNE VAJE – NALEPI ali napiši NA BARVNE KARTONČKE

POSKOČI 5X NA DESNI NOGI	PRETEGNI SE KOT MAČKA	NAREDI PREDKLON 5X
ZAOKROŽI Z BOKI 3 KRAT V VSAKO STRAN	5 KRAT POSKOČI NA MESTU	DOTAKNI SE PRSTOV NA NOGAH
5 SEKUND STOJ NA ENI NOGI	ZAKRILI Z ROKAMI	POČEPNI 3x

ZAOKROŽI Z GLAVO	POMIGAJ S PRSTI NA ROKAH	GLOBOKO KOT MOREŠ VDIHNI IN IZDIHNI
DVIGNI MOČNO RAMENA K UŠESOM, ZADRŽI 3 SEKUNDE IN JIH SPROSTI	ZAOKROŽI Z ROKAMI	NAREDI TOLIKO TREBUŠNAKOV KOT SI STAR

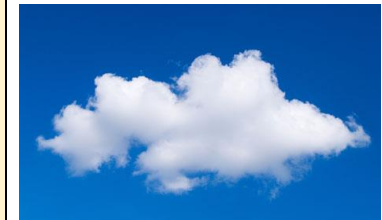


POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za čustva in misli v oblaku



NAVODILO ZA VODENO FANTAZIJO (vodja prebere - počasi, s presledki)

Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi zaprite oči. Počasi vdihnite in izdihnite (3x).

Predstavljajte si **oblačke**, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblak vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice.

Poglejte, najprej se dviga **prvi oblak**...kaj je notri? **Vidite vašo misel?** (tišina 5 sek)

Opazujte jo...kako gre mimo vas in kako počasi **odpotuje stran**, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte jo ocenjevati, presoјati kot dobro ali slabo, preprosto **pustite jo takšno, kot je.** (tišina 5 sek)

Ko oblak izgine iz vašega obzorja, opazujte, kako **se pojavi drugi...kaj je znotraj?** Opazuj ga...(tišina 5 sek)...in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja....**če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblake, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.** (tišina 5 sek)

Pripluje še **tretji oblak**, kaj je v njem, **kakšne tvoje misli nosi?** (tišina 5 sek)

Zdaj poslušajte zvoke izven učilnice... prisluhnite zvokom v učilnici... spomnite se, kdo sedi

Ali veš,
da nam dajo
minutke za
sproščanje misli
nov zagon za
miselno delo (npr.
za računanje,
pisanje, učenje

zraven tebe na levi in kdo na desni strani...In zdaj počasi odprite oči.

- Kratak pogovor o počutju

težke snovi?



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za vremensko napoved

NAVODILO

Vsak član družine ob plakatu pove, kako se danes počuti s pomočjo prisodobne vremena:

- Predstavljaš si, da si napovedovalec vremena.
- Opazuješ sebe: počutje, čustva, misli. **Kakšno je vreme danes pri tebi?**
- Otroke spodbudimo, da svoje **trenutno počutje opišejo** v obliki vremenske napovedi:
- **sončno**, **deževno**, **mirno**, vetrovno, viharo, **delno oblačno**, megleno...

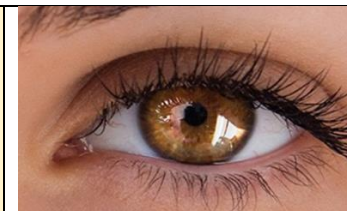
MATERIAL
Plakat sličice
vremena

Ali veš,
da imaš boljše
odnose z
drugimi in
lažje rešuješ
svoje osebne
probleme,



če poznaš
svoja čustva
in občutja?

Minuta za očesne vaje čuječnosti



NAVODILO

Sedimo. Vse odložite, se umirite in se naslonite nazaj. Zdaj se boste z očmi osredotočili oz. poiskali s pogledom stvari po navodilu vodje. Ko posamezen član družine najde stvari, dvigne roko. Vajo izvajamo v tišini.

- Poišči z očmi nekaj zelenega.
- Poišči 3 stvari v tej sobi, ki so rdeče barve.
- Poišči in preberi poljuben napis v stanovanju.
- Poišči z očmi nekaj mehkega.
- Poglej nekaj kvadratnega.
- Poišči z očmi tvoj izdelek.
- Poglej člana družine, s katerim se veliko smejiš in te spravi v dobro voljo.
- Osredotoči se na stvar, ki je iz kovine.
- Z očmi poišči prasko ali majhno smet na tleh.
- Poglej nekaj vsaj 1 meter velikega.
- Zapri oči in si zamisli zate najljubši kraj.

Ali veš,
da lahko s
telovadbo za oči
izboljšaš svoj vid?
Če veliko delaš za
računalnikom,
moraš na vsakih
15 minut za 15
sekund pogledati
15 metrov stran
od računalnika.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za sedenje na ustvarjalen način

NAVODILO

Stojimo pred svojim stolom. Posedali se bomo na različne nenavadne načine, katere jim bere vodja:

- Usedi se počasi.
- Usedi se sproščeno.
- Usedi se odločno.
- Usedi se hitro.
- Usedi se zaspano.
- Usedi se krožno.
- Usedi se zibajoče.
- Usedi se z rokami dvignjenimi visoko nad glavo.
- Usedi se zaskrbljeno.
- Usedi se začarano.
- Usedi se s sklenjenimi rokami pred sabo in zelo, zelo počasi.
- Usedi se kot robot.
- Usedi se najbolj tiho kot je možno.
- Usedi se tresoče.
- Usedi se kot pomembnej/vzvišeno/prevzetno.
- Usedi se navdušeno, v veselem pričakovanju.
- Usedi se vzravnano.
- Usedi se miže.



Ali veš,
da je preveč sedenja
glavni problem
današnje generacije
otrok in odraslih?
Naše telo je narejeno
za gibanje in hojo,
ne za sedenje.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!
Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za fitnes za prstke (finger fitness)

NAVODILO

Poiščite spletno stran (video) <https://www.youtube.com/watch?v=sB4IXUhrfMU>, ki vas vodi v razgibavanje prstov.

Finger Fitness 1 :Be a Genius! - X +
https://www.youtube.com/watch?v=sB4IXUhrfMU
Najbolj obiskano Prvi koraki Dobrodošli v spletni b...
Išči

Finger Fitness 1 :Be a Genius!
742.048 ogledov 5 TIS. 243 SKUPNA RABA

MATERIAL

Računalnik z internetom

Ali veš,
da vse,
kar delaš s prstki,
vpliva na razvoj
14% dela
tvojih možganov.
Zato raje sestavljalj in
ustvarjalj iz različnih
materialov in pri tem
uporabljalj vse prste.
Ne igrjalj računalniških
igrjalj, kjer uporabljalj
le dva prsta.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za sadno-zelenjavno abecedo



NAVODILO

- Vsak dobi prazen list in pisalo.
- Naloga je, da na določeno črko abecede (ki jo izžreba iz kupčka vsakič nekdo drug) v 1 minuti napišete čim več besed za sadje ali zelenjavo oz. zdravo hrano (npr. na črko A: ananas, avokado, artičoka, aronija, ameriške borovnice, aka, ajda, amarant...) – lahko si pomagata z vsemi razpoložljivimi viri.
- Po pretekli minuti odložite pisala in vsak prebere napisane sadeže oz. zelenjavo.
- Član z največ napisanimi besedami, dobi sadeža iz hladilnika (kar imate doma).
- Nato izžrebate drugo črko in ponovite igro – število ponovitev po želji, vsakič na novo izžrebano črko.
- Nato iz vsega nagradnega sadja oz. zelenjave pripravite zdrav obrok. Dober tek!

MATERIAL

Črke abeceda

Papir

Pisala

Sadje/zelenjava iz
domačega hladilnika za
nagrado

Ali veš,
da miselne vaje
razmigajo naše
možgančke, da so še
dolgo prožni in aktivni.

A	B	C	Č	P	R
D	E	F	G	S	Š
H	I	J	K	T	U
L	M	N	O	V	Z

ž					
---	--	--	--	--	--



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!
Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za vsiljivce z razlago



NAVODILO

SEdimo.

- Vodja bere besede v posameznem sklopu (spodaj) in člani družine morajo ugotoviti, katera beseda je vsiljivec in utemeljiti, zakaj tako menijo (možne so različne utemeljitve).

MATERIAL
napisani besedni
sklopi

Ali veš,
da je
argumentiranje
fitnes za
možgane.

ŠILČEK	SVOBODA <small>POJEM/NI ZA PISANJE</small>	BARVICA	NALIVNIK	RADIRKA
VESELJE	SREČA	RADOST	ŽALOST <small>NEPRIJETNO OBČUTJE</small>	NAVDUŠENJE
KOLESARJENJE	BRANJE <small>NI ŠPORT</small>	SMUČANJE	ROLANJE	PLAVANJE
JEZA	ŽALOST	VESELJE	GLASBA <small>NI ČUSTVO</small>	LJUBEZEN
PROSTI ČAS	POČITEK	DELO <small>NI SPROŠČUJOČE, JE OBVEZNO</small>	SPANJE	POČITNICE
TELOVADBA	VODA	ČIPS <small>NEZDRAVO</small>	ZAJTRK	POGOVOR
BRESKEV <small>NI RDEČE BARVE</small>	JAGODA	ČEŠNJA	PARADIŽNIK	MALINA
SONCE	GOZD	HRIBI	KLJUČ <small>NI NARAVA</small>	MORJE
NUTELA	GAZIRANA PIJAČA	KORENJE <small>ZDRAVO</small>	SLADOLED	PIŠKOTI
ZVERJAŠČEK	PEPELKA	ALICE	CVETAČA <small>NI OSEBA IZ PRAVLJICE</small>	ZVONČICA
KUHALNICA	PEKAČ	KOZICA	OBLIŽ <small>NI KUHINJSKI PRIPOMOČEK</small>	VILICA

JOGURT	JAJCE <small>NI IZ MLEKA</small>	MASLO	SKUTA	SIR
TORNADO	POTRES	CUNAMI	JUPITER <small>PLANET</small>	ORKAN
METER	KILOGRAM	MINUTA	LITER	TRICIKEL <small>NI MERSKA ENOTA</small>
OREL <small>NI MORSKI PTIČ</small>	PELIKAN	ALBATROS	PINGVIN	GALEB



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za sadne vsiljivce

NAVODILO

Stojimo.

Vodja bere besede (spodaj) in ko člani družine zaslišijo besedo, ki poimenuje sadje, naredijo vajo (poskočijo razkorak ali dvignejo nogo, plosknejo nad glavo – po želji vodje, lahko vmes spremenimo):

TABLA, **BOROVNICA**, ŠILČEK, **MALINA**, ZVEZEK, PREDMETNIK, **ANANAS**, NARAVOSLOVJE, TEST, **MELONA**, ANGLEŠČINA, **KARAMBOLA**, ZNANJE, **KOSMULJA**, KNJIGA, **LIMETA**, **LUBENICA**, **FIGA**, POŠTEVANKA, NALIVNO PERO, **RIBEZ**, **DATELJ**, LEPOPIS, ŠOLA, ŠESTILO, **BRESKEV**, **GRANATNO JABOLKO**, TELOVADNICA, **BANANA**, **LIČI**, **JABOLKO**



Ali veš,
da miselne vaje
razmigajo naše
možgančke, da so še
dolgo prožni in aktivni.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!
Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za orientacijo na telesu



NAVODILO

Stojimo. V tišini sledimo navodilu vodje:

1. Dvigni roko nad glavo.
2. Z desnico se dotakni svojega nosu.

3. Poglej svoja stopala.
4. Z levo roko se dotakni levega kolena.
5. Dvigni desno nogo.
6. Poskoči na desni nogi.
7. Z obema rokama se primi za glavo.
8. Z levo nogo stopi pred desno nogo. S kazalcem desne noge pokaži na levi gleženj.
9. Z obema rokama se objemi pod koleni.
10. Z levo dlanjo prekrij desno oko.
11. Pomežikni osebi poleg tebe.
12. Nasmehni se.

Ali veš,
da se se z gibi
križanja leve in desne
polovice telesa krepi
orientacija in miselne
sposobnosti
možganov.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Stojimo.

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

1. [HEAD, SHOULDERS, KNEES AND TOES](#)

Ali veš,
da se med plesom in
gibanjem izloča
serotonin - hormon
sreče, zaradi katerega

Pojasniti besede: **HEAD, SHOULDERS, KNEES, TOES, NOSE, EARS, MOUTH, EYES**

YouTube:



Head Shoulders Knees & Toes (Sing It)
Super Simple Songs - Kids Songs • 20 mio. ogledov • p

Head Shoulders Knees & Toes (Sing It) is now available
on Amazon! <http://bit.ly/>

Podnapisi

se počutimo veselo,
polni življenja in
radostni. Hormoni
sreče so v direktni
povezavi z ravnim
hormonom, ki poskrbi
za obnovo telesa.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Stojimo.

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

Ali veš,
da se med plesom in
gibanjem izloča

2. BABY SHARK DANCE:

Pojasniti besede: **SHARK, BABY, MUMMY, DADDY, GRANDMA, GRANDPA, LET'S GO HUNT, RUN AWAY, SAFE**

Napotki: gibe izvajajmo čim bolj levo in desno, ne pred seboj (zaradi prehoda če osrednjo telesno os)

YouTube:



serotonin - hormon sreče, zaradi katerega se počutimo veselo, polni življenja in radostni. Hormoni sreče so v direktni povezavi z rastnim hormonom, ki poskrbi za obnovo telesa.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Ali veš,

Stojimo.

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

3. **MOVE and FREEZE:** TUDI ZA UČENCE VIŠJIH RAZREDOV 😊

Pojasniti besede: **MOVE, FREEZE, LEFT/RIGHT, HAND, KNEE, SWITCH HANDS, SHOULDER, BACK, JUMP, SHAKE**

Napotki: gibe izvajajte po napotkih na posnetku 😊

YouTube:



da se med plesom in gibanjem izloča serotonin - hormon sreče, zaradi katerega se počutimo veselo, polni življenja in radostni. Hormoni sreče so v direktni povezavi z rastnim hormonom, ki poskrbi za obnovo telesa.



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Minuta za ples/telovadbo

možgančkov

NAVODILO

Stojimo.

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

4. [TONY CHESTNUT](#)

Povejte besedilo: nekatere besede imajo dvojni pomen (enakozvočnice) – pomenijo tudi del telesa ali gib (GLEJ SPODAJ):

Tony Chestnut knows I love you. Tony knows.

His sister Eileen. Eileen loves Neil. And Neil loves Pat. Pat still loves Bob.

There is Russel. And Skip. This song is hip.

How it ends, just one man knows – Tony Chestnut.

YouTube:



Brain Breaks - Action & Dance Songs for Kids - Tony Chestnut
by The Learning Station

TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes 280 tis. ogledov • Pred 1 let

Popular children's brain breaks, action and dance song, Tony Chestnut. Tony Chestnut
winning CD, Tony

4K Podnapisi

TONY → **TOE** (palec na nogi) + **KNEE** (koleno)

CHESTNUT → **CHEST** (prsni koš) + **NUT** (oreh = možgani)

I → **EYE** (oko)

KNOWS → **NOSE** (nos)

EILEEN → **I LEAN** (jaz se nagnem)

NEIL → **KNEEL** (poklekniti)

PAT → trepljati

BOB → kimati (premikati gor in dol)

RUSSEL → tresti HIP → moderen (bok)

SKIP → brcati ENDS → konec (zadnjica)

Ali veš,
da se med plesom in
gibanjem izloča
serotonin - hormon
sreče, zaradi katerega
se počutimo veselo,
polni življenja in
radostni. Hormoni
sreče so v direktni
povezavi z ravnim
hormonom, ki poskrbi
za obnovo telesa.