

Dober dan☺ Kako ste preživelih včerajšnji dan? Ste kaj razvajali mamice? Če ste ali pa ne, je tudi danes pravi dan za to, pa jutri tudi in prav tako vsak naslednji dan☺

SPROSTITVENA DEJAVNOST

Žongliranje. Na spodnjem posnetku je prikazano kako se lahko naučiš žonglirati☺

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&fbclid=IwAR3yytUTfmAZhITHZigWlxSMPJAncycMGTVbsjdu4qBU-CNZcGoExFtcTuU>

Poznaš, Nika, fanta na posnetku? Ti dela družbo dopoldan po televiziji?

Če doma nimaš primernih žogic, jih lahko narediš sam oz. v sodelovanju s starši ali starejšimi brati in sestrami. V pomoč ti je lahko tale posnetek od 2:26 dalje:

https://www.youtube.com/watch?v=I3S2aj2aY0w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0WHnGE6-Mwf344HFEbm4u1eXkwn0LeQTgMY-bT2I8dmivWi74Aug3_fKg

Zdaj pa veselo na delo☺

USMERJEN PROSTI ČAS

1. t Zagotovo imaš doma kakšno slikanico ali pa knjigo z veliko slikami. Tvoja naloga je, da vsak dan sestaviš svojo zgodbo. Najdi miren prostor, vzemi slikanico in v mislih sestavi svojo zgodbo, uporabi vso domišljijo, ki jo premoreš. Zgodbice lahko postanejo zgodbice za lahko noč. Pripoveduješ jo lahko bratcu ali sestrici, morda pa kar staršem☺

2. t Ko sem bila mlajša sem oboževala zbirko zgodb iz knjig Walta Disneya. Katera je pa tvoja najljubša pravljica? Moj predlog je, da vsak dan prebereš eno pravljico, nato vzameš zvezek podaljšanega bivanja, kjer zgodbo nadaljuješ. Bodi ustvarjalen/a in naj pride tvoja domišljija do izraza. Svojo zgodbo predstavi sestrici ali bratcu, morda pa kar staršem☺

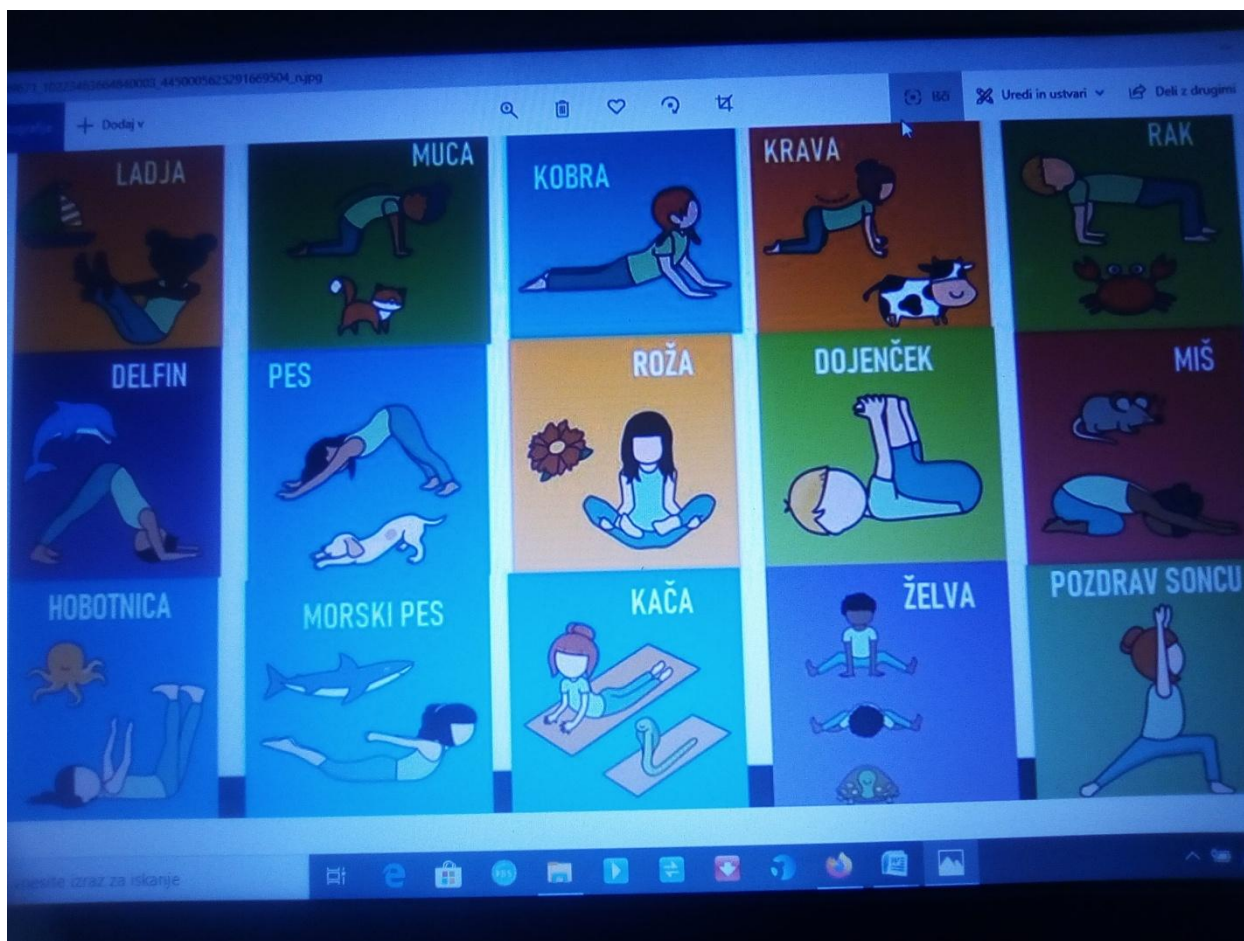
SAMOSTOJNO UČENJE

Če ti je ostalo še kaj za dokončati od dopoldanskega programa z učiteljico Dominiko ali Slavi je sedaj pravi čas za to.

SPROSTITVENA DEJAVNOST

Joga in sproščanje. Ko smo še imeli normalen pouk, ste izrazili željo po sproščanju. Kar smo tudi izvedli, vendar ni bilo lahko za vse. Sproščanje je super, in super vpliva na vsakega od nas. Je pa res, da vsak potrebuje svoj čas, da se ga navadi. In...vaja dela mojstra, če mojster dela vajo☺ Mislim, da imamo sedaj več kot dovolj časa, da se naučimo sproščanja. Predlagam, da ga sprva izvajate dvakrat na teden, da se navadite. Potem pa lahko prakticirate vsak dan, par minut, pred spanjem ali pa, ko začutite, da to potrebujete. Morda se še kdo od družinskih članov navduši in pridruži☺

Začeli bomo aktivno, zaključili pa v »morski zvezdi« v iskanju svojega skritega tihega kotička.



Poišči primeren prostor in se loti vaj. Vsaki nameni 10 sekund, to pomeni, da narediš položaj in v mislih šteješ počasi do 10, ne pozabi na umirjeno dihanje. Nato greš k naslednjemu položaju. Vrstni red ni pomemben. Uživaj v razgibavanju 😊 Za ozadje si daš lahko spodnjo glasbo.

<https://www.youtube.com/watch?v=5HrkXT5Bc9E>

MORSKA ZVEZDA – leža na hrbtu, roki in nogi rahlo odmaknjeni od telesa; raztegni se kakor zvezda na topli mivki, popolnoma se sprosti. Si tukaj in zdaj, sledi glasbi (povezava zgoraj) in svojemu dihanju. Če te zmoti kakšna misel, jo lepo pozdravi in dovoli, da jo odnese stran. Sproščanje naj sprva traja 3 minute.

Zaključimo tako, da telo ponovno nežno prebudimo s premikanjem prstkov na rokah in nogah, pretegovanjem in, ko si pripravljen/a, odpri oči in sproščeno nadaljuj svoj dan.

Imej lep dan 😊
učiteljica Jerica