

**Dober dan, pa je tukaj že mali petek☺ Kako vam gre učenje? Ste natančni pri pisanju in računanju? Kako vam pa grejo moje gibalne naloge? Ta teden nam je vreme spet zelo naklonjeno in upam, da preživite veliko časa na prostem. Danes ste ga »pručki« že, če ste imeli športni dan☺**

### **USMERJEN PROSTI ČAS**

**1. t** Kako vam je šlo prejšnji teden z zaposlitvijo, ki sem jo pripravila za UPČ? Je prišla do izraza vaša bujna domišljija? Za ta teden imam novo idejo. Potreboval/a boš sličice česarkoli (kartončki iz igre spomin so super), števila (lahko so domine, kocke), vrečko ali škatlo.

Kartončke s sličicami iz spomina in domine streseš v vrečko/škatlo in igra se lahko začne. Žrebaš en kartonček, nato naslednjega, vmes se lahko znajde tudi domina in sestavljaš svojo zgodbo. Kaj se zgodi, ko izžrebaš domino? Preštej/izračunaj vse pike in dobljeni rezultat uporabi v svoji zgodbi. Nastopajoči in števila v zgodbi naj si sledijo kot si jih izžrebal/a. Predlagam, za začetek, da izžrebaš 5 krat. Nato zgodbico nariši v zvezek podaljšane bivanja. Se že veselim kaj vse me bo tam čakalo☺

Če domin nimaš, lahko uporabiš kocko. Vsakič, ko jo izžrebaš jo vrzi in tako dobiš število, ki ga uporabiš v zgodbi. Nato vrni kocko nazaj v vrečo/škatlo, da pride še kdaj na vrsto. Sličic ne vračaj v vrečo/škatlo. Z izžrebanimi sestavi zgodbo, naslednje se pa loti z novimi (tistimi, ki so še ostale v vreči/škatli).

**2. t** Kako vam je šlo prejšnji teden z zaposlitvijo, ki sem jo pripravila za UPČ? Je prišla do izraza vaša bujna domišljija? Za ta teden imam novo idejo. Potreboval/a boš sličice česarkoli (kartončki iz igre spomin so super), števila (lahko so domine, kocke), vrečko ali škatlo.

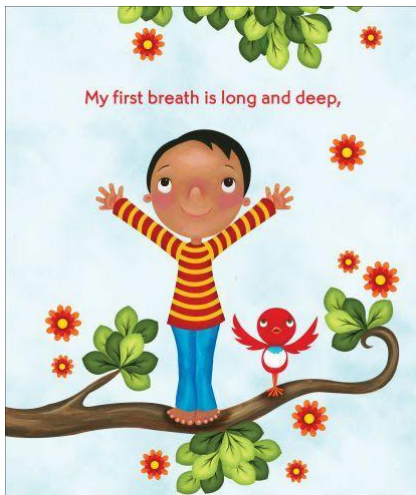
Kartončke s sličicami iz spomina in domine streseš v vrečko/škatlo in igra se lahko začne. Žrebaš en kartonček, nato naslednjega, vmes se lahko znajde tudi domina in sestavljaš svojo zgodbo. Kaj se zgodi, ko izžrebaš domino? Preštej/izračunaj vse pike in dobljeni rezultat uporabi v svoji zgodbi. Nastopajoči in števila v zgodbi naj si sledijo kot si jih izžrebal/a. Predlagam, za začetek, da izžrebaš 7 krat. Nato zgodbico napiši in/ali nariši v zvezek podaljšane bivanja. Se že veselim kaj vse me bo tam čakalo☺

Če domin nimaš, lahko uporabiš kocko. Vsakič, ko jo izžrebaš jo vrzi in tako dobiš število, ki ga uporabiš v zgodbi. Nato vrni kocko nazaj v vrečo/škatlo, da pride še kdaj na vrsto. Sličic ne vračaj v vrečo/škatlo. Z izžrebanimi sestavi zgodbo, naslednje se pa loti z novimi (tistimi, ki so še ostale v vreči/škatli).

### **SAMOSTOJNO UČENJE**

Prvi razred ste imeli danes športni dan, drugi razred pa kulturnega. V zvezek za podaljšano bivanje lahko narišeš ali napišeš kaj od današnjega dne ti je ostalo najbolj v spominu.

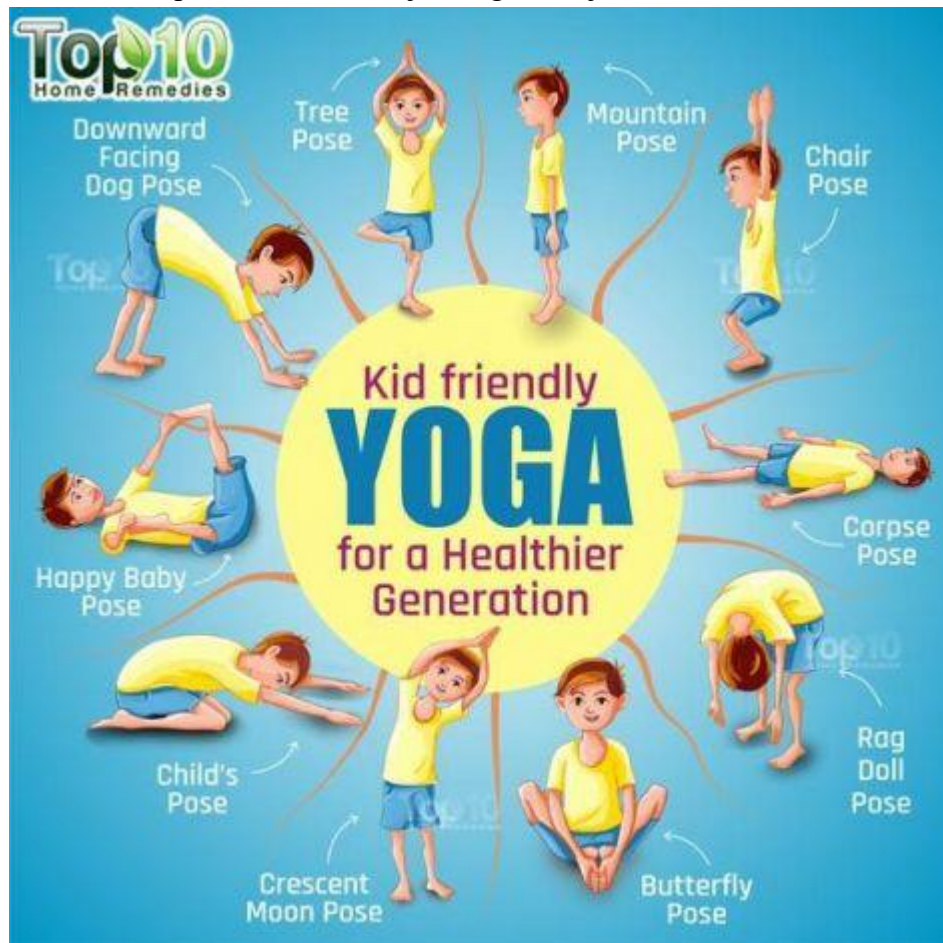
Malo poglej po zvezkih, če imaš kje kakšno stran ali vrstico prazno in jo izpolni. Morda je še kakšna sličica črno-bela?



## SPROSTITVENA DEJAVNOST

Prejšnji četrtek smo začeli z jogo in sproščanjem, danes bomo nadaljevali. Glede na to, da je vreme odlično, bi bilo super, če se tega lotiš zunaj. Vzemi podlogo (blazina, brisača, odeja) in poišči miren kotiček.

Vsakemu položaju 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 razgibanju☺



- Kjer je na sličici narisana fantek na 1 nogi ali nagnjen oziroma obrnjen v eno smer, naredi vajo 2krat – enkrat na eni nogi do 10 in drugič na drugi nogi do 10; najprej se nagni v desno smer do 10, nato še v levo do 10.
- »Mountain pose« ali položaj gore izvedeš tako, da usmeriš svoj pogled v 1 točko, se dvigneš na prste, dihaš in šteješ do 10.
- »Chair pose« ali položaj stola – noge imaš v širini bokov in sedeš nazaj na nevidni stol. Kolena ne smejo preko prstov na nogah. Lahko si pomagaš tako, da se nasloniš na steno☺

MORSKA ZVEZDA – leža na hrbtu, roki in nogi rahlo odmaknjeni od telesa, učke zapreš; raztegni se kakor zvezda na poletnem nebu, popolnoma se sprosti. Si tukaj in zdaj, sledi

zvoku narave, ki te obdaja in svojemu dihanju, ki je počasno in globoko, iz trebuha. Če te zmoti kakšna misel, jo lepo pozdravi in dovoli, da jo odnese stran. Sproščanje naj traja od 3 do 5 minut.

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.

Če vpeljemo sproščanje v svoj vsakdanjik lahko spoznamo kako nadzirati svoje telesne znake, ugotovimo pa tudi, da pozitivno vpliva na našo koncentracijo in razmišljanje. Omogoča tudi, da v stresnih situacijah lažje poiščemo alternativo za negativne in katastrofične misli.

[\(https://www.pb-vojnik.si/index.php/za-paciente-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/\)](https://www.pb-vojnik.si/index.php/za-paciente-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/)

Imejte lep dan☺  
učiteljica Jerica