

Pozdravljeni učenci, učenke in starši☺ Včeraj sem se udeležila, svojega prvega, webinarja z naslovom »Kako ohraniti optimizem in znižati raven stresa«. To je seminar, ki poteka preko spleta. Gospod dr. Kristijan Musek Lešnik, predstojnik Centra za pozitivno psihologijo, je govoril o pomembnosti pozitivnega razmišljanja v tako zahtevnih časih ter da je potrebno poskrbeti za svoje počutje in za počutje drugih. Predstavil je uporabne tehnike za premagovanje stresa:

- **Omejim stresorje**
- **Ukvarjam se stvarmi, ki me sprostijo**
- **Ohranjam stike s pomembnimi ljudmi**
- **Ohranjam dnevno rutino**
- **Omejim si »čas za paniko« (spremljanje novic o trenutni situaciji)**
- **Iščem pozitivne novice**
- **Humor**
- **Grem v naravo**

Torej...čim več časa in energije namenimo ljudem, ki jih imamo radi in stvarim, ki nas sproščajo. Odvisno je od nas! (K. M. Lešnik)

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 podaljšanega 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 podaljšanega 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

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

SPROSTITVENA DEJAVNOST

Danes sem pripravila nekaj nalog, ki jih lahko opraviš sam, medtem, ko mami kuha, oči pa pospravlja garažo.

Potrebuješ udobna oblačila in zavezane teniske☺



1. NALOGA: TEK – ZAČNEŠ NA VOGALU HIŠE IN TEČEŠ DO 1. VOGALA HIŠE IN NAZAJ NA ŠTART, NATO PODALJŠAŠ DO 2. VOGALA IN PRITEČEŠ NAZAJ NA ŠTART, SLEDI TEK MIMO 1. IN 2. HIŠNEGA VOGALA DO 3. IN NAZAJ NA ŠTART, IN ŠE DO 4. VOGALA IN NAZAJ NA ŠTART. NATO ODTECI ŠE 2 KROGA IN V NASLEDNJEM SE SPREHODI IN GLOBOKO NADIHAJ.



2. NALOGA: NAREDIŠ 1 KROG VAJ, KI SI PO STRANICAH HIŠE SLEDIJO TAKOLE (DELAŠ OD VOGALA DO VOGALA NATO ZAMENJAŠ GIBANJE):

- HOJA PO PRSTIH+ROKE VZROČENE (ŽIRAFI)
- HOJA PO PETAH
- HOJA PO NOTRANJEM LOKU STOPAL
- HOJA PO ZUNANJEM LOKU STOPAL

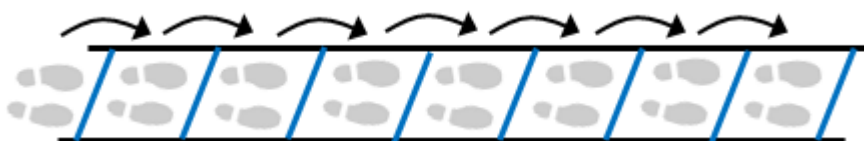


3. NALOGA: V NASLEDNJEM KROGU OKOLI HIŠE SI VAJE SLEDIJO TAKO:

- VELIKI SLONSKI KORAKI NAPREJ (IZPADNI KORAKI NAPREJ, MENJAVA NOG)
- VELIKI SLONSKI KORAKI VSTRAN (IZPADNI KORAKI VSTRAN, MENJAVA NOG)



- ŽABJI POSKOKI (NE POZABI GLEDATI V SMERI NAPREJ IN DVIGNITI ROKE VSOKO V ZRAK, KO SE ODRINEŠ)
- SONOŽNI POSKOKI NAPREJ



4. NALOGA: V NASLEDNJEM KROGU OKOLI HIŠE SI VAJE SLEDIJO TAKO:

- TEK V SMERI NAZAJ (GLEJ ČEZ RAMO KAM SI NAMENJEN/A)
- SONOŽNI POSKOKI NAZAJ
- POSKOKI PO DESNI NOGI
- POSKOKI PO LEVI NOGI



shutterstock.com • 666461089

5. NALOGA: KOLIKO LET IMAŠ? TEMU ŠTEVILU PRIŠTEJ 10 IN NAREDI TOLIKO POČEPOV (PAZI, DA IMAŠ CELA STOPALA NA TLEH IN, DA NE GREDO KOLENA PREKO PRSTOV NA NOGAH).

(7 + 10 = 17)



VectorStock

VectorStock.com/20180968

6. NALOGA: POJDI DO STOPNIC (ČE JIM HIMAŠ ZUNAJ, BOŠ PA KASNEJE OPRAVIL/A TO NALOGO) IN STECI 5 KRAT GOR IN DOL. BODI PREVIDEN/A IN GLEJ POD NOGE, DA NE PRIDE DO NESREČE!

7. NALOGA: ŠE VEDNO SMO NA STOPNICAH: SONOŽNI POSKOKI PO STOPNICAH GOR IN DOL. BODI ČISTO PORAVNAN/A, KO SKAČEŠ, DA TE NE VRŽE NA NOS. ZA VSAK SLUČAJ SE DRŽI OGRAJE. VAJO NAREDI 3 KRAT.



8. NALOGA: ŠTEVILU 20 ODVZEMI ŠTEVILO KOLIKOR SI STAR/A IN DOBIŠ ŠTEVILO KOLIKO VISOKIH SKRČK (KOLENA NA PRSA) NAREDIŠ.
(20 – 7 = 13)



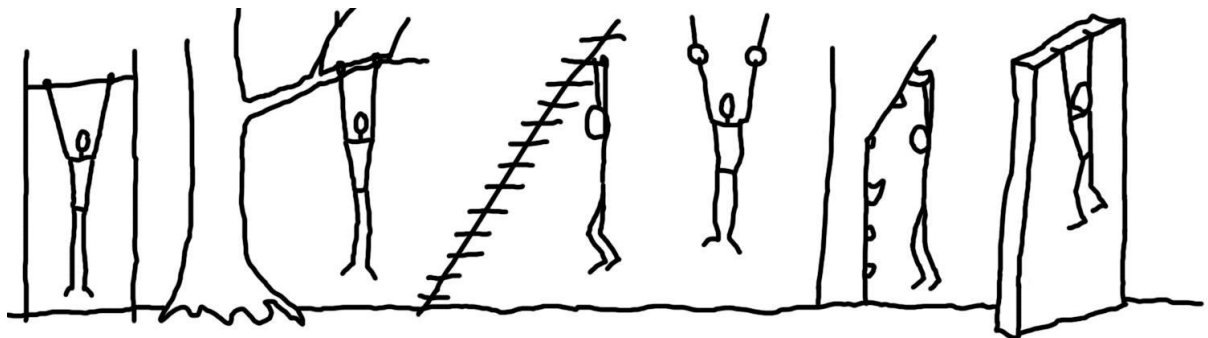
ToonClips.com #66693 service@toonclips.com

9. NALOGA: POTREBUJEŠ KOLEBNICO ALI KAKŠNO PRIMERNO VRV.

- TECI 2 KROGA OKOLI HIŠE IN V TEKU PRESKAKUJ KOLEBNICO
- ISTA NALOGA, ZAMENJAŠ NOGO, KI PRVA PRESKAKUJE
- 30 KRAT SONOŽNO PRESKOČI KOLEBNICO (SUPER BI BILO, ČE TI USPE V 2 POSKUSIH, ČE PA ZA TO NE POTREBUJEŠ PAVZE, PA SPLOH SUPER☺)



10. NALOGA: POIŠČI VEJO ALI ŠTANGO KAMOR SE LAHKO OBESIŠ, PREVERI PRI STARŠIH, ČE JE OK IN ČE DOVOLIJO. TRDNO SE DRŽI IN POČASI ŠTEJ DO 20, SPROSTI SE.



Tako, natelovadili in sprostili smo se, sedaj pa novim dogodivščinam naproti!

Imejte lep dan☺
učiteljica Jerica