

Lepe misli

*»LJUBI vse,
ZAUPAJ nekaterim,
slabo NE NAREDI nikomur.«*

William Shakespeare

PODALJŠANO BIVANJE (OPB1)

(20. 4. 2020)



Pridobljeno na spletu: (19. 4. 2020).

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

NABIRANJE SMREKOVIH VRŠIČKOV

Pozdravljen učenec, pozdravljena učenka. Minilo je že šest tednov odkar si nazadnje »gulil/a« šolske klopi. To pomeni, da si se takrat nazadnje učil/a v šoli. Dnevi res hitro bežijo, a verjamem, da že pošteno pogrešaš prijatelje, igro, nogomet, učiteljice, seveda pa tudi sladko pregreho na omari. Ne skrbi, počakala nas bo.

Tokrat imam zate pripravljeno »zdravilno« nalogo. Vem, da se je temperatura ozračja spet spustila in ni več tako toplo in sončno, pa vendar imam navodila, da se odpraviš v bližnji gozd na sprostitev. S seboj vzemi manjšo vrečko, saj boš nabral/a smrekove vršičke. Smreko zagotovo poznaš, vršički pa so svetlo zeleni poganjki na koncu vejic, iz katerih nastanejo nove vejice, če jih nihče ne odtrga.

Ti se nabirajo v tem letnem času, saj so ravno prav veliki in »zreli«.

Pa veš za kaj se uporabljajo? Smrekovi vršički so zelo zdravilni, še posebej v zimskih dneh, ko nas »lovijo« virusi in bacili. Iz njih lahko zelo enostavno narediš sirup. Najboljši čas za nabiranje mladih smrekovih vršičkov je pomlad, predvsem sredina pomladi. Malce kasneje vršički postanejo smolnati in niso več tako okusni kot takrat, ko so še sveži. Pri nabiranju moraš biti pozoren/na na to, da ne poškoduješ drevesa. Smrekove vršičke trgaj predvsem s spodnjih vej in se izogibaj zelo mladim drevesom, saj lahko v primeru pretiravanja s količino nabranih vršičkov upočasniš njihovo rast. Nabiraj svetlozelene vršičke, ki so mehki in ki jih je mogoče zlahka odtrgati. Vršičke zmeraj naberi na različnih drevesih, ne na eni sami smreki, saj bo sicer škoda prevelika. Priporočam ti, da se pri nabiranju vršičkov izogibaš tudi smrekam, ki rastejo blizu cest. Sveže nabrani vršički ne zdržijo posebej dolgo, zato jih uporabi čim prej. Če to ni mogoče, jih lahko tudi posušiš ali zamrzneš.

Se še spomniš Kekca in slepe Mojce ... ter Pehte, ki je v gorah nabirala zdravilna zelišča? Danes boš torej sam/a posta/a teta Pehta, ki je najbolj znana po reku: «Za vsako bolezen rož'ca raste.» Te besede je izrekla navihanemu Kekcu v prvem slovenskem barvnem filmu. Teta Pehta je bila znana zeliščarka, s svojim psom Volkcem in košem, ki je v gorah našla zdravilne rože za vse bolezni. Tudi rožo za bolne Mojčine oči ...
Za osvežitev spomina poslušaj pripoved o Kekcu in Pehti na spodnji povezavi.

https://www.youtube.com/watch?v=N_4mUAuCQ5k

Pridobljeno na spletu: (19. 4. 2020).

KOSILO, POČITEK:

Preden se lotiš pomoči v kuhinji si temeljito umij roke, saj se virusi in bakterije najbolj zadržujejo na rokah. Ne pozabi na higieno nohtov, saj so neurejeni pravo gojišče bacilov in umazanije.

Pripravi pogrinjke, pribor, krožnike in seveda ne pozabi na ustno higieno.

Pa dober tek!



SAMOSTOJNO UČENJE:

Kot sem obljubila ti ne bom naložila dodatnega dela. Važno je le, da opraviš vse potrebne naloge, ki ti jih učiteljica poda med učno snovjo. Če imaš voljo, pa poišči kakšno didaktično igro, ki si jo v teh tednih izdelal/a za utrjevanje svojega znanja.

USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA:

SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV

Sirup iz smrekovih vršičkov pomirja kašelj, razkužuje dihalne poti, deluje blagodejno na dihala. Mlade smrekove poganjke (vršičke) za sirup lahko nabereš spomladi nekje do junija.

Sirup iz smrekovih vršičkov so poznale že naše prababice.

Sredina pomladi je običajno najboljši čas za to, da se lotimo nabiranja smrekovih vršičkov. Te lahko uporabimo v različnih receptih. Zagotovo najbolj znan pa je sirup iz smrekovih vršičkov, ki se uporablja kot naravno zdravilo proti kašlju.



Smrekovi vršički niso cenjeni le zaradi svojega zanimivega okusa, ampak so tudi zelo zdravi. Glavni razlog za to je, da vsebujejo veliko vitamina C. Krepi naš imunski sistem ... se še spomniš ... skrbi za tvoje vojake v telesu.

Sirup iz smrekovih vršičkov lahko pripraviš povsem sam doma, kupi pa se lahko tudi v trgovini. Je odlično sredstvo za lajšanje kašlja in zdravljenja prehlada. Kako deluje? Pomirja kašelj, razkužuje dihalne poti, blaži vnetje grla, blagodejno deluje na vsa dihala. Ker sirup iz smrekovih vršičkov vsebuje veliko vitamina C krepi splošno odpornost, poživlja telo in duha ter preganja utrujenost. Poleg vseh že naštetih zdravilnih učinkovin pa je dober tudi za čiščenje krvi in pri krvavitvah dlesni.



Priprava sirupa:

Za sirup iz smrekovih vršičkov potrebuješ le mlade smrekove vršičke in sladkor ter seveda temeljito opran steklen kozarec, pokrovček, gazo ali prozorno folijo (pokriješ). Nabrane smrekove vršičke po plasteh (plast vršičkov, plast sladkorja) nadevaš v steklen kozarec do vrha. Kozarec naj bo čim bolj napolnjen zato med polnjenjem vršičke večkrat pretlači. Na vrhu naj bo plast sladkorja. Kozarec zapri in ga postavi na sončno mesto, da se sladkor raztopi. Po približno 40 dneh bo sirup pripravljen. Odstraniš vršičke in precediš sirup v kozarčke. Zaprte kozarce postaviš v hladen in temen prostor. Sirup lahko uporabiš kot sok če ga zmešaš z vodo, za izkašljevanje ali za osladitev čaja.

Namesto belega sladkorja lahko uporabiš rjavi sladkor ali med. Če boš izbral/a med, kozarcev ne postavi direktno na sončno svetlobo, še posebej v vročih dneh, saj se lahko "skuha", s tem pa se izgubi nekaj zdravilnih učinkovin, ki jih najdemo v medu.

Zdaj pa veselo na delo, »teta Pehta«!

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

V tem času šolskega leta se običajno pripravljamo na testiranje za športno vzgojni karton. Da malo obudimo spomin, kaj je to, si oglejmo posnetek.

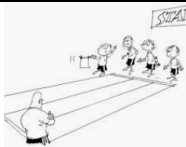
https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=9PNb77rhVnI&feature=emb_logo

Ker pa letos v tem času opravljamo pouk od doma, je spodaj pripravljenih nekaj vaj, ki ti bodo pomagale pri pridobivanju telesne vzdržljivosti.

Naštete so naloge športno vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih lahko izvajaš v notranjih prostorih in/ali v naravi skupaj s starši. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). Vse aktivnosti lahko prilagodiš tudi na izvajanje v notranjih prostorih.

1. Tek na 60m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

2. Tek na 600m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka

3. Poligon nazaj



Naloge:

- gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)
- oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih

4. Vesa v zgibi



Naloge:

- plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

5. Skok v daljino iz mesta



Naloge:

- sonožno preskakovanje črt na tleh
- žabji poskoki
- igra »Ristanc«
- kolebnica

6. Dotikanje plošče z roko/taping



Naloga:

- umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlom pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

7. Dvig trupa



Naloge:

- plezanje
- plazenje
- lazenje
- skoki

8. Kožna guba



Naloge:

- jej zdravo in z glavo
- gibaj se

9. Predklon



Naloge:

-joga za otroke, ki jo že poznaš

10., 11. Telesna višina in teža



Naloge:

-jej zdravo in z glavo

-gibaj se

Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.