

»Bodi pozoren, kako se najmočnejše
drevo zlahka zlomi, medtem,
ko bambus in vrba preživita,
ker se gibljeta z vetrom.«

Bruce Lee

PODALJŠANO BIVANJE (OPB1)

(7. 5. 2020)



Pridobljeno na spletu: (6. 5. 2020).

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

VICI ZA OTROKE

Smeh je pol zdravja. Zato sem zate pripravila nekaj vicev ali šal, da si boš razgibal trebušne in obrazne mišice.

Za konec pa sem ti pripravila nekaj kratkih risank najbolj smejočega Stripy-ja, ki me je zabaval v otroških letih.

Dedek v lekarni

Dedek gre v lekarno po vitamine za svojega vnuka. Lekarnar ga vpraša: »Kateri vitamin: A, B ali C? Dedek mu odgovori: »Vseeno, moj vnuk še ne pozna abecede.«

Dve dvojki

Jurček pride iz šole z obvestilom o ocenah in se hudo razjoče.

»Zakaj pa jokaš?« ga vpraša babica.

»Dobil sem dve dvojki!«

»No, saj jih boš lahko popravil.«

»Sem že poskušal, pa ne gre, ker sta napisani s kemičnim svinčnikom!«

Prepozen

Klemen je zamudil pouk. Ko se je vzpenjal po stopnicah, je srečal ravnatelja, ta pa je pogledal na uro in jezno rekel: »Deset minut prepozen!« »Jaz tudi!« mu odvrne Klemen.

Izobraženost

Pes Maks sreča drugega psa in ga pozdravi: »Hov, hov!«

»Kikiriki!« odzdravi drugi. Ko ga Maks začudeno pogleda, mu ta pojasni: »Treba je znati tudi druge jezike.«

Zob

»Špela, ali te še vedno boli zob?« vpraša mamica, ko se je hči vrnila od zobozdravnika.

»Ne vem.«

»Kako ne veš?« se začudi mamica.

»Ostalo je pri zobozdravniku.«

Prepisovanje

»Aleš, zakaj si prepisoval od Miha?!« vpraša učiteljica. »Kako pa veste?« vpraša Aleš. »Ker je pri vprašanju Miha napisal: Ne vem, ti pa: Jaz tudi ne.«

Umivanje

Jernej je bil na počitnicah pri stari mami. Ko je prišel čas za umivanje, si nikakor ni hotel umiti obraza. »Ko sem bila tvojih let, sem si obraz umila trikrat dnevno!« »No, pa poglej kako izgledaš zdaj!« ji je rekel Jernej.

Preskok

»Zakaj skačeš po učilnici, Bine?« vpraša učiteljica. »Saj ste rekli včeraj, da če se dovolj potrudim, lahko preskočim razred!«

Vrat za kontrolke

Razred učencev je v živalskem vrtu. Tomaž je posebno navdušen nad žirafami. Učiteljica ga vpraša: »Pa bi imel tak vrat?« Tomaž ji odgovori: »Pri umivanju ne, pri kontrolkah pa z veseljem!«

Poroka

Andrej pride k očetu: »Poročil se bom z babico.« Oče mu odvrne: »Andrej, ne moreš se poročiti z mojo mamo!« Andrej mu zabrusi: »Ti si se pa lahko z mojo?!?«

Komarček leti

Mama reče malemu komarčku, naj se nauči leteti. Komarček je zletel in leta, leta, leta ... Ko se čez nekaj minut vrne nazaj k mami, ji navdušeno reče: »Veš mami, tako sem dober, da so mi vsi ljudje ploskali, ko sem letel mimo njih!«

Odlično pet

»Vedno sem bil dober v matematiki, v šoli sem dobival same petke,« pravi Tadej. »Tudi jaz, vendar sem moral biti za petko petkrat vprašan!« mu odvrne Marko.

Dobri starši

Mama kriči na Mihca:

»Mihec, poreden si! Zgleduj se po sosedovem Tinetu. Še nikoli ni bil kaznovan.«

»Res je, tudi jaz bi si želel takšne starše.«

Skoraj petka

»Mami, v šoli sem pri matematiki dobil skoraj petko!« je povedal Matej, ko se je vrnil iz šole.

»Torej si dobil štirico!«

»Ne, petico je dobil Jaka, ki sedi poleg mene.«

Pekarna

Živali so čakale, da se odpre pekarna. Prišel je zajček, ki se je želel preriniti v ospredje:

»Pustite me naprej!«

Medved pa ga je udaril in rekel: »Postavi se v vrsto!«

Zajček je vstal in se spet hotel preriniti v ospredje: »Dajte mi malo prostora!« Toda medved ga je spet udaril. Zajček je spet vstal in spet hotel naprej, medved pa ga je že tretjič po zobeh.

Zajček je vstal in z objokanimi očmi zavpil:

»Tako, zdaj pa ne bom odprl pekarne!« se obrnil in odskakljal domov.

Je doma!

Fantič se igra pred hišo in neznanec ga vpraša: »Je oče doma?«

»Je,« mu pritrdi fantič.

Možakar pozvoni, toda nihče ne odpre vrat.

»Kje pa je?«

»Saj jaz ne živim tukaj,« mu pojasni fantič.

Ni kriv

Mama jezno vpraša Špelco: »Si ti naučila našega papagaja vseh teh grdih besed?«

»Nisem, mami. Naštela sem mu samo besede, ki jih ne sme govoriti.«

Ocene

Dedek sprašuje vnuka: »Žan, kako je s tvojimi ocenami?«

»Zaenkrat še korakajo.«

»Kako to misliš, korakajo?«

»Ja, tako: ena, dve, ena, dve ...«

Dvigalo

Janezek teče po hodniku, vrata dvigala se počasi zapirajo.

Ženska stisne gumb in vpraša:

“Ali greste z nami?”

“Ah, ne ... zalet za stopnice jemljem!”

Izostanek od pouka

Učiteljica se obregne ob Janezka:

“Janezek, včeraj si spet manjkal v šoli. Kaj se dogaja?”

“Babica je zbolela.”

“Vsakič, ko manjkaš v šoli, je tvoja babica bolna. Ne verjamem ti!”

“Veste učiteljica, tudi pri nas doma sumimo, da babica le igra.”

France Prešeren

“Kaj mislite, bi bil France Prešeren slaven, če bi živel še danes?”

je učence vprašala profesorica slovenščine.

“Seveda, saj bi bil najstarejši Slovenec!”

ji je zvito odgovoril Janezek.

Pa veliko smeha!



Pridobljeno na spletu: (6. 5. 2020).

<https://www.youtube.com/watch?v=IGbOCeG2Ckl>

https://www.youtube.com/watch?v=PN_33fBuHIU

<https://www.youtube.com/watch?v=2NvzpTEZ54Y>

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:

OKRASKI IZ SLANEGA TESTA

ZA TESTO POTREBUJEMO: 2 skodelici moke,

1 skodelico soli,

1 skodelico vode,

1 čajno žličko olja

OSTALO: cvetovi, listi, zelene vejice

okrasni trak ali vrvica ali volna

Iz sestavin zgneti testo in ga razvaljaj na tanko. S pomočjo kozarca izreži kroge ali pa oblikuj jajčaste oblike. Naredi luknjice s palčko ali zobotrebcem.



Na vsako izrezano obliko položi izbrane rastline (liste, cvetove) in jih pritisni. Uporabi domišljijo. Pusti, da se testo posuši. Obesek obesi, kamor želiš.





Pridobljeno na spletu: (3. 5. 2020).

Zdaj pa veselo na delo!



SPROSTITVENA DEJAVNOST:

OBJEMANJE DREVES

Včeraj sem ti obljubila, da imam danes zate pripravljeno prav posebno nalogo. Objemanje dreves. Morda ti je smešno, a to početje izredno pomaga našemu telesu. Ne verjameš?

Pomisli, zakaj tako rad preživiš prosti čas v gozdu. In pravi odgovor je, ker se tam odlično počutiš. Pa veš zakaj? In ali je objemanje dreves lahko zdravilno?

Gotovo si že videl/a kje kakšnega "norčka", ki je objemal drevesa ... To gotovo ni bil norček, pač pa načitan (izobražen) človek, ki ve, kaj je to dendroterapija – zdravilna moč rastlin.

Starodavna modrost pravi, da drevesa zdravijo. Ljudsko izročilo po celem svetu govori o zdravljenju z drevesi. Prav tako tudi ljudska medicina, razni zgodovinski zapisi, pričevanja mnogih, ki so poskusili ... Misliš, da je vse to samo še ena izmišljena zgodbica?

Daleč od tega!

Celo uradna medicina priznava, da je zdravljenje z drevesi že skoraj splošno priznana metoda, čeprav se o njej še vedno zelo malo govori. Največ vedo o tem domači zdravniki iz Sibirije, o določenih terapevtskih vajah je pisal tudi Darwin, svetovno znani angleški biolog, o katerem boš še veliko slišal/a v šoli, danes pa se po tem metodi po celem svetu zdravi že več kot milijon ljudi.

Postopek zdravljenja je zelo preprost. Obstaja hitrejša in močnejša metoda, kjer drevo objameš, se močno priviješ k deblu in tako obstojiš 5 do 10 minut pri čemer je najboljše nič misliti.

Pri drugi metodi pa si poiščeš drevo miru in sedeš k njemu tako, da si s hrbtom naslonjen na deblo, ali pa, da ležiš na koreninah dreves. Seveda pa ni vseeno kakšno drevo si poiščeš ...

Breza: je najbolj splošno drevo. Podobno kot kamilice med rastlinami. Umirja živčevje, prebavo, blaži težave z očmi in pljuči. Največji učinek boš dosegel/la, če boš obsedel/a v brezinem gozdičku. Idealno je, da te obkrožajo vsaj tri drevesa ...

Hrast: spada med močna in mogočna drevesa, a v resnici deluje zelo pomirjevalno, antistresno, terapija z drevesom znižuje pritisk, popravlja krvno sliko in blagodejno vpliva na bolezni ožilja. Hrast očisti slabo energijo. Znano je, da so v preteklosti hrastove deščice polagali na srce pri nepravilnem utripu srca ali srčnem popuščanju. Je eden izmed najboljših oddajnikov pozitivne

energije. Priporočljivo je, da imaš doma pohištvo iz hrasta, saj bo le to oddajalo dobro energijo v vašem domu.

Bor: naj bi umirjal psihično napetost. Če pa boš nekaj časa preživel v borovem gozdu, boš lahko preprečili kašelj, kihanje, pomagalo naj bi tudi pri bronhitisu in podobnih dihalnih težavah. Pritisk v prsih popusti in sčasoma izgine. Z boljšim dotokom kisika se posredno izboljšata tudi prebava in presnova. Energijsko polje bora je zelo močno in pomaga človeku, ko je v odločilnih trenutkih treba razsodno in modro izbrati pravo življenjsko odločitev.

Bukev: pomaga pri krvnem obtoku, uravnava krvni pritisk, krepi koncentracijo, zdravi stres in, da tudi na to imajo drevesa vpliv, povečuje plodnost. Bukev človeku pomaga, da se osredotoči na bistveno. Podpira nas, nam daje moč in pogum, da se bolje spoprimemo z življenjskimi izzivi.

Kostanj: so starodavna ljudstva hitro prepoznala kot pripomoček za lajšanje revmatskih bolezni, za premagovanje notranjih napetosti, zlasti pa je priporočljivo za otroke z nemirnim spancem".

Macesen: velja za drevo, ki pomirja, odpravlja negotovost in strahove. Pomagal naj bi tudi pri zdravljenju težkih psihičnih bolezni.

Jelka: naj bi odpravljala bolečine, pomirjala in bistrila um. V ljudskem zdravilstvu se je dolgo časa ohranil običaj polaganja jelkinih vej pod vzglavje ali posteljo. Pri ljubezenskih težavah, boleznih in težavah z razvezovanjem stikov z ljudmi zbuja občutek zanesljivosti, krepi vztrajanje in povezuje z zemeljsko energijo. Jelka tudi pomaga obvladovati čustva, vonj zažganih posušenih jelkinih vej pa je odlično sredstvo za energijsko čiščenje doma od negativnih energij. Če jelke zasadimo ob robu posestva, bodo delovale kot zaščitni pas in onemogočale vdor negativnih vplivov okolja.

Breza: naj bi imela celo vrsto zdravilnih učinkov. Njeno listje je polno eteričnih olj. Breza sprošča in pomirja. Kdor ima revmatične težave naj čim pogosteje obiskuje brezo, in sicer zjutraj in zvečer. Mlado listje breze vsebuje beljakovine, maščobe in vitamine. Čaj iz teh listov izboljšuje prekrvavitev, pomaga pri kožnih vnetjih, pljučnih boleznih, uravnava delovanje jeter in žolčnika. Breza naj bi tudi mehčala našo kožo in pripomogla k boljšemu vidu.

Akacija: naj bi pomagala pri nespečnosti ter pripomogla k boljšemu razpoloženju. Velja tudi za drevo plodnosti. Včasih so se pari, ki niso mogli imeti otrok, po pomoč obračali k akaciji, ki naj bi krepila instinkt za nadaljevanje vrste in s tem stimulirala plodnost.

Jablana: je izrazito žensko drevo, prebuja občutljivost in povečuje samozavest. Znana je tudi kot močan stimulator ženskega libida.

Oljka: slovi kot zaščitnica in zaveznica družine. Krepila naj bi družinske vezi in združevala rod. Če pristopite k oljki s problemi družinskih odnosov, naj bi pomagala najti pravilno rešitev.

Veš zakaj ima drevo »čarobno« moč?

1. Objemu se ne izmakne.
2. Med objemanjem se ne upogiba. In se pod težo problemov ne bo zlomilo.
3. Mirno in tiho prisluhne.
4. Zaradi močne, pokončne drže se zdi, da ti šepeta: Ne daj se...
5. S svojimi starimi koreninami dokazuje, da ti bo vedno na razpolago.
6. Vliva upanje, da bodo ob prihodnjem srečanju trenutne težave pozabljene.
7. Ob njegovi veličini je mogoče uživati v tišini.
8. Drevo je bilo tukaj včeraj, je tukaj danes in bo tukaj tudi jutri. Naše težave pa so prehodnega značaja.
9. Morda se sprva zdi, da ti objemaš drevo. Ne bodite presenečen/a, če se ti bo kmalu zazdelo, da drevo objema tebe.
10. Drevo je tudi učitelj življenja, če mu prisluhneš. Ima korenine, kar pomeni, da se je potrebno zavedati svojih korenin in da tisti, ki se preveč razveji ne bo zrasel. Za rast pa je potrebno ovreči staro skorjo, predvsem pa se izogibati tistim, ki želijo preprečiti našo rast."

(Lorenčič, Danaja 2020)

Starodavne zgodbe o drevesih

Dendro v prevodu pomeni drevo, dendroterapija pa je tako imenovana drevesna terapija, ki pa je postala del naravne, ljudske medicine in način vibracijskega zdravljenja (to smo spoznali že pri gongih).

Že starodavna ljudstva so verjela, da imajo drevesa dušo in da jih naseljujejo mogočna, čarobna bitja. Med drugimi so že iz grške mitologije poznane Driade ali drevesne nimfe, ki naj bi bile trdno povezane s svojimi drevesi. Ponavadi so prebivale na hrastu in če je človek posekal drevo, s katerim je bila povezana Driada, je le ta skupaj z drevesom umrla, človeka pa naj bi za njegovo dejanje bogovi strogo kaznovali.

Ta veda se je razvila iz vede, ki se ukvarja z zdravilnimi rastlinami za lajšanje bolečin. Že več kot 5000 let nazaj so Kitajci ustvarjali herbarije, kjer so navajali različne zdravilne rastline. V Evropi pa najboljše zdravilne rastline pridobivamo iz alpskih dežel, saj so tam odlični pogoji za rast zelišč, znanje o njihovih pripravah pa so prenašali iz generacije v generacijo. Znanost je s časoma začela raziskovati energijsko delovanje posameznih vrst lesa. Da les blagodejno deluje na ljudi sta potrdila ruska doktorja.

Ker so drevesa na mestu in se ne morejo premikati, kadar jih kar koli ogroža, so bila primorana razviti svojevrsten način zaščite pred škodljivimi dejavniki. Zato so začela proizvajati naravne antibiotike, ki delujejo na nižje razvite organizme tako, da onemogočijo

bolezenske izvore. Izločanje teh snovi je povečano pri poškodovanih drevesih, ki jih ogrožajo razne glive, virusi in bakterije.

Starodavna ljudstva so bila prepričana, da nekatera drevesa dajejo in druga odvzemajo energijo. V skladu s temi prepričanji so jih potem tudi uporabljali za razne težave. Zdravljenje z drevesi pa deluje tako, da te zdravilec kot vodič pelje skozi gozd in ti pomaga izbrati zate in tvoje zdravstveno stanje primerno drevo, ki bo postalo tvoj večni prijatelj. Priporočen je stik z vsaj tremi vrstami drevesa, preden izbereš tistega, ki bo nate najbolj vplival. Do dreves pa moraš imeti tudi spoštovanje ter se zavedati vzajemnosti in znati navezati stik z njim.

Ko izbereš svoje drevo in ga začutiš, se mu približamo in se ga najprej nežno dotakneš. Potem sedeš in se nanj nasloniš. Na ta način povežeš njegovo energijo z energijo, ki teče po tvojem telesu, in se prepustiš naravi, da opravi svoje.

Drevesa resnično lahko pomagajo pri zdravljenju, celjenju ter pridobivanju energije in moči. Najboljši pri tem pa naj bi bili hrast, breza, bor, jelka, smreka in macesen. Poseben značaj imata breza in jelka, ki sta obenem sprejemnik in oddajnik energije. Prav tako pa so dobri zdravilci tudi cedra, akacija, javor, jabolko in sliva. S pomočjo enostavne tehnike lahko izbereš primerno drevo, potrebuješ le tanek papir ali celofan širine 2–5mm in dolžine 10–12mm. Med palcem in kazalcem primeš za konec papirja in se postaviš pred drevo, oddaljeni nekje pol metra. Da drevo iz človeka energijo črpa, se bo pokazalo, če se bo papir nagibal proti drevesu, če pa se papir nagiba od drevesa, je to drevo, ki bo človeka polnilo s svojo energijo. Komunikacija z drevesom naj ne bi trajala dlje kot nekaj minut.

Upam, da si poskusil/a in si si nabral/a novih moči. Naj to postane tvoja navada. Verjemi, bolje se boš počutil/a. Izbrano drevo naj postane tvoj »najboljši« prijatelj. Naj pa ti zaupam še nekaj. Strokovnjaki pravijo, da imate otroci izredno dobro razvit čut za izbiro »zdravilnega drevesa«. Zato hitro poišči svojega in ga močno objemi ...

Pridobljeno na spletu: (3. 5. 2020).

Ostanite zdravi ...

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.