

PODALJŠANO BIVANJE DOMA oziroma KAKO NAJBOLJE IZKORISTITI ČAS, KO SMO DOMA

Pozdravljeni učenci/ učenke in njihovi starši.

Ker nas je situacija vse nas prisilila, da ostanemo doma, smo tudi učitelji podaljšanega bivanja pripravili nekaj, kar vam bo prišlo prav, ko boste opravili svoje dnevne učne obveznosti. Ideje oziroma dejavnosti, ki smo jih pripravili, naj vam služijo kot popestritev "dolgih" dni.

Po vsakodnevni nalogah, ki so vam jih pripravile vaše razredne učiteljice, je dobro, da se **spostite**, da vaše misli nekam odplavajo.

Umirite se in poslušajte naslednji Youtube video.

<https://www.youtube.com/watch?v=d4bWm-SJJg>

Po kosilu, ko sonček že malo ogreje ozračje, si privoščite **sprehod v naravi**, seveda z upoštevanjem, da se ne družite z ostalimi sošolci. Na sprehod pojdite sami oziroma s svojimi bližnjimi. Med sprehodom opazujte naravo ter poslušajte "glasbo narave", vmes malo hopsajte.

Ko prides iz sprehoda, je čas da **ustvariš nekaj za svojo mamico**. Bliža se namreč materinski dan.. Presenetiti jih s čestitko in napiši, zakaj jo imaš najraje na celem svetu.



<http://twitchetts.com/2017/03/construction-paper-rainbow-flowers.html/>

Ko končaš z izdelkom, je čas za malo telovadbe kar v dnevni sobi. Vaje, ki so napisane, so predvsem vaje za ohranjanje/izboljšanje telesne drže.

VAJE ZA OGREVANJE

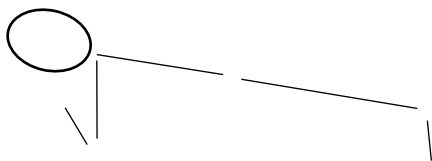
- kroženje z rokama nazaj (10X)
- izmenično zamahovanje rok- desna gor, leva dol (15 sek)
- odkloni v razkoračni stoji; odklon v desno- istočasno leva roka nad glavo iztegnjena; odklon v levo- istočasno desna roka nad glavo iztegnjena (10X v vsako stran)
- 2 predklona in 2 zaklona (10X)
- zamahovanje z iztegnjeno nogo nazaj (10X z vsako nogo)
- zamahovanje z iztegnjeno nogo vstran/ bočno (10X z vsako nogo)
- 10X globoki počepi
- izpadni korak z desno nogo naprej, zadržiš 3 sek, nato z levo naprej (ponoviš 10X z vsako nogo)

POMEMBNO! PRI POČEPIH IN IZPADNIH KORAKIH NAJ BO TRUP VZRAVNAN IN POGLED USMERJEN NAPREJ.

STATIČNE VAJE NA TLEH

1. Drža telesa čelno proti tlom – »deska« (The plank)

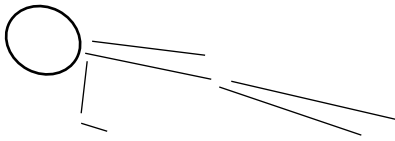
Vzdrževati ravno linijo telesa. Opora je na podlahteh in prstih nog. Stisnite trebušne mišice in postavite medenico v nevtralni položaj (t.j. poteg popka noter in stisk glutealnih mišic). Položaj zadržite največ za 20 sekund, naredite 10 sekund odmora. naredite 2-3 serije.



2. Bočna drža telesa – »deska postavljena pokonci« (Side Plank)

Lezite na bok tako, da bo zgornji bok točno nad spodnjim (tisti, ki je bližje tlom). Komolec postavite pod linijo ramena, podlaht je postavljena pravokotno na bočno postavljeno telo. Boke dvignite tako visoko, da bo med stopali, boki in glavo ravna linija. Druga roka sproščeno »počiva« na zgornjem

boku. Počasi se spustite in ponovite vajo z oporo na drugi roki. Položaj zadržujte 30 sekund. Izvedite 2-3 serije ponovitev na obeh straneh.



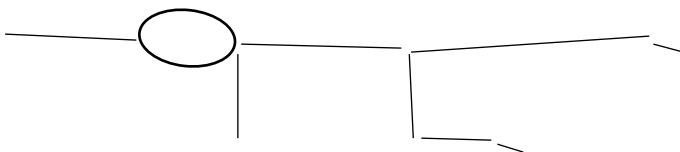
3. Most na lopaticah (The Gluteal bridge)

Ležite na hrbet (na blazino), pokrčite kolena in stisnite glutealne (»ritne«) mišice. Nato dvignite boka tako visoko, da dobite s kolena ravno linijo, telo je tako vzravnano. Ramena ostanejo na tleh. Pazite, da se ne dvignete previsoko ali da ne dvignete prsnega koša preveč navzgor, ker lahko pride do prevelike raztegnitve hrbta. V tem položaju vztrajajte 20 sekund, nato naredite odmor za 10 sekund. Vajo ponovite 5 krat.



4. Položaj Supermana

Začnite s položajem rok postavljenimi rameni in nogami pod linijo bokov (opora z rokami spredaj na kolenih). Postavite križni del (medenico) v nevtralni položaj in malo stisnite trebušne mišice. Počasi iztegujte eno nogo nazaj in nasprotno roko naprej. Pazite, da se hrbet ne raztegne preveč, ter da se ramena in medenica ne nagibajo postrani. Položaj zadržite največ za 20 sekund. Počasi vračajte nogo in roko v osnovni začetni položaj, ter zamenjajte strani. Naredite 5-10 serij.



Po končani telovadbi je čas za malo igre. Igre, ki so navede spodaj, se lahko igrate s svojimi starši, brati, sestrami.

Meduza

Pri tej igri potrebujemo balon. Balon postavimo na tla. Balon predstavlja meduzo, ki nas lahko opeče, zato jo poskušamo odgnati stran od sebe, ne da bi se je dotaknili. Mahamo z rokami, nogami, pihamo ... Otroka spodbujamo, da si izmisli svoj način, da premakne balon stran od sebe. Naj bo čim bolj ustvarjalen. S to igro otrok razvija sposobnosti iskanja lastnih rešitev gibalnih problemov.

Leti, leti

Otroci se posedejo okoli mize in na rob mize predse položijo kazalca desne in leve roke. Vodja igrice tapka po mizi in poje LE-TI, LE-TI, LE-TI, ... , njegova kazalca pa se izmenično dvigata in spuščata. Ostali otroci tapkajo za njim in poskušajo biti čim bolj pozorni. Naenkrat vodja reče LE-TI, LE-TI, KONJ LE-TI in dvigne svoja kazalca visoko v zrak. Tisti, ki so bili pozorni ga seveda niso posnemali in so pustili kazalce ležati na mizi, tisti pa, ki so ga posnemali morajo plačati kazen kot na primer narediti deset počepov ali trikrat teči okoli hiše.

Skrivalnice

Skrivanje je staro kot človeštvo in še dosti starejše. Vsa živa bitja se skrivajo, majhne živali pred velikimi, velike pred ogromnimi. Skrivali so se tudi praljudje v jamah. Otroci se igrajo skrivalnice, se skrivajo in iščejo, iščejo predmete. Skrivalnice se prenašajo in spreminjajo iz roda v rod.

Vročje - hladno

Eden izmed učencev gre iz razreda (iz sobe), da medtem drugi skrijejo znan predmet. Ko se igravec vrne, ga drugi usmerjajo z vzkliki VROČJE (če se je predmetu približal) in HLADNO (če se je od predmeta oddaljil).

Ko se naveličate iger, je čas da pripraviš **enostavno sladico brez peke**:

Potrebuješ

- Piškote
- Jogurt po želji (najbolje vanilijev)
- Sadje (jagode, banane, borovnice,...)

Napolnite kozarček z predhodno zdrobljenimi piškoti, jogurtom in dodajte po vrhu še sadje. Po želji lahko okrasite še s čokolado, mrvicami, perlicami... Prepustite se domišljiji 😊.



Proti koncu dneva ste že utrujeni, zato si lahko privoščite malo televizije. Po tuširanju in umivanju zobkov pa sledi še **pravljica/ zgodbica za lahko noč**.

PRAVLJICA O KORONAVIRUSU

Nekje sredi velikega mesta se je rodil majhen virus – imenujemo ga KoronaVirus. Tako je majhen, da ga s prostim očesom ne moremo videti, ne moremo ga prejeti, lahko pa zaradi njega zbolimo.

KoronaVirus je stkal svoj peklenski načrt. Selil se bo med otroci, starši, dedki, babicami in vsemi, ki so nam blizu, zato da bi jim nagajal in bi zaradi njega zboleli. Tako je pretkan, da se mu uspe v človeka skriti tudi za dva tedna in šele nato pokaže svoje zobe. Grize nasek in pljuča. Zato kihamo, smrkamo in imamo vročino.

Če je virus dovolj poreden lahko babico ali dedka odpeljejo v bolnišnico, kjer jima prijazni zdravniki in medicinske sestre pomagajo. Lahko se zgodi, da dedka in babice ni več nazaj. To pa se lahko zgodi tudi mami in očku, bratcu in sestrici ali tebi.



Poredni virus je samo virus, ki brez človeka ne more preživeti. S kihanjem in kašljanjem se širi in išče nov dom. Virus lahko premagamo na čisto enostaven način – izognemo se igranju z drugimi otroci, obiskom in trgovinam. Koronavirus se boji tudi tople vode in čistoče.

Otrok, njihovih bratcev, sestrice, mamice in očka se bo virus izognil, če bodo redno in pridno umivali roke, se izogibali drugim in nekaj časa preživeli doma. Tudi tvoji prijatelji in sorodniki so se odločili, da se bodo borili proti zlobnemu virusu. V vrtcu sedaj ni nikogar, šole so prazne in sorodniki so doma.

Še malo pa nam bo uspelo premagati zlobni virus in ga nagnati iz naših mest. Saj boš pomagal a ne?

Tukaj je še povezava do več pravljic za lahko noč:

<https://otroski.rtv slo.si/lahko-noc-otroci/pravljice>

Otroci, ne pozabite ob vsem tem upoštevati higieno rok in kašlja. Kadarkoli greste ven na sprehod, si morate ob prihodu domov najprej umiti roke s toplo vodo in milom.

Ostanite zdravi. Skupaj nam bo uspelo prebroditi izredno situacijo, ki nam jo je povzročil Koronavirus.

Aktiv učiteljev in učiteljic podaljšanega bivanja