

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

Ponovno pozdravljeni, učenci in učenke. Za nami je 1 teden, ki ga nismo preživeli skupaj. Upam, da ste se vsaj malo privadili dela na daljavo. Nekaj vsebin je napisanih z velikimi tiskanimi črkami. Nekateri prvošolarji že berete, zato imate to lahko za bralno vajo. No, pa nadaljujmo...

- ❖ Preden začnete s šolskimi obveznostmi, si pripravite noro dober zajtrk (**priloga 1**).
- ❖ Ko opravite svoje dnevne šolske obveznosti, je že čas za **kosilo**.

Sodelujte pri pripravi kosila, veliko lahko naredite namesto svojih staršev. Pred kosilom pripravite mizo, krožnike, jedilni pribor. Pred jedjo si temeljito umijte roke in po kosilu pomagajte pri pospravljanju posode.

- ❖ Ko boste šli z družino na sprehod, se igrajte pomladnega detektiva (**priloga 2**).
- ❖ V deževnih dneh si pripravite slano testo (namesto plastelina) ter z njim oblikujete, kar želite. Ali pa celo naredite domačo frutabelo. Ideje dobite v **prilogi 3** in **4**.
- ❖ Za kratkočasenje se lahko igrate »laser labirint« (**priloga 5**).
- ❖ Še malo telovadbe oziroma gibanja. V **prilogi 6** imate prikaz vaje iz joge, ki se imenuje »pozdrav soncu«. Ta vaja je primerna tako za začetek kot za konec dneva, saj vaja v kombinaciji pravilnega dihanja omogoča sprostitvev. Primerna je tudi za vaše starše. V prilogi 6 so podane tudi igre za deževne dni.

Aktiv učiteljev in učiteljic podaljšanega bivanja

Priloga 1

SESTAVI SI SVOJ NORO ZDRAVI »ZAJTRK V LONČKU«

Potrebuješ:

- skodelico/lonček
- 130 g pirinih/ovsenih/ kosmičev
- 10 g chia semen
- 250 g kokosovega jogurta (veganski)
- mleka po želji (mandljevo, kokosovo...)
- 1/5 čajne žličke cimeta
- sadje po lastni izbiri (jagode, borovnice...)
- po potrebi dodaš med

Chia semena vsebujejo 11g vlaknin. Vsebuje skoraj vse aminokisliline, dobre omega-3- maščobne kisline, cink za razstrupljanje, kalcij, vitamine B1, B2, B3...

No, pa sestavimo svoj čarobni lonček: kosmičem dodamo chia semena in cimet. Primešamo jogurt ter dodamo mleko po potrebi. Če je potrebno dodamo med. Mešanico zložimo v lonček v kombinaciji s sadjem ali pa preprosto dodamo zmiksano sadje. Sladkosnedcem po vrhu posujemo s naribano čokolado.



Priloga 2

POMLADNI DETEKTIV



POZDRAVLJEN/A!

NARAVA SE PREBUJA IN NA PLANO ŽE KUKAJO PRVI ZNANILCI POMLADI.

IMAMO IZZIV ZATE.

NA NASLEDNJI STRANI IMAŠ PRIPRAVLJENE SLIČICE. PROSI OČKA, MAMICO, STAREJŠO SESTRO, BRATA, DA TE PELJETA V NARAVO, GOZD. S TEM NAREDIŠ NEKAJ ZASE, ZRAVEN PA SE LAHKO ŠE ZABAVATE.

TVOJA NALOGA JE, DA POSKUSIŠ POISKATI ČIM VEČ STVARI, KI SO NA SLIKI.

LAHKO TUDI TEKMUJETE, KDO JIH NAJDE VEČ IN KDO PREJ. SREČNO ☺

DODATNA IDEJA: UMETNINE IZ NARAVNIH MATERIALOV (GLEJ SLIKE).



MALI ZVONČEK



ŽAFRAN



VELIKI ZVOČEK



REGRAT



FORZICIJA



TROBENTICA



NARCISA



PODLESNA VETRNICIA



MLADI LIST NA DREVESU



Priloga 3

IZDELKI IZ SLANEGA TESTA

PRIPRAVITE SI SLANO TESTO.

POTREBUJETE:

2 LONČKA MOKE

2 LONČKA SOLI

1 LONČEK VODE

ZMEŠAJTE V POSODI IN DOBRO PREGNETITE.
TESTO LAHKO V HLADILNIKU HRANITE NEKAJ DNI.



- ZELENJAVNO-SADNI KROŽNIK

TESTO OBLIKUJEŠ TAKO, DA IZDELAŠ
NAJRAZLIČNEJŠE SADJE IN ZELENJAVO: GRAH,
KORENJE, GROZDJE... IZDELKE POTEM SKUPAJ S
STARŠI PEČETE V PEČICI 10 MINUT NA 180 STOPINJ.
KO SE SHLADI, IZDELKE POBARVATE Z VODENIMI ALI
TEMPERA BARVAMI.

ČRKARIJA

IZ SLANEGA TESTA OBLIKUJ ČRKE. LAHKO JIH ZAPEČEŠ IN POBARVAŠ. IZ NJIH SESTAVI RAZLIČNE BESEDE.



MATEMATIKA

IZ SLANEGA TESTA OBLIKUJ ŠTEVILA IN ZNAKE (+, -, =, VEČJE, MANJŠE). LAHKO JIH ZAPEČEŠ IN POBARVAŠ. POIGRAJ SE S ŠTEVILI IN S TEM UTRJUJ RAČUNANJE IN VELIKOSTNE ODNOSE.



Priloga 4

NAREDI SI SVOJO »DOMAČO FRUTABELO«

Potrebuješ:

- ☐ 3 pesti kombinacijo svojih najljubših oreščkov (mandlji, lešniki, brazilski oreščki...)
- ☐ 1 pest suhega sadja (marelice, goji jagode, marelice...)
- ☐ 1-2 pesti kosmičev (riževi, ovseni, pirini...)
- ☐ 4 žlice medu
- ☐ cimet/klinčki
- ☐ 4 žlice zmečkanega masla
- ☐ 50 g sesekljanе čokolada
- ☐ bela/temna čokolada za premaz

Oreščki so vir vitaminov B in E ter mineralov. Vsebujejo esencialne maščobne kisline. Priporočeno je 30-40 g oreščkov na dan.

Oreščke z nožem sesekljamо, da dobimo različne velikosti ter dodamo vse ostale sestavine. Maslo narežemo na lističe. Vse skupaj z rokami dobro premešamo, maslo se mora razpustiti. Vsebino razporedimo na pekaču, obloženem s peki papirjem. Maso sadno žitnih kosmičev pečemo kakšnih 20 minut na 180 stopinj. Ko se ploščica ohladi in ne bo več tako mehka, jo razrežemo na ploščice. Ploščice premažemo s čokolado.

Pa DOBER TEK :)



Priloga 5

LASER LABIRINT



ZA IGRO POTREBUJETE KREP PAPIR, KI GA NAREŽETE NA DOLGE TRAKOVE IN PRILEPITE NA OBE STRANI STEN. NAJBOLJE, DA UPORABITE TRAK ZA ZAŠČITO PRI BELJENJU. TRAKOVE PRILEPITE NA RAZLIČNE NAČINE, KOT JE PRIKAZANO NA FOTOGRAFIJI. CILJ IGRE JE PRITI NA DRUGO STRAN, NE DA BI PRI TEM STRGALI KREP PAPIR.

Priloga 6

Pozdrav soncu

Legenda: Vdih=V
Izdih=I
Zadrži dih=Z



Pri tej vaji je pomembna pravilna tehnika dihanja (glej legendo).

Še nekaj predlogov za aktivno preživljanje dni v domačem okolju.

- I. Namizni tenis: če nimate loparja bo primerna (še bolj bo zabavno) rezalna deska z ročajem in žogica, ki se odbija. Najprej prenašajte žogico na loparju v hoji, nato jo začnite odbijati samo par cm nad lopar. In menjajte roki. Nato žogico odbijate (ne pozabi, malo nad loparjem) vmes pa obračate lopar (kot bi odbijali 1x z dlanjo, drugič s hrbtno stranjo dlani). To ponovite tudi v hoji. In vzvratno. In z drugo (slabšo) roko. In nadaljuješ v steno, tako da stojiš zelo blizu in narediš čim več odbojev, brez da ti žogica pade na tla. In ko te vaje ponoviš večkrat, «zavzameš» še največjo mizo doma in poskusiš s pravo igro. Lahko sam v steno z odbojem od mize ali pa v paru z bratom, sestro, starši...
- II. Da noge ostanejo »poskočne«: skoki na postelji, skoki z žogo med nogami, skoki v vreči, skoki po eni nogi, skoki s kolebnico, zajčji poskoki, žabji poskoki, skoki z obratom v zraku...
- III. Mini hokej s copatom: igra poteka sede na tleh, s copatom na eni roki, ki je roka ki podaja žogico. Če nimate žogice, ko lahko naredite iz papirja in selotejpa.