

PREDLOGI ZA USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Draga učenka, dragi učenec,

nov teden in z njim novi predlogi za preganjanje dolgčasa. V tem tednu ti pošiljamo paketek, s katerim ti želimo pomagati, da v prostem času čim več ustvarjaš, da tvoji možgančki vadijo za šolo in za zabavo, da tvoje mišice pridno trenirajo, in da tvoj želodec ne bo ostal lačen. 😊

V tem tednu smo naloge razdelili v naslednje skupine: **MOČNE MIŠICE, MOŽGANSKO MIGANJE, USTVARJAJMO!** ter **PRESLADKA PREHRANA**.

Vemo, imaš tudi ti dobre ideje za preživljanje prostega časa, vseeno pa upamo, da ti bo tudi naša zbirka prišla prav, in da ti bo všeč!

Lep teden ti želimo,

učiteljice in učitelji OPB Osnovne šole Brinje Grosuplje ter podružnične šole Polica

MOČNE MIŠICE

Ples:

POZABAVAJTE SE S PREPROSTIMI PLESNIMI KORAKI ☺

- ❖ ČOKOLADA <https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM>
- ❖ KAVBOJ JAKA <https://www.youtube.com/watch?v=l2ceFIQnDJM>
- ❖ MOJA PRAVLJICA <https://www.youtube.com/watch?v=tk01W6EfoKQ>
- ❖ ZUM ZUM ZUM (R. Kranjčan) <https://www.youtube.com/watch?v=ayCLci4Jlt4>
- ❖ KO KO KO (Čuki) <https://www.youtube.com/watch?v=54gTtQukbvQ>

Glasba in telovadba:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
- https://www.youtube.com/watch?v=4FcAMjALF3Q&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0zMtM9ZGv-KfW9Q5T8JKDFbh_WcEIUScF_W1I50Hf7p_quQW5DRGHJ6VU

Huda mravljica

(http://www.spanskiborci.si/hudamravljica/?fbclid=IwAR0fmq2sMPTGR0VnnJRw1lNe18T7esmZs_MzvspA8JcFJsFfKdEpZSK8gBY)

Ali veš, da na svetu obstaja več različnih mravljič? Obstaja huda mravljič, razposajena mravljič, okrogel mravljinček, zmedeni mravljinček in še mnogo več mravljič. Na zgornji povezavi si lahko pogledaš ples mravljič in si izbereš eno, ki jo želiš posnemati. Nato lahko plešeš in plešeš in ko boš pripravljen se lahko oblečeš v rdeče oblačilo, kot mravljič na posnetku in zaplešeš za svojo družino.

Joga

Joga je odličen način, da se popolnoma sprostiš, hkrati pa razvijaš svojo gibljivost. Spodaj so narisani različni položaji. Vsakega obdrži 30 sekund.



Moja plesna pravljica

Skoči na: <https://www.youtube.com/watch?v=tk01W6EfoKQ>

Nauči se nov ples in zpleši ob plesni pravljici Z Majo Kokol.

Stara igra z žogo



Stara igra z žogo

(vržeš žogo in ujameš, kar je obarvano rdeče, otroci izgovarjajo na glas):

- * **brez gibanja** (vržeš žogo, stojiš mirno in ujameš),
- * **brez smejanja** (vržeš, se ne smejiš in ujameš),
- * **z eno roko** (vržeš žogo z eno roko in ujameš z eno roko),
- * **z eno nogo** (vržeš žogo na eni nogi in ujameš na eni nogi),
- * **križem rok** (vržeš žogo, prekrižaš roki na prsih in ujameš),
- * **roke v bok** (vržeš, daš roke v bok in ujameš),
- * **okoli sveta** (vržeš, narediš krog z obema iztegnjenima rokama in ujameš),
- * **in žogica pade na tla** (vržeš, žoga se odbije od tal in ujameš).

Zabavna telovadba

Če želiš malo »pomigati« in nimaš idej kako bi telovadbo popestril, je ta igra kot nalašč, da popestriš svoj prosti čas. Za igro kamen, škarje, papir potrebuješ še nekoga. Na znak z rokami pokažita simbol. Vsaka kombinacija znakov ima svojo vajo. Po vsaki igri poišči kombinacijo svojih simbolov v spodnji tabeli in zanjo izvedi vajo.



NAREDI 10 POČEPOV.



15 SEKUND ČIM HITREJE TECI NA MESTU.



NAREDI TOLIKO TREBUŠNJAKOV, KOLIKOR LET IMAŠ.



NAREDI 10 POSKOKOV.



10 SEKUND STOJ NA ENI NOGI.



10 SEKUND KROŽI Z ROKAMI NAPREJ IN 10 SEKUND KROŽI Z ROKAMI NAZAJ.

Gibalne naloge

POTREBUJEŠ:

- 10 barvic ali vejic ali kredo
- Zavitek robčkov ali papirnata žogica

PREDPRIPRAVA:

- Barvice razvrsti na tla eno zadrugo, med njimi naj bo za eno stopalo prostora, tako da nastane lestev

NALOGE:

- Tek okoli lestve (5 krat v levo in 5 krat v desno)
- Po vseh 4 okoli lestve
- Slalom med barvicami (5 krat)
- Koordinacijske vaje: premagaj lestev na način, kot je zapisano in steči na začetek:
- Z vsako nogo stopiš v naslednji predalček
- Z vsako nogo stopiš v naslednji predalček vzvratno
- Sonožno skočiš v vsak predalček
- Sonožno skočiš v vsak drugi predalček
- POSTAVI SE ZA BARVICO IN VZEMI PAKETEK ROBČKOV. POSKUSI PAKETEK VREČI V VSAK PREDALČEK, DO KATEREGA PREDALČKA SI USPEL?
- Ne pozabi metati je potrebno z desno in levo roko

MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!



MOŽGANSKO MIGANJE

Spoznavam prve spomladanske cvetlice



4



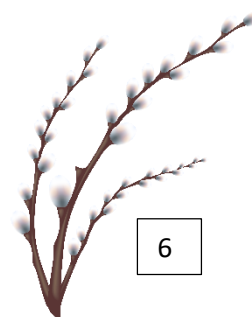
2



5



1



6



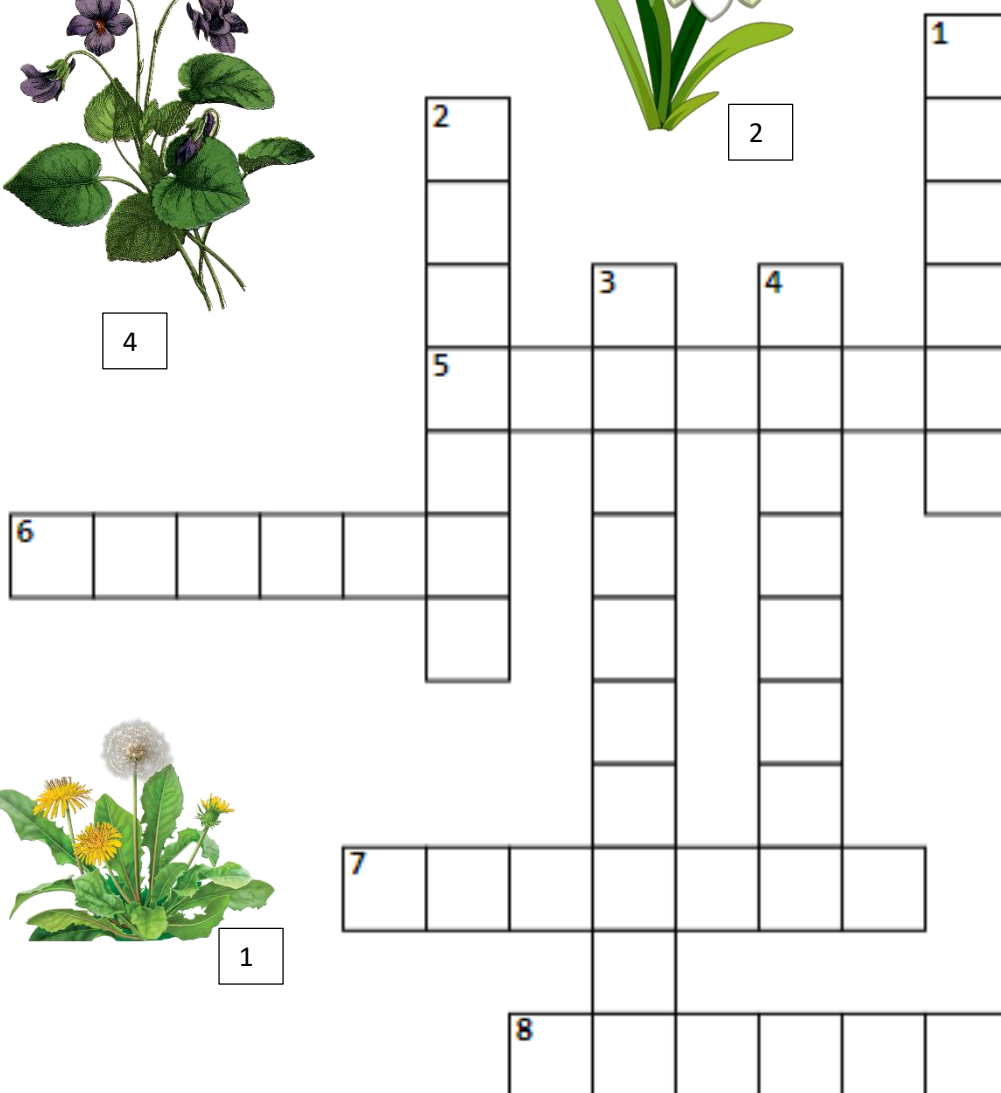
7



3



8



Kuhinjska posoda ter Vilice in noži

KUHINJSKA POSODA

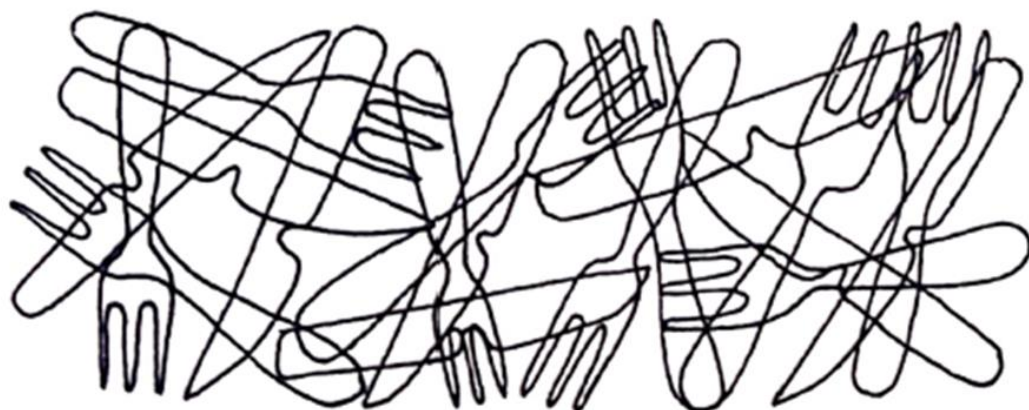
Iz črk sestavi šest besed za različne predmete, ki so narisani. Besede vpiši v prazne kvadratke. V obarvanih kvadratih preberi še eno besedo, ki je povezana s kuhinjo.

RIŽK	NOK						
ZARO	KEC						
LESD	AK						
CIVEL	I						
CENLO							
VOPEN							



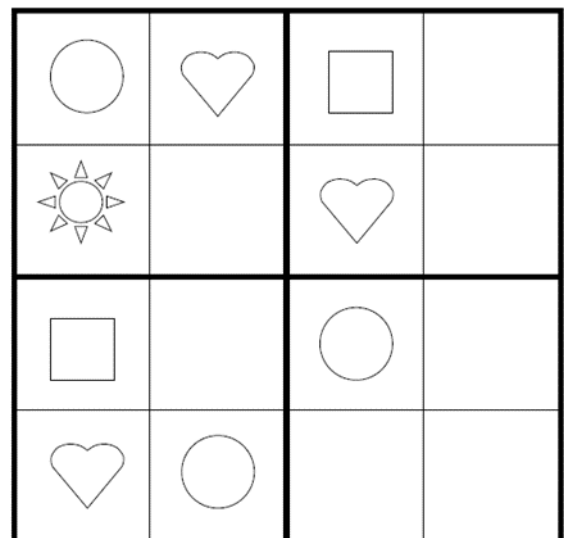
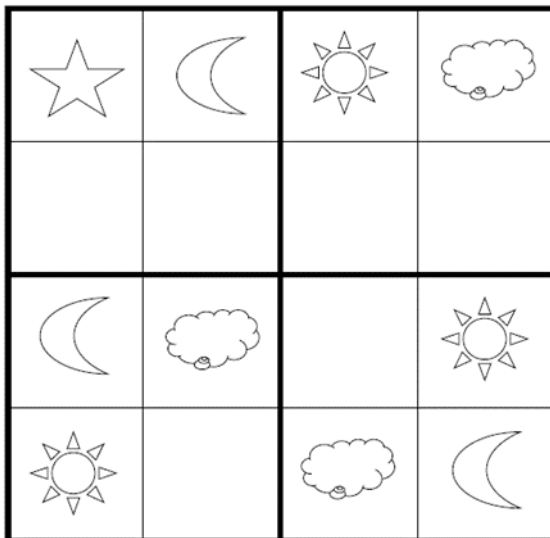
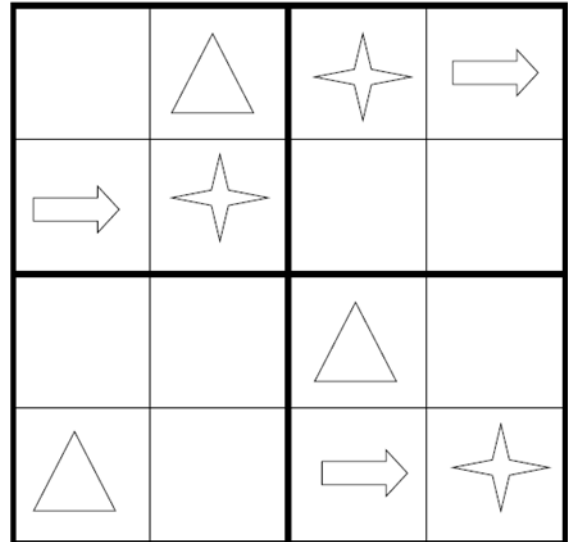
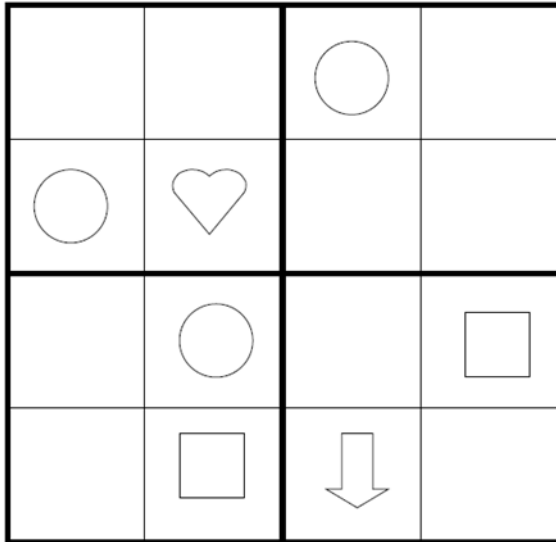
VILICE IN NOŽI

Česa je več? Vilic ali nožev?



Slikovni sudoku

SLIKOVNI SUDOKU – V VSAKI VRSTICI, STOLPCU IN KVADRATU SE ZVRSTIJO ŠTIRJE RAZLIČNI LIKI.



Črke v mojem imenu

Katere črke sestavljajo tvoje ime? Okoli sebe poišči stvari, ki se začnejo na te črke. Potem lahko na list papirja zapišeš svoje ime in poleg vsake črke narišeš predmet, ki se začne na isto črko. Ali lahko sedaj prebereš svoje ime tako, da namesto imena poveš premete, ki si jih narisal. Poskusi svoje novo ime izgovoriti zelo hitro. 😊 Na primer:

P pladenj

E embalaža

T televizija

R rokavica

A avtomobilček

Moje novo ime je Pladenjembalažatelevizijarokavicaavtomobilček.

Lahko si sestaviš tudi vzdevek, tako da združiš samo prvi 2 črki vsake besede. Moj vzdevek je Plemteroav.

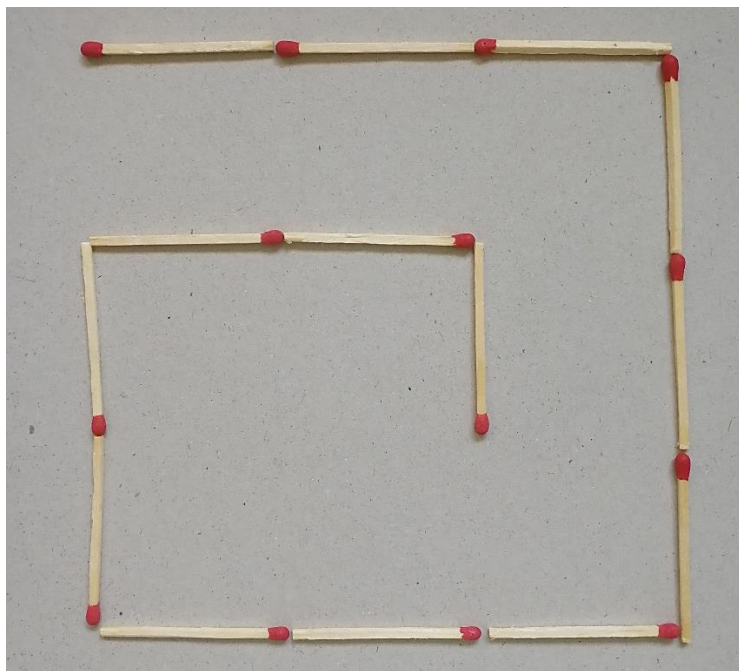
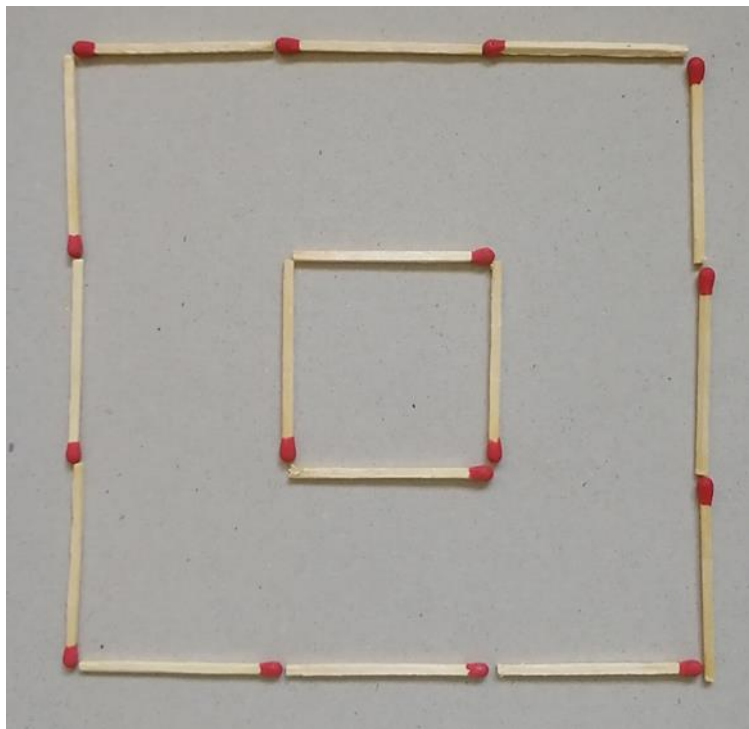
Poišči miško 😊



Miselna uganka

S pomočjo vžigalic, zobotrebcev ali flomastrov oblikuj lika na slikah. Če uporabljaš vžigalice, naj bo prisotna odrasla oseba!

Naloga 1: premakni 2 vžigalici, da dobiš 2 kvadrata.



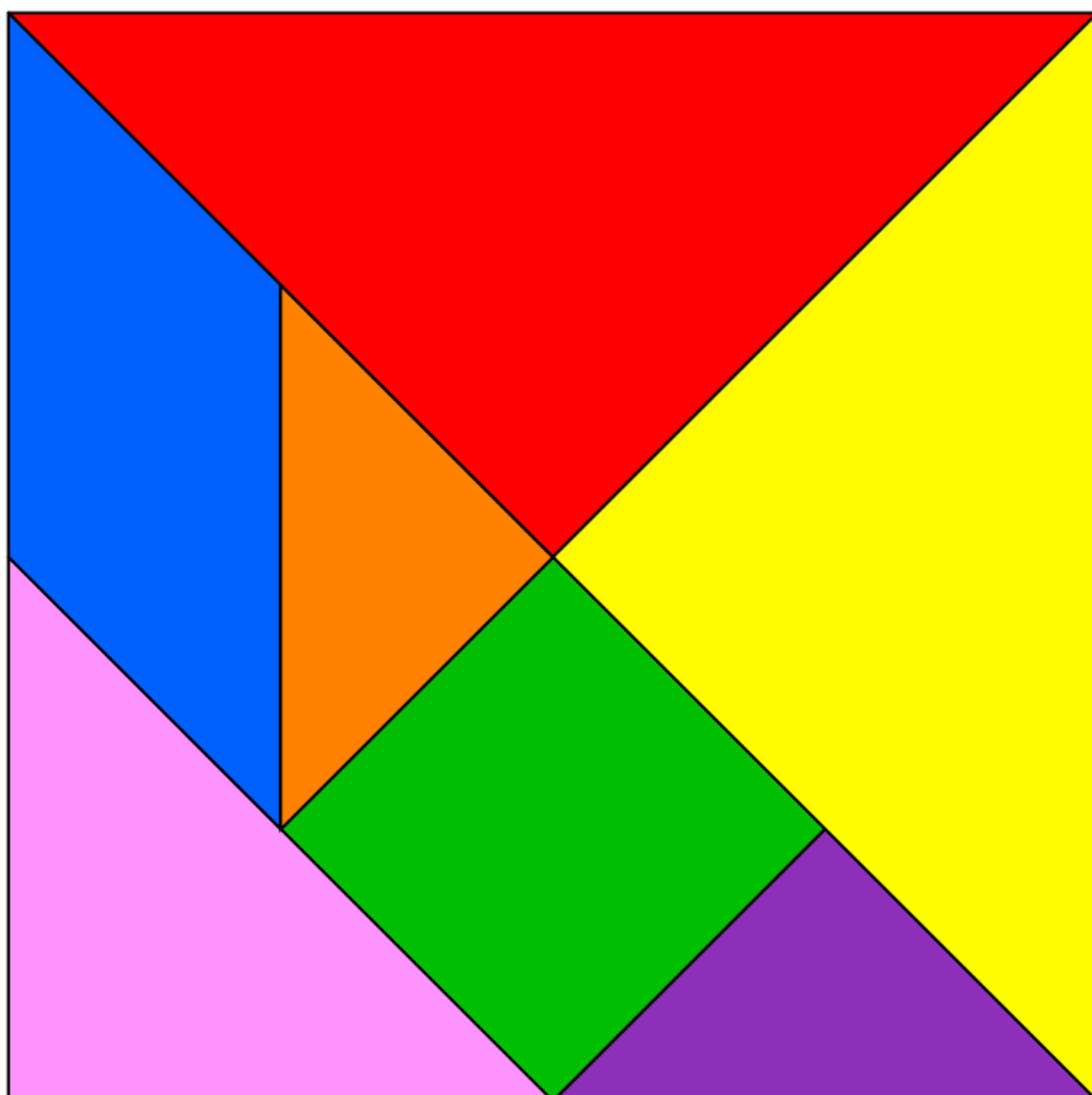
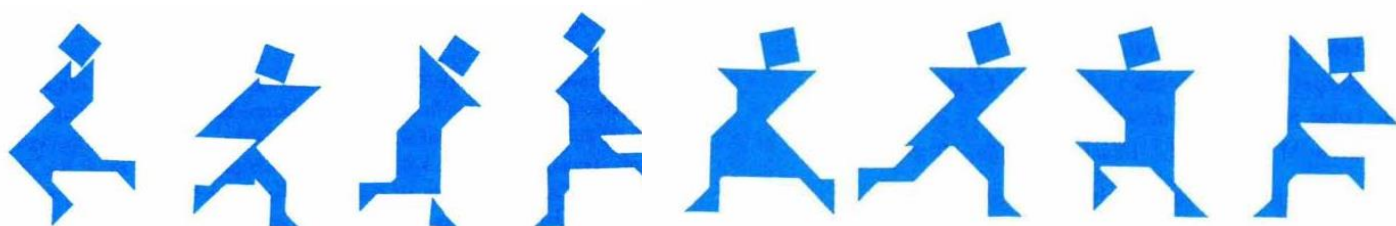
Naloga 2: Premakni 4 vžigalice, da dobiš 3 kvadrate.

Tangram

Pravila igre tangram so zelo enostavna. Tangramske ploščice je treba sestavljati v tangramske like. Pri tem moramo vedno uporabiti vseh sedem ploščic. Seveda je igra dvodimenzionalna, nobena izmed tangramskih ploščic ne sme torej stati pokonci.

Spodnji kvadrat izreži, nalepi na tršo podlago in nareži na posamezne like. Nato se loti sestavljanja likov.

Nekaj primerov tangramskih likov:



Iz premetanih črk poišči živali

1. OOROKZG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. EARTJSB	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ONLIAATP	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. IIVGPNN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. NEIFDL	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. JELUJGA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. AEKIPLN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. IEREAVVC	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. IEPONTR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. DEEVMD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

USTVARJAJMO!

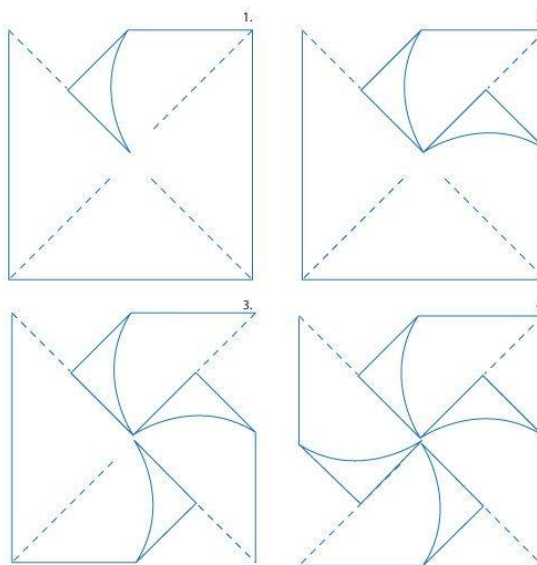
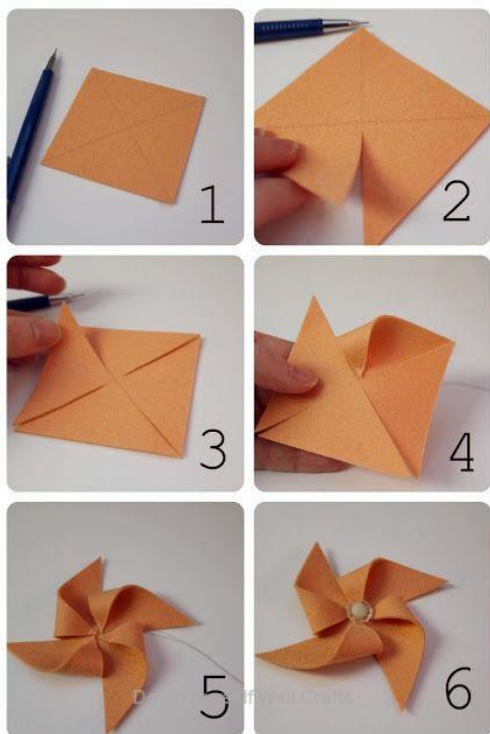
Balonski tenis

Za igro potrebuješ balon, lesene palčke, krožničke iz kartona in lepilo. Kartonske krožničke poljubno pobarvaj. Nato na zunanji del kartonskih krožničkov prilepi lesene palčke, ki bodo predstavljale ročaj loparja. Potem napihni balon, ki ti bo služil kot teniška žogica in igra se lahko začne.



Vetrnica

Izdelaj svojo vetrnico, ki se bo vrtela v vetru. Uporabiš lahko kakršenkoli papir, najboljšje je, da je čimbolj živih barv. Postopek izdelave je prikazan na spodnjih fotografijah. Na koncu jo samo še pritrdiš na neko palico ali zamašek iz plute in vetrnica se bo na vetru vrtela.



V gozdu

Ker slišimo, da veliko hodite na sprehode in v naravo imamo zate nekaj idej. Sprehodi se do bližnjega gozda, kjer je ogromno možnosti za ustvarjalnost. Spodaj imate nekaj idej.

- Gradnja hišk v gozdu



- Mandala iz naravnih materialov



- Nekaj vej naberi in jih odnesi domov, saj lahko iz njih izdeláš indijanski šotor ali papirnatega zmaja. Navodila za izdelavo imaš spodaj.

Origami

Pripenjam link za origami. Je kar zapleteno, ampak če slediš navodilom, je prav zabavno in te umiri...

<http://www.origami-flower.org/flower-origami-poinsettia.php>

Čarovnija s flomastri

Za to čarovnijo potrebujemo papirnate brisačke, flomastre in posodo z vodo.

1. Odtrgaj eno papirnato brisačko in jo prepogni na pol.
2. Na prepognjeno brisačko s flomastri nariši pol motiva.
3. Nato brisačko odpreš in na desni strani narišeš še preostali del risbe.
4. Brisačko prepogneš na pol (tako kot je bila prej).
5. Potopiš jo v vodo in videl boš čarovnijo ☺



Pomladna umetnina

Za izdelavo pomladne umetnine potrebuješ papir, sveže rože, kladivo in papirnato brisačo. Najprej se lahko odpraviš na sprehod in nabereš šopek rož. Najboljše so rože živih barv (rdeče, rumene ...). Potem rožam odrežeš steblo čisto pri cvetu. Pazi, da cveta ne prerežeš. Cvetove nato položiš na list papirja. Ko si zadovoljen s postavitvijo vseh cvetov na papirju, na svetove položi papirnato brisačo. Nato s kladivom tolčeš po cvetovih. Pri tem naj ti zaradi varnosti pomaga odrasla oseba! Na koncu pazljivo odstraniš papirnato brisačo in cvetove s papirja.



Papirnati zmaj

PAPIRNATI ZMAJ

Brez vetra tudi papirnatih zmajev ne bi bilo. Pravzaprav jih ravno ta nevidni prijatelj dviga in nosi v višino.

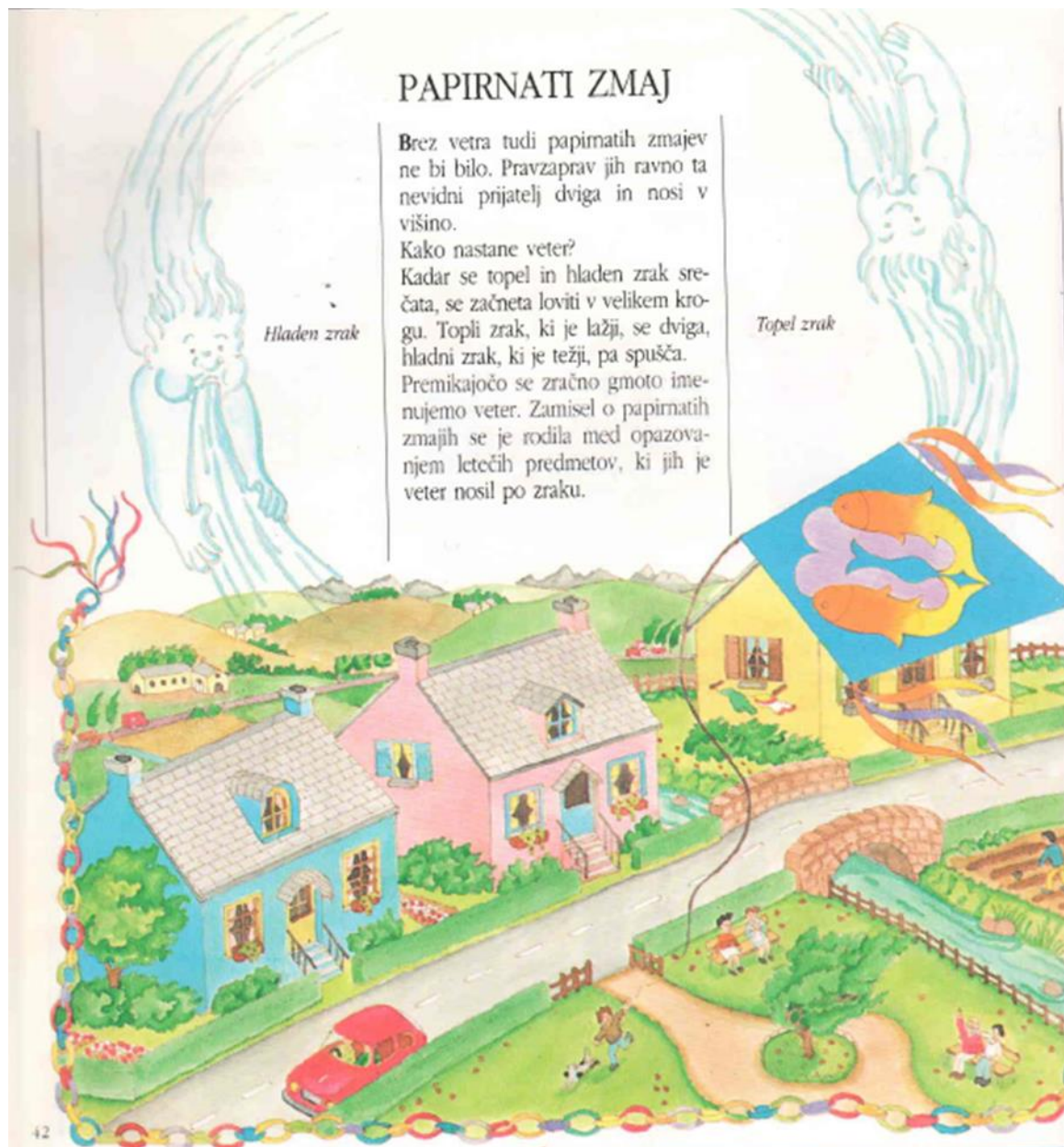
Kako nastane veter?

Kadar se topel in hladen zrak srečata, se začneta loviti v velikem krogu. Topli zrak, ki je lažji, se dviga, hladni zrak, ki je težji, pa spušča.

Premikajočo se zračno gmoto imenujemo veter. Zamisel o papirnatih zmajih se je rodila med opazovanjem letečih predmetov, ki jih je veter nosil po zraku.

Hladen zrak

Topel zrak



42



Papirnatih zmajev so poznali že v stari Kitajski. Cesarji so jih uporabljali za svarila podložnikom, kadar je grozila nevarnost.

KAKO GA NAREDIMO

Izdelava papirnatega zmaja je preprosto in zabavno opravilo. Potrebujemo naslednje.



Dve ozki letvi iz čim lažjega lesa s kvadratnim prerezom 8 mm, dolgi prva 80 in druga 60 cm. Kupimo ju v trgovini za modelarje. List svilenega papirja, ki meri 100 x 80 cm; barvaste trakove; klobko vrvic; leseno tablico, ki jo bomo imeli za motek, na katerega bomo navili vrvico.



Potrebujemo naslednje orodje: ravnilo, škarijice, svinčnik, žepni nožek, lepilo in veliko šivanko.



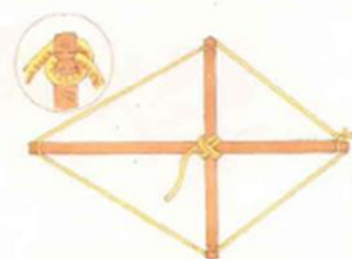
Na daljši leseni letvi s svinčnikom in ravnilom označimo točko, oddaljeno 28 cm od enega konca.



Na to točko prilepimo in nato z vrvico z motka privežemo krajšo letev.

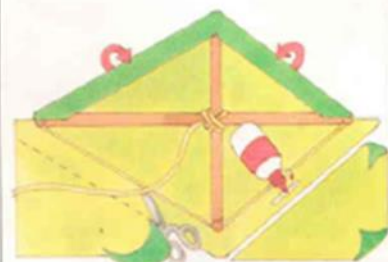


Z žepnim nožem počasi zarezemo v konce letev, kot je označeno na skici. Pri tem podvigu nam bo prišla prav pomoč kakšnega odraslega človeka.



Med zareze napnemo vrvico, jo pošteno zategnemo in povežemo z robom letvic.

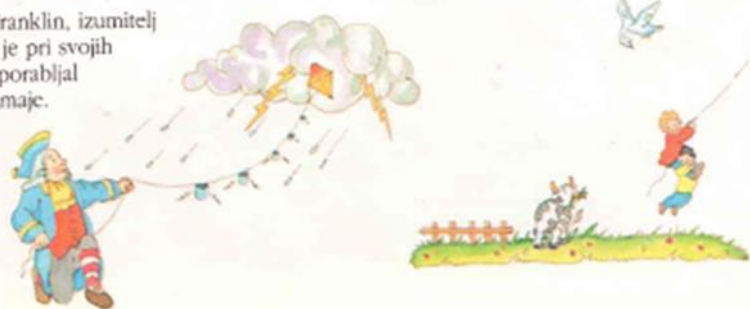
Ogrodje je gotovo. Položimo ga na list svilenega papirja. Odrežemo ga tako, da ob strani pustimo kakšnih 5 cm širok rob. Rob namažemo z lepilom in ga prepognemo čez rob ogrodja.



Tri vrvic enake dolžine priprano na konice zmaja. Zvežemo jih z vrvjo, privežemo na sredini. Manjkati ne sme še lep rep iz pisanih obročkov ali trakov barvastega papirja.



Benjamin Franklin, izumitelj strelovoda, je pri svojih poskusih uporabljal papirnate zmaje.



Kako lepo bi bilo, ko bi se nam z našim zmajem posrečilo poleteti!

Basen o ježu in podgani

Nekega dne najde jež na skednju krožnik z mlekom. Že pomoli jezik v mleko, ko zagleda pred seboj veliko podgano.

»Zgini, to je moje mleko!« zarenči podgana.

»Tega ne verjamem!« reče jež. »Tebi ljudje ne dajo mleka.«

»Mleko je tu, torej je moje!« odgovori podgana.

»Tako pa ne gre! Razdeliva si mleko,« predlaga ježek.

»Velja!« reče podgana čez nekaj časa. »Ampak jaz začnem!«

»Ne, jaz začnem!«

»Ne ti, jaz!« kriči podgana.

Tako se nekaj časa prepirata.

»Pst, nekaj slišim!« zašepeta podgana.

Tudi jež sliši korake.

»Hitro stran!« zavpije podgana. »To je mačka!«

Brž se skrijeta v slamo.

Mačka pa zadovoljna popije vse mleko s krožnika.

Preberi basen!

Izdelaj lutke (naslednji 2 strani) tako, da natisneš slikice, jih obrežeš in jih z lepilnim trakom prilepiš na kuhinjsko kuhalnico. Figurice lahko tudi sam narišeš. Razdelite si vloge in odigrajte basen.





Zvončki iz vate



Okrogle blazinice vate izrežeš s škarpami tako, da dobijo obliko zvončka. Prilepiš jih na podlago in dodaš še slamice ali v zeleno pobarvane odpadle drevesne vejice za stebila.

PRESLADKA PREHRANA

OVSENI PIŠKOTI Z BANANO



SESTAVINE	PRIPOMOČKI
• 1 skodelica ovsenih kosmičev • 1 – 3 banane • $\frac{1}{2}$ skodelice rozin, lešnikov, mandljev ali katerihkoli drugih oreškov, suhega sadja)	• Srednje velika plastična posoda • Skodelica • Vilice • Pekač za peko piškotov • Peki papir



20 minut (5 minut priprave in 15 minut pečenja)

Prižgi pečico in jo ogrej na **180 stopinj**. V srednje veliki posodi z vilicami dobro pretlači banane. Če so banane trde, jih lahko zmikšaš s paličnim mešalnikom. Pretlačenim bananam dodaj ovsene kosmiče in preostale sestavine, ki si jih izbral. Vse skupaj dobro premešaj, da dobiš gosto maso. Pekač obloži s peki papirjem. S pomočjo žličke polagaj kupčke na peki papir. Lahko delaš manjše ali večje kupčke. Dobiti bi moral približno 12–15 piškotov. Z vilicami kupčke rahlo potlači. Peci jih približno 15 minut. Ko jih vzameš iz pečice, bodo piškoti še mehki, zato počakaj, da se ohladijo. Dober tek :)

- Po želji lahko v zmes za piškote dodaš še cimet ali limonino lupinico.