

PREDLOGI ZA USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Živjo!

Ker vemo, da imaš v 6. tednu od kar smo se nazadnje videli že dovolj trdega dela, smo ti tokrat učitelji in učiteljice podaljšanega bivanja pripravili sprostitveni paket, poln zabave, gibanja in sproščanja.

Naše predloge smo zapisali v poglavja, ki smo jih poimenovali takole: USTVARJALNICA, USPAVALNICA, MOŽGANICA, PEKARNICA, GIBALNICA, ZAHVALNICA. 😊

Upamo, da ti predlogi pridejo prav, in da ti bodo všeč! Če želiš, lahko skupaj s starši tudi kakšno hecno fotografijo, kjer se zabavaš z našimi predlogi, pošlješ svojemu/-i učitelju/-ici preko e-pošte.

Lep predpočitniški teden ti želimo,

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

Frizbi iz papirnatih krožnikov

Izdelava je čisto enostavna. Za en frizbi potrebujete dva papirnata krožnika, ki ju lahko s flomastri pobarvate po želji, nato v vsak krožnik izrežete krog in krožnika zlepitate skupaj (najlažje ju boste zlepili z lepilno pištolo). Potrebujete le še večjo površino brez ovir (dvorišče, daljši hodnik) in zabava se lahko prične.

Če se boste igrali v notranjih prostorih, prej odstranite stvari, ki bi se lahko razbile. 😊



Uživajte v izdelavi in igri

Verižica iz slanega testa

22. aprila praznujem o svetovni dan Zemlje. Da bo ta dan malo bolj poseben lahko skupaj s starši na ta dan izdelate verižico, na katero narišete naš planet. Verižico lahko izdelate iz slanega testa in pobarvate z barvami, ki jih imate doma na voljo.

ZA TESTO POTREBUJEŠ:

- 2 skodelici moke,
- 1 skodelico soli,
- 1 skodelico vode,
- 1 čajno žličko olja.

Iz sestavin zgneti testo in ga razvaljajte na tanko. S pomočjo kozarca izrežite kroge. Naredite luknjice s palčko ali zobobrcem.



Oblikovane izdelke nato naloži na pekač, ki je obložen s papirjem za peko. Pečeš jih v pečici, ki jo predhodno segreješ na 180 °C in jih pečeš približno 20 minut.

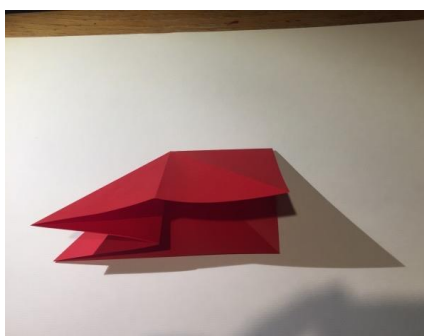
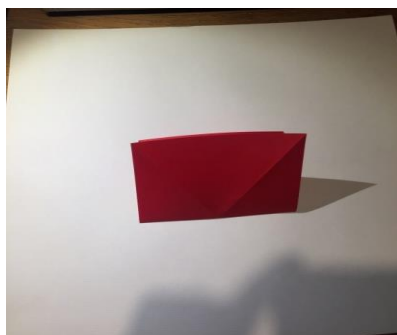
Pečene izdelke preloži na mrežo za hlajenje biskvita in počakaj, da se ohladijo. Pri tem naj ti pomaga odrasla oseba, da se ne spečeš. Medtem ko se izdelki hladijo, si lahko pripraviš delovno površino in barvice. Barvaš lahko z vodenimi barvicami, temperami, prstnimi barvami, akrilnimi barvami ...

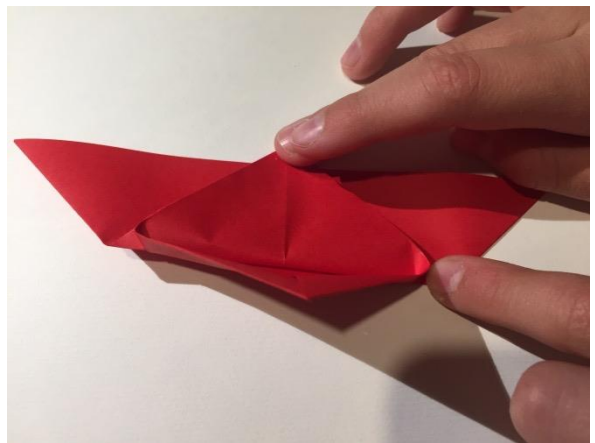
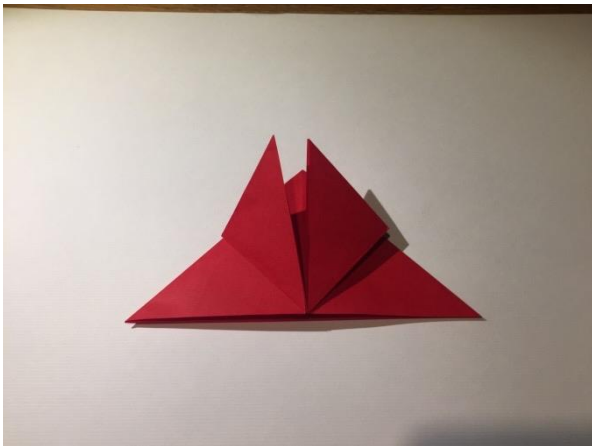
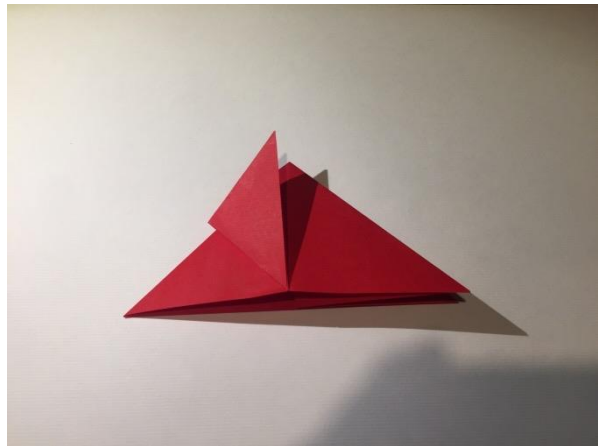
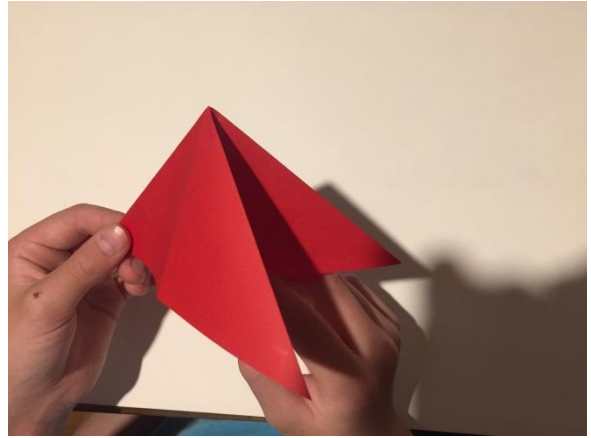
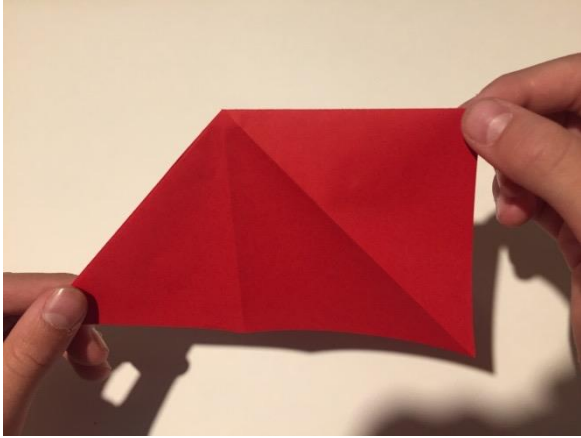
Najprej lahko celoten krog pobarvaš z modro barvo, ki predstavlja morje. Ko se barva posuši, lahko z zeleno barvo narišeš kontinente. Namesto Zemlje lahko z na modro podlago narišeš tudi zeleno srce.

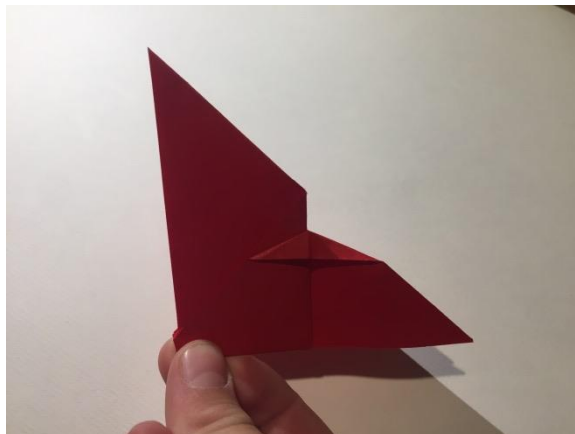
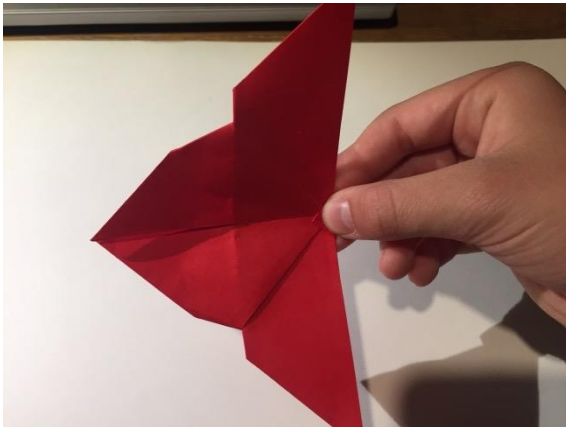
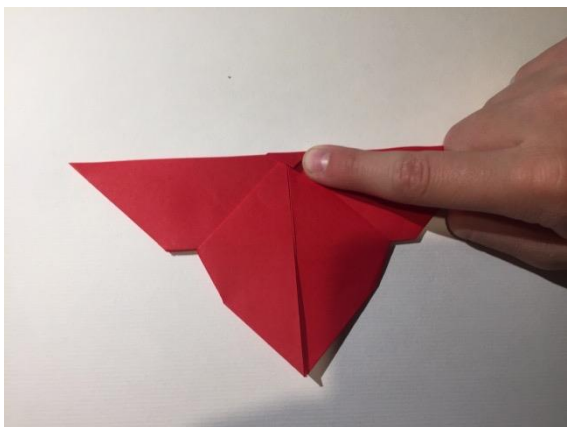
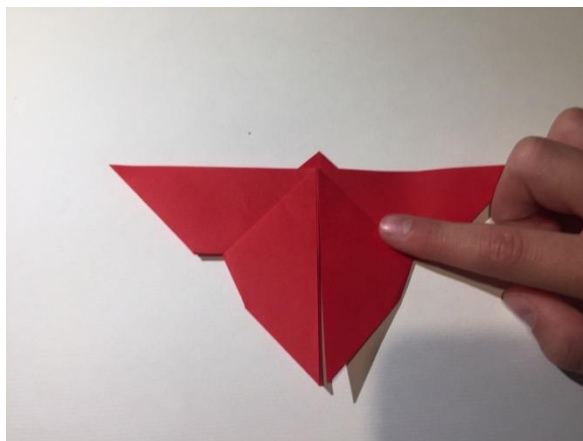
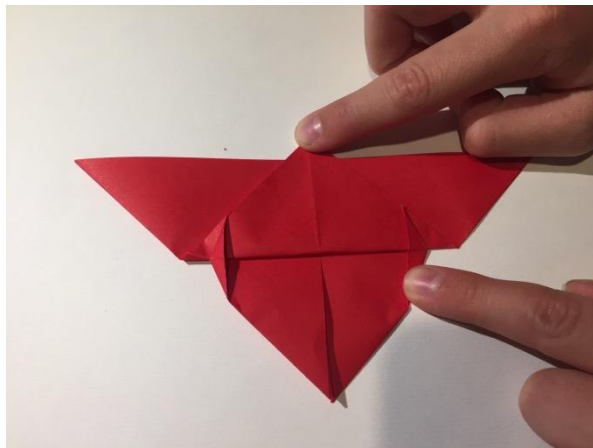
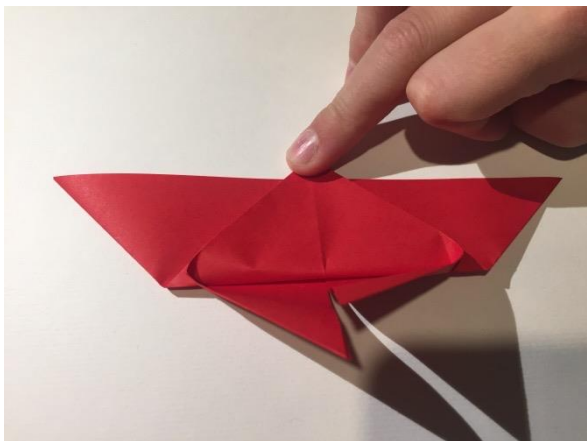
Ko so izdelki iz slanega testa pobarvani, počakaš, da se posušijo. Na koncu skozi luknjico v testu nadeni vrvico in si jo zaveži okoli vratu.

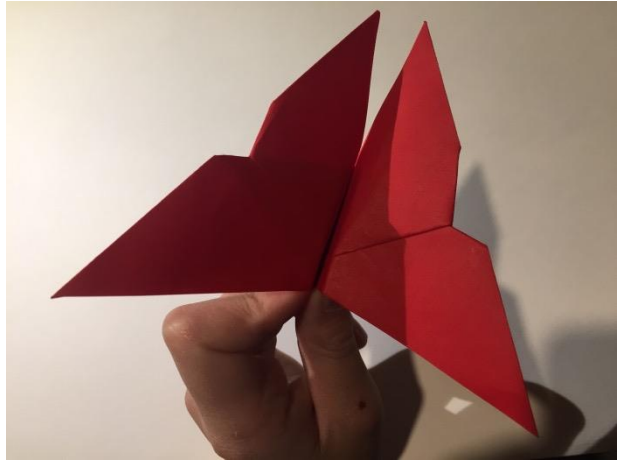


Metulj









Pošasti

Izberi si, katero vrsto pošasti boš izdelal/a. Uporabi material, ki ga imaš doma in improviziraj.

Barvni papir lahko nadomestiš z barvanjem belega papirja z barvicami ali flomastri. Uživaj!



USPAVALNICA 😊

Pravljice:

1.) Pravljična soba Mestne knjižnice Ljubljana, kjer lahko poslušate in prelistate različne pravljice:

<https://www.mklj.si/pravljicna-soba2>

2.) Interaktivne pravljice:

https://eknjige-junior.si/?gclid=Cj0KCQjwpLfzBRCRARIsAHuj6qUcgQAhoUD29YA8yer8cgfnpuNhQ0Q9RE2rTa q_8VZw4PH92UrESsaAlVhEALw_wcB&fbclid=IwAR1Fs7Ad8tqQ0OtIQS_ZdoXdqTTyoQpAP8Zp dHm2iH1eu5MclRtynmj_8

3.) Zvočne pravljice (mobilna aplikacija):

https://www.audibook.si/?download=&branch_match_id=768703951973054692

4.) E- Pravljice:

<https://www.otroci.org/predsolski-otroci/pravljice>

<http://www.epravljice.si/mali-sambo.html>

5.) Spletne aktivnosti hiše eksperimentov:

<https://www.he.si/>

Lahkonočnice

Na spodnji povezavi lahko poslušáš pravljice za lahko noč – lahkonočnice 😊 Pravljice so slovenske, od slovenskih pisateljev, in berejo jih slovenski igralci. Uživaj, pa lahko noč! 😊

<https://www.lahkonocnice.si/>

MOŽGANICA

Beri-riši

Preriši spodje vzorce na list papirja in dokončaj risbo po svoje. Pri tem bodi čim bolj domiseln.

To NI srce.



To NI smreka ali božično drevesce.



Katera žival sem?

To igro lahko igraš z družinskimi člani. Izmisli si eno žival in pokaži, kako se giblje. Ostali družinski člani morajo ugotoviti, katero žival posnemaš. Pri tem pazi, da žival oponašaš samo z gibanjem in ne uporabljaš glasu. Giblješ se toliko časa, dokler prvi nasprotnik ne ugotovi, katera žival si. Nato oseba, ki je pravilno ugotovila žival, izbere novo žival, ki jo posnema. Ostali družinski člani ugotavljajo, katera žival je in tako naprej. Zmaga tisti, ki največkrat ugotovi pravo žival.



Skrite besede

Potrebuješ:

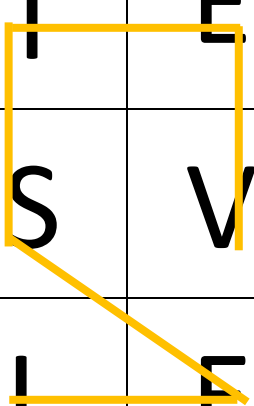
- natisnjene ali prerisane okvirčke s črkami (čakajo te na naslednji strani).
- papir in pisala,
- štoparico.

Navodila:

- Vsak igralec pred sabo postavi list papirja in pisalo.
- Na sredino kroga postavite enega izmed okvirčkov (preji jih razrežite).
- Vklomite štoparico (priporočen čas 2-3 minute - dogovorite se sami).
- V tem času poskusi najti čim več besed in jih zapiši na list. Črke se lahko povezujejo navpično, vodoravno ali diagonalno.
- Komu je uspelo najti največ besed? Kdo je našel najdaljšo besedo?

Primer:

A	T	E
Ž	S	V
Z	L	E



Druge različice iger:

- Igro se lahko igraš tudi sam. Poskusi najti čim več besed.
- Izmisli si še svoje okvirčke in nadaljujte igro v nedogled 😊.
- Poskusite še v angleščini. Ne pozabite na angleške črke!

A	T	A
M	S	V
Z	L	I

R	T	E
M	O	V
N	L	Z

R	A	Č
B	U	T
D	H	I

C	T	A
K	I	V
G	L	D

F	L	B
T	O	T
W	X	S

V	R	D	M
B	A	M	N
A	I	T	O
S	L	E	E

Ž	R	S	M
J	A	I	N
C	K	T	A
S	L	P	E

S	R	E	F
G	K	I	N
R	E	S	H
O	K	U	J

T	V	E	D
U	S	O	R
V	L	R	M
H	Č	A	K

L	E	R	W
I	D	S	O
P	X	O	L
S	I	C	K

Matematični izziv

$$\begin{array}{c} \text{Witch} + \text{Witch} + \text{Witch} = 45 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{Star} + \text{Star} + \text{Star} = 21 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{Broom} + \text{Broom} + \text{Broom} = 12 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{Broom} + \text{Witch} \times \text{Star} = ? \end{array}$$

P/Guillelo

PEKARNICA

Peka maslenih piškotov

To so najbolj enostavno dobri piškotki, ki jih mulčki pomagajo peči. So tudi odlično domače darilo ob rojstnih dnevih ali praznikih.

Sestavine:

- 60 dag moke (bela ali pirina)
- 20 dag sladkorja (lahko tudi manj)
- 30 dag masla
- 1 pecilni prašek
- 3 jajca
- Vanilijev sladkor

Dodatne začimbe za okus: vanilija, cimet, pomarančna ali limonina lupinica; raznobarvne mrvice, čokoladne mrvice,...

Priprava:

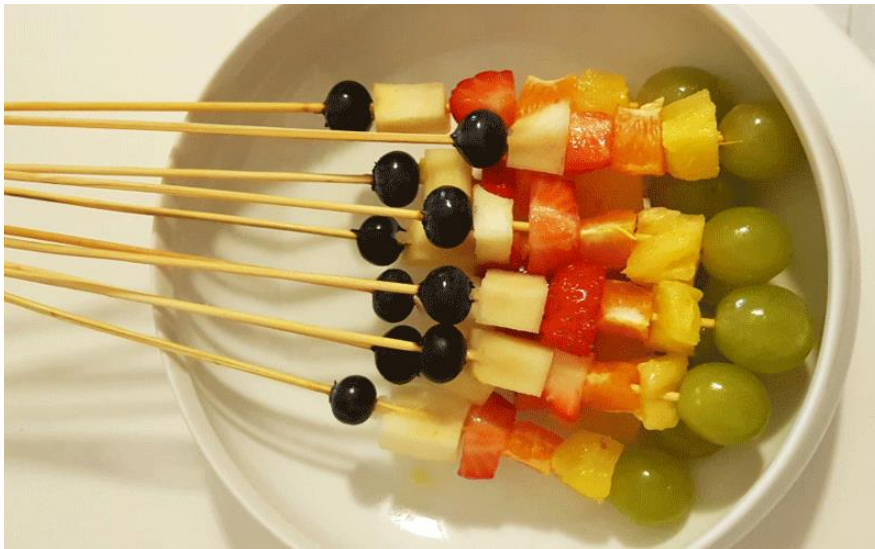
Iz sestavin zgnetemo testo, ga pokrijemo in damo v hladilnik, ki naj počiva eno uro. Testo razvaljamo in začnemo z oblikovanjem piškotov (po lastni domišljiji). Piškote zložimo na peki papir in pečemo na 180 stopinjah 10 minut. Ko se ohladijo, jih še okrasimo.

Primerno za: že najmlajši lahko pomagajo pri izrezovanju in okrasitvi piškotov, le prepričati jih morate, da ne pojejo surovega testa, ampak počakajo na pečene piškote.



Ideja za prigrizek:

Danes naj bo vaš prigrizek zdrav. Iz sadja, ki ga imate doma, naredite nabodala. Pri rezanju naj vam pomagajo starejše osebe.



Domači sladoled

Kljub temu da je prejšnji teden padal še sneg, je za nami tudi že kar nekaj lepih sončnih dni, zaradi katerih nam misli odtavajo na poletje, morje, sonce in uživanje ob hladnem sladoledu. Si vedel/a, da sladoled lahko narediš tudi sam? Poskusi, saj je zelo enostavno, pa še bolj zdravo!

1. KREMAST SADNI SLADOLED (<https://www.kulinarika.net/recepti/sladice/kremast-sadni-sladoled/19749/>)

SESTAVINE	POSTOPEK
- 0,4 l zmletga sadja - 0,5 l jogurta - 0,4 l sladkorja - 0,25 l sladke smetane	1. Sadje očistimo, operemo in zmeljemo. Dodamo sladkor in jogurt ter mešamo, dokler se dobro ne premeša. 2. Sladko smetano stepemo, sladkamo in ročno vmešamo v jagodno zmes. Zlijemo v plastične posodice in postavimo v Zamrzovalnik čez noč ali za najmanj 7 ur.

2. LAHEK SADNI SLADOLED (<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/lahek-sadni-sladoled/>)

SESTAVINE	POSTOPEK
- 1 BANANA - 2 ZVRHANI ŽLICI PUSTE SKUTE - 2 PESTI ZAMRZNJENIH BOROVNIC (lahko si izbereš tudi drugo sadnje)	1. Banano narežemo na kolutke in jih zatlačimo v vrečko ter vržemo v zamrzovalnik. 2. Zamrznjeno banano, pusto skuto in zamrznjene borovnice vržemo v mešalnik in jih počeno zmeljemo. 3. Veselo nas pričaka krepek in okusa poln sladoled, ki se mu ni treba upreti.

3. BOGAT ČOKOLADNI SLADOLED

(<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/bogat-cokoladni-sladoled/>)

SESTAVINE	POSTOPEK
- 5 ZVRHANIH ŽLIC GRENKEGA KAKAVA - 400 g slajenega kondenziranega mleka - 400 ml sladke smetane	1. Smetano stepemo do čvrstega, kondenzirano mleko zmešamo s kakavom in ga primešamo k stepeni smetani. Dobljeno čokoladno zmes razporedimo po posodi, ki jo za 6 ur (ali, bolje, čez noč) postavimo v zamrzovalnik. 2. Pred postrežbo postavimo nadobudni sladoled za nekaj minut na sobno temperaturo, da se zmehča, nakar ga z žlico za sladoled natlačimo v kornet ali skodelico.

4. ČOKOLADNO BANANIN SLADOLED

Postopek in sestavine so oglej kar na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=eOVJH6gfZyk>

DOBER TEK IN VELIKO UŽITKOV OB PEKI!

GIBALNICA

Čarovnik

Pripomočki: čarovniška kapa (navadna kapa, klobuk), čarovniška palica (barvica, kuhavnica).

Potek igre: čarovnik s posebnim urokom začara ostale v različne živali. Vsi se začnejo premikati kot ta žival. Čarovniki se med igro zamenjajo.

Ideje za živali:

- zajec: poskoki iz rok na noge
- rakovica: hoja po vse štirih v stran
- žaba: žabji poskoki
- kača: plazenje po trebuhu
- kenguru: poskoki iz počepa naprej
- metulj: roke se spremenijo v krila, na vsake toliko počepneš in se usedeš na rožico
- medved: hoja po vseh štirih (isto časno dvigneš roko in nogo na isti strani telesa)
- pujs: hodiš po vseh štirih in se na vsake toliko časa povaljaš v blatu
- raca: hoja v počepu
- štoklja: letiš in se na vsake toliko časa postaviš na eno nogo
- slon: z rokami narediš rilec in med hojo visoko dviguješ kolena
- pajek: iz seda se dvigneš na roke ter noge in se premikaš v mizici
- opica: opletaš z rokami in skačeš
- miška: čisto po tiho hodiš po prstih

Kipi iz gline

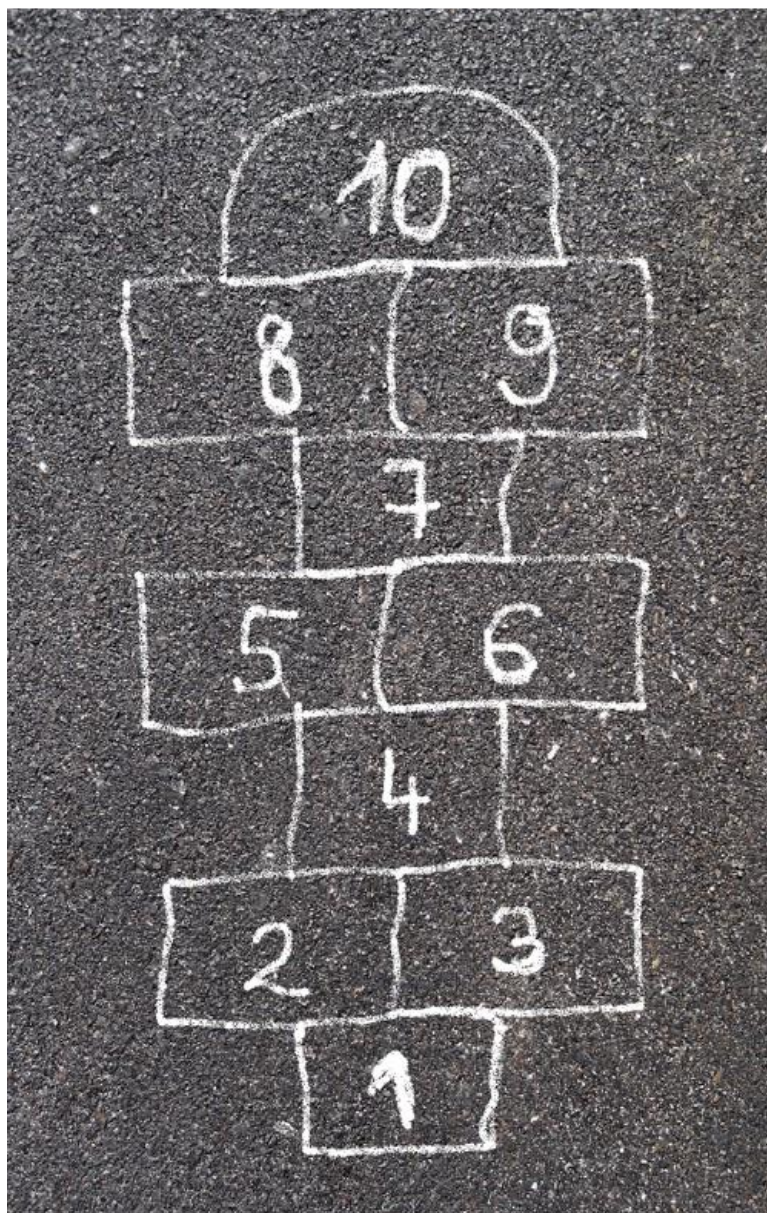
Potek igre: nekdo je kipar, drugi pa glina. Iz njega oblikuje kip (premika mu roke, noge, glavo, se usede, poklekne, prepogne, uleže,...). Nato se še zamenjata. Če je udeležencev več, lahko ostali ugibajo kaj kip predstavlja.

Ristanc

ŠT. IGRALCEV: eden ali več

PRIPOMOČKI: kreda

Na asfalt s kredo narišemo ristanc. Izza črte vržemo kamenček v 1. polje. Nato skačemo po oštevilčenih poljih tako, da z eno nogo skočimo v 1. polje, nato z dvema – levo v 2. polje, desno pa v 3. polje, itd. Na desетки se obrnemo kakor želimo in nazaj grede pobereмо kamenček. Če kamenček pade na črto ali če stopimo pomotoma na tla, gremo še enkrat od začetka, drugače nadaljujemo s številko 2 in tako dalje do 10.



Stop

Pripomočki: glasba, Pomočniki: bratec /sestrica

Potek igre: med predvajanjem glasbe eden izmed vas izvaja določeno gibanje, drugi skrbi za glasbo. Ko glasba ugasne, se ustavite v določenem položaju. Gibanje in položaji se vmes spreminjajo. Glasbo lahko predvajate v različnih intervalih. Če se igra več otrok, lahko zadnji, ki se ustavi v pravilnem položaju dobi "kazensko" nalogo (5 počepov ali 5 poskokov).

Priporočena

glasba:

Zajček zlatko: <https://www.youtube.com/watch?v=lrThAG4e2RM>

Baby shark: <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Ko ko ko: <https://www.youtube.com/watch?v=54qTtQukbvQ>

Spoznaj drevo

Če imaš v bližini gozd, se odpravi na sprehodi in ga s pomočjo spodnjega lista raziskuj. Ali lahko v gozdu najdeš drevo z grobim lubjem, drevo z gladkim lubjem ...? Ali lahko najdeš gnezdo na drevesu? Vsakič, ko najdeš nekaj od naštetega, v mali kvadratale naredi kljukico.

spoznaj drevo

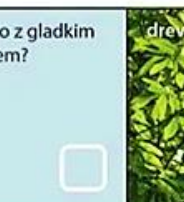
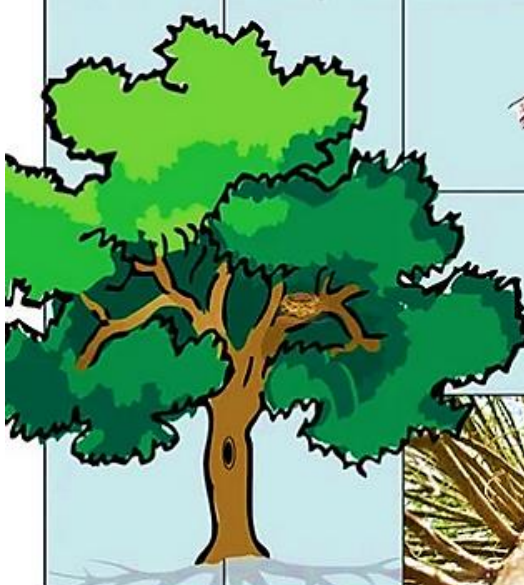


Inštitut za gozdno pedagogiko
Institute for Forest Pedagogy



Mreža gozdnih vrtcev in šol Slovenije
The Slovenian Network of Forest Kindergartens and Schools

SPOZNAVAMO DREVEŠA! Ali najdeš ...

 drevo z grobim lubjem? ☐	 drevesni štor? ☐	 drevo z iglicami? ☐	 drevo z gladkim lubjem? ☐	 drevo z listi? ☐
		 vejo v obliki črke V? ☐	 drevo z luknjo v deblu? ☐	
		 mlado drevo? ☐	 gnezdo na drevesu? ☐	
		 zelo staro drevo? ☐	 drevo, obraslo z mahom? ☐	
		 drevesne korenine? ☐	 drevesne gobe? ☐	 odmrlo drevo? ☐

Čuječnost v naravi: sprehod

Z družino (a ne v skupini, večji kot 5) se odpravi na sprehod. Izogibaj se drugim ljudem in krajem, kjer bi lahko srečal več ljudi. Če srečate koga, poskrbite, da je razdalja med vami vsaj 1.5 m.

Ko pridete na mirno točko, se ustavite. Zaprite oči. Prisluhnite naravi in drugim zvokom, ki vas obdajajo. Tako vztrajajte 3 minute.

Naredite nalogo št. 1: **SLUŠNA POZORNOST:**

V krogu se pogovorite po spodnjih vprašanjih. To naredite tako, da v krogu drug za drugim po vrsti odgovorite na posamezno vprašanje. Pozorno se poslušajte med sabo.

Katere vse zvoke ste slišali?

Kateri zvok vam je bil najbolj prijeten?

Kateri zvok ste slišali nabližje?

Kateri zvok je bil za vas najbolj moteč?

So vaši odgovori podobni? Se morda razlikujejo? Zakaj je tako?

Sedaj boste uporabljali oči. Čas je za nalogo št. 2: **MANDALA:**

Razglejte se okoli sebe. Kaj leži okoli vas? Uporabite predmete (kamne, liste, palčke, cvetove...) in naredite simetrično risbo (mandalo*). Mandalo lahko naredite vsak svojo, lahko pa tudi skupaj izdelate skupinsko mandalo.

*Mandale so simetrične risbe ali slike, najpogosteje v obliki kroga. Mnogo mandal je tudi sestavljenih iz mešanih materialov in so tridimenzionalnih oblik ter vključujejo različne elemente za gradnjo, lesene delce, tančice in brokat. Pogled na njih pomirja in poduhovlja. Mandalam se pripisujejo zdravilne moči. Beseda izvira iz sanskrta in pomeni krog, red, strukturo, osrediščenje in popolnost. Vse, kar obstaja, je ustvarjeno iz ene točke. Iz te središčne točke izhajajo koncentrični krogi, simboli premikanja, ki se skladno širijo v neskončnost. Mandale so bile in so še uporabljane v vseh časovnih obdobjih in skoraj v vseh kulturah, saj

vlada prepričanje, da vsebujejo oz. posedujejo neko magično moč, ki pozitivno vpliva na ljudi, jim pomaga pri koncentraciji in jim odpira pot do sebe.

Naloga št. 3.: **REFLEKSIJA**: Kakšen je bil sprehod?

Kako dolga je bila vaša pot? Kako ste se imeli na sprehodu? Kakšne so bile naloge, ki ste jih morali opraviti? Ste opazili kaj nenavadnega?

Opišite ali narišite svojo pot in občutke med sprehodom, oziroma to predstavite na kak drugačen način.

Nekaj gibanja na dan odžene slabe misli stran!

Potrebščine:

- 4 najljubše igrače
- Manjša blazina ali lahka žoga

Predpriprave:

- Stopi na sredino in razporedi igrače v obliki križa (eno pred sabo, eno za sabo, eno na levo in eno na desno stran)
- Igrače morajo biti od tebe oddaljene za 1 velik korak (1-2 metra)

Naloge:

- Ti stojiš na sredini, kjer je tvoj dom. Posamezne vaje izvajaš do vsake igrače in nazaj do sredine. Pri tem se ne smeš obrniti, temveč moraš prilagoditi svoje gibanje. Primer teka: tek naprej, tek vzvratno in tek bočno.
- Tek – ponovi 3 krat
- Hopsanje – ponovi 3 krat
- Po vseh 4 ponovi 3 krat
- Sonožni poskoki – ponovi 3 krat

Še vedno stojiš v sredini, med igračami, v roki držiš blazino ali žogo. Z obema rokama jo vržeš v zrak in jo ujameš. Svoj met moraš prilagoditi prostoru. Narediti moraš 20 povezanih metov, če žoga pade na tla ali če stopiš preko ene od svojih igrač, naredi od začetka!

Enako ponoviš, ko stojiš samo na desni nogi in nato še samo na levi nogi.

Poseben izziv – koliko časa lahko zdržiš v tem položaju. To je pri jogi položaj pol mosta.



ZAHVALNICA

Za konec: gibanje nekoliko drugače ... 😊

Danes boš najprej pomislil na 5 oseb, katerim si hvaležen.

- Kaj pa če bi jim svojo hvaležnost pokazal/-a tako, da narediš eno gospodinjsko opravilo namesto njih? Recimo:

♥ postelji postelje,

♥ izprazni koš za smeti,

♥ pometi tla,

♥ razvrsti perilo,

♥ zloži posodo iz pomivalnega stroja, ...

Ja, tudi to je gibanje 🧘!