

PREDLOGI ZA USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Živjo!

Upamo, da se ti je uspelo spočiti med počitnicami, saj je sedaj ponovno na vrsti šola! 😊

Ker ti želimo, da se ob delu za šolo tudi sprostiš, se razgibaš, naješ in nasmejiš, smo ti tudi v popočitniškem tednu učitelji in učiteljice podaljšanega bivanja pripravili predloge za ustvarjalno preživljanje prostega časa.

Dejavnosti smo tudi tokrat razporedili v kratka podpoglavja, da si lažje izbereš tisto/-e dejavnost/-i, ki jih imaš raje. Če se želiš naučiti novih športnih iger in trenirati svoje mišice, si poglej poglavje **ŠPORTANJE**, če te muči lakota, hitro skoči do poglavja **SLADKANJE**, če želiš pokazati, kako brihtna je tvoja glavica, pojdi do poglavja **RAZMIŠLJANJE**, in če si bolj ustvarjalne sorte, preglej dejavnosti v poglavju **USTVARJANJE**.

Predvsem pa ti želimo, da se ob dejavnostih zabavaš in se morda tudi kaj novega naučiš.

Želimo ti vse dobro, in komaj čakamo, da te spet vidimo!

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

SLADKANJE

1. PRIVOŠČI SI SMOOTHIE... 😊

Čarobni bananin smoothie

Potrebujemo:

- banano,
- dve žlici vanilijevega jogurta,
- štiri žlice mleka.

Vse skupaj zmešamo, prelijemo v kozarec in okrasimo z nastrgano mlečno čokolado.



Gremo na morje

Potrebujemo:

- manjšo skodelico vložene ananasa,
- manjšo banano,
- dve žlici mleka.

Vse skupaj zmešamo in prelijemo v kozarec, ki ga okrasimo s koščkom

Babičin smoothie

Potrebujemo:

- jabolko,
- manjšo banano ali polovico banane,
- dve žlici navadnega jogurta,
- ščepec cimeta.

Jabolko olupimo, dodamo banano, jogurt in na koncu še ščepec cimeta. Če je okus prekisel, ga posladkamo s čajno žličko medu.



Pisanček

Potrebujemo:

- kavno skodelico borovnic,
- polovico banane,
- dve žlici navadnega jogurta.

Najprej pripravimo smoothie iz banane in žlice jogurta. Vse skupaj prelijemo v steklen kozarec, nato se lotimo borovnic, ki jih zmešamo s

ananasa. Po vrhu posujemo nekaj mavričnih mrvic.



preostalo žlico jogurta. Če je okus prekisel, dodamo čajno žličko medu. Napitek nato previdno prelijemo v kozarec, tako da ustvarimo dve plasti.



2. PIŠKOTI IZ 4 SESTAVIN

Za peko teh piškotov potrebuješ naslednje sestavine:

- 150 g moke
- 150 g čokoladnega namaza
- 1 jajce
- ščepec soli

Postopek:

Vse sestavine zmešaš v posodi. Pripraviš pekač, na katerega položiš peki papir. S čajno žličko oblikuješ kroglice in jih položiš na pekač. Piškote pečeš v pečici, ki jo predhodno segreješ na 170 °C in jih pečeš 12 minut. Dober tek! 😊

3. DOMAČA FRUTABELA

Sestavine za domačo frutabelo (lahko jih prilagodite svojim željam, okusu oz. potrebam):

- 50 g temne čokolade
- 4 žlice zmehčanega masla
- pest sesekljanih orehov
- pest sesekljanih lešnikov
- pest suhega sadja (npr. marelic)
- pest sesekljanih mandljev
- 2 pesti žitnih kosmičev
- 4 žlice tekočega medu

Premaz: • 150 g belih čokoladnih solzic

Postopek priprave domače frutabele: Najprej z nožem sesekljamo orehe, lešnike, mandlje in čokolado (koščki so lahko različne velikosti), ki jim nato v posodi dodamo vse ostale sestavine. Maslo narežemo na tanke plasti in ga vmešamo med sestavine, da se porazgubi. Dodamo še med (če uporabljate kristaliziranega, ga prej stopite). Maso razporedimo po pekaču (višina ploščine naj bo med enim in poldrugim centimetrom), ki smo ga predhodno obložili s papirjem za peko. Pečico ogrejemo na 180 stopinj Celzija, sadno-žitne ploščice pa pečemo okoli 20 minut. Masa bo mehka in bo lahko lezla narazen, zato ob strani na primer z nožem potisnemo sadno-žitno ploščo skupaj v pravokotnik in pustimo, da se ohladi (približno 2 uri). Ohlajeno nato razrežemo na poljubno velike ploščice. Za originalen videz nato nad vodno kopeljo stopimo bele čokoladne kapljice in s stopljeno čokolado rezino premažemo. Pustimo stati še kakšno uro, da se strdi. Pa dober tek!

4. SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV (proti kašlju)

Sredi pomladi začnejo poganjati smrekovi vršički. Njihov sirup je izjemno zdravilen – vsebuje veliko vitamina C, krepi splošno odpornost in čisti kri. Skupaj s starši se odpravite na potep v gozd in jih naberite. Nato pripravite SIRUP, ki vam bo pozimi pomagal pri prehladih in kašlju.

Sestavine

- količina: količina je odvisna od količine nabranih vršičkov
- smrekovi vršički (količina je po želji)
- sladkor
- stekleni kozarci

Postopek

- Najprej je potrebno nabrati smrekove vršičke, katerih količino določimo sami.
- Nato v steklen kozarec za vlaganje naložimo smrekove vršičke (le toliko, da pokrijejo dno) in dodamo sladkor (le toliko, da pokrijejo vršičke).
- Ponovno dodamo vršičke, da pokrijejo sladkor in sladkor, da pokrije vršičke.
- Postopek ponavljamo, dokler kozarca ne napolnimo do vrha. Kozarec zapremo in pričnemo z naslednjim.
- Kozarce postavimo ven in čakamo **2** meseca.
- Nato kozarce odpremo in notranjost kozarca zlijemo v cedilo, pod katerega postavimo lonec.



SADNA NABODALCA

Potrebujemo:

- Čim več vrst sadja: jagode, banane, grozdje, kivi, slive, ananas
- Lesene palčice
- Ananas za nabadanje paličic

Sadnje najprej operi in ga ob pomoči odrasle osebe nareži. Koščke sadja natikaj na lesene paličice tako, da bodo nabodala čim bolj pisana. Prosi odraslo osebo, da prereže ananas na pol in vanj previdno zapiči paličice s sadjem. Če ananasa nimaš nič hudega, uporabi eno izmed idej ki so na spodnjih slikah!



ŠPORTANJE

1. ZADEVANJE OLIMPIJSKIH KROGOV

Olimpijski krogi so znak olimpijskih iger. Njihova povezanost ponazarja povezanost športnikov iz celega sveta. 5 krogov pomeni 5 povezanih celin, medsebojno spoštovanje in prijateljstvo narodov teh celin.



Za izdelavo olimpijskih krogov, potrebuješ večji karton za podlago, 5 tulcev, lepilo, krožnike iz kartona in škarje. Najprej pobarvaš tulce v barvah olimpijskih krogov (modra, črna, rdeča, rumena in zelena). Tulce nato prilepiš na karton. Nato pa iz krožnikov izrežeš sredino, tako da nastanejo krogi. Kroke ponovno pobarvaš v barvah olimpijskih krogov. Z njimi poskušaš zadeti pravo tarčno, kot na primer zelen krog na zeleni tulec.



2. ZBIJANJE SAMOLEPILNIH LISTKOV

Na rob mize, kuhinjskega pulta ali police si prilepi 3 (lahko tudi manj ali več) samolepilnih lističev, tako da so obrnjeni navzgor. Postavi se 2-3 metre stran in jih poskušaj z elastiko zadeti.



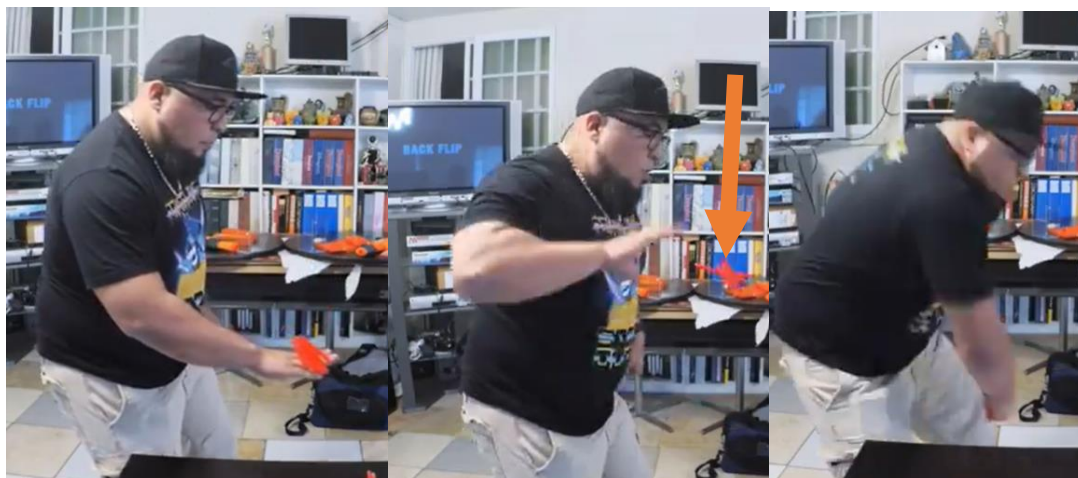
3. LASER LABIRINT

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, ko je prikazano na sliki. Cilj igre je priti na drugo stran, ne da bi pri tem strgali trakove.



4. LOVLJENJE SVINČNIKOV

Svinčnik postavi na hrbtno stran prstov. Roko poskušaj hitro odmakniti in svinčnik ujeti.



5. ZBIJANJE SMEŠKOTOV

Iz praznih plastenk od coca-cola ali katere druge pijače lahko izdeláš keglje »SMEŠKOTE«!

Plastenke samo pobarvaš s poljubno izbrano barvno in jih napolniš s peskom. Postaviš jih v piramido nato pa narediš pet velikih korakov stran. Vzameš žogo in poskušaš z metom od spodaj in kotaljenjem žoge podreti čim več smeškotov!



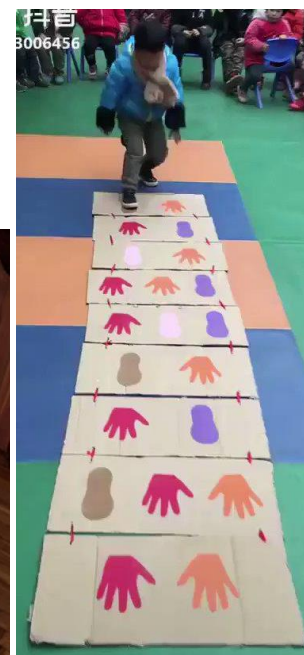
6. ZADEVANJE TARČE

Če imaš doma večji karton, lahko izdeláš veliko tarčo z različnimi luknjami. Na karton narišeš poljubno število krogov različnih velikosti. Vsak krog obrišeš s svojo barvo in določiš koliko točk ti prinese še jo zadeneš. Točke si lahko tudi napišeš zraven tarče. Pazi da so krogi večji od žoge s kateri boš tarče ciljaj/a. Namesto žoge lahko izdeláš tudi letalo iz papirja. Poskusi je še bolj zabavno!



7. RISTANC MALO DRUGAČE

Če imaš doma kredo si na asfalt nariši stopala in dlani. Lahko obrišeš kar svoje! Če krede nimaš lahko svoja stopala in dlani narišeš na papir, nato pa papirje zložiš v poljubnem vrstnem redu in poskušaš ristanc odskakati brez napak! Pazi da ločiš desno in levo stopalo in dlan.



8. ZADEVANI POŠAST!

Če imaš doma prazno embalažo od olja jo lahko spremeniš v pošast! Na sredini izrežeš krog ali polkrog. Nalepiš oči, roke in ustnice in pošast je gotova. Namesto žoge lahko zmečkaš papirčke in poskušaš zadeti pošast v usta.



9. ŽONGLIRANJE

Potrebuješ le tri žogice (ko ti uspe žongliranje s tremi, lahko dodaš še eno). V pomoč naj ti bo naslednji video: https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&feature=emb_logo

10. ČEBELJI PLES

Zpleši s pomočjo predlaganih gibov na pesem Čebelice. Lahko si izmisliš tudi kakšen svoj gib.

<https://www.youtube.com/watch?v=FehJxparRQ4>

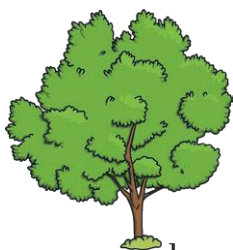
11. OPAZOVALNI SPREHOD



Opazovalni sprehod



Obkljukaj, kar si opazil na sprehodu.



drevo



oblak



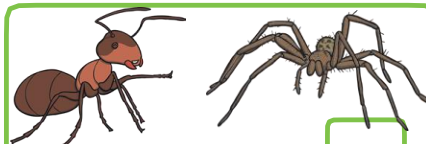
trava



deževnik



ptič



mravlja
ali pajek



gnezdo



list



cvetje



čebela



veverica



metulj



mrest ali pupek



goba



gosenica



12. GOZDNI BINGO

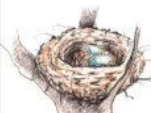
Če imaš v bližini gozd, se odpravi na sprehodi in ga s pomočjo spodnjega lista raziskuj. Če najdeš 5 živali, rastlin ali predmetov v stolpcu, vrstici ali diagonalni, imaš BINGO.



IGRAJ gozdni bingo



Če najdeš 5 živali, rastlin ali predmetov v stolpcu, vrstici ali diagonalni, imaš BINGO!

 oblak	 mravlja	 gozdna jagoda	 zaprt storž	 regratova lučka
 gnezdo	 čebela	 list	 lubje	 deževnik
 pajek	 odprt storž	 polž	 štor	 trava
 ptič	 mah	 pajčevina	 goba	 želod
 praprotn	 kamen	 cvetlica	 veja	 metulj

13. GOZDNE OLIMPIJSKE IGRE

OB TAKO LEPIH DNEVIH IZKORISTI SVOJ PROSTI ČAS IN SE ODPRIVI V NARAVO.



14. NAJ KOCKA ODLOČI

NAJ KOCKA ODLOČI



NAREDI 10 TREBUŠNJAKOV.



NAREDI 12 POČEPOV.



NAREDI 6 SKLEC.



NAREDI 4 IZPADNE KORAKE.



10X POSKOČI!



KROŽENJE Z BOKI.

5x v levo stran in 5x v desno stran.



RAZMIŠLJANJE

1. BERI KOT KNJIGOŽER

Ali si že kdaj poslušal svoje branje? Če ne, je zdaj pravi čas, da se preizkusiš v naslednjem izzivu. Potrebuješ knjigo in snemalnik zvoka. Prižgi snemalnik in preberi eno stran knjige (lahko tudi en odstavek). Potem posnetek poslušaj in premisli:

- Se ustaviš pri piki?
- Kako se tvoj glas spreminja pri vejicah?
- Je tvoje branje razločno?
- Bereš prehitro ali prepočasi?

Po premisleku še enkrat preberi isto stran v knjigi in se posnemi. Ali opaziš napredek?

2. LJUDSKE UGANKE

Uganke so bile od nekdaj privlačne za vse ljudi. Legenda pripoveduje, da je sfinga, ki je bil pol ženska pol zver, zaustavljala popotnike, namenjene v Tebe (starogrško mesto) ter jim zastavljala uganke. Kdor ni znal odgovoriti, je postal njena žrtev. Pošast je strašila na poti vse do prihoda Ojdipa, ki je rešil uganko in povzročil Sfingino smrt.

In to je bila uganka: »Na zemlji je bitje z 2, 3 in 4 nogami, ki ima en sam glas. Med vsemi živimi bitji na zemlji, na nebu in v morju edini tako spreminja svojo podobo. In ko ima največ nog, je najpočasnejši« Danes je to uganka:« **Katero živo bitje ima zjutraj 4 noge, opoldne 2 in zvečer 3?**« Odgovor: »Človek« - kot dojenček ima 4, ker se plazi, kot odrasel 2, kot starec pa 3, ker si pomaga s palico.

Nima telesa, pa vendar se vidi, kaj je to? Senca.

Očeta ima, mater tudi, pa vendar ni od nikogar sin? Hči!

Teče brez nog, nikdar ne počiva, pa tudi vrne se ne? Čas.

Katera bolezen ni še nobene dežele napadla? Morska.

Zakaj slikar ne more narisati veselega psa? Ker maha z repom!

3. MATEMATIČNI SLIKOVNI IZZIV

 +  +  = 30

 +  +  = 20

 +  +  = 13

 +  ×  = ?

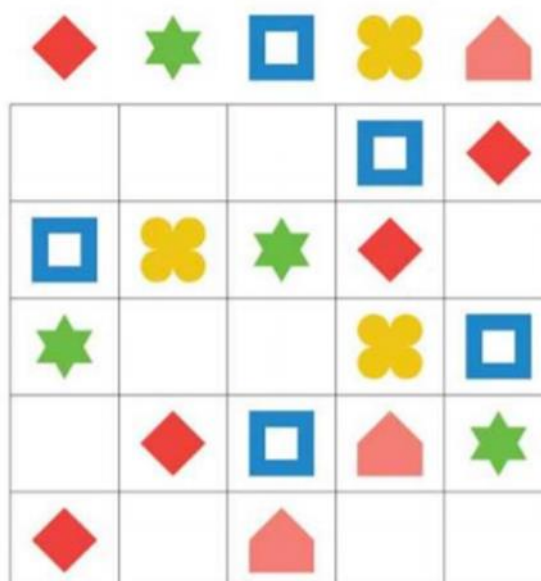
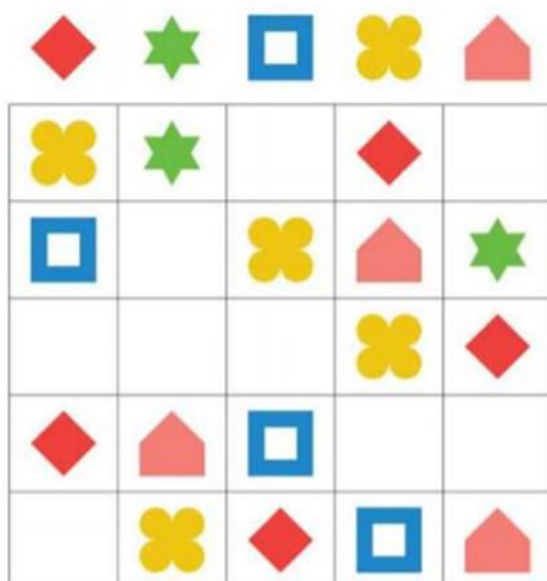
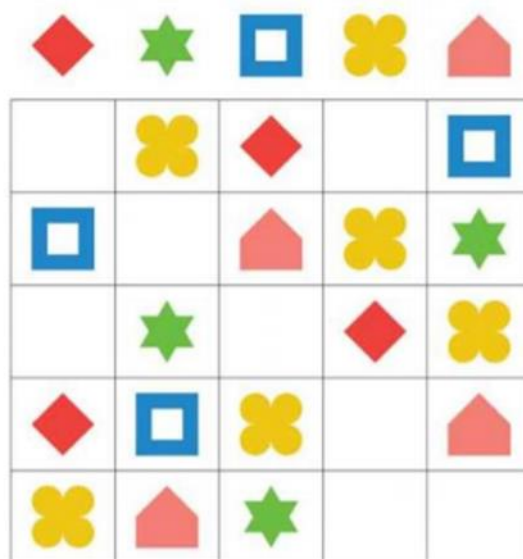
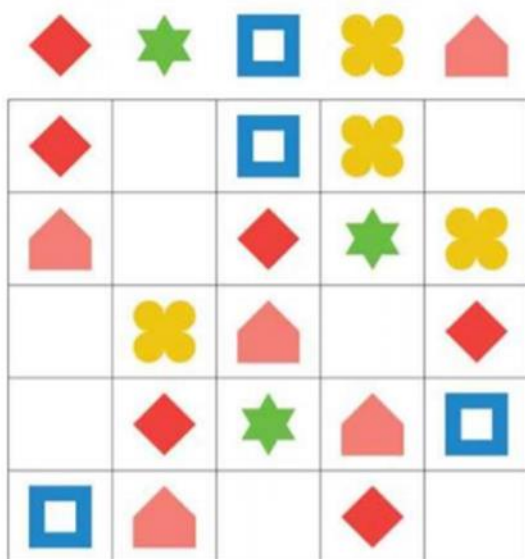
4. ZOFI IN PLATO - MISLECA



Pripravila: Nataša Bucik • Narisal: Gregor Bucik



Pomagajte Zofi in Platu pravilno zapolniti spodnje razpredelnice. V vsaki razpredelnici naj se vsak od petih likov pojavi petkrat, vendar se lahko isti lik v vsaki vrstici in v vsakem stolpcu pojavi le enkrat.



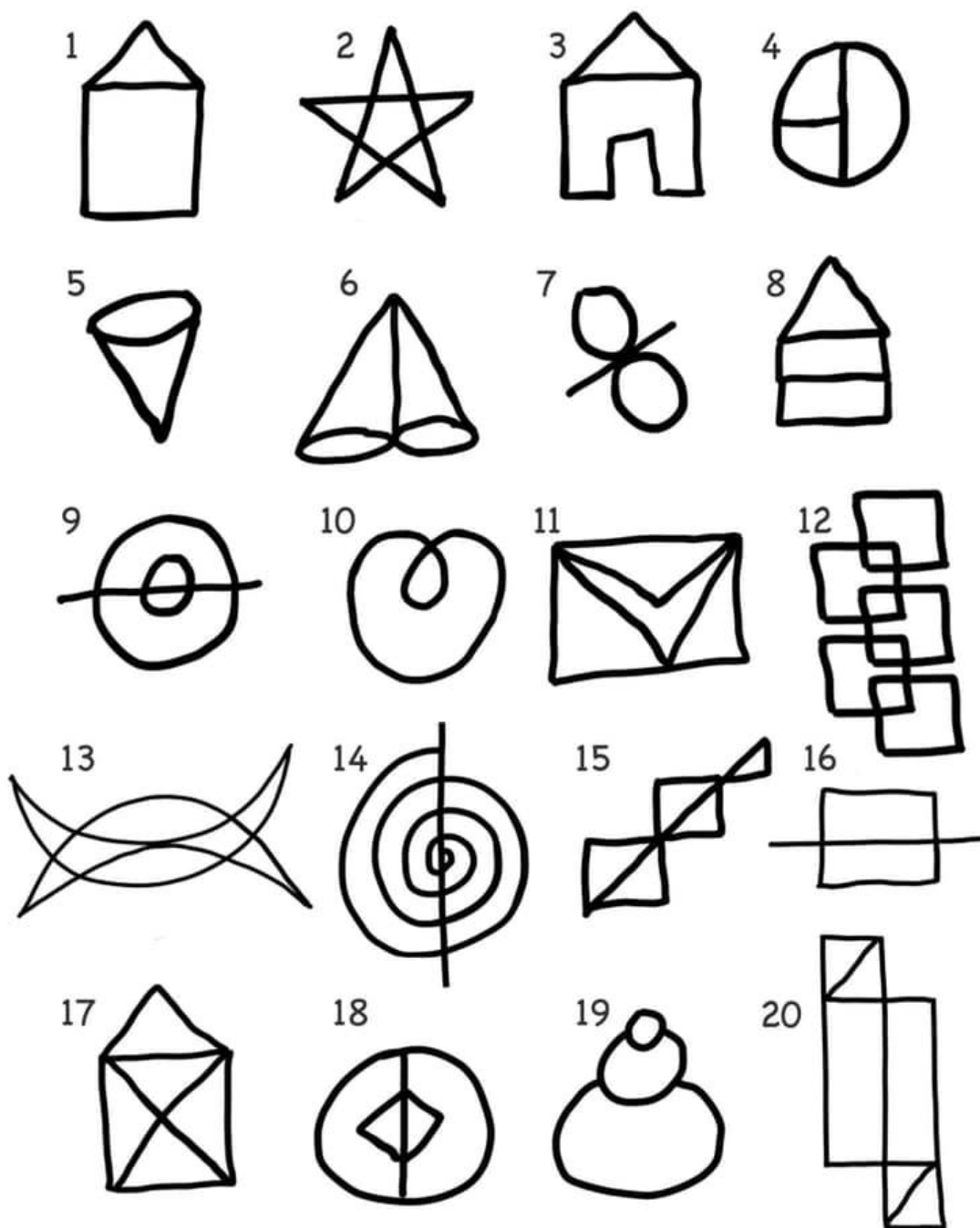
5. SKRITI PREDMETI

NAVODILO: na sliki so skriti predmeti, ki so prikazani ob robu slike. Dobro opazuj sliko in predmete najdi. Lahko jih pobarvaš ali obkrožiš. Besede so napisane v angleščini, zato se lahko naučiš še kakšno novo besedo. Ti pa moraš predvsem dobro opazovati. Uživaj.



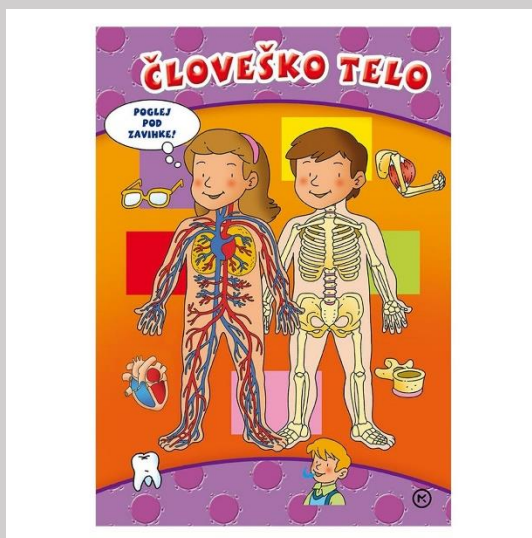
6. RISALNI IZZIV

Nariši v eni potezi. Koliko likov ti uspe narisati?



7. VAJE PRED UČENJEM / DELOM ZA ŠOLO ☺

NAŠTEJ 10 DELOV TELESA!



V 1 MINUTI NAŠTEJ VSAJ POLOVICO
SVOJIH SOŠOLK IN
SOŠOLCEV



PO SPOMINU ČIM BOLJ NATANČNO NARIŠI
SVOJO UČITELJICO 😊



SESTAVI POVED, KI VSEBUJE SAMO
BESEDE NA **M**. (Primer za poved na
S: Saša se smuča.)



8. KRIŽEM KRAŽEM NA PAPIRJU

Igra križem kražem na papirju je odlična igra za telovadbo možganov. Lahko se igraš sam ali z družino. Za igro potrebuješ svinčnik in papir.

Izmisli si dolgo besedo. Napiši jo na **levo** stran od vrha navzdol in na **desno** stran od spodaj navzdol. Poskrbi, da bo med besedama prostor za zapis besede, ki se mora začeti s črko na levi in končati s črko na desni strani vrste.

Primer:

M	UC	A
A	PNENE	C
V	OZL	I
R	AVBA	R
I	ZZI	V
C	ELIN	A
A	LBU	M

Kdor prvi najde vse besede, je zmagovalec in si lahko izmisli novo daljšo besedo za naslednji krog.

USTVARJANJE

1. USTVARJAJMO IZ JAJČNIH ŠKATEL

Jajčno škatlo prereži na pol po dolžini, obrni narobe, s flomastrom ali vodenimi/tempera barvami poljubno pobarvaj in kar s flomastrom nariši oči. Namesto kosmate žičke lahko uporabiš zobotrebce, ki jih zapičiš še za tipalke in nastane simpatična gosenica. Lahko si izbereš še katero izmed živali na fotografijah in jo izdeláš sam ob opazovanju. Srečno! ☺



2. ORIGAMI

Preizkusite se v origamiju. Poleg papirja potrebujete tokrat še navadno lepilo. Veliko zabave!

https://www.youtube.com/watch?v=6elb2EO_ZO0

3. PTIČJE STRAŠILO

Kaj potrebujem?



- Dve stari majici
- Dve palici, ena daljša ena krajša
- Vrv
- Škarje
- Star klobuk
- Košek suhega listja ali slame

Starše prosim, da
mi v palico
zarežejo uto, da
ju bom lahko
sestavil. Krajša
palica naj ga ima
na sredini, daljša
pa nekje na
tretjini.



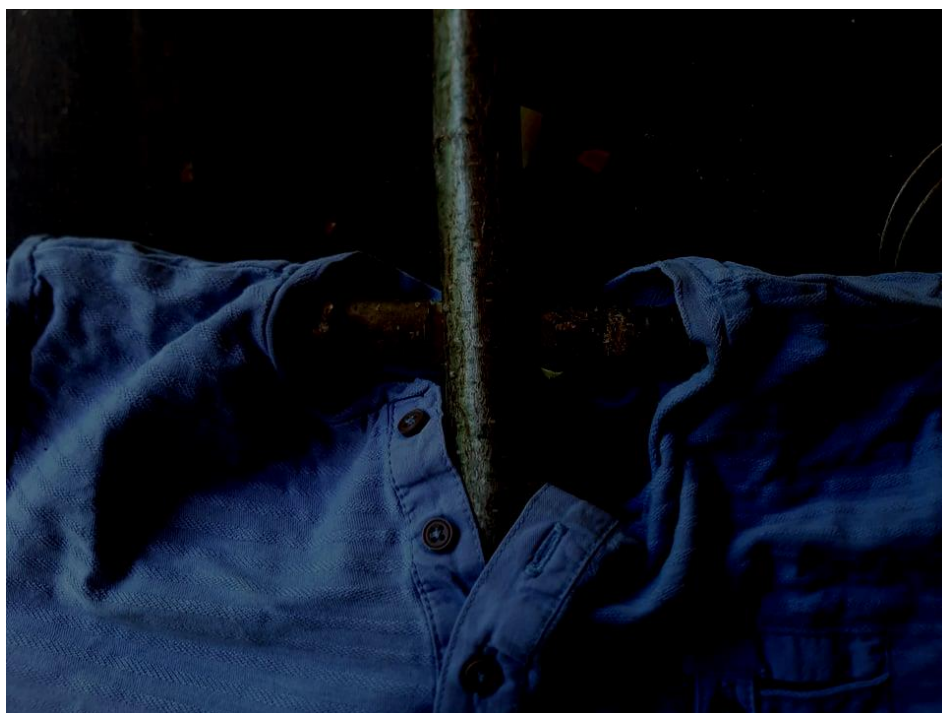
Svetlejši stari
majici odrežem
rokave



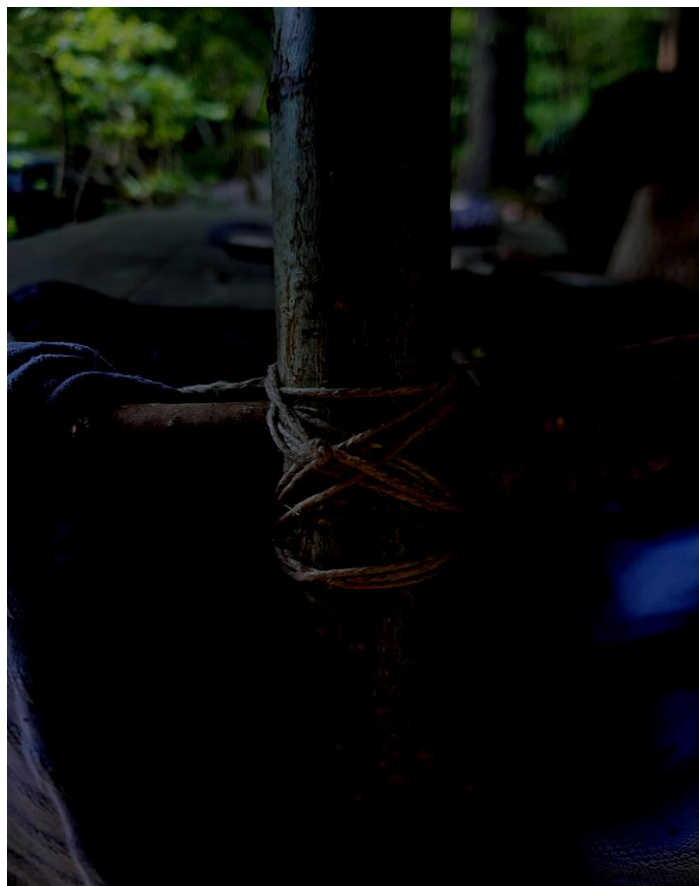
Krajšo palico, ki ima
utor na sredini
porinem čez rokave
srajce, ki ji nismo
odrezali rokavov



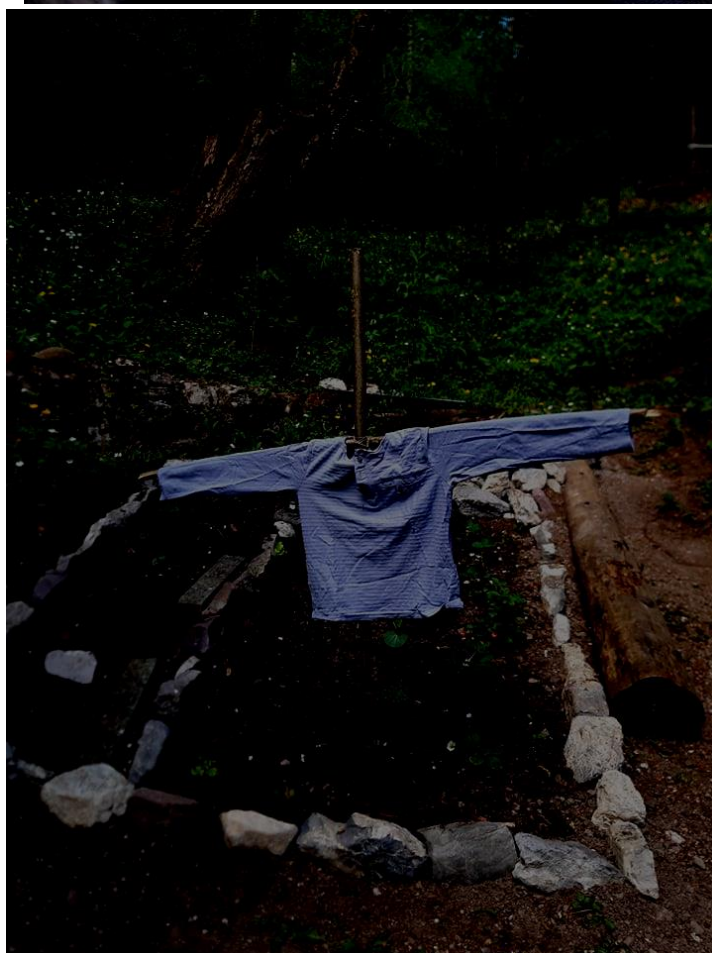
Daljšo palico pa
porinemo skozi
ovratnik, tako da se
utora srečata pri vratu.
Krajši del palice naj bo
zgoraj.



Palici trdno povežem tam, kjer se stikata.



Ogrodje lahko zdaj zapičim v tla, tam kjer bo ptičje strašilo stalo.



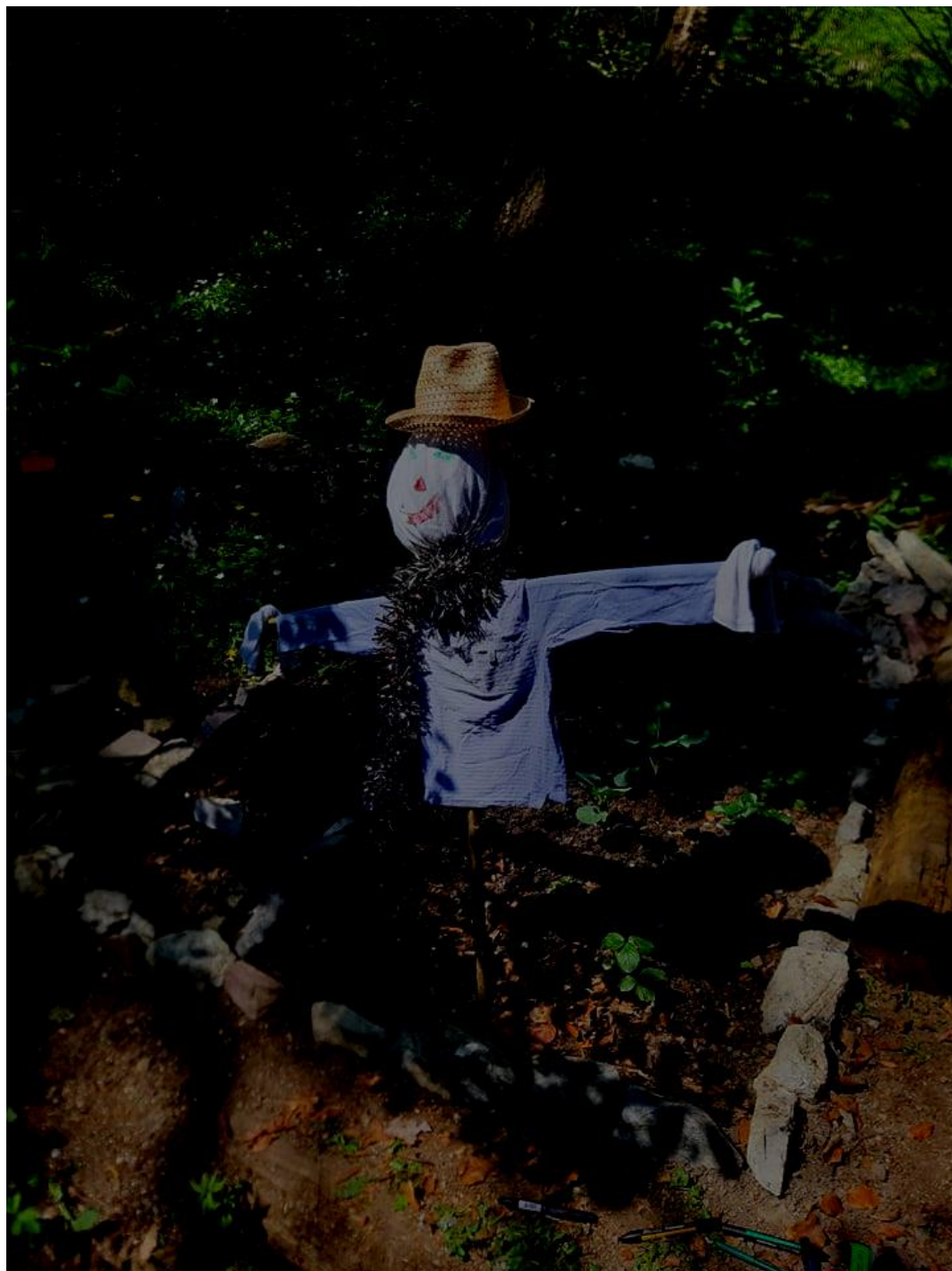
Nato majico, ki smo ji odrezali rokave poveznemo čez zgornji del palice in spodnji del prevežemo z vrvico, ter skozi zgornji del v srajico nasujemo slamo ali listje, da dobimo polno obliko glave, ki jo nato prevežemo z vrvico še zgoraj.



Ptičjemu strašilu na glavo poveznemo star klobuk, nato pa mu s poljubno tehniko narišemo obraz.



Ptičje strašilo
lahko po želji
okrasimo.

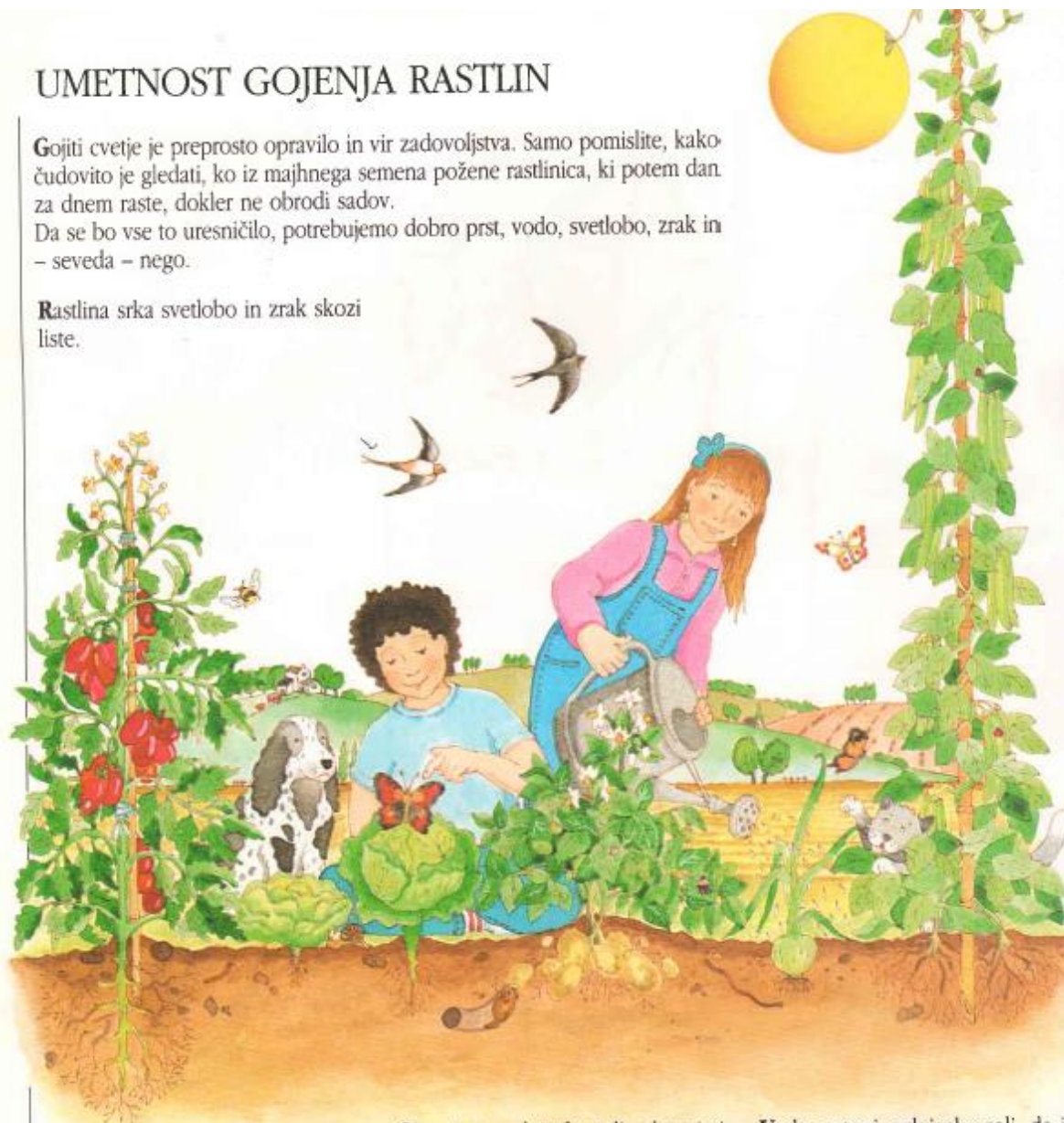


4. UMETNOST GOJENJA RASTLIN

UMETNOST GOJENJA RASTLIN

Gojiti cvetje je preprosto opravilo in vir zadovoljstva. Samo pomislite, kako čudovito je gledati, ko iz majhnega semena požene rastlinica, ki potem dan za dnem raste, dokler ne obrodi sadov. Da se bo vse to uresničilo, potrebujemo dobro prst, vodo, svetlobo, zrak in – seveda – nego.

Rastlina srka svetlobo in zrak skozi liste.



8

V prsti so rudninske soli, s katerimi se rastline hranijo.

Voda raztopi rudninske soli, da jih korenine lahko vsrkajo.

Človek je postal kmet. Spoznal je, da z obdelovanjem zemlje lahko pridelava hrano.



Plug človeku olajša delo.

KAKO SEJEMO

Preden njivico posejemo, jo moramo skrbno pripraviti. Z motiko moramo odstraniti plevel.



Potem moramo potresti gnoj in njivo prerahljati s štiharico. Lahko si pripravimo tudi kompost, in sicer iz kuhinjskih odpadkov, ostankov sadja in zelenjave, iz listja, trave in prsti.



Ko smo vse lepo pregrabili, končno lahko posejemo seme.



Rastline, ki rastejo blizu skupaj, na primer solato ali korenje, posejemo tako, da seme raztresemo čim bolj enakomerno.



Ali pa v plitve brazde.



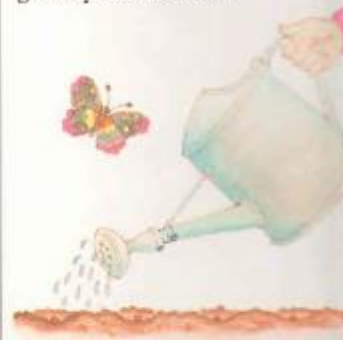
Semena fižola in bučk vtaknemo enakomerno oddaljene jamice.



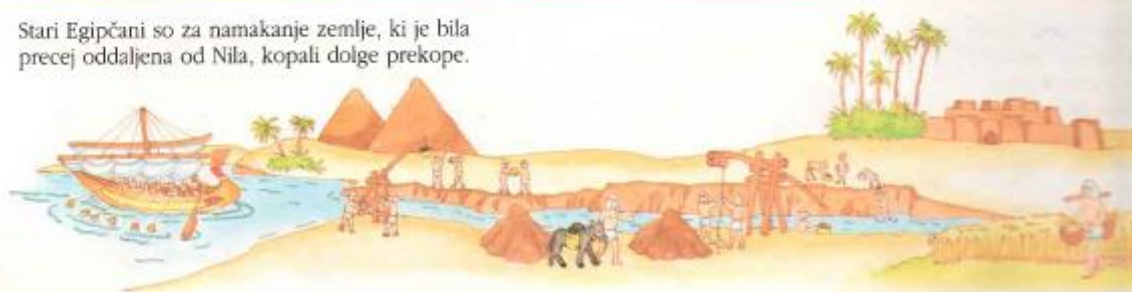
Vsako seme posadimo tako globoko, kot zahteva njegova velikost.



Ko seme znova pokrijemo s pestro, ga ne pozabimo zaliti.



Stari Egipčani so za namakanje zemlje, ki je bila precej oddaljena od Nila, kopali dolge prekope.



5. SLIKANJE Z MEHURČKI

Kaj potrebuješ?

- vodo
- tempera barve (lahko tudi jedilne barve)
- detergent za pomivanje posode
- slamico
- poljubne pomladne okraske za dodatek sliki

Postopek: nekaj barve v posodi zmešaj z večjo količino vode, s slamico naredi mehurčke, potem pa list na rahlo položi na posodo/krožnik z mehurčki tako, da dobiš odtise mehurčkov. Lahko uporabiš več različnih barv. Potem počakaj, da se barva posuši, in na koncu dodaj še poljubne okraske, na primer zeleno listje (kot na sliki).

Bolj podroben postopek si lahko pogledaš na:

https://www.youtube.com/watch?v=z4i3Pp_ciwA

