

PREDLOGI ZA USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Pozdravljen/-a,

Kako si? Upamo, da v redu in da ti ni preveč dolgčas! Spet se ti oglašamo učiteljice in učitelji podaljšanega bivanja, ki smo ponovno zbrali CEEEEELO KOŠARO predlogov zate, da boste lahko z družino ustvarjali, se igrali, se zabavali, praznovali in krepili mišice. 😊

V tokratni izdaji »Predlogov za ustvarjalno preživljanje prostega časa« ti pošiljamo velik nabor igrice, ki vključujejo gibanje, in eno dolgo ustvarjalno poglavje. Poleg tega pa smo ti pripravili tudi vaje za razgibavanje možgančkov, pa motorične vaje. Ne, to niso vaje, ki jih opravljaš med vožnjo z motorjem, to so vaje, s katerimi lahko postaneš odličen/-a umetnik/-ca ali pa pisatelj/-ica. No, ali pa preprosto vadiš, da lahko s časom svoje domače naloge opraviš s svetlobno hitrostjo, ker ti gre pisanje in risanje tako dobro od rok!

Želimo ti še povedati, da so to le predlogi, in ti nič od tega ni treba narediti, če nimaš časa, seveda pa vedno lahko ustvarjaš tudi po svoje. Če še ne veš, lahko s svojimi ustvarjalnimi izdelki tudi tekmuješ! Te zanima? Ja, potem pa si poglej tole povezavo: <https://www.os-brinje.si/v-ustvarjalnosti-je-moc/>

Uživaj v tem tednu in skupaj z družino ostanite zdravi!

Vse dobro ti želimo

učiteljice in učitelji podaljšanega bivanja 😊

P.S.: ne pozabi, v nedeljo v Sloveniji praznujemo praznik Velika noč (to je tisti, ko jemo šunko in okrašene pirhe pa čokoladna jajčka in podobno). Nekaj predlogov v povezavi s tem praznikom najdeš lahko tudi v tem dokumentu.

VADBA ZA MOŽGANE

Optične prevare

Odloči se! **Mlada** ali **stara ženska**? Kaj vidiš? Mogoče obe?



Na sliki se skriva **pes**, ga opaziš?

Premetanka

Iz večjega kartona izrežite manjše kartončke. Nanje napišite črke. Iz črk poskusite najti čim več besed.

Abecedno nakupovanje

Na list papirja napišite abecedo. Predstavljajte si, da greste nakupovat. Poskusite najti čim več izdelkov, ki se začnejo na določeno črko.

Npr.

A – ananas, avokado, ajvar

B – banane, brokoli, burek,...

C – copati, cimet, ...;)

Lov za skritimi čokoladnimi dobrotami

Ob praznovanju velike noči lahko prirediš igro, ki je podobna lovu na skriti zaklad. Če tega praznika pri vas ne praznujete, pa se lahko to igro vseeno igrate. 😊

1. Iz papirja izreži lističe v obliki pirhov.
2. Izmisli med 5-10 različnih kratkih nalog, ki jih morajo opraviti preostali člani tvoje družine skupaj, in jih bodo vodile do skritih dobrot (dobrote so lahko čokoladne ali pa kaj drugega – kar se pač spomniš). Naloge zapiši na lističe, izrezane v obliki pirhov. Primeri nalog: »10-krat poskoči kot velikonočni zajček« ali pa »čim hitreje zapoj svojo najljubšo pesem«. Naloge morajo opravljati vsi sodelujoči v lovu za skritimi čokoladnimi dobrotami.
3. Nalogam pripiši tudi navodilo, kjer bo pisalo, kam se lovci odpravijo po vsaki končani nalogi. Na primer: »ko odskačete kot velikonočni zajčki, se odpravite do omare s čevlji. Tam vas čaka naslednja naloga«. Poleg lahko narišeš še puščico v smer, kamor morajo tekmovalci oditi.
4. Potem te naloge vsako posebej skrij na mesta, ki si jih določil že prej – omara za čevlje, predal v hladilniku, pod svojo blazino, na sredino izbrane knjige itd.
5. Naj se LOV ZAČNE! 😊

Vidno iskanje

Na naslednji sliki je napisanih veliko različnih črk. Vaša naloga je, da poiščete vse črke »M«. Delajte čim hitreje. Ko boste nalogo končali, preštejte, koliko M-jev ste prečrtali. Odgovor zapišite na predvideno mesto na dnu strani. Svoj odgovor nato še preverite v rešitvah na koncu.

S	M	R	G	N	M	B	M	C	D	E	R	M	G	J	Z	M	U	Ž	I	L	M
Z	H	M	M	J	M	N	B	F	B	V	C	M	W	E	R	T	G	M	X	A	Q
W	R	T	Z	H	G	F	M	C	D	P	O	L	P	U	M	H	J	Č	N	B	F
R	E	Z	M	U	P	Š	L	K	J	G	D	E	R	F	C	S	W	E	M	B	N
Z	U	P	Ž	Z	G	M	E	D	F	H	V	D	C	B	N	H	J	G	T	U	K
L	Č	P	O	I	K	J	Z	G	H	M	B	N	V	D	X	A	W	M	D	F	V
G	H	M	Z	J	K	N	B	G	H	J	N	N	H	M	N	B	G	G	T	G	F
D	C	C	C	D	E	R	F	Z	H	Z	M	U	I	K	J	H	G	D	F	M	E
M	E	R	F	R	R	T	Z	M	J	K	L	L	M	J	H	T	E	A	Q	W	Q
S	D	A	M	G	H	L	O	P	L	Ž	M	M	L	O	P	P	Š	P	Z	T	Ž
E	R	F	G	M	T	G	F	D	X	M	V	B	H	N	U	N	M	N	B	V	M
T	M	Z	U	I	J	H	G	M	D	S	A	E	S	S	D	C	F	R	M	M	T
I	M	K	M	J	H	B	M	C	V	B	G	R	T	Z	M	H	J	K	L	I	U
Z	T	G	F	R	M	D	C	V	B	M	M	N	J	N	M	U	M	M	N	B	G
R	M	T	Z	M	P	Š	L	E	M	Ž	A	S	Č	M	V	C	D	E	R	T	Z
U	I	I	U	H	G	Q	A	V	G	T	U	J	K	L	G	D	T	B	C	M	M
X	M	D	E	M	Z	J	K	M	Č	Ž	I	J	T	G	G	F	E	S	S	A	Y
C	V	F	R	T	Z	M	Z	H	J	J	M	N	B	V	D	M	M	X	C	V	G
R	T	M	U	P	Š	L	K	J	H	M	F	D	W	S	X	C	V	B	N	M	N
K	L	Č	M	O	O	P	F	C	D	E	R	H	J	U	G	F	C	V	M	B	V
C	D	E	R	T	Z	H	M	H	G	F	D	D	M	A	X	A	A	S	E	R	T
Z	M	U	I	P	M	Š	D	R	Ž	M	S	D	E	Č	Š	U	F	S	M	C	A
M	Y	V	B	M	N	N	G	T	M	N	G	R	T	U	I	O	P	K	J	M	M

Število prečrtanih črk M: _____

(rešitev: 75)

Tabelica množenja

Se še spomniš koliko je 5×6 ? Kaj pa 7×8 ? No, sedaj lahko vadiš poštevanke še v spodnji tabelici. Navodila so preprosta. Številke na desni pomnožiš s številkami zgoraj, in v skupni kvadratak vpišeš rezultat. Potem kvadratke še pobarvaj glede na navodila v legendi pod tabelo. Prvi primer je že narejen.

$5 \times 6 = 30$. Kvadratak je obarvan vijolično, ker v legendi piše, da moram rezultate med 25 in 34 pobarvati vijolično.

	6	1	4	3	2	8	7	9
5	30							
7								
3								
2								
4								

Rezultate pobarvaj takole:

Legenda

Rezultat manj kot 5 = modra

Rezultat med 5 in 14 = rumena

Rezultat med 15 in 24 = zelena

Rezultat med 25 in 34 = vijolična

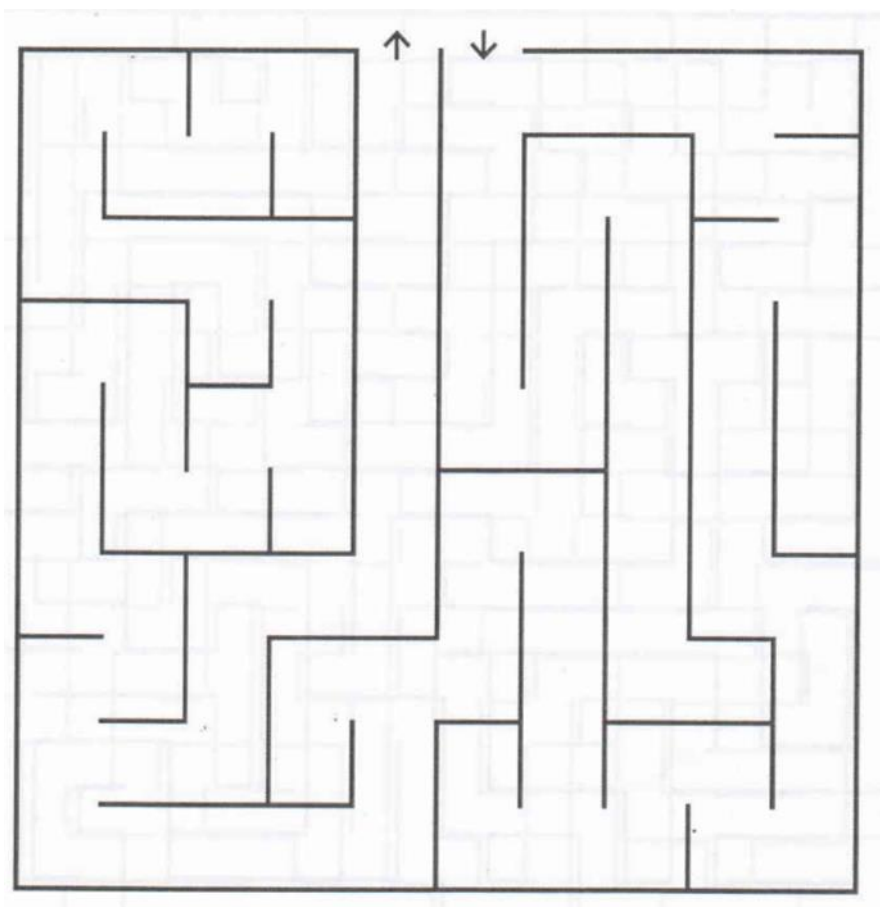
Rezultat več kot 34 = rdeča

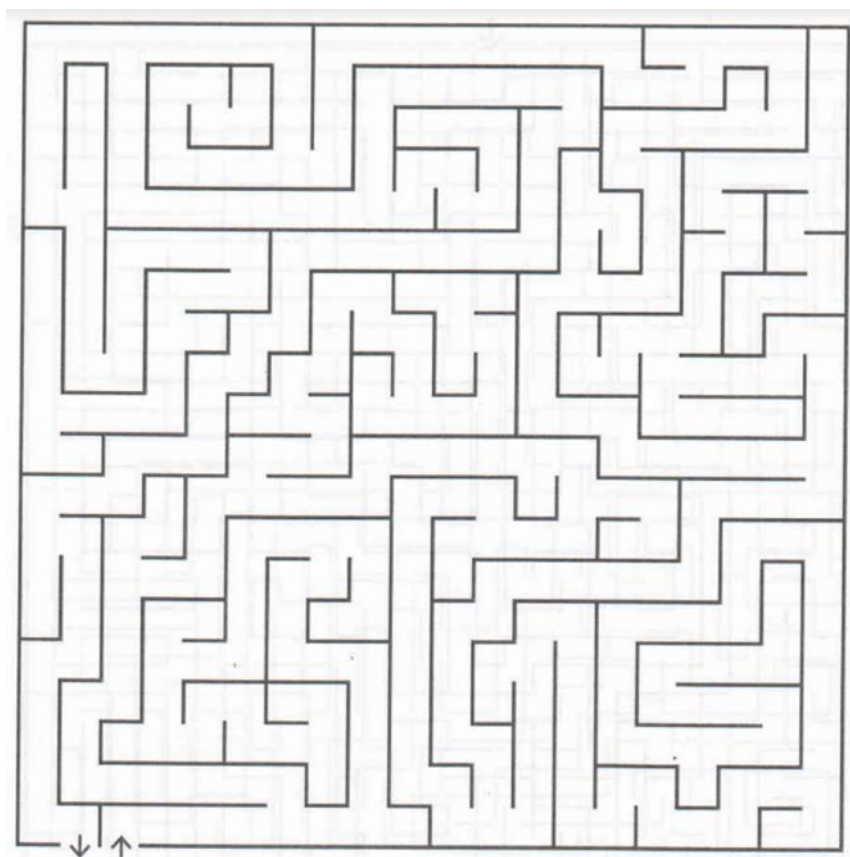
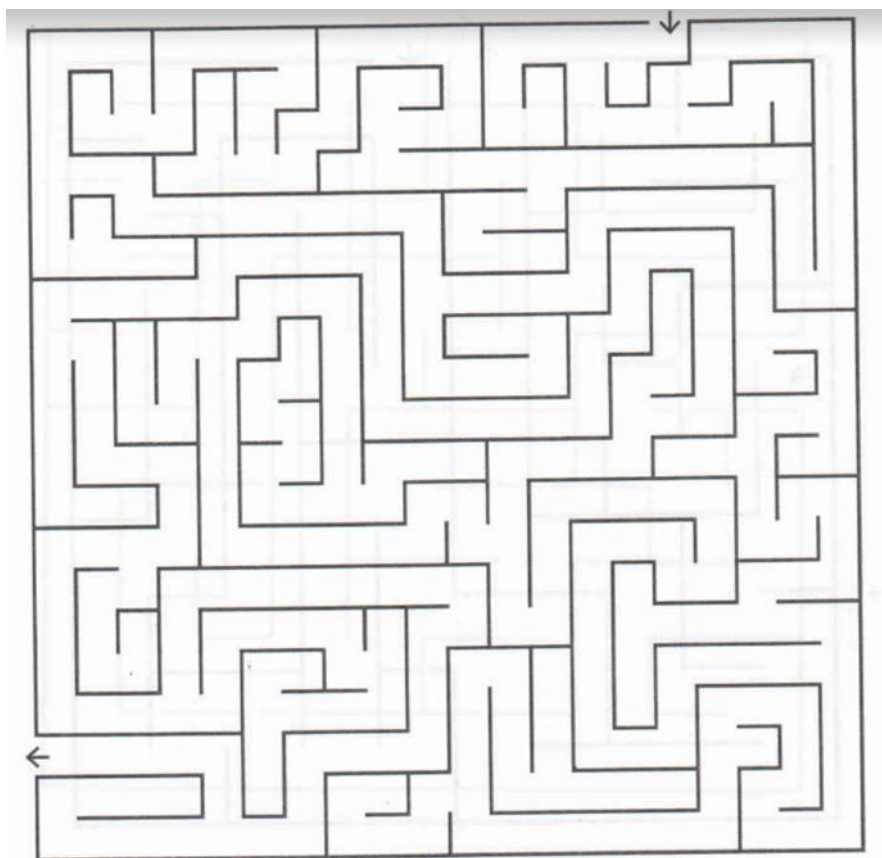
MOTORIČNE VAJE (BREZ MOTORJA 😊)

Labirinti

Na naslednjih straneh je narisanih nekaj labirintov. Skušajte najti izhod iz njih, pri čemer upoštevajte naslednja pravila:

- Ne dvigujte svinčnika s podlage, dokler ne boste končali naloge.
- Ustavite se na vsakem križišču, torej na točkah, kjer obstaja več možnih izbir, oziroma smeri.







KOŠARICA USTVARJALNOSTI

Piščančki

Za velikonočno popestritev vašega doma (ali pa kar tako) lahko izdelate prigrizne pisane piščančke iz kartonske škatle za jajca. Izrezat naj vam pomagajo odrasli, ostalo pa boste lahko naredili sami. Lahko dodate kaj po svoje, kar imate doma.

Pripomočki:

- škatla od jajc,
- škarje,
- lepilo,
- tempera barve/flomastri/voščenske,
- barvni papir,
- perje (ni nujno).



Piščančki malo drugače...



Antistresne žogice

Žogice, ki so namenjene blaženju stresa, so praviloma velikosti, ki se prilega dlani in iz mehkih materialov. Stiskanje takšnih žogic prežene napetost, hkrati pa poskrbi za dobro delujoče mišice prstov, dlani in rok. V različnih barvah in z različnimi polnili so na voljo v prodajalnah, lahko pa čisto svoje izdelate sami. Zase ali kot prikupno darilo.

Kaj potrebujete:

- dva balona standardne velikosti in oblike različnih, čim bolj nasprotujočih si barv,
- lij oz. mini lijaček
- surovi riž,
- škarje.

Namig: če riža nimate, uporabite drugo polnilo mehke teksture: moko, škrob, zdrob, primerna bo tudi mivka.



Prvi korak: V odprtino enega balona potisnite lij. Izberite balon, katerega barva vam ni najbolj ljuba, saj bo prav ta v večji meri prekrit z drugim balonom.

Drugi korak: S pomočjo lija balon napolnite s polnilom. Vsake toliko ga nežno pritiskajte ob trdo podlago, tako se bo povečala njegova površina in ga boste lažje napolnili.

Tretji korak: Napolnjenemu balonu odrežite ustje. Ne preblizu same površine, da se polnilo ne bi streslo.

Četrty korak: Tudi drugemu balonu odrežite ustje, vendar nižje kot prvemu.

Peti korak: Raztegnite prazen balon in ga poveznite čez polnega tako, da bo prekril odprtino, skozi katero ste ga napolnili.

Šesti korak: Končni izdelek vzemite v roko in oblikujte žogico.

Tako pripravljene protistresne pripomočke lahko uporabljate kjer koli: v službi, v šoli, doma, lahko pa z njimi nekoga prijetno presenetite.

Slikanje z naravnimi barvami

V domači kuhinji ali shrambi poišči rastline in sestavine, ki po tvojem mnenju vsebujejo veliko barvila. Pomoč: korenje, špinača, rdeča pesa, rdeča paprika, žafranika, kava, kurkuma, cimet ...

Kako pripraviti barve?

Vsaki zelenjavi dodaj pol decilitra vode, zmelji (v multipraktiku, s paličnim mešalnikom), precedi in barva je nared.

Sestavinam kot so žafranika, kava, kurkuma, cimet ... dodaj manj kot pol decilitra vroče vode in pusti, da se barva izloči (previdno z vročo vodo).

Sedaj potrebuješ le še papir in čopiče in lahko ustvarjaš z doma narejenimi vodenimi barvami.

Vila Pomladka

Verjameš v vile? Sedaj si lahko izdeláš svojo. Poleg vile Pomladke lahko narediš še Poletko, Jesenko in Zimko. Za Pomladko potrebuješ:

- kuhalnico, ki je doma več ne potrebujete
- škarje
- lepilo
- penasti papir ali karton, obložen z vato za vilina krila
- papir ali kristalčke za viline oči
- flumastre ali tempere za vilin obraz (+če želiš, lase)
- (volno ali vrvico za lase, če jih vila še nima)
- kakšno vrvico oziroma blago, da ji izdeláš oblačila

Tako, sedaj pa vse materiale uporabi in izdelaj svojo Pomladko! 😊



KREPITEV MIŠIC

Nogavicomet

Na sredino sobe postavi košaro za perilo. Pripravi si zložene nogavice in poskušaj zadeti koš. Kolikokrat si koš zadel v prvem poskusu?

Igro lahko igraš tudi z družino in narediš tekmovanje. Potrebuješ 2 ekipe. Vsaka ekipa je na svoji strani prostora, koš za perilo je na sredini. Vsaka ekipa ima 10 nogavic in z njimi poskuša zadeti koš. Da bo na koncu lažje preverjati kdo je zmagovalec, naj ima vsaka ekipa svojo barvo nogavic. Lahko je tudi ena skupina pisana in druga bolj črna ali bela. Odvisno kakšne nogavice imate. 😊 Ko obema ekipama zmanjka nogavic, se prešteje nogavice v košu. Ekipa, ki ima največ nogavic v košu zmagaja. Igro lahko popestrite tudi tako, da spremenite načine metanja. Lahko nogavice mečete vzvratno, lahko jih mečete med nogami, itd.

Masaža z žogico

Masaža z žogico je namenjena sproščanju prožilnih točk, ki nastanejo v mišicah. Da te točke sprostimo jih moramo masirati. Ko »razbijemo« vse te prožilne točke v mišici se počutimo lahki kot peresce in smo veliko bolj sproščeni. Na posamezni mišici vztrajamo čim dlje (vsaj 3 – 5 minut). Kljub temu da se sproščamo pa je masaža z žogico lahko zelo boleča. Zato je pomembno da se osredotočimo na dihanje in se poskušamo z vsakim izdihom še bolj sprostiti. Tako bo bolečina po določenem času izginila. Masaža je primerna tako za otroke kot tudi starše. Vse kar potrebujemo je trdo žogico. Priporočam vam teniško žogico, ker ni pretrda. Vaje so prikazane v videoposnetku.

<https://youtu.be/0rtNdwbavHY>

Plesni izziv

Učiteljica Kristina je pripravila super kratek plesni izziv zate, da razmigaš nogice. Oglej si ga na spodnji povezavi:

<https://youtu.be/k4Rk-nVqW6M>

Je šlo? Bravo! 😊

Poligon

POTREBŠČINE

- Koš (lahko je košara ali posoda) in papirnata žogica
- 2 kuhinjska stola
- 3 ovire v velikosti škatle za čevlje (lahko so blazine ali kakšne igrače)
- Kratka vrvica

PREDPRIPRAVA:

1. Koš postavi na tla ob zid
2. Sestavi poligon v ravni liniji v sledečem vrstnem redu: stol, prva ovira, druga ovira, tretja ovira, stol in vrvica (med njimi naj bo prostora za en korak)

NALOGE:

- Tek okoli poligona (3 krat v levo in 3 krat v desno)
- Po vseh 4 okoli poligona (3 krat v levo in 3 krat v desno)
- Slalom med ovirami (5 krat)
- Premagovanje poligona na sledeč način: splezaš pod stolom, sonožno preskočiš vsako oviro, preplezaš stol, prestopiš vrvico, skočiš in narediš počep, nato v obratnem vrstnem redu nazaj (ponoviš 10 krat)
- Sonožno preskakovanje prve nizke ovire naprej – nazaj (10 krat)
- Sonožno preskakovanje druge nizke ovire bočno levo-desno (10 krat)
- Prestopi tretjo nizko oviro tako, da je ovira med nogama in naredi 10 poskokov tako, da v zraku zamenjaš nogi (cik – cak)

POSPRAVI POLIGON IN NA TLA POSTAVI KOŠ, ODMERI 3 KORAKE IN POSTAVI NA TLA VRVICO, POSTAVI SE ZA VRVICO IN CILJAJ KOŠ:

- 10 zadetkov z desno in 10 zadetkov z levo
- Postavi se na desno nogo in ponoviš enako
- Postavi se na levo nogo in narediš enako

VELIKO ZABAVE IN GIBANJA!

VAJE ZA MOČ

STRIŽENJE ŠKARJIC

TREBUŠNJAKI

ŽABJI POSKOKI

SKLECI

IZPADNI KORAKI

POČEPI

PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.
Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

OGLED ALI PRIREDITEV PREDSTAVE

Ste za lutkovno predstavo?

Lutkovno gledališče Ljubljana je omogočilo prikaz nekaterih najuspešnejših predstav na spletu. Posnetki so sicer delovne narave in niso namenjeni javnemu predvajanju, zato bodo dostopni samo v času epidemije. V tem času jih lahko uporabljate vsi in lahko jih tudi delite naprej.

Ogledate si lahko:

Ostržka,

Sapramiško

Zvezdico Zaspanko in drugo.

Ogled je mogoč preko [spletne strani www.lgl.si](http://www.lgl.si) ali preko platforme [vimeo](https://vimeo.com/showcase/6866479).

Pošiljam vam povezavo:

<https://vimeo.com/showcase/6866479>

Modna revija

Zagotovo si si kdaj želel-a poskusiti mamine petke ali očetov suknjič ter pripraviti modno revijo. Sedaj imaš idealno priložnost. Pripravi si vse potrebno za pravo modno revijo: modno brv (hodnik, soba), zaodrje in seveda najpomembnejše: različne modne kreacije. Te naj bodo čim bolj zanimive, lahko vsebujejo tudi nenavadne modne dodatke, skratka, pokaži staršem, da si ti naš bodoči brinjski Giorgio Brinjmani ali Coco Branel.

PS: Če je le mogoče, poslikaj kakšno kreacijo in nam jo pošlji ☺ zbira jih učiteljica Maja Zajec (1.a): maja.zajec@os-brinje.si

HIŠNA OPRAVILA IN KUHARSKI PODVIGI

Hišna opravila za starše in otroke:



HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE

PRVA TRIADA OSNOVNE ŠOLE (6-9 let)

Otroci naj pomagajo nekaj skupaj s starši, nekaj sami – starši presodite, kaj je varno da otrok naredi sam, kje pa rabi vaš nadzor in vašo pomoč.

- **POSPRAVI** igrače, knjige, oblačila (svoje stvari) na svoje mesto.
- **MEŠA** živila, jih zbira, tehta, ko mi pripravljamo obroke.
- **PERE** in **OLUPI** zelenjavo, sadnje.
- **PRIPRAVI** enostavne obroke (kosmiči z mlekom ...)
- Pripravi **mizo** za obrok (pobriše mizo, da na mizo pribor ...).
- **ZLOŽI** posodo v pomivalni stroj in iz stroja.
- **POMIVA, BRIŠE, ZLAGA** posodo in pribor.
- Umazana oblačila **ODNESE** v koš za perilo.
- **POSTILJA** svojo posteljo.
- Pred pranjem **ŠPRICA** s čistilom madeže na umazanem perilu.
- **SORTIRA** perilo za pranje po barvi.
- **DA** perilo v pralni stroj, in iz stroja.
- **DA** oprano perilo v sušilnega.
- Pomaga **OBEŠATI** perilo.
- **BRIŠE** vrata, tla, okna, ogledala, pohištvo, ročaje, wc, umivalnik ...
- **SESA** po tleh, kavču ...
- **ZLAGA** perilo, obeša perilo, išče pare nogavic.
- **POMETA** in **POMIVA** tla.
- **ZAMENJA** rolce wc papirja.
- Pri nakupovanju **IŠČE** izdelke iz seznama in jih da v voziček.
- **ZLAGA** nakupljene stvari v omarice (kar določi ali je varno s podstavkom).
- **PRINESE** pošto iz nabiralnika.
- **SKRBI** za hišne ljubljence: daje hrano, sprehaja psa, čisti wc mački, tla papagaju (če imate živali/ce).
- **ODNESE** smeti ven, v kanto.
- Pomaga pri **SKRBI** za mlajše otroke (a ne preveč, še vedno sta vi starši in dobi skrbeti za vse otroke).

OTROCI še vedno naredijo staršem dodatno delo – starši morate otroke priganjati, ... naredi ta ... naredi ono, ker se pogosto zgubijo v igri.

Vir: splet. Pripravila: dr. Nada Trtnik



 **dr. Nada Trtnik**, zakonska in družinska terapevtka, www.odnos.org

Mlečne pletenice

Če ste že pojedli kosilo, lahko mami ali babici pomagate **pripraviti popoldansko malico**. Za danes predlagam mlečne pletenice.

SESTAVINE:

1 kg pšenične moke

20g kvasa

sol

0,7 L mleka

1 jajce

POSTOPEK: V skodelici pripravimo kvasni nastavek (1 dcl toplega mleka, razdrobljen kvas, ščepec sladkorja, 3 žlice moke). V skledo presejemo pšenično moko, ob robu posolimo in v sredino moke vlijemo vzhajan kvasni nastavek in mleko. Zamesimo mehko testo, na začetku si pomagamo s kuhalnico, na koncu pa ročno zamesimo testo. Testo naj počiva (vzhaja) na toplem 1 uro. Nato oblikujemo pletenice, polžke, metuljčke, rogljičke... Oblikovane pletenice premažemo z razžvrkljanim jajcem in pustimo vzhajati še ½ ure.

Sledi peka pri 180°C, približno 15 minut. Še vroče pečene pletenice premažemo s hladno vodo, da bo tudi skorjica mehka. **Dober tek!**

Presne kroglice

Sestavine in postopek:

Orehi + rozine + cimet + naribano jabolko + ovseni kosmiči: Kot jabolčna pita! Poleg orehovitih jedrc dodajte še maslo ali kokosovo maščobo in po potrebi še mehke datlje, ker so včasih rozine preveč suhe, da bi lahko sestavine držale skupaj.



Vse skupaj zmiksajte in povaljajte v kokosovi moki ali kakavu.

Izvrsten vir energije za celo družino!