



IDEJE ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Pozdravljeni učenci in učenke, pozdravljeni starši.

Učiteljice in učitelji vam vsakodnevno pošiljajo snov za učenje ter vaje za utrjevanje. Verjamem, da vam ostane še kaj časa zase. Za stvari, ki jih radi počnete. Za sprostitev. Če vam zmanjka idej, pogledjte v nadaljevanju, kaj lahko počnete.

Vsako jutro lahko na fb-ju poslušate pravljice, ki vam jih bo brala Desa, in sicer na spletni strani <https://www.facebook.com/muckblazina/>.

Zvečer pa lahko poslušate pravljico, ki jo pripoveduje Boštjan Gorenc-Pižama. Vsak večer ob 18.30, na fb-ju.



OB PRAVLJICAH SE ČAS USTAVI



Ne pozabite na branje knjig. Pobrskajte po policah, omarah in sigurno boste našli kakšno knjigo, ki je še niste prebrali. Tisti, ki ste vpisani v katerokoli knjižnico, pa lahko berete tudi preko spletne strani. Informacij poiščite na spletni strani BIBLOS.

Na TV Slovenija je vsako dopoldne ob 9.10 posebna oddaja za otroke, Izodrom.

Vreme nam služi. Vsakodnevno si privoščite igranje na prostem ali pa sprehod v naravo. Upoštevati morate, da se ne družite z ostalimi. Med sprehodom opazujte čudovito naravo v vsej svoji spomladanski lepoti.

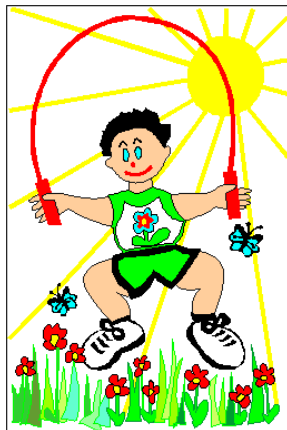
Med sprehodom lahko tudi telovadite. Delate vaje, s katerimi se razgibate.

- skačete,
- tečete,
- hopsate,
- delate počepe in poskoke,...

Po šolskem delu lahko naredite tudi nekaj vaj za ohranjanje oz. izboljšanje telesne drže.

- kroženje z rokama nazaj in naprej (10x)
- izmenično zamahovanje rok- desna gor, leva dol (15 sek)
- odkloni v razkoračni stoji; odklon v desno- istočasno leva roka nad glavo iztegnjena; odklon v levo- istočasno desna roka nad glavo iztegnjena (10x v vsako stran)
- 2 predklona in 2 zaklona (10x)
- zamahovanje z iztegnjeno nogo nazaj (10x z vsako nogo)
- zamahovanje z iztegnjeno nogo vstran/ bočno (10x z vsako nogo)
- 10x globoki počepi
- izpadni korak z desno nogo naprej, zadržiš 3 sek, nato z levo naprej (ponoviš 10x z vsako nogo)

Pomembno! Pri počepih in izpadnih korakih naj bo trup vzravnan in pogled usmerjen naprej.



Ne pozabi na kolesarjenje, rolanje, na skiro, kolebnico, met na koš, ...

Če rad ustvarjaš, si vzemi čas tudi za to. Zamisli si tehniko in poišči materiale, ki jih imaš doma.

Bliža se materinski dan. Kaj če bi za mamico izdelal/a čestitko in kakšno darilce? Zraven pa ne pozabi napisati, da jo imaš najraje na svetu.



Na spletni strani <http://igramose.blogspot.com/p/socialne-igre.html> lahko najdete gibalne, socialne, matematične, jezikovne in glasbene igre ter uganke in izštevance.

Igre se lahko igrate s svojimi starši, brati, sestrami.

Ko se naveličate iger, je čas za pripravo kakšne preproste jedi.

Sladica v kozarčku

Kaj potrebuješ?

- piškote
- jogurt po želji (najbolje vanilijev)
- sadje (jagode, banane, borovnice,...)



Potek: Napolnite kozarček z predhodno zdrobljenimi piškoti, jogurtom in dodajte po vrhu še sadje. Po želji lahko okrasite še s čokolado, mrvicami, kokosom...

Prepusite se domišljiji 😊.

Bananine palačinke brez moke

Kaj potrebuješ?

- 3 banane
- 3 jajca
- 0,5 žličke pecilnega praška
- mineralna voda



Potek: Pretlačimo banane in jim dodamo jajca. Dobro zmešamo ter dodamo mineralno vodo po občutku in pecilni prašek. Pristavimo ponev in naj se peka začne. Oblij jih s čokolado, dodaj sadje. Pa dober tek.

Zvečer pa tuširanje, umivanje zob in pravljica za lahko noč. Pogledate si jih lahko tudi na povezavi <https://otroski.rtvsllo.si/lahko-noc-otroci/pravljice>.

Dobili ste nekaj navodil oz. idej, kako lahko preživite čas, ki vam ostane po opravljenem šolskem delu.

Ne pozabite pri vsem upoštevati higiene rok in kašlja. Kadarkoli se vrnete iz sprehoda, si obvezno umite roke s toplo vodo im milom ter razkužilom.

Lepo vas pozdravljamo učiteljice in učitelj podaljšanega bivanja.

Pogrešamo vas.

OSTANI DOMA
OSTANITE ZDRAVI