

**KAKO LAHKO PREŽIVLJATE
PROSTI ČAS
V ČASU
DELA OD DOMA?**



KAZALO IDEJ

Športne aktivnosti	6
Živalska telovadba	5
Črkuj svoje ime	6
Športna tovarna idej.....	8
Družabne igre	10
Besede na črko	10
Pisanje z levo roko	10
Pisanje po čelu.....	10
Nedokončana umetnina	10
Zlog za zlogom	10
Premetanka	11
Toplo, hladno.....	11
Skriti zaklad.....	11
Cezarjeva šifra	12
Trgovina	13
Kralj - kraljica	14
Deda skakat (letalo, ristanc, šola).....	14
Pismo, skakanje na križ, koč, fučka, potiskanje kamna v pismu, brcanje kamna v kvadratu, skakanje pisma	15
Štosanje	15
Frnikulanje (činkanje, kuglanje, klikeranje, kičkanje).....	15
Fuclanje, metanje na črto.....	16
Igra s kovanci.....	16
Niflanje (štosanje)	16
Skakanje s kolebnico.....	17
Dan in noč.....	17
Postavljanje ovir	17
Talni pikado	17
Ristanc	18
Poligon z liki.....	18
Ustvarjanje	20
Letala	20
Piščanček petelinček	23
Parkirna hiša za fante	27
Ustvarjamo iz kartona – kuhinja.....	28
Grad.....	29
Cvetoče drevo.....	30
Izdelaj svojo igračo	31
Matematično kegljanje:.....	31
Skakajoča žabica:	31
Kozarec za velikonočne dobrote	31
Kozarec hvaležnosti	31
Ogled živali v živalskem vrtu	32

Prehrana in recepti	34
Bonton pri mizi	35
Sadna nabodala	36
Čežanina pita	36
Limonin kolač.....	37
Limonada	37
Domač kruh	38
Jajček na oko in jajček- činka	40
Risanje živali	41
Pobarvanke	45

Nasveti za uspešno delo od doma,

DA BOŠ ZADOVOLJEN TI IN TVOJI STARŠI

RED

vzdržiuj red svoje sobe in delovne mize

Vsako jutro pospravi sobo in jo večkrat na dan prezračí. Delovno mizo po končanem delu sproti pospravi. Zvezke, učbenike in delovne zvezke razporedi po predmetih in dnevno razpolagaj samo s tistimi, ki so del tvojega načrta.



Dosežek:
Z redoljubnostjo boš obvladal svoj prostor.

NAČRT

oblikuj si urnik dela za cel dan

Sestavi urnik, ki naj vključuje šolske obveznosti, obšolske dejavnosti (igranje instrumenta, nauk o glasbi, učenje tujega jezika), domača opravila in prosti čas. Ne pozabi na večerine branja! Beri vsak dan! Vzdržiuj spalne navade.



Dosežek:
Z načrtovanjem boš obvladal svoj čas dneva in ga s tem popolnoma izkoristil.

DISCIPLINA

svoj načrt dela spoštuj

Pred učenjem izklopi ali utišaj mobilne naprave in se ne pusti motiti. Drži se zastavljenega načrta vsak dan sproti. Dokaži, da zmoreš. Delo ne prelagaj na jutri, če res ni nujno. Bodi osredotočen na delo, le tako boš svoj čas ovrednotil.



Dosežek:
Prezgemalo te bo močno zadovoljstvo, ker si uspel ovrednotiti svoj čas učenja.

KONTROLA

vsak večer poročaj staršem, kaj od začrtanega si naredil

Vsak dan sproti poročaj staršem, kaj vse si naredil in kaj novega si se danes naučil ali ugotovil. S tem boš uril spomin.



Dosežek:
Ponosen boš sam nase, kajti zmoget si se držati dogovora, ki si ga sklenil sam s sabo.

PODPORA

starši, brat, sestra ti lahko pomagajo, ne morejo in ne smejo pa delati s tabo

Delaj samostojno. Vztrajaj in sam poišči rešitev. Ob delu označuj naloge, ki so zate nerazumljive in jih na koncu še enkrat poizkusi rešiti. Če ne boš prišel do pravega odgovora, povprašaj učitelja, ki je ob učenju na daljavo na voljo. Družinski člani ti lahko pomagajo, vendar ne smejo delati s tabo.



Edina pot do uspeha je vztrajnost. Vztrajaj. Vztrajaj pri učenju, pri delu. Bodi motivator in spodbujaj tudi druge.



Dosežek je največja nagrada, imenuje se VRLINA. Vrlina je najboljša prijateljica VESELJA in SREČE. Skupaj s tvojo vztrajnostjo tvorijo USPEH.



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 doseže 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 ste vi starši in dožni skrbeti za vse otroke).

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

Vir: splet. Pripravila: dr. Nada Trtnik



ŠPORTNE AKTIVNOSTI



Dneve si lahko popestrite z različnimi športnimi dejavnostmi.

ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI

ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ

<p>A - 10 ŽABJIH POSKOKOV</p>	<p>M - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 
<p>B - 15 SKLEC</p> <p>C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 	<p>N - 30 POČEPOV</p> <p>O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO</p> 
<p>Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND</p> 	<p>P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO</p> 
<p>D - 20 POČEPOV</p>	<p>R - 20 SKLEC</p>
<p>E - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>	<p>S - 20 TREBUŠNJAKOV</p>
<p>F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND</p> 	<p>Š - 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)</p> 
<p>G - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>	<p>T - 20 HRBTNIH</p>
<p>H - 20 TREBUŠNJAKOV</p>	<p>U - 15 ZAJČJIH POSKOKOV</p>
<p>I - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 	<p>V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 
<p>J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI</p>	<p>Z - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>
<p>K - 20 HRBTNIH</p>	<p>Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>

ŠPORTNA TOVARNA IDEJ



1.del

<https://www.youtube.com/watch?v=hfk9WClvOPM&t=12s>

2. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=uRUMQsfs-8I>

3.del

<https://www.youtube.com/watch?v=PHwQlvrZBVw&t=76s>

4.del

<https://www.youtube.com/watch?v=-E1XbjOcA7Q>

Hodi čez deblo:
- naprej,
- vzvratno,
- po vseh štirih,
- s prevezo na očeh.



2

3

Z vso močjo poskušaj podreti drevo!



4

Skači čez lužel!



1

S skoki poskušaj doseči najbližjo vejo!



5

Vrzi storž, kolikor je mogoče daleč!



Vsak gozdni prvak potrebuje medaljo. Zberi liste, cvetje, storže in jih zaveži z volno ali travo. Medaljo prejme vsak, ki opravi vse gozdne izzive.

10

Poišči palico, položi jo na tla in poskakuj iz ene strani palice na drugo stran!

Iz dveh kamnov in veje naredi utež in jo dviguj!

6

Teči okoli in okoli debelega drevesa!



Skači čez šture!

7



8

Plazi se pod niskimi vejami!

9





DRUŽABNE IGRE

DESET BESED BREZ E

Vsi igralci dobijo papir in svinčnik. Na voljo imajo 2 minuti, da napišejo 10 besed, ki ne vsebujejo črke E. Tisti, ki prvi odda, je zmagal. Igro lahko popestrimo tako, da na koncu vsak prebere vse rešitve. Če ima več tekmovalcev isto besedo, jo prečrtajo. Na koncu zmaga tisti, ki ima največ izvirnih besed.

BESEDE NA ČRKO

V eni minuti napišite čim več besed na določeno črko. Zmaga tisti, ki napiše največ besed.

PISANJE Z LEVO ROKO

Vodja igre narekuje vsem isti stavek. Pišejo z levo roko (levičarji z desno). Tisti, ki napiše najlepše, je zmagovalec.

PISANJE PO ČELU

Na čelo prislonimo košček papirja. Nanj napišemo svoje ime. Presenetljivo- napisali ga bomo obrnjeno, tako kot če bi se gledali v ogledalu.

NEDOKONČANA UMETNINA

Vsi igralci dobijo list papirja, na katerem je le nekaj črt in pik, nato pa morajo čim boljše dokončati sliko. Zmaga tisti, ki je po mnenju večine najlepše narisal.

ZLOG ZA ZLOGOM

Tekmovanje začnemo tako, da nekdo pove besedo iz dveh ali treh zlogov, zadnji zlog pa je prvi zlog naslednje besede.

Npr. son-ce, ce-pi-vo, vo-da, da-ri-lo

Vsak izmed naslednjih tekmovalcev mora nadaljevati igro tako, da iz zadnjega zloga besede, ki jo je povedal njegov predhodnik, naredi novo besedo. Če se kriva kje ustavi, ali kdo ne zna nadaljevati, je ta izgubil igro.

PREMETANKA

Dolgo besedo razdelimo tako, da vsako črko zapišemo na svoj listek ter tako zmešamo in damo soigralcu, ki mora ugotoviti, katero besedo smo imeli v mislih.

TOPLO, HLADNO



V prostoru nekdo skrije nek dogovorjen predmet, tisti, ki ga išče hodi po prostoru in išče. Usmerja se ga z besedami »vroče« (če je zelo blizu predmeta), »toplo« (če je obrnjen proti predmetu in mu je blizu), »hladno - mrzlo« (če je daleč od predmeta).

SKRITI ZAKLAD

Najprej poišči nekaj, kar bo zaklad. To stvar lahko daš v vrečko ali škatlo. Nekje v hiši izberi prostor, kjer bo glavni cilj zaklada. Igralci bodo do cilja prišli s pomočjo namigov, ki jih bodo iskali po hiši. Na listke zapiši vsaj 5 namigov, ki bodo igralce postopoma pripeljali do zaklada. Namige lahko sestaviš tudi tako, da se rimajo ali pa uporabiš uganke, rebuse, račune.

1. namig: Nov namig se skriva tam, kjer je zeloooo mrzlo. Tam je temperatura pod ničjo. (rešitev: zmrzovalnik)
 2. namig: Nov namig te čaka tam, kjer ponoči spiš in se v sanje potopiš. (postelja)
 3. namig: Nov namig te čaka v dnevni sobi. Je v drugi omari na desni strani. Na polici 5-3. (na drugi polici)
-

CEZARJEVA ŠIFRA

Cezarjeva šifra je eden od primerov enostavnega šifriranja. Šifro je veliko uporabljal Julij Cezar za šifriranje svojih sporočil, zato jo imenujemo po njem.

Kaj sploh je šifra?

Šifra je besedilo, napisano v skrivnih znakih, zato ga lahko razume samo nekdo, ki ga zna odšifrirati (iz skrivnih znakov spremeniti nazaj v smiselno besedo).

Pri Cezarjevi šifri gre za zamenjavo, kjer se vsaka črka zamenja z drugo črko v abecedi, zamaknjeno za določeno število mest.

Primer Cezarjeve šifre z zamikom 4: s pomikom 4 se črka zamenja s črko, ki je v abecedi 4 mesta za njo. Na primer črka A se zamenja s črko D, črka B s črko E in tako naprej. Zamenjava vseh črk v abecedi je zapisana spodaj.

A	B	C	Č	D	E	F	G	H	I	J	K	L
D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P

M	N	O	P	R	S	Š	T	U	V	Z	Ž
R	S	Š	T	U	V	Z	Ž	A	B	C	Č

Z zgoraj zapisano zamenjavo črk lahko zašifriš besedo **MIZA** v šifro **RMCD**.

M -> R

I -> M

Z -> C

A -> D

Šifro RMCD potem lahko pošlješ svojemu prijatelju. Ta pa potem lahko šifro odšifrira tako, da vsako črko v besedi zamenja s črko, ki je v abecedi 4 mesta pred njo. Na primer črko D zamenja s črko A, črko E s črko B in tako naprej. Zamenjava vseh črk je napisana v spodnji tabeli.

A	B	C	Č	D	E	F	G	H	I	J	K	L
U	V	Z	Ž	A	B	C	Č	D	E	F	G	H

M	N	O	P	R	S	Š	T	U	V	Z	Ž
I	J	K	L	M	N	O	P	R	S	Š	T

Z zamenjavo črk v tabeli lahko odšifrira besedo **RMCD** v besedo **MIZA**.

R -> **M**

M -> **I**

C -> **Z**

D -> **A**

Poskusimo zašifrirati več besed, na primer: **LEPA POMLAD**

L -> **P**

E -> **I**

P -> **T**

A -> **D**

Dobimo šifro **PITD TŠRPDH**.

P -> **T**

O -> **Š**

M -> **R**

L -> **P**

A -> **D**

D -> **H**

TRGOVINA

Na travniku, v gozdu si nabereмо karkoli: storže, kamenje, veje, cvetje... Izbrane predmete položimo na ustrezno podlago. Iz papirja si naredimo kovance in se igramo trgovino.

Način igranja: Na desko so dali krompir, koruzo, jabolka, liste. Plačevali so s kamni.

KRALJ - KRALJICA

Najprej izberemo ali se dogovorimo, kdo bo kralj ali kraljica. Ostali igralci se postavijo na zamišljeno črto – nekaj metrov nazaj. Otroci se morajo lepo obnašati, oziroma lepo govoriti kralju ali kraljici. Prvi reče: »Pozdravljeni, kralj! Joj, kako lepo kraljestvo imate, koliko korakov mi daste do vašega prečudovitega, urejenega in nadvse lepega kraljestva?« Čim lepše bo igralec povedal, tem več korakov bo dobil od kralja ali kraljice. Kralj mu določi korake, kakor sam želi, npr.: enega mišjega, dva slonja (mišji je najmanjši, slonji največji). Igralec prestopi toliko korakov, kolikor mu jih je določil kralj in se mu mora lepo zahvaliti. Če se pozabi zahvaliti, se mora vrniti na začetek igre. Tako se igra nadaljuje, dokler ne pride nekdo od igralcev do kralja, in ta je seveda naslednji kralj ali kraljica.

Različice:

- Kralj ali kraljica lahko dasta, npr.: mišje, mačje, slonje ali zajčje korake. Ko kraljica posamezniku nameni korake, se ji mora zanje lepo zahvaliti, če ne, mu lahko da tudi kazen. npr.: »Pet mišjih korakov nazaj.«

DEDA SKAKAT (Letalo, Ristanc, Šola)

Igro igra več igralcev, najmanj dva in več. Na tla narišejo 'deda'. Prvi igralec vrže kamenček v prvo polje. Ko je kamenček v prvem polju, odskače igralec enojna polja z eno nogo, dvojna polja pa z obema nogama. V 'glavi' 'deda' se obrne, lahko si odpočije in skače nazaj. Ob vrnitvi kamenček pobere stoje na eni nogi. Če je pravilno odskakal, lahko kamenček vrže v drugo polje in spet odskače; dokler ni 'fuč', ne naredi napake. 'Fuč' je igralec: kadar stopi na črto, napačno skoči, pozabi pobrati kamenček ali če s kamenčkom ne zadene polja. Takrat igro nadaljuje drugi igralec, ki igra do 'fuča', in tako naprej. Kdor prvi odskače vsa polja, izbira 'nagradno polje', in sicer tako, da se na izhodiščnem položaju obrne in vrže kamen vrnatno v eno od polj. Če zgreši, lahko ponovi še dvakrat. Polje, ki ga s kamenčkom zadene, je nagradno in si ga tudi označi. Nagradno polje pa pomeni, da drugi vanj ne skačejo in ne mečejo, on pa vanj skače z obema nogama. Igramo lahko do zapolnitve vseh polj ali pa tako dolgo, da dobimo nekoga z največ polji.

Različice:

1. Lik je lahko narisano različno. Lahko ima 10 ali pa 8 polj.
2. Če vrže igralec kamen na črto, ponavlja metanje.
3. Igro lahko igrajo trije otroci; kjer jih je več, igra dlje traja. Lahko pa jo igra igralec sam.
4. Skače se po eni nogi, v vsak kvadrat, razen v tistega, v katerem leži kamen. Ko se igralec vrača, pobere kamen in prav tako preskoči kvadrat.

PISMO, SKAKANJE NA KRIŽ, KOČA, FUČKA, POTISKANJE KAMNA V PISMU, BRCANJE KAMNA V KVADRATU, SKAKANJE PISMA

Igro lahko igrata najmanj dva, oziroma več igralcev. S koščkom opeke ali krede zarišemo kvadrat v velikosti približno 3 x 3 m. Znotraj naredimo križ, pismo pa zalepimo s trakom. Polja označimo s številkami od 1 do 5. Igralec, ki začne igro, se postavi v izhodiščni položaj in vrže kamen v 1. polje. Skače na eni nogi tako, da skoči v 1. polje, poskakujoč potiska kamen v 2. polje in v vsa naslednja polja. Ko kamen potisne iz 5. polja, zaključi prvi krog. Igro nadaljuje tako, da kamenček vrže v 2. polje ter ponovi postopek igre. V pismo vstopi poskakujoč na eni nogi v prvem polju. Za večje otroke pa lahko velja, da v polja, v katerih začenjajo kroge, skočijo sonožno, igro pa nadaljujejo skakajoč na eni nogi. Prvi igralec lahko igra, dokler ne naredi napake: stopi na črto, potisne kamen na črto, zgreši polje pri metanju kamna ali v zarisanem pismu stopi na obe nogi. Igralec je 'fuč' in igro nadaljuje drugi igralec. Igra, dokler ne naredi napake. Igralca se zamenjata, prvi igralec nadaljuje s tistim krogom, v katerem je naredil napako. Ko skače po krogu brez napak, lahko nadaljuje z naslednjim. Zmaga tisti, ki prvi brez napak zaključi potiskanje kamna skozi vsa polja pisma.

Različice:

- Igralec je 'fuč', če se z roko dotakne tal.
- V pesek narišemo lik s palico. V polja skočiš z eno nogo.
- Igra se v obratni smeri urinih kazalcev, po betonu pa narišejo lik z rdečo kredo.

ŠTOSANJE

Na tla narišejo zahtevnejši lik s petnajstimi polji. Igralci se odločijo za smer igranja in prvi igralec vrže v prvo polje kamenček. Skače po eni nogi in tako premika kamenček s polja na polje. Kamen ne sme obstati na črti, niti ne sme nanjo stopiti igralec; če naredi 'fuč' napako, igro nadaljuje drug igralec.

FRNIKULANJE (ČINKANJE, KUGLANJE, KLIKERANJE, KIČKANJE)

Število igralcev je neomejeno. V zemljo s peto naredimo luknjo. Igralci igrajo s steklenimi frnikolami. Določijo razdaljo med luknjo in igralci (5 do 6m). Vsak igralec začne igro z eno frnikolo, ki jo mora čim prej spraviti v luknjo. Pri tem lahko zbija frnikole drugih igralcev. Tisto frnikolo, ki jo zbije, vzame za svojo. Zmagovalec je tisti, ki prvi spravi frnikolo v luknjo in jih pridobi največ.

Različice:

- S frnikolami morajo zadeti luknjico. Imajo več poskusov in zmagal je tisti, ki je večkrat zadel.

FUCLANJE, METANJE NA ČRTO

Za igro sta potrebna vsaj dva igralca, lahko pa jo igra večje število udeležencev. Na tla so zarisali dve črti, ki sta oddaljeni vsaj dva metra. Igralec se je postavil za prvo črto in skušal vreči kovanec čim bližje drugi črti. Vsi ostali so naredili enako. Zmagal je tisti, ki je vrgel kovanec najbližje črti. Pobral je vse kovance.

Različice:

- Igro igrajo trije do štirje igralci s kovanci manjših vrednosti. Na tleh si zaznamujejo točko, na katero mečejo kovance iz razdalje, ki jo sami določijo. Zmagovalec je tisti, ki vrže kovanec najbližje izbrani točki. Zmagovalec pobere vse kovance. Igro ponavljajo, dokler se ne naveličajo.

-S kredo zarišemo za igralce črto ter krog, ki je 3-4 m odmaknjen od črte. Iz kroga igralci mečejo na črto kovance ali žetone, ki jih razdeli po principu metanja v zrak.

- Skupina igralcev se postavi v dogovorjeni razdalji tako, da gledajo v steno ali v zid. Prvi igralec vrže kovanec v zid tako, da se kovanec od njega odbije. Vsi ostali poskušajo vreči kovanec v zid tako, da bi se odbil čim bolj blizu prvemu kovancu ali ga celo zadel. Tisti, ki svoj kovanec najbolj približa prvemu, ga lahko obdrži.

IGRA S KOVANCİ

Igro igra dva otroka, ki se usedeta k mizi, tako, da gledata eden proti drugemu. Eden položi na rob mize mezinec in kazalec. Sredinec in prstanec sta skrita. Nato vzame tri kovance in jih z desnim kazalcem premika, nato pa cilja v gol, ki ga z mezincem in kazalcem oblikuje njegov soigralec.

NIFLANJE (ŠTOSANJE)

Na tla narišejo meter dolgo črto. Igralci se igrajo s kovanci manjših vrednosti. Vsak igralec ima po en kovanec, ki ga poskuša vreči čim bližje narisani črti. Vsi mečejo iz iste razdalje. Tisti igralec, ki je vrgel kovanec najbližje črti, pobere vse ostale kovance. Določijo pa vrstni red otrok glede na doseženo razdaljo pri metih - od najbližje do najbolj oddaljene. Zmagovalec drži kovance v pesti in reče npr.: »Grb.« Nato kovance vrže v zrak in pusti, da padejo na tla. Tiste kovance, ki so padli tako, da gleda grb navzgor, lahko pobere in jih obdrži. Kovance, ki so ostali, pobere drugi igralec po vrsti, jih vrže v zrak in si izbere npr.: »Številka.« Pobral je tiste kovance, ki so se obrnili s številko navzgor. Enako so po določenem vrstnem redu naredili preostali igralci. Zadnji lahko vzame kovance, ki še ostanejo. Pogosto ni dobil nobenega kovanca več.

SKAKANJE S KOLEBNICO

Dva igralca držita dolgo vrv in jo vrtita. Ostali igralci skačejo čez njo. Paziti moraš, da pravočasno skočiš čez vrv. Zmaga igralec, ki skače največ časa.

Skačeš lahko tudi sam, s krajšo kolebnico.

DAN IN NOČ

Skupina otrok, lahko različnih starosti, izbere osebo, ki se postavi v sredino kroga in prične z ukazovanjem besed dan in noč. Če izreče besedo: »Dan«, vsi v skupini vstanejo, če se izreče beseda: »Noč«, pa morajo vsi počepniti. Ko se nekdo zmoti, da počepne, ko bi moral stati, izpade iz igre. Igra se z izločanjem nadaljuje vse do zadnjega, ki zmaga in dobi nagrado, oziroma v naslednjem krogu on stoji v krogu in ukazuje.

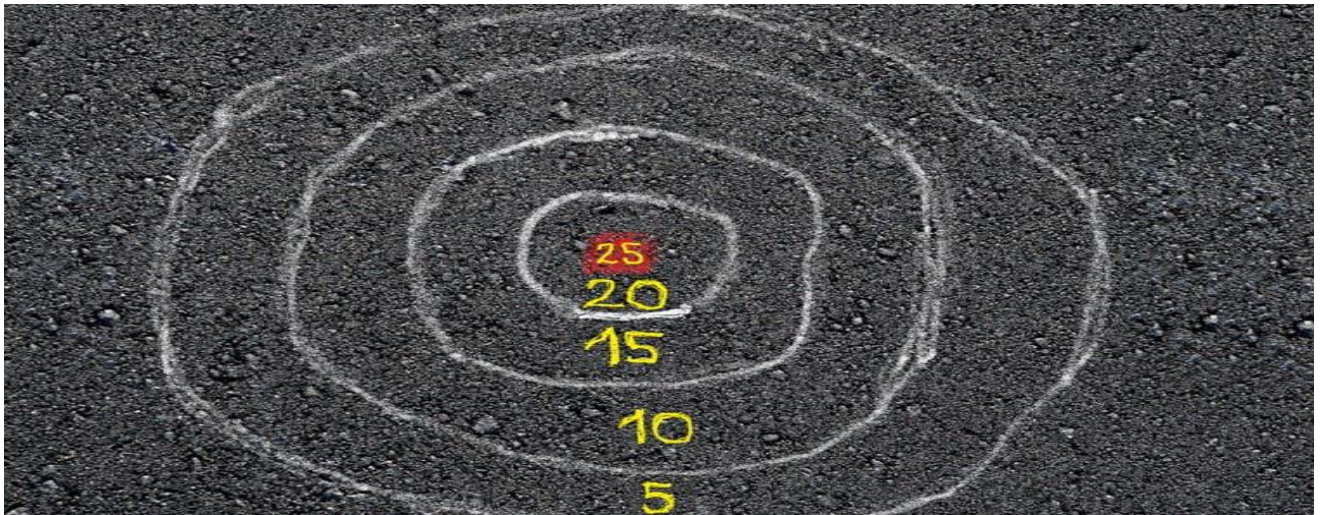
POSTAVLJANJE OVIR

Bi si postavili ovire z vrvmi? Za tole igrico morate biti malce bolj izvirni, kajti če ni naravnih ovir – dreves, je treba vrvi navezati na kljuke, stole, mize, trampolin... Vsekakor na nekaj težjega, da pri dotiku vrvi stvar ne pade. Ko je mrežast labirint pripravljen, je čas za spretno nogice in rokice, da plezajo iz enega konca na drugega. Lahko navežete tudi kakšen zvonček, da je manj krega pri določanju dotikov.



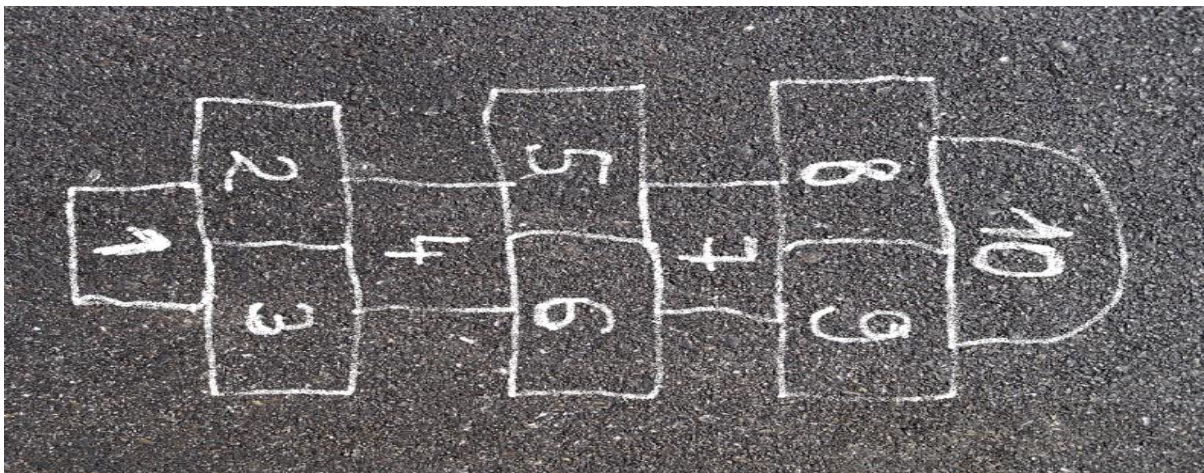
TALNI PIKADO

Na asfalt narišite kroge tako kot pri pikadu in jih označite z različnimi vrednostmi točk. Na poljubni razdalji označite črto, iz katere mečete kamenčke ali druge predmete v kroge čim bližje centru. Tisti, ki zbere več točk, je zmagovalec.



RISTANC

Na tla narišemo kvadrate v obliki letala. Kamenček vržemo v prvi kvadrataček in skačemo po oštevilčenih kvadratih po eni v enojnih in dveh nogah v dvojnih kvadratih. V polkrogu na vrhu ristanca se lahko spočijemo in se na enak način vrnemo na izhodišče, vmes pa pobereмо svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti drug igralec. Zmaga igralec, ki uspešno zaključi z zadnjo številko.



POLIGON Z LIKI

Na asfalt narišite različne like (trikotniki, kvadrati, krogi, pravokotniki). Za vsako vrsto lika določite posebno vajo, ki jo izvede otrok, ko se znajde v posameznem liku (počep, skok v lik z eno nogo, skok iz lika sonožno, itd.).

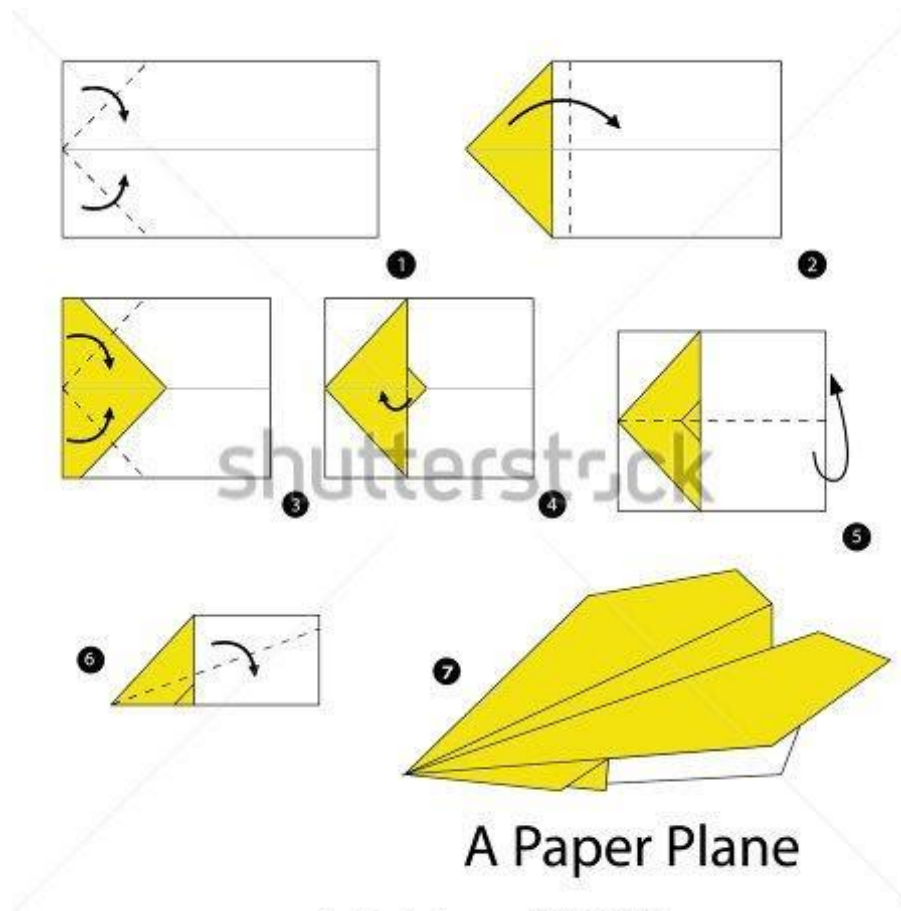


USTVARJANJE

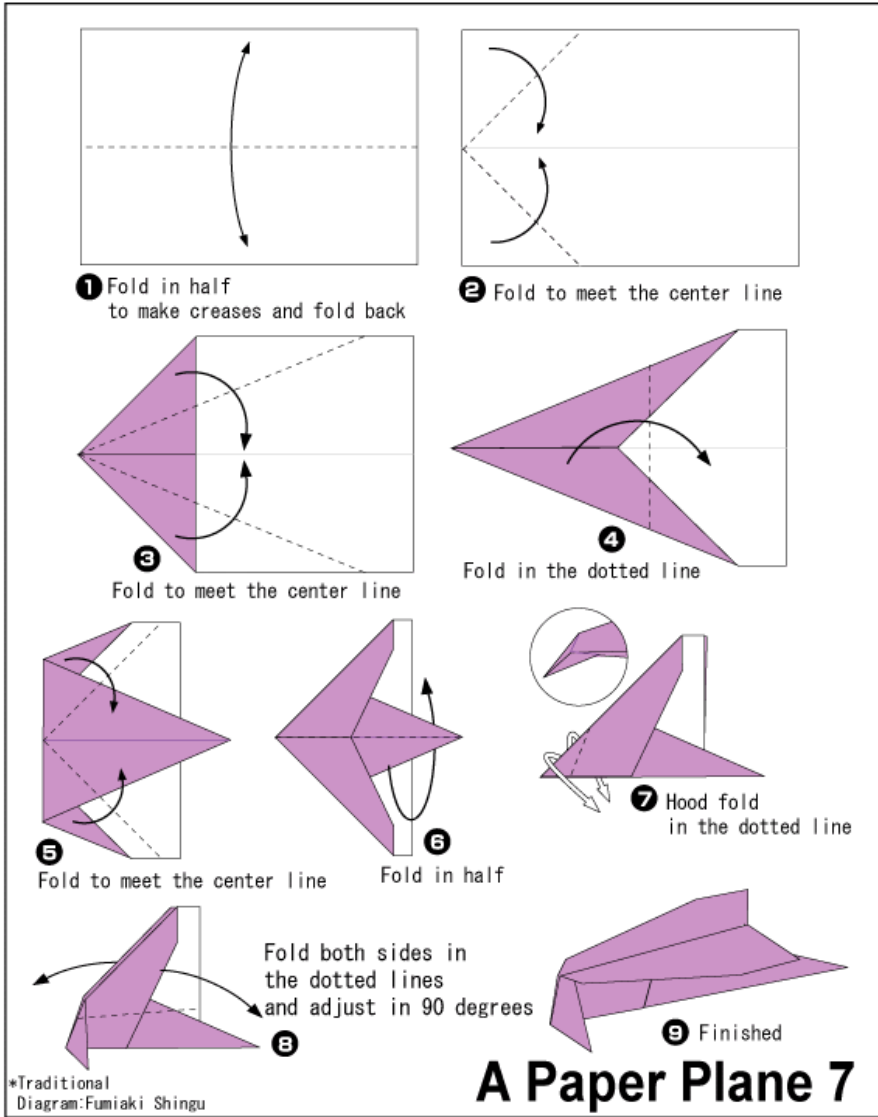


LETALA

Izdelate lahko različne vrste letal. Lahko jih tudi pobarvate oz. okrasite. Preizkusite, katero leti najdlje.



www.shutterstock.com · 353904404

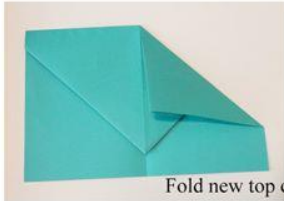
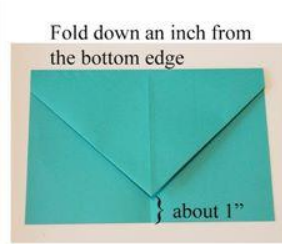




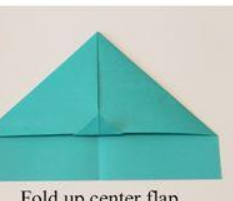
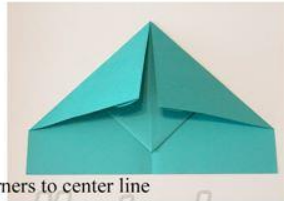
Fold in half lengthwise



fold down top corners to center line



Fold new top corners to center line



Fold up center flap



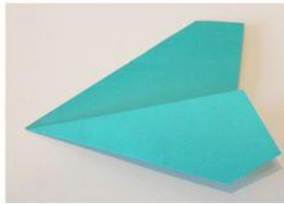
Fold over center line so triangle flap shows



Fold down wings



creating an accordion fold



Repeat for other wing



Done!
Perfecto!

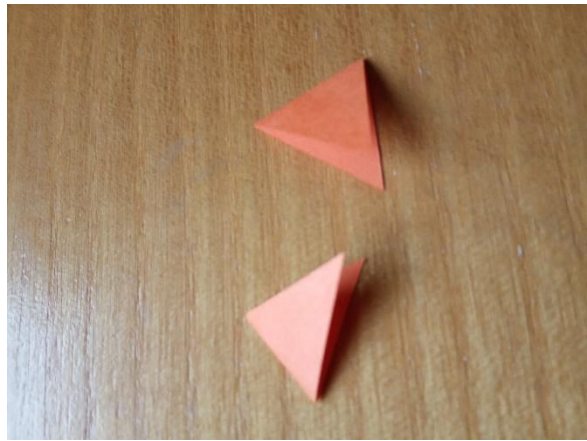
PIŠČANČEK PETELINČEK

POTREBUJEŠ:

- kolaž papir ali šeleshamer
- svinčnik
- škarje
- lepilo
- sponko

POSTOPEK:

1. Prepogni oranžen list.
2. Na pregibu izreži dva trikotnika.



3. Na majhnem črnem koščku nariši štiri kroge za oči in jih izreži. Na belem koščku nariši manjše kroge in jih izreži.



4. V lepilo pomočiš bel krogec in ga s sponko in palcem pritrdiš na črn krogec.



5. Ko si prilepil/a bele dele na črne krogce, si opravil/a najtežji del... BRAVOOO!



6. Prepogni rdeč košček papirja, nariši na pregibu »rožo« in jo natančno izreži.



7. Postopek ponoviš pri izdelavi peruti.



8. Prilepi na plastičen jajček vse sestavne delce. Pomagaj si s sponko.



9. Tako pa izgleda končni izdelek – piščanček.



Na spodnjih povezavah najdete še velikonočno dekoracijo, s katero si lahko polepšate praznike in hišo.

<https://www.youtube.com/watch?v=MEaDx5xX9jY&=t=16s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4jSEUTgCVfM&feature=youtu.be>



PARKIRNA HIŠA ZA FANTE

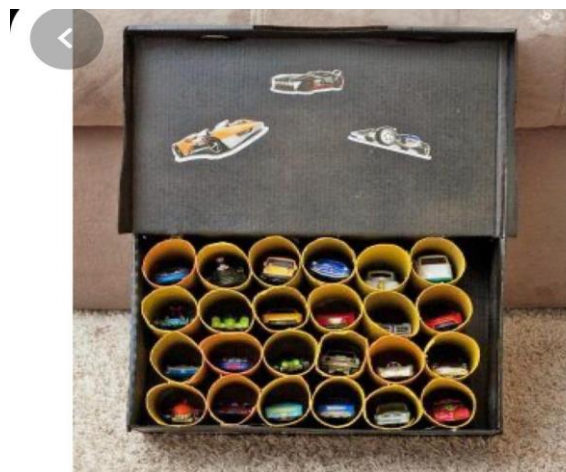
POTREBUJEŠ:

- škatlo za čevlje
- kartonske tulce wc papirja ali tulce papirnatih brisač
- lepilo ali lepilno pištolo
- vodene barvice in čopič



POSTOPEK:

Tulce pobarvaš z različnimi barvami. Prilepiš jih v škatlo in vanje pospraviš svoje avtomobile. In avtomobili so parkirani oz. pospravljeni na enem mestu v parkirni hiši.



USTVARJAMO IZ KARTONA – KUHINJA

POTREBUJEŠ:

- kartonsko škatlo
- nož za rezanje
- barve za okrasitev (flomastri, vodene ali tempera barve)

POSTOPEK:

Poišči manjšo ali večjo škatlo. Odpri stranice. S kuhinjskim nožem ali olfa nožem izreži prostor za pečico (pomagajo nam odrasle osebe).



S flomastri ali barvicami (vodene barve ali tempere, voščenke) nariši kuhalne plošče, gumbе in oštevilči.



Poišči odpadno embalažo (škatla za jajca, kinder jajček, tulci...) in jih spremeni v posodo.



Pa kaj dobrega skuhaj. Ne pozabi na kavico za mamico in očka, pa pecivo za sestrico ali bratca. Zase pa...kaj slastnega. Pa DOBER TEK.

GRAD

POTREBUJEŠ:

- rollice od wc papirja
- barvne liste
- karton
- lepilo
- škarje
- barvice

POSTOPEK:

Iz materiala si izdelaj svoj grad. Bodi čim bolj izviren.



CVETOČE DREVO

POTREBUJEŠ:

- tempera barve, vodene barve ali akrilne barve
- list papirja
- plastenka

POSTOPEK:

Navodila so v sliki



IZDELAJ SVOJO IGRAČO

MATEMATIČNO KEGLJANJE: s člani družine lahko podolgovate plastične plastenke uporabite kot keglje za kegljanje. Na keglje napiši različna števila. Odvisno od njihove velikosti jih podirajte z teniško žogico ali majhno žogico. Da pa bi igra bila bolj zanimiva, seštevajte števila na kegljih. Tisti, ki ima po 3 igrah večji seštevek, je zmagovalec.

SKAKAJOČA ŽABICA:

Na spletni strani <https://www.youtube.com/watch?v=Yzr3KWz9wZ8> si lahko ogledaš kako narediti skakajočo žabico iz papirja. Naredi dve in ugotovi, katera skače dlje in višje. Z družinskimi člani uprizori tekmovanje.

KOZAREC ZA VELIKONOČNE DOBROTE

http://www.antus.si/ustvarjanje/ideje/2018/03/kozarec-za-velikonocne-dobrote/?fbclid=IwARODgo9ZE7KMoR1HASU0arDdk3QU_gAle4NVsucOxph5hCh7k3yKIVEK45w

KOZAREC HVALEŽNOSTI

Na izbiro imaš dve možnosti:

1. Kozarec hvaležnosti lahko narišeš in vanj vsak dan vpisuješ lepe trenutke in stvari, doživetja, občutke, za katere si lahko hvaležen/na.
2. Lahko pa uporabiš pravi steklen kozarec za vlaganje in ga okrašiš z napisom KOZAREC HVALEŽNOSTI. Vsak dan ga polniš z listki, na katere napišeš svoje razloge za hvaležnost.

Ideja: vaja hvaležnosti lahko postane vaša družinska vsakodnevna navada. Tako pozabimo misliti na to, kaj vse nam manjka, česa vse nimamo. V naše misli pa se vse pogosteje naselijo misli o lepih trenutkih.

OGLED ŽIVALI V ŽIVALSKEM VRTU

Imaš rad živali? Na spodnjih povezavah imaš dostop do spletne strani, kjer lahko opazuješ živali iz ljubljanskega živalskega vrta. Opazuješ lahko surikate, leve, žirafe in noje ter ptice. Pripenjam povezave do spletnih kamer.

Surikati:



<https://www.whatsupcams.com/sl/webcams/slovenija-sl/osrednjeslovenska/ljubljana-sl/zivalski-vrt-ljubljana-surikate/>

Levi:



<https://www.whatsupcams.com/en/webcams/slovenia/central-slovenia/ljubljana/live-ljubljana-zoo-webcam-lion/>

Žirafe in noji:



<https://www.whatsupcams.com/en/webcams/slovenia/central-slovenia/ljubljana/ljubljana-zoo-webcam-giraffes/>

Ptice:



<https://www.whatsupcams.com/en/webcams/slovenia/central-slovenia/ljubljana/bird-feeders-zoo-ljubljana-webcam/>

(povezavo odpreš tako, da pritisneš tipko ctrl in se z miško postaviš na povezavo ter klikneš nanjo ali povezavo kopiraš in odpreš v brskalniku).

Veliko užitka ob opazovanju živali.



PREHRANA IN RECEPTI

V tem času je še posebej pomembno, da skrbimo za zdravo prehrano. V zvezi s tem predlagam naslednje:

- Pojej čim več **SADJA IN ZELENJAVE**. Odloči se, da boš v teh dneh poskusil tudi tisto sadje in zelenjavo, ki je doslej nisi maral. Morda ti bo postala všeč, predvsem pa se zavedaj, da to počneš za ohranitev svojega zdravja. Zelenjava in sadje sta bogat vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in mnogih drugih zaščitnih snovi.
- Če je le mogoče, pojej čim več sadja in zelenjave, ki je lokalno pridelana. To pomeni, da je zrasla v bližini našega doma, v Sloveniji. Strokovnjaki pravijo, da ima hrana največ koristnih snovi za tista bitja, ki živijo v bližini kraja, kjer se ta hrana prideluje. Poleg tega so transportne poti v tem primeru kratke, ker hrane ni treba pripeljati od daleč. Z izbiro hrane, pridelane v Sloveniji, zato manj škodujemo okolju in ga manj onesnažujemo.
- Poskrbi za ustrezno higieno: redno si umivaj si roke in obraz, očisti mizo in ostale površine, operi sadje in zelenjavo, preden jo poješ.
- Doma lahko pomagaš urediti in pripraviti mizo za kosilo, pripraviti jedilni pribor, pospraviti in počistiti mizo. Morda lahko celo pomagaš pri pomivanju posode. Če boš sodeloval pri teh opravilih, se ti bo hrana zdela mnogo okusnejša. Ne verjameš? Poskusi.
- Pomisli in naštej, v katerih barvah se pojavlja različno sadje in zelenjava.
- V strokovnih priročnikih ali na spletu poišči čim več podatkov o zdravilnih lastnostih posameznih vrst sadja in zelenjave.



BONTON PRI MIZI

Sedaj jemo le za domačo mizo, ko pa bo vse tole minilo, pa boš šel tudi h komu na obisk in na kosilo. In ne bo odveč, če veš, kako se obnaša za mizo.

1. Čiste roke in čist obraz

K mizi pridi vedno z umitimi rokami in umitim obrazom. Ta navada ni zgolj higienska, temveč z njo izkažemo spoštovanje tudi gostitelju in ostalim za mizo.

2. "Ali lahko kako pomagam?"

Doma ali pri prijateljih vedno vprašaj nekoga od odraslih ali lahko kako pomagaš pri pripravah na serviranje obroka.

3. Pravilo pri pogrinjanju mize

Vilico postaviš na levo, nož in žlico pa na desno.

4. Kdaj začeti jesti?

Nikoli ne začni jesti, dokler niso vsi gostje za mizo in dokler hrana ni postrežena vsem.

5. Nekaj, česar NIKOLI ne počneš

Dve poglobitni zapovedi bontona za mizo se glasita: žvečimo z zaprtimi usti in ne govorimo s polnimi usti.

6. Kako hitro jesti?

Delaj majhne grizljaje in nikar ne goltaj hrane.

7. Brez skakanja v besedo

Počakaj na to, kdaj boš na vrsti, da nekaj poveš.

8. "Mi lahko podaš sol?"

Ne steguje čez mizo, da bi dosegel sol ali kaj drugega. Namesto tega vprašaj druge goste za mizo, ali ti lahko nekaj podajo.

9. Hrana, ki se lahko je z roko:

Kruh, koruza na storžu, rebrca, obloženi kruhki, določene vrste sadja, olive, zelena, suho pecivo in keksi.

10. Kam s stolom, ko je vsega konec?

Ko vstaneš od mize, stol postaviš nazaj k mizi.

11. Za zaključek: zahvala gostitelju

Izrečen "hvala" gostitelju po koncu obeda je pomembna vljudnostna gesta.

Bi se preizkusil v kuhinji? Obvezno si nadeni predpasnik, umivaj roke, pazi na varnost in pospravi za seboj. Za pomoč pri kuhanju in peki prosi domače.

SADNA NABODALA

V teh dneh, ko ste večino časa doma, lahko za dvig imunskega sistema vso družino presenetiš z zdravo sladico ali popoldansko malico.

POTREBUJEŠ:

- razno sadje (jagode, banane, jabolka, kivi, ananas, pomaranče, borovnice...)
- lesene palčke
- desko za rezanje
- nož

Sadje, ki ga imaš na razpolago, dobro operi ali olup. Ob pomoči odrasle osebe ga nareži. Koščke sadja natikaj na lesene paličice tako, da bodo čim bolj pisane.

Če pa si bolj sladkosneden, lahko nabodalca preliješ še s stopljeno temno čokolado.



ČEŽANINA PITA

POTREBUJEŠ:

- 3 dcl vode + 1 dcl
- 200 g sladkorja
- 1 kg jabolk – naribanih
- 1 vanilin puding
- 1 paket otroških keksov
- sladka smetana

- pekač za torto

POSTOPEK:

Jabolka naribaš in jih daš v lonec, kjer boš kuhal čežano. Dodaš sladkor in 3 dcl vode. Zmešaš in pustiš stati 15 minut. S keksi obložiš pekač za torto. Nato jabolka začneš kuhati. Ko je čežana kuhana, dodaš mešanico (1 dcl vode zmešaš s prah pudingom) in maso mešaš še 5 minut. Vročo maso vliješ po keksih in jo daš v hladilnik. V hladilniku jih pustiš čez noč. Preden ponudiš, pito okrašiš s stepeno, nesladkano smetano.

LIMONIN KOLAČ



Napolnite kuhinjo z omamnim vonjem sveže pečenega limoninega kolača. Priprava je zelo preprosta, sladica pa je najboljša, ko si jo privoščimo s skodelico toplega napitka.

Na povezavi imate recept: <https://okusno.je/recept/limonin-kolac-z-jogurtom>

LIMONADA

POTREBUJEŠ:

- 3 limone,
- 1L vode,
- 180g trsnega sladkorja

POSTOPEK:

- Eno limono dobro opereš, obrišeš in razrežeš na rezine. Dve limoni pa razrežeš na polovice in iz njiju iztisneš sok.
- Limonin sok vliješ v večji vrč, dodaš sladkor in vodo ter vse skupaj dobro premešaš. Na koncu v vrč streseš rezine limone in ga postaviš za nekaj časa v hladilnik, da se limona ohladi.
- Ohlajeno limonado vzameš iz hladilnika in naliješ v kozarce, v katere po želji dodaš ledene kocke in metine ali melisine lističe.



DOMAČ KRUH

<p>Potrebuješ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0.5 kg moke (lahko kombiniraš moke) • 1 žličko soli • 5 – 7 g suhega kvasa • semena (po želji) • 450 – 500 ml vode • posodo s pokrovom 	
<p>S pomočjo tehtnice pripraviš:</p> <ul style="list-style-type: none"> • moko • sol • kvas • semena (po želji) <p>in vse skupaj dobro zmešaš...</p>	
<p>Doliješ še vodo, počasi, ne vse naenkrat in mešaš, da dobiš gosto mešanico. Sedaj posodo pokriješ s krpo in daš na hladno za 12 ur.</p>	
<p>Od tu naprej poprosi starše za pomoč...</p>	

Čez 12 ur daš posodo s pokrovom v pečico na 200°C. Pustiš, da se dobro pregreje.

V tem času daš celotno zmes (ki je sedaj redkejša) na nekaj moke. Nekajkrat obrneš. Poskrbi za toliko moke, da se zmes ne lepi na podlago. Ne pretiravaj z moko!

Ko je pečica in s tem tudi posoda zelo vroča, vzameš posodo iz pečice. Spodnji del posode narahlo pomokaš. Testo daš v posodo, ki jo prekriješ in daš ponovno v pečico. Pečeš pokrito 30 minut.

Po 30 minutah vzameš pokrov stran in pečeš odkrito še 20 minut. Že kaj diši??



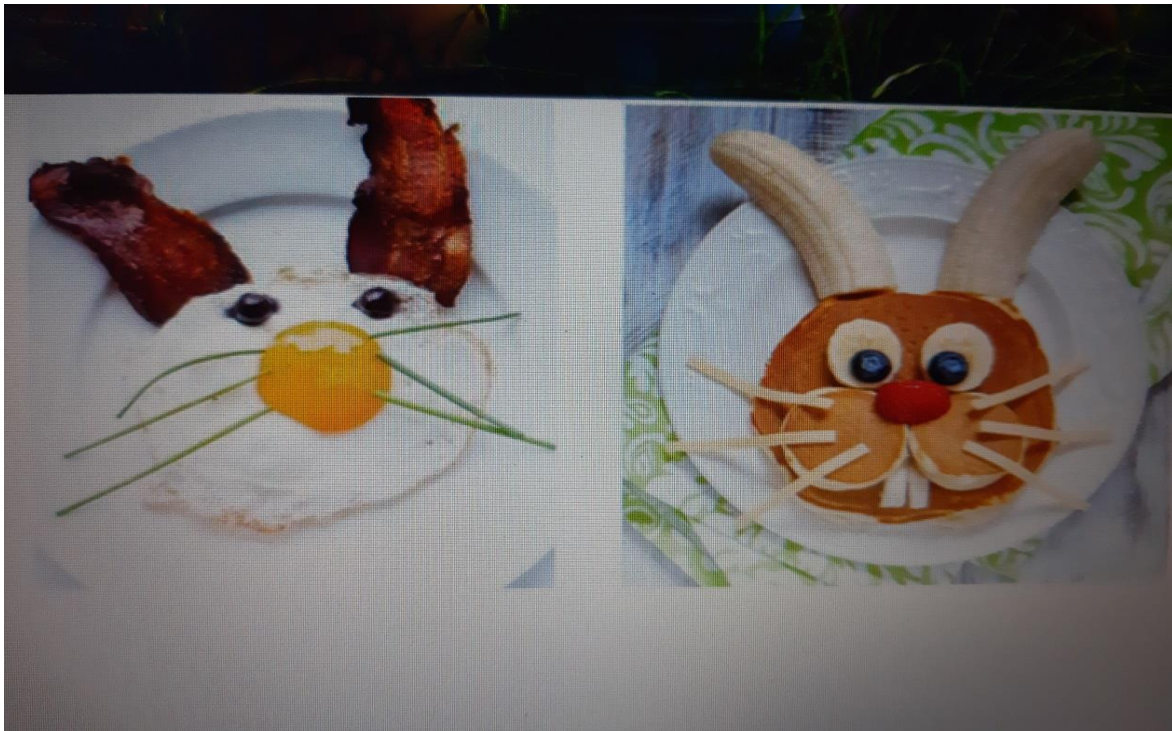
Včasih uspe lep, včasih lepši, včasih pa še lepši...

Vedno pa je super dober.

Pa dober tek.



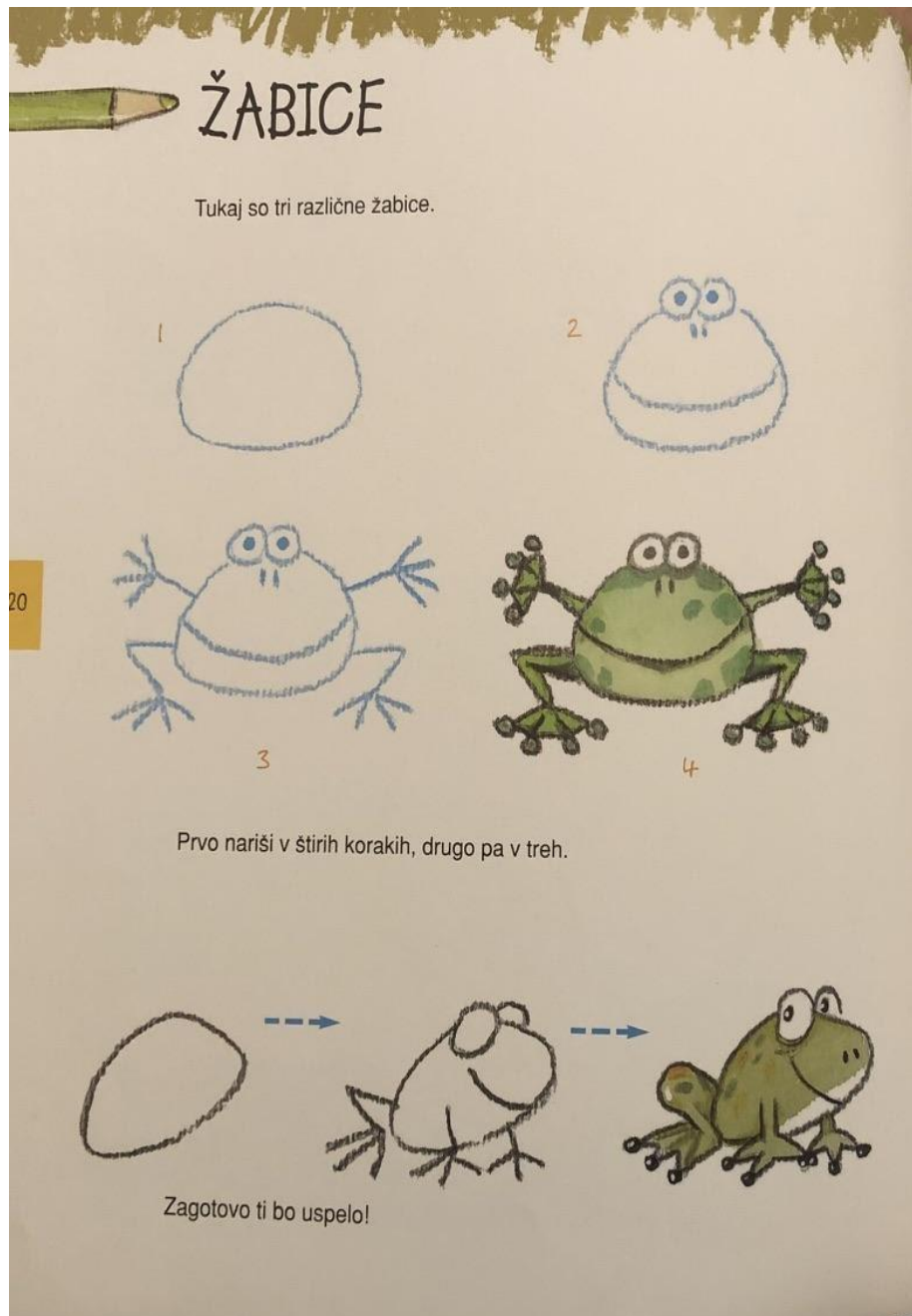
JAJČEK NA OKO in JAJČEK- ČINKA



ZAJČEK NA OKO	ZAJČEK-ČINKA
<p>POTREBUJEŠ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jajčka • slanino • maslo • drobnjak • celi poper <p>Najprej popečeš slanino, da je lepo hrustljava.</p> <p>Nato jo odstaviš na servisni krožnik.</p> <p>V ponvi na maslu spečeš jajček na oko.</p> <p>Jajček položiš čez slanino ter jo okrašiš s poprom in drobnjakom.</p>	<p>POTREBUJEŠ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 jajčki • ½ banane • 10 žlic moko • 1 žlica mleka • ščepec soli • ½ vrečke pecilnega praška • ½ vrečke vanilijevega sladkorja • ½ masla • borovnice, jagode, hruška, banana <p>Jajca, mleko, moko, pecilni prašek, sladkor in sol dobro zmešaš.</p> <p>V posodici stopiš maslo na najmanjši vročini.</p> <p>Vmešaš ga v preostale sestavine.</p> <p>Banano narežeš na tenke kolobarčke in jo vmešaš v preostalo zmes.</p> <p>Ponev segreješ na srednjo temperaturo in na njej spečeš palačinke.</p> <p>Palačinke okrašiš z banano za uhlje, borovnice za oči ter jagodo za nosek. T</p> <p>Tanke trakove hruške pa uporabiš za brčice.</p>

RISANJE ŽIVALI

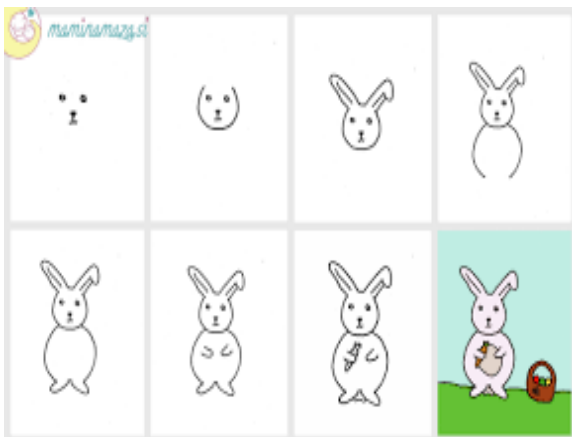
Bi rad risal živali, pa ti ne gre? Pomagaj si z navodili in videl boš, uspelo ti bo.



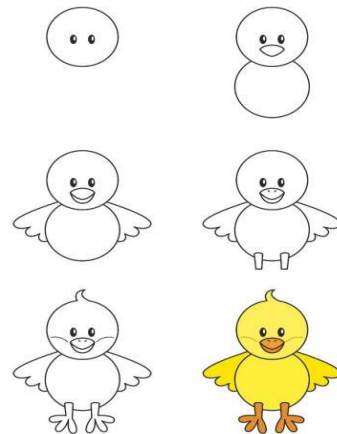
Tretja žabica je zelo podobna prvi. Ker je ravnokar skočila z lista, ji moraš narisati še telo.

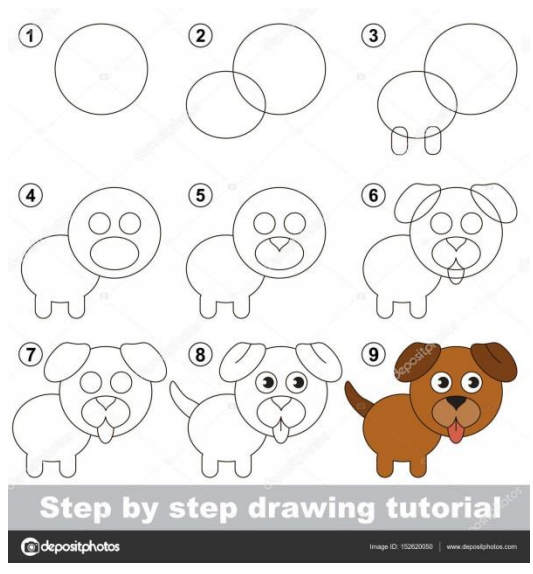
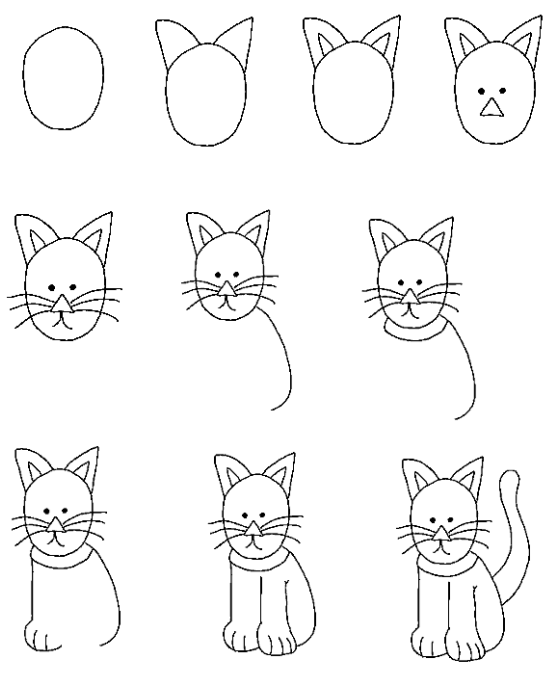
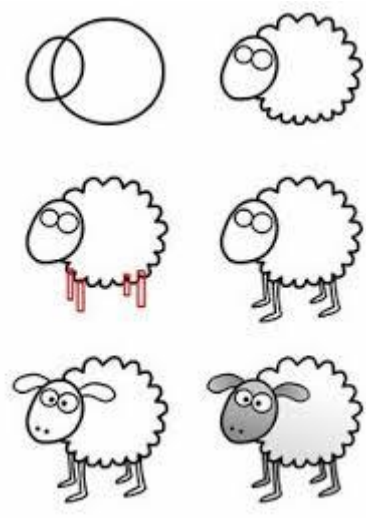
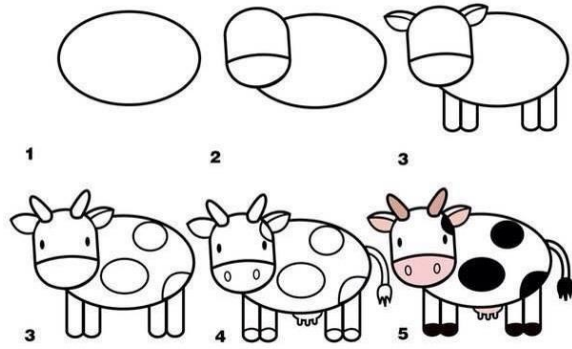


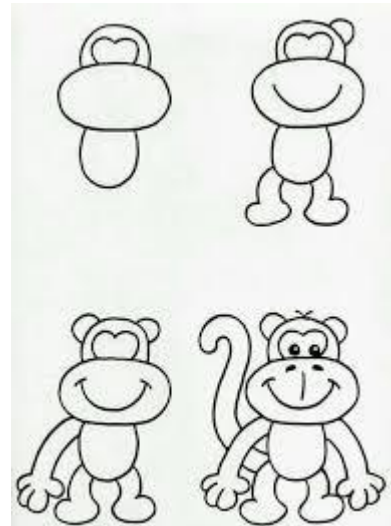
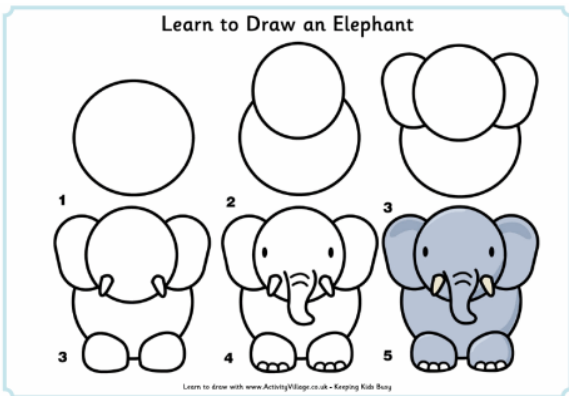
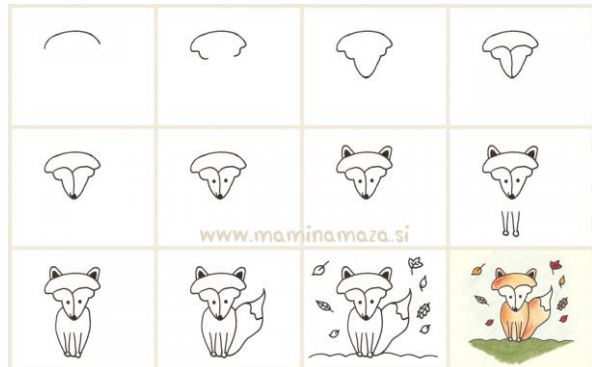
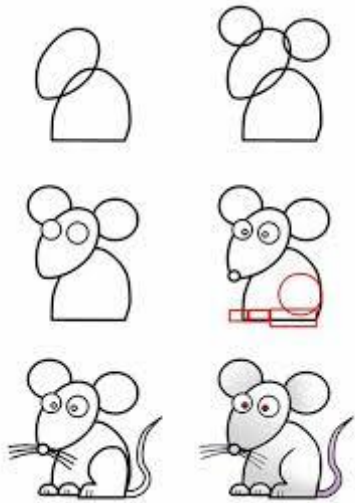
Vse žabice imajo značilno velika usta in okrogle oči.



Learn to Draw a Chick







POBARVANKE

Bi želeli barvati svoje junake? Pobarvanke si lahko poiščete na spodnjih povezavah:

<http://www.pobarvanke.com/>

<http://www.pobarvanke.tag.si/>

https://www.google.com/search?rlz=1C1SAVU_enSI555SI555&q=pobarvanke&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKewi8jYnf393oAhXKZxUIHWJXCa8QsAR6BAgJEA&biw=1366&bih=625

Tako. Dobili ste nekaj idej, kako si lahko krajšate čas. Preglejte, poiščite dejavnosti, ki bi želeli početi, poičite si družbo (sedaj le družbo domačih) in uživajte.

V teh prazničnih dneh vam želimo vse dobro. Naj bo to čas, ko si boste vzeli čas drug za drugega in uživajte ob pripravljanju velikonočnih dobrot.



Učitelji podaljšanega bivanja