

PREDLOGI ZA USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Draga učenka, dragi učenec,

učiteljice in učitelji podaljšanega bivanja upamo, da ste pri vas doma zdravi in da vam ni dolgčas. Ker pa je zunaj namesto pomladi zima, pa smo se ta teden učitelji potrudili, da smo zbrali čim več raznolikih dejavnosti za ustvarjalno preživljanje prostega časa doma.

Predloge za preganjanje dolgčasa smo tudi ta teden zbrali v en skupni dokument, ki pa je malce daljši, če bi slučajno vreme nagajalo, pa ne bi mogli biti prav dosti zunaj.

Želimo ti, da se zabavaš in v prostem času tudi kaj ustvarjaš ter se malo gibaš, zato ti pošiljamo naslednje predloge: *Miganje doma ali zunaj, Ustvarjalni kotiček, Pomisli in premisli, Risarije, Branje in pisanje, Recepti in hišna opravila.*

Lep teden ti želimo,

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

MIGANJE DOMA ALI ZUNAJ

Simon pravi

Vodja daje navodila. Če pred navodilom reče: "Simon pravi", morajo igralci to nalogo izvršiti, drugače pa ne. Npr. Simon pravi... pomahaj mi z levo roko, z desnico se rokuj s soigralcem, stegni desno nogo in jo stresi, desno oko si pokrij z desno roko, pomigaj s prsti leve roke, pomežikni z desnim očesom, z levim komolcem se dotakni desnega kolena ...

Razgibavanje s stolom

Razgibaj se kar s pomočjo svojega stola. Naredi naslednje vaje, vsako ponovi 8-krat. Vaje delaj z navadnim stolom in ne stolom na kolesčkih!

1. Sedi vzravnano na stol, z rokami "obiraj jabolka". Pazi, da obereš tudi najvišja!
2. Stopi za stol, primi se naslonjala in delaj počepe.
3. Stopi za stol, primi se naslonjala, počepni in skoči čim višje. Odrini se tudi z rokami.

Nogice

Pripomočki: časopisni papir, krpe, svinčniki ...

Na tla položi pripomočke, ki si jih izbral (časopisni papir, krpo, svinčnik ...). Sezuj si nogavice in se usedi na tla. Pred seboj imej papir, krpe, svinčnike in jih dvigni s prsti na nogah. Ko to usvojiš, si lahko predmete podajaš sede v krogu od enega do drugega igralca (več igralcev) ali iz leve v desno nogo (sami).

Različica:

- organiziraj tekmovanje med skupinami: katera je dvignila več predmetov in jih spustila v škatlo?

Tek

Že stari Grki so gojili ljubezen do teka. V teku so tekmovali tudi na olimpijskih igrah. Pri tem so dajali največji poudarek tekom na velike razdalje. Pravijo, da je Evklid iz Plateje v 1 samem dnevu pretekel 250 km. Od Grkov so tek prevzeli Rimljani, ki so navdušeno tekli. Sultani so redno vzdrževali ekipo 80 do 100 tekačev. Danes je tek pomemben kot športna panoga.

Na osnovi teka je cela vrsta zabavnih iger, ki nam lahko prinesejo mnogo dobre volje. Lahko si jih izmislite sami, bistvo je tek in hitrost. Lahko pa si na sprehodu samo določite cilj, do kam boste tekli in na znak čim hitreje tečete do tja.

1. Tek z ovirami:

Določimo si kratko progo in po želji postavimo kakršnekoli ovire, okoli katerih ali preko katerih skušamo čim hitreje teči. Lahko se štopamo in tako vidimo, kdo je hitrejši.

2. Žabji skoki

Tekmovalci napredujejo s poskakovanjem, pri čemer so noge skrčene. Zopet določimo progo in se štopamo.

3. Lovljenje

Stara in vedno zabavna igra, tudi, če nas ni veliko. Lahko se lovita samo 2. Je pa bolj zabavno, če nas je več.

USTVARJALNI KOTIČEK

Slika v gozdu

Če imaš priložnost, se s starši odpravi v bližnji gozd in naberi različen naravni material (vejice, listje, plodove, suho travo) in s tem materialom ustvari gozdno sliko. Pazi, da uporabiš material, ki ga lahko najdeš na tleh in ne trgaj rož in vej iz dreves.

Primeri:



Domači plastelin

Če nimaš plastelina, ga lahko narediš tudi sam. Za plastelin potrebuješ:

MOKO, SOL, OLJE, BARVILO ZA ŽIVILA ter LONČEK, ŽLICO, PLASTIFICIRAN PRT, POSODO S POKROVOM.

1. Na mizo pogrni prt, da zaščitiš mizo.
2. Na prt stresi **2 lončka moke** in **1 lonček soli**. Premešaj, naredi kupček, na sredino kupčka pa jamico.
3. V jamico dodaj **2 žlici olja** in poljubno **jedilno barvo**.
4. V jamico dodaj še **1 lonček vode**.
5. Sedaj pa najpomembnejši del: zelo dobro pregneti zmes.
6. Domači plastelin shrani v zaprto posodo.



(vir: DMFA: kresnička 1.-3.r.)

Lonček za pisala in ostale drobnarije

Gotovo imaš doma ogromno barvic, svinčnikov, flomastrov ... Da bo red tudi doma, si lahko narediš lonček za pisala čisto sam. Potrebuješ le tulce od WC papirja ali papirnatih brisačk, kolaž papir, barvice, flomastre ... Tulce pobarvaš, prelepiš s kolaž papirjem ... (vir: <https://www.bibaleze.si/idejnica/ustvarjamo-s-solarji-loncek-za-pisala-iz-odpadnih-tulcev.html>)



Zajčki in ovčke iz papirja

Ker se počasi bliža čas velikonočnih praznikov, smo v nadaljevanju pripravili nekaj preprostih idej za katere ne potrebujete veliko materiala. Natančen postopek za izdelovanje zajčkov najdete na naslednji povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=1mb0WpZz2mk>



Natančen postopek za izdelavo ovčka pa najdete na naslednji povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=VBxAsP_9GXU

Vse kar potrebujete je tulec za wc papir, vato, črn flumaster, škarje in lepilo. Pa veselo na delo!



BRANJE IN PISANJE

Dve sliki

Spodaj sta dve sliki. Pod vsako sliko so vprašanja. V zvezek za podaljšano bivanje ali pa (če takšnega zvezka nimaš) na list v celih povedih odgovori na vprašanja. Lahko poiščeš pravilne odgovore na čisto vsa vprašanja? Poskusi in v šoli povej, kako ti je šlo.



MORSKI SVET

1. Kakšne barve je hiša rakca?
2. Koliko Hobotnic je na sliki?
3. Vsi ježki na sliki imajo sončna očala? Da/ne
4. Katere živali so na sliki narisane samo po dve? Naštej vsaj tri.
5. Morki konjiček je zelene barve? Da/ne
6. Kdo vozi ladjo?
7. Kaj piše na zakladu?
8. Kdo posluša glasbo?
9. Ali je na sliki ligenj?
10. Na sliki sta dva delfina? Da/ne
11. Kje na sliki se nahajajo meduze?
12. Opiši morsko deklico (vsaj 3 stvari)
13. Opiši podmornico (vsaj 3 stvari)
14. Koliko oken vidiš na leseni ladji?
15. Katera ločila vidimo na sliki?



UČILNICA

1. Koliko kaže ura na sliki?
2. Koliko luči je v učilnici?
3. Zemljevid katere države je na steni ob tabli?
4. Koliko miz je na sliki?
5. Vrata v učilnico so odprta? Da/ne
6. Kaj vse je na omari s knjigami? Naštej vsaj tri predmete.
7. Na sliki sta dva avta? Da/ne
8. Učilnica je zelena barve? Da/ne
9. Naštej dva modra predmeta na sliki
10. Kakšne barve je dežnik?
11. Kje na sliki je kapa?
12. V razredu je tudi žoga za odbojko? Da/ne
13. Kaj je narisano na tabli?
14. Na steni je številka 26 ali 25?
15. Ali je na sliki fotoaparata?

Prepis lomilcev jezika in palindromi

Najprej preberi spodnje povedi. Potem jih poskusi prebrati 10-krat hitreje. Težko? Morda je, morda pa ne. Večini ljudi je težko hitro izgovarjati takšne *lomilce jezika*. Morda bo šlo pisanje lažje. Prepiši Spodnje povedi s pisanimi črkami v zvezek za podaljšano bivanje ali pa na list. Potem jih daj bratu/sestri/enemu od staršev, da jih še on/ona poskusi na hitro prebrati.

Križišče čez mostišče.

Pikčasta ptička v pikčasti kletki.

Klop pod klopjo.

Bezgov brizgec brizga bezgovo brozgo.

Kaplanov klobuk pod klopjo.

Če čebela ne bi če-ja imela, bi čebela bila bela.

Pazi se pazi, da te Pazi ne zapazi, ker če te Pazi zapazi, se pazi.

Pešci, sčistite se s cestišča.

Če bi čebula ne imela če-ja, bi čebula bila bula.

Plonk pod plotom.

Pešec pešači čez peskasto cestišče.

Sedaj pa poglej naslednje povedi, ki jim rečemo palindromi. Opaziš kaj hecnega? Ja, palindromi so tiste povedi, ki se v nazaj preberejo popolnoma enako kot naprej, tako kot ime ANA – če jo prebereš od zadnje črke do prve, je ANA pač ANA. Preberi še spodnje povedi, in preveri, če je to res. Potem sestavi še svoj palindrom.

Perica reže raci rep.

Edo suče meč usode.

Peter pazi se, če si za pretep.

POMISLI IN PREMISLI

Verige mest

Vodja igre razdeli papir igralcem in zakliče katerokoli črko. Igralci nato začnejo pisati imena mest. Najprej napišejo mesto z začetnico, ki jo je zaklical vodja, nadaljnja mesta pa začno z zadnjo črko prejšnjega mesta. Če je torej vodja zaklical L bomo zapisali : Ljubljana, Amsterdam, Maribor, Rim,...

Igra traja 5 do 10 minut ali do trenutka, ki ga določi vodja. Igra se ponavlja ponovi 10 krat. Zmaga igralec, ki zapiše največ imen mest.

Kateri risani junak sem?

1. Vsak igralec na listek napiše ime enega risanega junaka.
2. Listke drug drugemu prilepite na čelo, tako igralci ne vidijo svojega listka.
3. Vsak igralec postavlja vprašanja, s katerimi poskuša ugotoviti, kateri junak je. Soigralci na vprašanja odgovarjajo z DA ali NE. Ob odgovoru DA lahko postavi še eno vprašanje, ob odgovoru NE pa nadaljuje naslednji.

P.S.: Lahko ugibate tudi živali, slavne osebe, učitelje iz šole ;)

Iskanje živali

Avtorica: Urška Šteh (prirejeno po Pentek (2007)).

V skupini črk (glej naslednjo stran) poiščite imena nekaterih živali. Čim hitreje preglejte vrste in poiščite živali. Zraven štejte, koliko živali ste našli. Odkriti morate 20 živali. Namen vaje: Izboljšanje natančnosti in zmanjšanje števila napak zaradi površnosti.

autisthslondgsaagzebralfzumtigerćtribnslžirafazrzunejvdnosorogpejg
kslmedvedtrautkgsbsanjrsptičfgwaezjfhwsrnajrmvcdzajecmtlzsdbd
fkužanjspšrnbjamucanjaspribamišpenvjсанорopicabnjahnouatjulenjv
ejkannrgsofavvwanvrtbfpapagajnjascøergmrožbnjepšfisribandlektjg
kravanslečdurkkitcnelgusjuvolkaloenvuejdifantilopankleopdsdčmrljč
elbnejdiglisicapslekinfmetuljnskeipažabanjjklejdganosanorkengurup
otuirujvkačanjalsejdračkanjbvadnonrkonjjkldthmnxujelengnusap

BESEDNE STOPNICE:

V nadaljevanju je napisanih nekaj besed. Prva napisana beseda je MIŠLJENJE. Druga se začne z zadnjima dvema črkama predhodne besede, v tem primeru je to »JE«. Zapišete lahko katerokoli besedo, ki se začne s črkama »JE«, na primer JEDILNICA. Podobno se tudi tretja beseda začne z zadnjim dvema črkama predhodne besede, v tem primeru je to »CA«. Tako nadaljujemo na primer z besedo CARINA. Nadaljujte nalogo na enak način naprej. Dodajajte besede, pri čemer se mora vsaka naslednja beseda začeti z zadnjima dvema črkama zadnje napisane besede. Delajte kolikor hitro zmorete.

Predlagam da si napisne tri besede napišete na list in nato nadaljujete takole:

Dodajajte besede spodnjim besednim stopnicam, tako da se bo vsaka beseda začela z zadnjima dvema črkama predhodno zapisane besede. Pazite, da pri tem besed ne boste ponavljali.

MIŠLJENJE

JEDILNICA

CARINA

RISARIJE

Risanje malo drugače

Vzemi prazen list in dve pisali, eno primi z desno, drugo z levo roko. Riši z obema rokama hkrati! Ali lahko narišeš znanilce pomladi (zvončke, trobentice, vijolice ...)?

Nariši

Avtorica: Brigita Škulj

Navodila za risanje:

Nariši dečka. Deček je oblečen v modre hlače in zelen pulover. Na nogah ima rjave čevlje. V desni roki drži pisanega zmaja, v levi drži šolsko torbico. Zraven dečka je ribnik. V ribniku plavajo tri race in dve ribi. Okoli ribnika raste trava. Do ribnika vodi pot, ki je narejena iz kamenčkov.

RECEPTI IN HIŠNA OPRAVILA

Spodaj smo ti pripravili tri recepte za jedi, ki jih lahko sam/a ali s pomočjo staršev pripraviš doma. Poleg tega prilagamo še povezavo do kolesa hišnih opravil, navodila so naslednja: Zavrti kolo sreče in videl boš, katero hišno opravilo danes pripada tebi. Seveda lahko kolo zavrtiš tudi večkrat :) Če nimaš možnosti uporabiti računalnika, pa si lahko takšno kolo sreče izdeláš tudi sam/a. Povezava do spletnega kolesa hišnih opravil:

https://wheelofnames.com/view/itg-mcf/?fbclid=IwAR2E5BBE_4chUQGvDoWZmVrwTbeDJx6dY_I6i0wP8CxydeuovvjNJ3NDViA

Domač čemažev namaz

Z družino se lahko odpravite v bližnjo naravo, kjer trenutno še posebej na vlažnejših tleh in ob potokih uspeva čemaž.

Poiščite ga in ga naberite. Ima podoben vonj kot česen, je zelo zdravilen. Mladi listi so sveže zeleni in svetli, stari pa temni. Rjavi medvedi ga imajo zelo radi, ko se prebudijo iz zimskega spanca. Čemaž so uživali že stari Rimljani, ki naj bi ga imeli veliko raje kot česen. Naberemo liste, sicer pa je užitno vse: čebulica, listi in cvetovi. Zelo dobra je čemaževa juha, lahko pa ga uživamo tudi surovega v solati ali ga naredimo v namazih. Je zelo zdravilen, prečisti nam telo, spodbuja delovanje žlez in krvni obtok.



POZOR! Čemaž je podoben dvema zelo strupenima rastlinama: šmarnici in podlesku. Zato je potrebno pri nabiranju zelo paziti. Sicer se opazi razlika, čemaž ima res močan vonj po česnu. Skupaj lahko pripravite čemažev namaz. Prilagam recept:

Sestavine:

- približno 20 čemaževih listov
- 1 mala kislá smetana (velikost jogurta)
- mali lonček pasirane skute (cca. 500 g)
- velika žlica navadnega jogurta
- ščepec soli

Postopek:

Liste čemaža operemo in zvijemo v zvitke, ki jih nato vzdolžno narežemo na tanke trakce. V posodi zmešamo skuto, kisló smetano in žlícó jogurta. Dodamo narezan čemaž in po okusu dosolimo. Namaz shranimo v zaprti posodi v hladilniku.

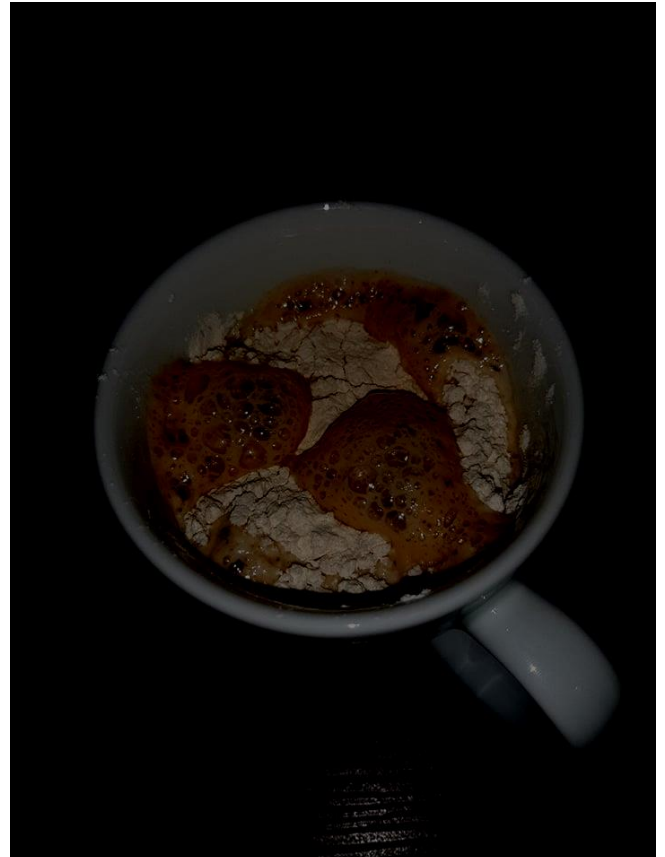
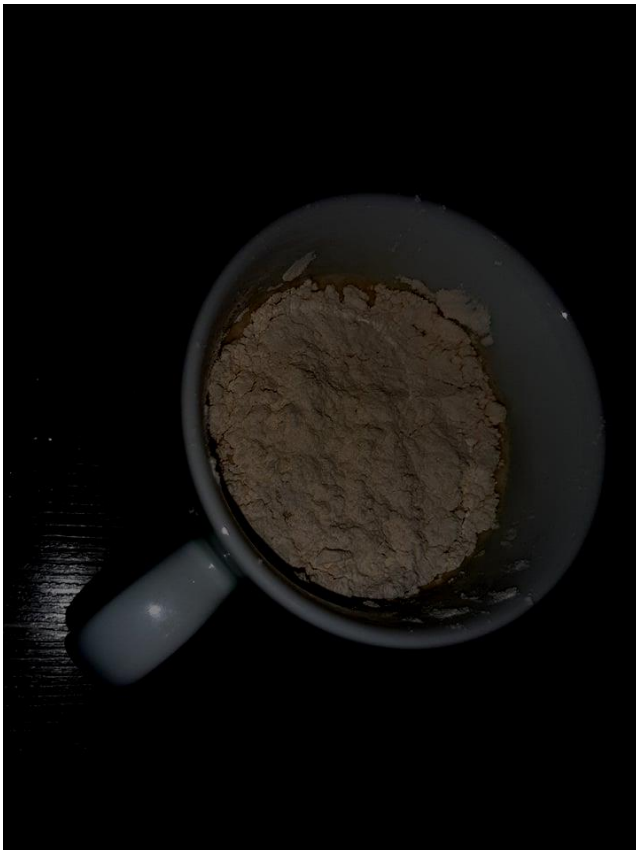
Domač kruhek

Speči domač kruhek ni nobena umetnost, vendar pa je v njem nekaj čarobnega in domačnega.

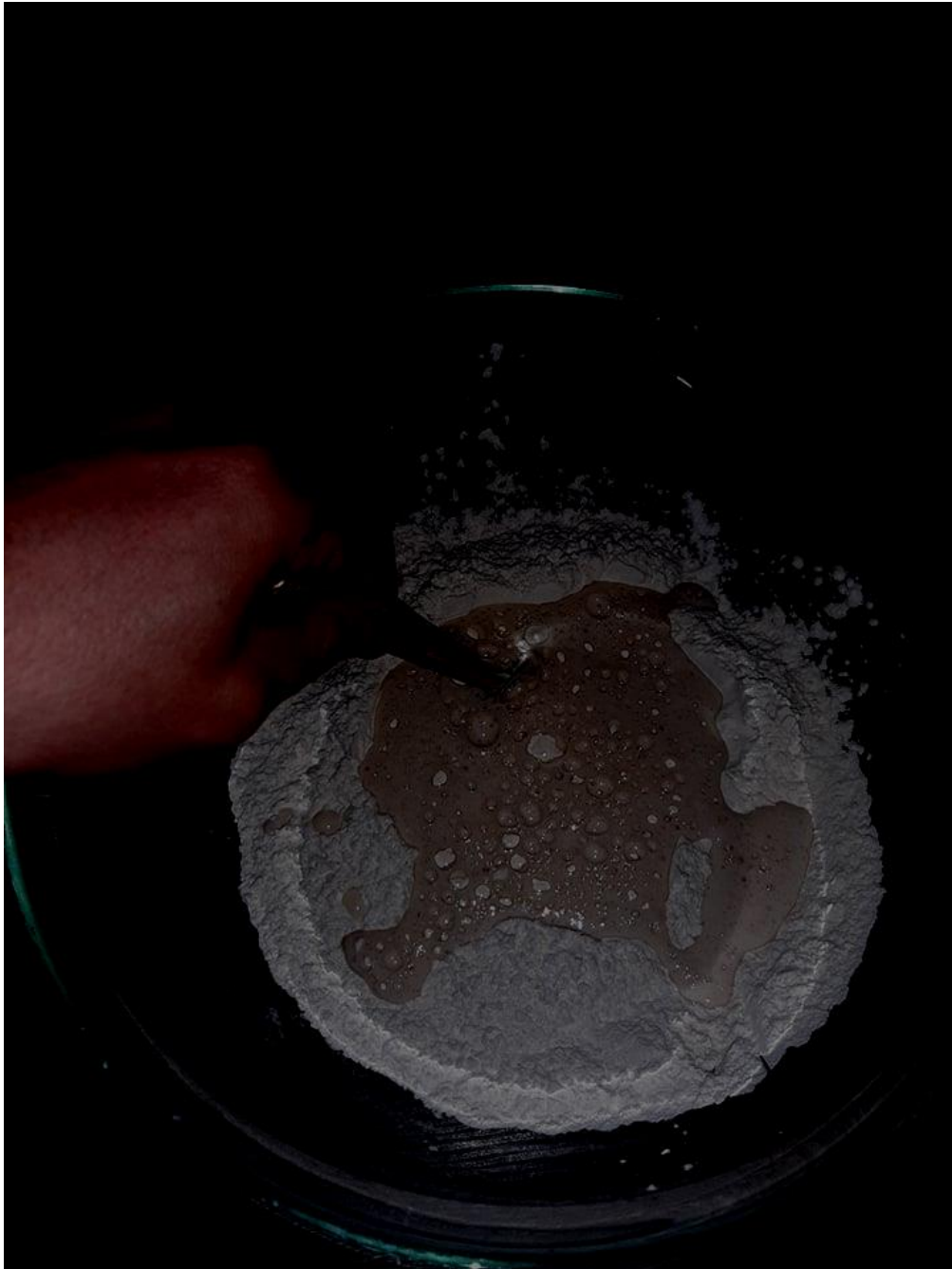
Sestavine, ki jih potrebujem so:

- moka (0,5kg)
- kvas (pol kocke oz. 21g)
- sol (1 žlička)
- voda (po občutku)
- sladkor (1žlička)

1. V skodelico natočim 1dl tople vode in v njo nadrobim kvas. Dodam še žličko sladkorja in mešam, dokler se kvas ne raztopi. Po vrhu natrosim par ščepev moke, da ta pokrije površino vode. Skodelico postavim na toplo in počakam 20 minut da se kvas »dvigne«.



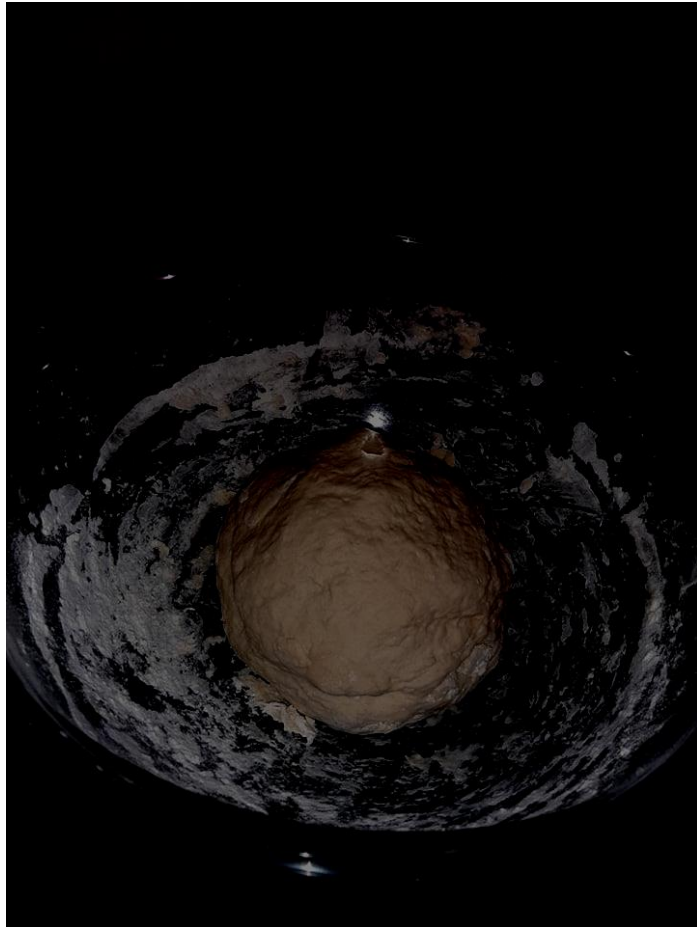
2. Med tem ko čakam, da se dvigne kvas pripravim večjo posodo ter vanjo stresem 0,5kg moke, dodam žličko soli, dobro premešam in na sredini moke naredim vdolbinico, kamor bom kasneje nalil mešanico kvasa in vode.



3. Ko v moko dodam raztopino kvasa zmes dobro premešam in po potrebi dodam še malo vode. Z mešalnikom in nastavki za mesenje testa ali pa kar z rokami testo dobro pregnetem. Testo mora biti takšne gostote, da se ne lepi na roke.



4. Pregneteno testo pokrijem s krpo in postavim nekam na toplo, ter ga pustim vzhajati 1 uro.
Med čakanjem lahko rešim nekaj šolskih nalog.



5. Čez 1 uro bo testo zaradi kvasa zelo naraslo. Takrat ga še enkrat pregnetem, ga oblikujem v poljubno obliko, nato pa postavim na opekač, na katerega sem prej posul malce moke, da se kruhek ne prime.



6. Ko je hlebček v opekaču ga še enkrat pokrijem s krpo in pustim vzhajati še pol ure. Med tem segrejem pečico na 200 stopinj, da bo le ta pripravljena, ko bo kruhek še enkrat vzhajal. Ko pol ure mine, kruhek postavim v pečico. Pri tem moram zelo paziti da se ne opečem (za pomoč lahko prosim starše) . Kruhek pečem dokler le ta ne postane zlato rjav. Ko je pečen ga vzamem ven, pri tem pa spet pazim da se ne opečem in ga še nekaj časa hladim zavitega v krpo.

Dober
tek!



Juha iz mladih kopriv

V pomladnem času poženejo mlade koprive. Večina nas koprive pozna po tem, da nas rade opečejo, vendar pa se iz njih se lahko skuha tudi okusna juha. Naberemo jih nekje kjer v bližini ni cest, ki bi jih onesnažile. Da nas ne bi opekle si nadenemo rokavice.

Kaj potrebujemo?

- 3 pesti mladih kopriv
- 2 krompirja
- 1 čebula
- 3 stroke česna
- smetana za kuhanje
- olje
- zelenjavna kocka
- sol
- poper

Postopek:

1. Olupimo česen, čebulo in krompir. Čebulo in česen na drobno sesekljamo, krompir pa narežemo na kocke. Pri tem mi lahko pomagajo starši. Z nožem ravnaj previdno, da se ne urežem.
2. V lonec nalijem malo olja, ga segrejem in v lonec dodam čebulo, ki jo popražim. Ves čas mešam, da se ta ne zažge. Čebulo solim, da se razpusti. Proti koncu praženja dodam še česen.
3. Ko je čebula zlato zapečena dodam v lonec še koprive in jih dušim toliko časa, da se posedejo. Lahko dodam še ščepec soli. Ves čas mešam, da se vsebina lonca ne zažge.
4. V lonec stresem še na kocke narezan krompir in vse skupaj zalijem z vodo, da vsebino lonca pokrijem.
5. Vsebino lonca kuham toliko časa, da je krompir kuhan. To preverim tako, da ga vsake toliko časa probam. Pri tem pazim, da se ne opečem. V juho lahko dodamo malo popra in zelenjavno kocko. Ko je krompir kuhan, dodamo v lonec še 1 – 2 dl smetane za kuhanje.
6. Juho odstavim iz štedilnika, po želji še malo solim, nato pa vse skupaj pasiram s paličnim mešalnikom.
7. Juho lahko postrežem z kruhovimi kockami ali pa jušnimi kroglicami. Po želji lahko dodam tudi kislo smetano. Dober tek!