

Osnovna šola  
Toneta Pavčka



**Pozdravljen drugošolec/drugošolka,**

verjetno imaš dovolj branja in reševanja in brskanja,.... Tudi midve si želiva, da bi se končno lahko srečali, pogovorili, skupaj nasmejali, si zaupali kakšno zanimivost. Želje se nam bodo v prihodnjem tednu uresničile. Do takrat pa saj veš – lepo je pomagati, lepo je, ko si razdelite delo, ko te mama pohvali, da nekaj narediš, ne da bi se ti reklo, da sam/a vidiš, kaj je še za narediti in to narediš, ko opraviš dobro delo in nekoga resnično razveseliš.

## VODENE MEDITACIJE ZA OTROKE IN STARŠE

Vsi smo bolj ali manj izpostavljeni vsakdanjemu stresu, nenehno hitimo, skrbi nas veliko stvari, prostega časa za počitek, hobije in sproščanje je zelo malo. Družba od nas pričakuje, da bomo uspešni, bogati, lepi, brez napak, kar je praktično nemogoče. S takimi pritiski se srečujemo vsak dan, praktično na vsakem koraku. Pa vendarle je zelo pomembno, da najdemo čas zase, sicer nas bo telo slej ko prej preko različnih signalov opozorilo, da se moramo ustaviti in mu prisluhniti. Razmislimo torej, na kakšen način si lahko nabereemo novih moči in energije? Eden od načinov je prav gotovo meditacija.

Meditacija je čas, ki ga preživimo v spokoju in tišini in ga namenimo sproščanju, osredotočanju, umirjanju. Meditacija je notranje raziskovanje, samoopazovanje in spoznavanje nas samih. Meditacija nudi sprostitev, odmik od drame in stresa, pot do resnice.

Če redno meditiramo, smo bolj pozitivno naravnani do sebe, okolice in življenja, imamo boljše samospoštovanje, smo manj zaskrbljeni, lažje dosežemo zastavljene cilje, nadzorujemo svoja čustva in izbruhe jeze, žalosti.

Meditacija za otroke:

VODENA MEDITACIJA: REGRATOVA LUČKA ŽELJA (Cristy Žmahar)

<https://www.youtube.com/watch?v=ar1UPrZWFBE>

MEDITACIJSKA PRAVLJICA ZA OTROKE: SAMOROGOVI ŠKRATKI (Cristy in Mihael Žmahar)

[https://www.youtube.com/watch?v=sblky\\_qeQb8&t=148s](https://www.youtube.com/watch?v=sblky_qeQb8&t=148s)

ČAROBNI GOZD ZA LAHKO NOČ (Cristy in Mihael Žmahar)

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

Meditacija za starše:

VODENA MEDITACIJA: MREŽA RAZBREMENITVE IN DEŽELA IZPOLNJENIH ŽELJA (Cristy Žmahar)

<https://www.youtube.com/watch?v=85GG2omvrRQ&t=16s>

VODENA MEDITACIJA: HITRO UMIRJANJE MISLI IN SRCA (Cristy Žmahar)

<https://www.youtube.com/watch?v=Qi6Wsx5oTqQ>

ZVEZDNATE SANJE: VODENA MEDITACIJA ZA MIREN SPANEC (Cristy Žmahar)

<https://www.youtube.com/watch?v=yPV81sGepXA>

ZAŠČITA NADANGELA MIHAELA IN ANGELSKI DOTIK ZA LEPO PRIHODNOST (Cristy Žmahar)

<https://www.youtube.com/watch?v=1NHohDqHI-Y>

## RAZGIBAJ SE

Za ta teden sva ti pripravili predlog vaj, ki jih lahko opravljaš v stanovanju ali pa zunaj. Lahko jih delaš ob katerem koli času dneva, lahko narediš vse ali pa izbereš le nekatere. Z njimi lahko koristno izrabiš čas, ko nekaj čakaš, npr., da prideš na vrsto v kopalnici, da bo kuhano kosilo, da boste vsi pripravljene za sprehod, da se začne izbrana tv oddaja.....

### 1. RAZGIBAVANJE CELEGA TELESA

Razgibaj vrat, ramena, roke, zapestja, noge, gležnje, hrbtenico.....

### 2. TEK NA MESTU

Poskušaj čim dlje teči na mestu, bodi vztrajen. Vajo lahko opraviš večkrat zaporedoma, med ponovitvami si oddahni. Poskušaj ugotoviti, če si ob naslednji ponovitvi zdržal dalj časa. Lahko se pozabavaš tudi s tem, da enkrat vajo izvedeš tudi tako, da "tečeš" čim bolj počasi.

### 3. ZAMAHOVANJE Z ROKAMI

Iztegni roke ter močno in čim dlje zamahuj z rokami: gor-dol, levo-desno. Vajo lahko izvedeš tudi tako, da zamahuješ le z levo, nato pa le z desno roko. Lahko se pozabavaš s tem, da hitrost zamahovanja stopnjuješ od počasnega do čim hitrejšega in obratno.

### 4. OBIRANJE BANAN

Dvigni se na prste, iztegni roke visoko v zrak ter se igraj, da obiraš banane. Banane so visoko na palmah, zato se moraš močno iztegniti, da jih dosežeš. "Obiraj" jih po celem stanovanju ali travniku.

### 5. POSKAKOVANJE

Poskakuj po levi nogi, nato po desni nogi, nato po obeh hkrati. Nadaljuj s poskakovanjem z ene noge na drugo. Poskusi poskakovati čim dlje, čim hitreje, nato pa še čim bolj počasi. Poskakuj naprej in nazaj, levo in desno, med poskakovanjem z ene noge na drugo poskusi tudi teči.

### 6. STOJA NA ENI NOGI

Poskusi čim dlje stati na eni nogi. Najprej na eni, nato še na drugi. Ko vajo obvladaš, lahko povečaš zahtevnost vaje: nogo, ki je v zraku, dvigni bolj visoko. Če ti gre tudi to dobro, poskusi še naslednje: med stoji na eni nogi z visoko dvignjeno drugo nogo iztegni tudi roke. Se morda zmoraš v tem položaju nagniti levo in desno, naprej in nazaj, ne da bi stopil na drugo nogo? Lahko vzameš tudi štoparico in meriš, koliko časa zdržiš v položaju na eni nogi. Vaja je zelo koristna tudi za razvijanje ravnotežja, koncentracije in vztrajnosti.

### 7. HOJA PO ZIBAJOČEM SE ČOLNU

Predstavljaš si, da si mornar, ki hodi po zibajočem se čolnu. Valovi ga močno zibljejo, zato je težko obdržati ravnotežje. Postavi se zelo na široke (noge daj močno narazen) in tako korakaj po sobi ali travniku. Ker moraš loviti ravnotežje, se obenem lahko nagibaš levo in desno. Če imaš brate in sestre, je eden od vas lahko kapitan, ki določa pot, drugi mu sledite. Vloge si zamenjajte.

## 8. LETENJE

Predstavljaš si, da si ptič, tvoje roke pa so krila. Sočasno zamahuj s krili in "poleti" (teci med zamahovanjem). Nekateri ptiči hitreje zamahujejo s krili, drugi počasneje- spremeni se v različne vrste ptičev in različno hitro zamahuj z rokami. Predstavljaš si, da enkrat letiš zelo visoko, drugič nizko. Povej staršem, kakšen je bil "videti" svet od zgoraj- ko si "letel" zelo visoko in ko si bil bolj nizko.

## 9. IZTEZANJE

Ulezi se na tla. Noge so iztegnjene, tudi roke so iztegnjene (za glavo, v nasprotni smeri rok). Predstavljaš si, da te istočasno nekdo vleče za noge, drugi za roke in se močno iztegni- roke poskušaj čim bolj povleči v eno smer, roke pa istočasno v drugo. Vajo večkrat ponovi.

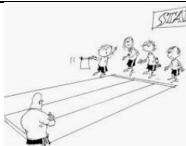

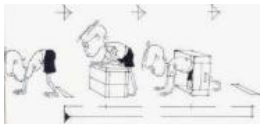

## 10. ODDIH

Po opravljenih vajah ali ko si utrujen zaradi česa drugega, si zaslužiš malo počitka. Ulezi se na tla ali na posteljo, roke iztegni ob telesu. Čisto počasi vdihuj skozi nos in čisto počasi izdihuj. Predstavljaš si, da gre ob izdihu vsa utrujenost stran, ob vdihu pa z zrakom vdihneš novo energijo. Položi roke na prsni koš in občuti, kako se ta dviga in spušča. Položi roke na srce in se poskušaj spomniti, kaj vse si shranil vanj: ljudi in živali, ki jih imaš rad, lepe spomine..... Če je v njem kaj neprijetnega, NE lepega, lahko z izdihom spustiš ven.... Vsem, ki jih imaš rad, lahko v mislih pošlješ lep pozdrav ali lepo željo.

Pripravili sva ti tudi nekaj vaj, ki ti bodo pomagale pri pridobivanju telesne vzdržljivosti.

Naštete so naloge športno vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih lahko izvajaš v notranjih prostorih in/ali v naravi skupaj s starši. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). Vse aktivnosti lahko prilagodiš tudi na izvajanje v notranjih prostorih.

<b>1. Tek na 60m</b>	
	<u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-lovljenje na travniku</li><li>-tek v hrib in po hribu navzdol</li><li>-tekanje po gozdu</li></ul>
<b>2. Tek na 600m</b>	
	<u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-lovljenje na travniku</li><li>-tek v hrib in po hribu navzdol</li><li>-daljši sprehod z odseki teka</li></ul>
<b>3. Poligon nazaj</b>	
	<u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)</li><li>-oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih</li></ul>
<b>4. Vesa v zgibi</b>	
	<u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)</li></ul>

## 5. Skok v daljino iz mesta



### Naloge:

- sonožno preskakovanje črt na tleh
- žabji poskoki
- igra »Ristanc«
- kolebnica

## 6. Dotikanje plošče z roko/taping



### Naloga:

- umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlom pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

## 7. Dvig trupa



### Naloge:

- plezanje
- plazenje
- lazenje
- skoki

## 8. Kožna guba



### Naloge:

- jej zdravo in z glavo
- gibaj se

## 9. Predklon



### Naloge:

-joga za otroke, ki jo že poznaš

## 10., 11. Telesna višina in teža



### Naloge:

-jej zdravo in z glavo

-gibaj se

## USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Lahko si izdeliš inštrument. Na voljo imaš 3 izbire.

### CEVASTA TRSTENKA

Iz slamic in ovitkov posušenih flomastrov sestavi trstenko. Zlepiš jih skupaj in konice poševno prirežeš. Zdaj se le še nauči pihati vanje. Pihati moraš tako, da ustnice zožiš, zrak pa usmeriš navzdol. Poskusi, zabavno je. Če nimaš slamic, lahko pihaš tudi v navadno prazno plastenko.



### KOVINSKI ZVOČNI NIZ

Na palico pritrdimo različno dolge vijake, pritrdiš jih lahko z vrvico, gumico.... Ko čez njih potegneš s paličico zazvenijo čudovito. No, pa si izdelal svoje zvončke.





## KITARA

Čez plastenko ali kartonsko škatlo, v katero pred tem izrežeš luknjo, napni poljubno število gubic. In kitara je narejena.



## KAKO NARIŠEM

Oči so pomemben element pri risanju. Poglej kako lahko ustvariš risbo, če jo začneš risati pri očeh...





**RAZLIKE x 4**

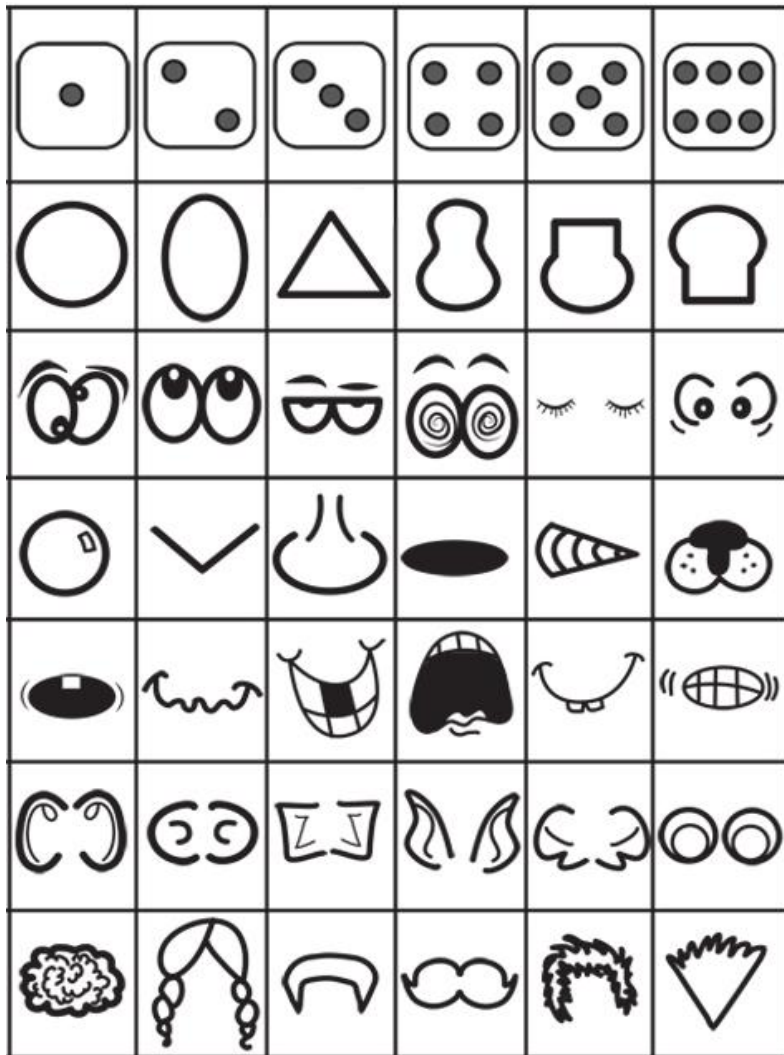
Samo ena od slik živalic v stolpcih je popolnoma enaka prvi. Katera?



Vir: Cici Zabavnik 2017

### Igra: SMEŠNI OBRAZI

Potrebuješ igralno kocko, list papirja in pisalo. Imaš šest metov, da narišeš obraz. Za vsak met poglej število na kocki in kateri del obraza moraš narisati. Igraš lahko sam ali pa je igralcev lahko več.



Lepo te pozdravljava,  
učiteljica Draga in Anja