



Pozdravljen drugošolec/drugošolka,

upam, da si se že privadil/a na tovrstno učenje na daljavo. Žal, bomo še kar nekaj časa primorani ostati doma in nadaljevati z delom, kot ga že poznaš. Vse ima svoje prednosti in slabosti, najbrž pa že pošteno pogrešaš šolski živ – žav. Vem, da je tovrstno učenje zelo naporno, od tebe zahteva precej discipline, a verjemi, da je tvojim staršem še veliko težje, saj morajo obenem skrbeti za dom, gospodinjska opravila, veliko pa je tudi takih, ki opravljajo delo od doma ali celo v službi. Poleg tega imaš najbrž še kakšnega bratca ali sestrico, v katere tvoji starši vlagajo še dodatno energijo, svoj trud in ljubezen. Ob vsem tem pa te učitelji še »bombardiramo« z nešteto nalogami, dejavnostmi ...

Ker veva, da si marsikaj sposoben/na, te prosiva, da kar se da razbremeniš starše s tem, da čim bolj samostojno postoriš vse za šolo, naj starši ne opravljajo dela namesto tebe, to je tvoja dolžnost. Kot že veš, od tebe ne zahtevava, da poleg tekoče učne snovi upoštevaš vse najine napotke in usmeritve. Te so namenjene zgolj za popestritev dneva, igro in sprostitvev, morda celo za skupno druženje vseh članov družine konec tedna. Zato se bova potrudili, da ti podava čim večji nabor najrazličnejših dejavnosti. Najprej pa si zopet

UREDİ SVOJ DELOVNI KOTIČEK.

Doma si izberi prostor, kjer boš najlažje opravljal svoje naloge, ustvarjal, bral,...

Priporočila:

- Prostor naj ima dovolj svetlobe, če je možno odgrni zavese in večkrat prezrači.
- Na mizi imej pripravljene vse potrebščine, ki jih potrebuješ za delo.
- Poišči si predmete, ki te motivirajo za delo – morda najljubša igrača.
- V prostem času ustvarjaj in okraši svoj kotiček s svojimi izdelki, risbicami, lepimi mislimi ali še čim.
- Kadar delaš pri računalniku, si vmes vzemi tudi čas, da si oči in hrbtenica odpočije.
- Še nekaj idej za dobro počutje:
 - Nariši si risbico, kjer se igraš s prijatelji.
 - Po telefonu ali prek spleta pokliči prijatelja in z njim poklepetaj.



Želim ti dobro počutje!

GIBALNA DEJAVNOST - VADBA RAVNOTEŽJA

Ravnotežje je osnova vsega gibanja. Gre za statično ali dinamično prilagajanje telesnih položajev v določeni gibalni situaciji v okolju, kjer gibanje izvajamo. Je zelo praktična veščina, široko uporabna in prilagodljiva, ki ima velik vpliv predvsem na stabilnost sklepov.

Vadbo ravnotežja lahko izvajamo praktično kjerkoli. Začnemo s kontroliranimi in počasnimi prenosi teže iz ene na drugo nogo. Pomembno je, da smo obuti v obuvalo s tankim podplatom ali še bolje – bos, ker je s tem odziv receptorjev večji. Prav tako je izjemnega pomena dihanje, ki bi naj bilo umirjeno trebušno dihanje. S tem dosežemo boljše zaznavo telesa v prostoru, kar se odraža v bolj uspešno izvedeni gibalni nalogi in večji učinkovitosti.

Naloga:

1. Poišči ravnotežno pot (desko, robnik, ležeče deblo) – s podporno površino široko manj kot 10 cm in je **v stiku s tlemi!** Lahko je tudi črta, narisana na tleh.
2. Prehodi jo po njeni dolžini, brez da stopiš dol. Pazi na sproščeno držo telesa.
3. Uporablaj različne načine premikanja: naprej, vzvratno, bočno, obrati, počepi, prestopi.

PA PAZLJIVO! Ko imaš občutek, da ne zmoreš več iz debla, deske,.. sestopi!



RAZGIBAJ SE!

		
1. ZADRŽI PLENK 20S	2. NAREDI 10 SKLEC	3. V 60S NAREDI ČIMVEČ TREBUŠNJAKOV
		
4. ULEŽI SE NA HRBET IN Z NOGAMI 30S VOZI KOLO	5. NAREDI 10 IZPADNIH KORAKOV NA VSAKO NOGO	6. TEČI NA MESTU Z VISOKIM DVIGOVANJEM KOLEN 30S
		
7. V SEDU RAZKORAČNO SE DOTAKNI Z DESNO ROKO LEVEGA STOPALA IN OBRATNO 10X	8. NAREDI MOST NA LOPATICAH IN ZADRŽI POLOŽAJ 5S, PONOVI 5X	9. RAZTEGNI SVOJ HRBET, VZTRAJAJ V POLOŽAJU VSAJ 20S

		
<p>10. NAREDI 20 POČEPOV, PAZI NA PRAVILNO POSTAVITEV STOPAL</p>	<p>11. SKOKI S KOLEBNICO NAPREJ 20X (ČE JE NIMAŠ, BREZ KOLEBNICE)</p>	<p>12. POTISK KOMOLCA NASPROTNE ROKE ZA GLAVO, ZADRŽI VSAJ 20S</p>
		
<p>13. TEK NA MESTU 60S</p>	<p>14. POSKUSI NAREDITI »ŠPAGO«, V POLOŽAJU ZADRŽIŠ 30S</p>	<p>15. DVIK NOGE 10X VSAKO</p>

Doma poišči kocko, ki ti bo ta teden pomagala pri izbiri gimnastičnih vaj. Kocko vrzi petkrat, vajo ponovi 10 krat.

POSKOČNE NALOGE



GIBAJ SE VSAK DAN,
DA PREŽENEŠ BACILE STRAN.



USTVARJAJ

Glede na to, da morate med »aktivnimi počitnicami« brati knjige, je prvi pogoj, da si izdelate poljubno in zanimivo knjižno kazalo, ki vas bo pritegnilo in spodbujalo k pogostejšemu branju. Izbirate lahko med številnimi knjižnimi kazali na fotografijah.

Pripomočki:

- karton
- škarje
- kolaž papir
- flomastri ali barvice

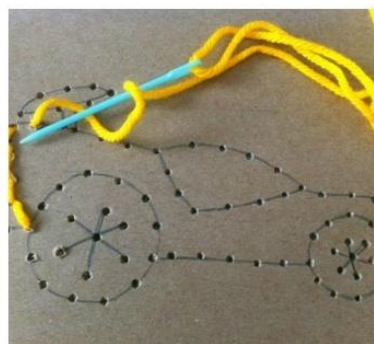
Navodila: karton izreži v pravokotnik (približna širina 5 cm in dolžina 15 cm). Poljubno ga pobarvaj in okrasi. Uporabi domišljijo.



VEZENJE BREZ IGLE

Potrebuješ karton ali debelejši papir, žebelj ali iglo za luknjanje papirja in debelejšo nit ali volno različnih barv in debeline.

Na karton ali papir nariši različne oblike (slike). Začnite z enostavnimi (hiša, sonce, oblak...), da pridobiš spretnost, kasneje pa lahko narišeš tudi kaj bolj zahtevnega. Z iglo ali žbljem (kot je na sliki) narediš luknjice, skozi katere je možno pretakniti nit ali volno. Lahko si pomagaš tudi s šivanko, ki je odebeljena in se uporablja pri šivanju gobelinov.



Pomagaj staršem pri hišnih opravilih (zlaganje opranega perila, zlaganje posode iz pomivalnega stroja, sesanje tal,...).

Lepo te pozdravljava

učiteljci Draga in Anja