



Pozdravljen drugošolec/drugošolka,

upava, da si počitnice izkoristil za počitek od šolskih obveznosti in se dobro pripravil na novi teden. Predno pa začneš s šolskim delom pa svetujeva:

JUTRANJA TELOVADBA

Danes se bomo spopadli z jutranjim prebujanjem in pripravo na delo za šolo.

Način, kako začneš svoj dan, določa tvoje razpoloženje za delo, ki je pred teboj. Tvoji možgani namreč ob izvajanju stvari, ki jih rad/a počneš, proizvajajo zelo potreben dopamin – živčni prenašalec, ki spodbuja razmišljanje. Ko imamo v možganih višjo stopnjo dopamina, smo boljše volje, imamo občutno več energije, veliko enostavneje se osredotočimo na delo, imamo več motivacije, razmišljanje nam ne predstavlja pretiranih težav, razvijemo tudi globljo domišljijo.

Zelo pomembno je, da si vsak ustvari svojo jutranjo rutino, ki je sestavljena iz prikazanih aktivnosti:



Del jutranje rutine so gibalne vaje. Vaje lahko izvedeš vedno, preden se začneš učiti.

Vaje te bodo napolnile z energijo, dodatno prekrvavile telo in napolnile možgane s kisikom. Na ta način boš bolj učinkovit in motiviran; lažje si boš zapomnil snov, bolj boš skoncentriran na delo, dalj časa boš lahko vztrajal pri učenju.

Predstavlja ti tri vrste gibalnih vaj za pripravo na učenje:

1. NAČIN: preproste vaje za jutranje prebujanje
<https://www.youtube.com/watch?v=n6qBSC8mDwk>
2. NAČIN: Pozdrav soncu z razlago
<https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE>
3. NAČIN: prebujanje za najmlajše
<https://www.youtube.com/watch?v=KrWba9cr4Q4>

Izberi si način, ki ti je najbolj všeč.

Veselo na delo!

Tako kot skrbiš, da je tvoje telo v dobri kondiciji, moraš skrbeti tudi za dobro kondicijo svojih oči. Včasih so gledali predvsem na daleč, ko so iskali hrano.

Danes pa oči uporabljamo predvsem za gledanje na blizu - v ekran, knjigo, računalnik.

Priporočava ti, da vsak dan narediš te štiri preproste vaje očesne telovadbe v enakem zaporedju, kot so zapisane. Vsako vajo ponovi petkrat, začni in končaj jo vedno na isti točki. Po očesni telovadbi bodo oči dobro razmigane.

Pomembno je, da med očesno telovadbo ne premikaš glave, ampak samo oči.

Med posameznimi vajami oči zapri in nanje položi dlani.

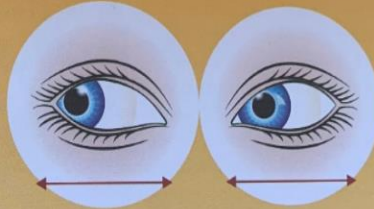
1. vaja: gor–dol

Oči premikaj navpično v smeri gor–dol. Pogled visoko v strop in navzdol, globoko v tla. Petkrat ponovi.



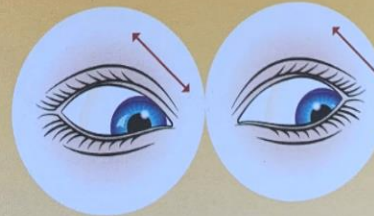
2. vaja: levo–desno

Oči premikaj vodoravno v smeri levo–desno. Pogledj v skrajni desni kot in nazaj v skrajni levi kot. Sledi navidezni vodoravni črti in ne spuščaj pogleda. Petkrat ponovi.



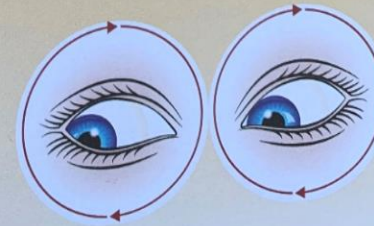
3. vaja: diagonalno

Oči premikaj diagonalno: v smeri desno zgoraj–levo spodaj. Pogled usmeri v zgornji desni kot, nato pa preko navidezne ravne poševnice navzdol v skrajno levo točko in znova navzgor v zgornji desni kot. Po petih ponovitvah zapri oči. Nato vajo petkrat ponovi po nasprotni diagonali: levo zgoraj–desno spodaj.



4. vaja: kroženje

Kroži z očmi. Predstavlja si zares veliko uro, oči pa vodi počasi po krožnici v smeri urnega kazalca: od številke 12 in naprej po številčnici desno proti 1, 2, 3 ... do 12. Petkrat ponovi, nato pa vajo petkrat ponovi še v drugi smeri: od 12 levo proti 11, 10, 9 ...



Zagotovo najdeš med svojimi igračkami kakšno vrtavko ali spinner (če ga nimaš, ga nadomesti s kakšno palčko).



Vsako nalogo delaš 30 sekund – počasi šteješ do 30.

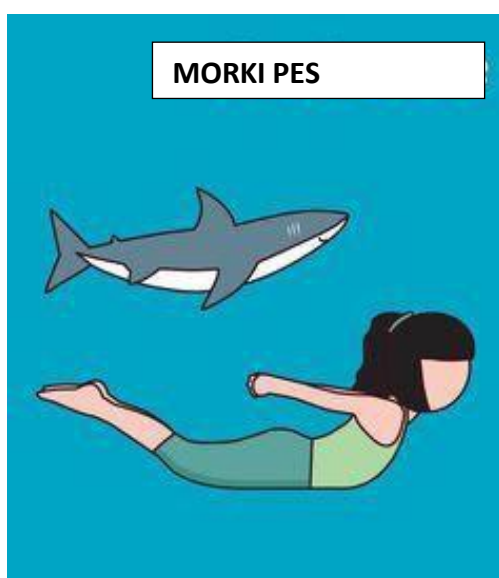
- za kotaljenje po hrbtu in trebušnjake uporabi podlogo ali delaj vajo na travi. Pazi, da imaš kolena narazen (prostor za nos).
- namesto sklec lahko držiš desko.
- pri hoji po vseh štirih se gibaj v smeri naprej in nazaj.
- visoki skipping delaj okoli hiše ali kje drugje, kjer najdeš prostor.
- tudi žabje poskoke delaj v gibanju.

Telo pa si lahko razgibaš tudi s posnemanjem živali, predmetov,... Pripravi si blazino za tla, udobno se namestiš in začneš. Vaje izvajaj počasi in jih ponovi po zmognostih.

Zavrti si umirjeno glasbo, ki ti bo pomagala pri sproščanju.

Predlog: <https://www.youtube.com/watch?v=3NycM9lYdRI>





TA TEDEN SE IGRAJ ŠE S »PLIŠKOTI«

Tudi s plišastimi živalcami se da lepo telovaditi.

Na primer:

- Pliškota med dlanmi stiskamo čim bolj skupaj, da ga naredimo čim bolj ploščatega ali čim manjšega. Pri tem glasno povemo, s katero roko ga stiskamo.
- Pliškota damo med kolena in jih stisnemo skupaj. Naredimo nekaj kratkih in nizkih poskokov naprej, ali pa z njim vred (med koleni) hodimo.
- Pliškota si postavimo na glavo in naredimo nekaj počepov. Potrudimo se, da nam ne pade z glave.
- Ležemo na trebuh, pliškota pa z obema stopaloma potiskamo ob tla. Nato vajo ponovimo še z rokama, leže na hrbtu.
- Igramo se, da je otrok mama pingvinka, ki svojega mladička pliškota prenaša na stopalih, pokritega s trebuhom, da ga ne zebe. Pliškota si položimo na narti. Dvignemo prste na nogah, tako da stojimo samo na petah. Stopala imamo narazen nekaj centimetrov. Sedaj z majčkenimi koraki hodimo po petah in pri tem pazimo, da nam mladiček ne pade na tla.
- Igramo se, da je otrok muca, ki svoje mladičke nosi tako, da jih z gobčkom zgrabi za vrat. Otrok svojega pliškota stisne pod brado, potisne glavo na prsi in tako prenaša svojo malo mucko.
- In za konec še miselna naloga. Otrok mora nesti pliškota od točke A do točke B kakor želi, ne sme pa se ga na poti dotikati niti z rokami niti z nogami. Videli boste, da bo poiskal rešitev (nosil ga bo na glavi, na rami, na narti, pod majico...)
- Plišaste živalice so tudi primerne za žoganje, saj so mehke in lahke.

VIR: revija - moj malček

USTVARJANJE IN ZABAVA:

Zeeeeelo zabavno stvar.

Najprej boš moral starše prositi za **mobilni telefon**.

Greš v spletni brskalnik Google. Vtipkaš ime živali, na primer lev ter klikneš išči. Pokažejo se ti zadetki. Prvi zadetek je opis leva, malo nižje pa imaš možnost Srečanje iz oči v oči: lev v naravni velikosti.

Znanstveno ime: Panthera leo

Srečanje iz oči v
oči: lev v naravni
velikosti.



Ogled v 3D

Klikneš na Ogled v 3D.

Prikaže se slika, ki se vrti in si jo lahko ogledaš z vseh strani.



Nato klikneš na Prikaži v prostoru.

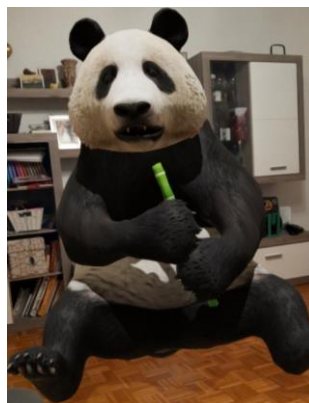
Prikaže se slika sobe, v kateri si. Telefon te opozori, da najprej poiščeš tla, usmeriš telefon navzdol in ga premikaš naokrog.

V tvoji sobi se pojavi ogromna žival, ki se premika.



Lahko se tudi fotografiraš zraven njega.

Na spodnjih slikah je primer z orlom in ogromna panda v dnevni sobi.



Za škrate in palčke velja, da živijo v gozdovih. Mogoče bi bilo dobro, da se odpraviš v gozd in poiščeš kakšnega. Pri tem ti bo pomagala leskova piščal, če lepo zapiskaš, morda pokuka na plan kakšen škrat. Še prej pa ti jo mora pomagati izdelati nekdo od staršev ali še bolje starih staršev, če je to mogoče. Za izdelavo namreč potrebuješ oster nož, katerega pa vsekakor ne smeš uporabljati sam/sama.

Izdelaj leskovo piščal

Včasih so leskove piščali izdelovali pastirji, ko so pasli živino na travnikih. Poskusi tudi ti, ni težko! Naj ti pomaga kdo od odraslih.

Potrebuješ:

- Leskovo vejo brez izraslih vejic (dolgo 15 cm in debelo približno 1,5 cm)
- Oster nož

1 Na ožji strani vejice poševno odreži ustnik (pazi, da ne odrežeš čisto v rob!).



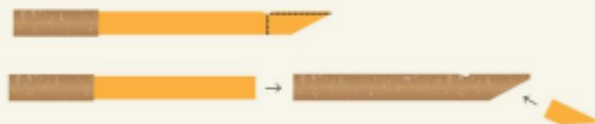
2 Na vrhu izreži luknjico, nato zareži v lubje okoli vejice.



3 Z noževim ročajem dobro potolci po lubju, da se loči od lesa. Lubje pazljivo zasukaj in potegni z vejice.



4 Leseni del obreži, kot je prikazano na sliki, nato pa ga oslini in nanj na staro mesto potisni lubje. **Pri tem naj ti pomaga kdo od odraslih!**



5 Piščal je izdelana! Za različno višino tonov premikaj zadnji del ven ali noter.



Ne pozabi!

Piščalka se ne sme izsušiti, saj ne bo več žvižgala. Zato jo vsakih nekaj dni namoči v vodi.

Če škrate ne najdete, ga lahko preprosto izdelate. Lahko ga izdelate iz lesa ali uporabite lažji način: risanje



Izdelaj gozdnega škrate

1 Prosi nekoga od odraslih, da ti vejo na eni strani poševno odreže. Na drugi strani mora biti ravna, da bo škratek lahko stal.

Potrebuješ:

- Debelejšo vejo (premer 5 cm)
- Filc
- Lepilo
- Flomastre
- Vato
- Gumbe


2 Iz filca izreži kapico trikotne oblike, jo po eni strani namaži z lepilom in prilepi na rob poševno odrezanega dela veje.

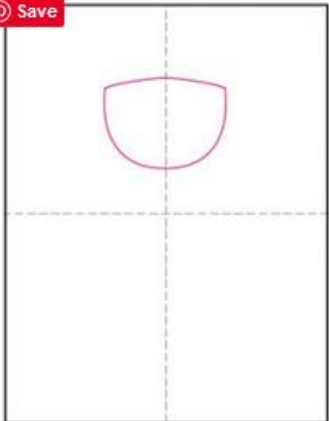
3 Nariši oči, nos in usta za obraz.

4 Iz vate oblikuj brado in jo prilepi.

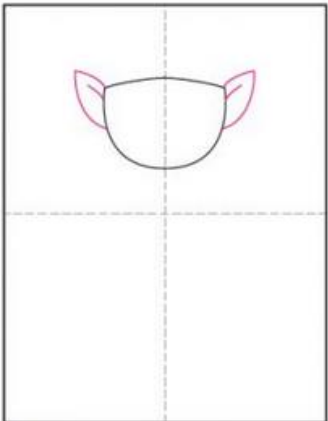
5 Še gumbe mu prilepi in gozdni škratek je nared!

Kako narišeš škrate?

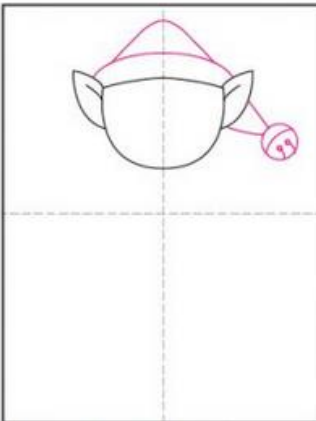




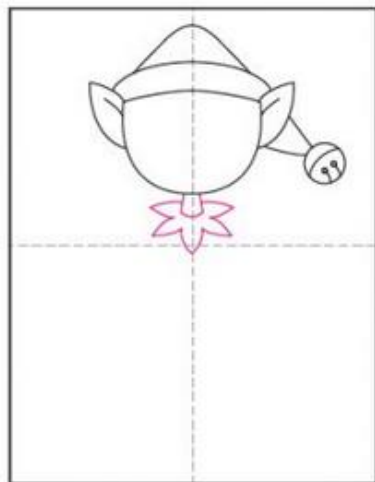
1. Draw the U shaped head.



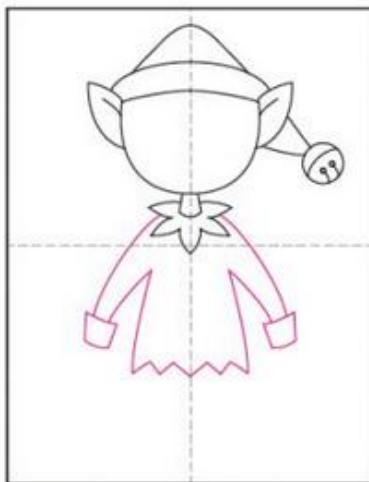
2. Add two pointy ears.



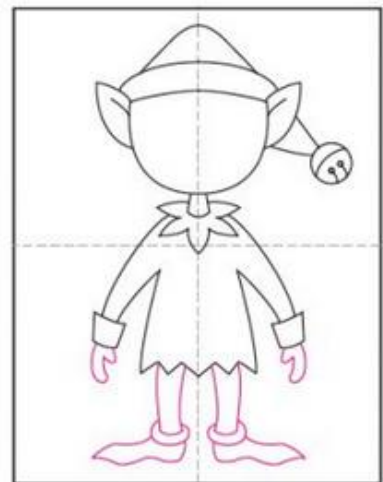
3. Draw a hat with a bell.



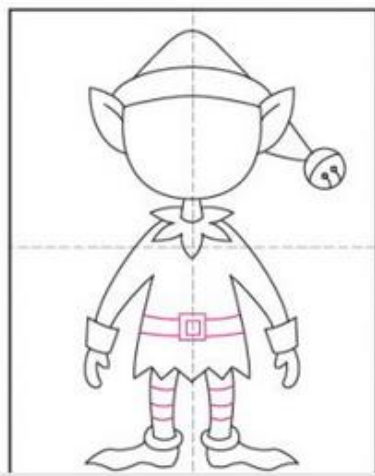
4. Draw the neck and collar.



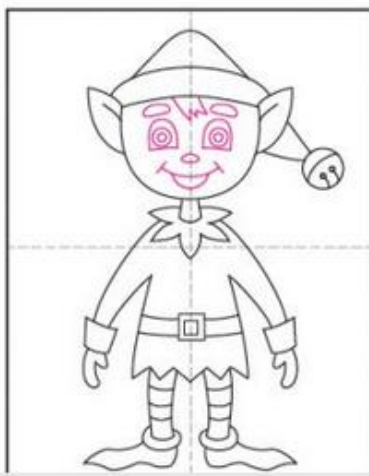
5. Add the elf shirt and cuffs.



6. Draw hands, legs and slippers.



7. Add belt and leg stripes.



8. Add eyes, nose, mouth and hair.



9. Trace, color and add shadows.

ZGODBA O JEZNEM ŠKRATU IN GORI

Nekoč je živel škratec. Bil je strašno jezen, lomil in podiral je vse, kar mu je prišlo na pot. Drevesa so letela na vse strani, skale so frčale naokoli, živali so bežale. Rohnel je in grmel, kričal na ves glas.

V tem je prišel do gore. Za trenutek je obstal pred mogočno skalno steno, nato pa začel tolči po njej, na koncu se je še z glavo zaletaval vanjo. Gora ga je mirno opazovala. Ko se je obnemogel zgrudil na tla in se je v deželo vrnila tišina, je gora tiho spregovorila, tako tiho kot bi šepetal metulj: »Škratec, velika je tvoja bolečina. Slišali smo jo.« Škratec je s tisto malo moči, kar mu je je

ostalo, odgovoril: »Reže in kljuje me v srcu. Zmešalo se mi bo od hudega. Tega ne zdržim več. Najraje bi si iztrgal srce iz prsi.«

Gora, ki je bila stara kot svet in je poznala vse, kar je kdaj bilo, je nežno nadaljevala: »V srcu te gloda črv, lepo se redi in uživa, ko rohniš in grmiš in seješ bolečino okoli sebe. Ustavi se! Dvigni svoje dlani! Poglej jih! Začuti toploto v njih, prijaznost in dobroto, ki so jih nekoč poznale. Položi te roke na srce in njihova svetloba naj obsije črva, ki te gloda, naj ga objame tvoja ljubezen.«

V tem je sonce posijalo na škrate. Pogledal je svoje dlani in začutil dobroto v njih, spomnil se je svoje nekdanje prijaznosti. Ganjen je položil roke na svoje srce in dovolil, da toplota prodre do njega. Bolečina se je za trenutek povečala in vprašujoče se je ozrl h gori. A ona mu je le prijazno pokimala, naj nadaljuje. Še bolj se je potopil vase in bolečina je začela popuščati. Obraz se mu je razvedril, telo sprostito, ramena so se spustila in hrbet zmehčal, noge pa so postale lahke. Nasmehnil se je samemu sebi: »Vrnil sem se!« je hvaležno vzkliknil. »Vrnil sem se!«. Ves gozd je obsijalo sonce in svet je bil lepši.

USTVARJAMO ZA ZDRAVJE:

REGRATOV MED IN SIRUP

V času, ko cveti regrat, lahko naredimo regratov sirup in regratov med. Čeprav se pogosto regratov sirup v pogovorih omenja kar za regratov med, to dvoje ni enako. Regratov sirup pripravimo s kuhanjem, regratov med pa se pripravi brez kuhanja. Oba postopka pa sta sila enostavna.

Regrat nabiramo, tako kot velja za vsa zelišča, v lepem in sončnem vremenu, v sredini dneva. Nikakor takoj po dežju.



Regratov sirup

Zdravilni učinki regratovega sirupa

Regratov sirup velja za staro ljudsko zdravilo, ki pomaga pri urejanju in pospeševanju prebave. Pomaga izboljševati kri in nasploh poskrbi za naše boljše počutje. Regratov sirup je primerno zdravilo tudi v času prehladnih obolenj in kašlja ter pomaga tudi pri bolečem in vnetem grlu – v tem primeru nerazredčen regratov sirup uživamo po žličkah (do nekaj žličk na dan). Regratov sirup pa lahko uporabimo tudi za sladkanje čaja ali pa iz njega pripravimo okusen napitek –

regratov sirup. V poljubni koncentraciji regratov sirup razredčimo z vodo (lahko tudi mineralno, če imate radi mehurčke) in napitek je pripravljen! Regratov sirup pa je tudi odličen dodatek pri pripravi smutijev.

Priprava regratovega sirupa

Sestavine za regratov sirup:

- cca. 150 cvetov regrata (lahko tudi kakšnega več)
- 2 l vode
- 1,5 kg sladkorja
- sok dveh limon

Postopek priprave regratovega sirupa

Regratove cvetove (isti dan kot smo jih nabrali) najprej očistimo in pregledamo. Odstranimo morebiten mrčes, smeti. Nato jih damo v večjo posodo za kuhanje primerne velikosti in jih zalijemo s hladno vodo (2 litra). Postavimo na štedilnik in počakamo, da vsebina zavre. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in vse skupaj ob zmernem vretju kuhamo približno 10 minut.

Nato vse skupaj precedimo in pri tem ujamemo vso tekočino, ki jo vlijemo nazaj v posodo za kuhanje. Limoni dobro ožamemo in sok limon dodamo tekočini, ki smo jo dobili pri kuhanju regratovih cvetov. Dodamo tudi sladkor. Vse skupaj postavimo nazaj na štedilnik in počakamo, da zavre. Pri tem ves čas mešamo, da se sladkor lepo stopi. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in med mešanjem kuhamo toliko časa, da nastane gosta tekočina. Regratov sirup je tako pripravljen. Le še vlijemo ga v (najbolje več manjših) steklenih kozarcev za vlaganje, ki jih dobro zapremo. Regratov sirup pustimo, da se počasi ohladi (jaz ga pokrijem z odejo), nato pa



ga hranimo v hladnem in temnem prostoru. Po tem, ko se posamezni kozarček regratovega sirupa odpre, ga hranim v hladilniku.

Regratov med

Regratov med je odličen vir vitamina C, pomaga pri blažitvi menstrualnih težav, še posebej zdravilen pa je zaradi vsebnosti inulina, saj inulin: preprečuje demenco, diabetes, staranje in celo rast rakavih celic v telesu. Kot

že omenjeno, regratov med v nasprotju z pripravo regratovega sirupa pripravimo brez kuhanja. Regratov med ima tako podobne lastnosti kot čebelji med in ga lahko jemo namazanega na kruhu, si z njim prelijemo najljubše kosmiče, si posladkamo čaj ...

Priprava regratovega medu

Sestavine za regratov med

- 600 g regratovih cvetov
- 600 g sladkorja

Iz zgoraj omenjenih sestavin boste dobili cca. 2 velika kozarca medu. Sestavine za regratov med so kot vidite v razmerju 1:1 in pazite le, da se tega razmerja držite – torej, toliko kot boste nabrali regratovih cvetov, toliko sladkorja dodajte.

Postopek priprave regratovega medu

Regratove cvetove (isti dan, kot so bili nabrani) očistimo morebitnih smeti in žuželk, nato pa rumene cvetove ločimo od zelene cvetne čašice (zelene čašice lahko zavržete). Pripravimo si še sladkor in velik stekleni kozarec ali več manjših s pokrovčkom, ki dobro tesni. Sedaj v plasteh v kozarec nasujemo plast sladkorja, čez plast regrata (rumeni del cvetov, ki smo ga ločili od čašic), ponovno sladkor, regrat ... Zaključimo s plastjo sladkorja. Kozarec dobro zapremo in ga postavimo na sončno mesto, kjer naj bo toliko časa, da se sladkor stopi. Ko se sladkor v kozarcu stopi, vsebino precedimo (najboljše kar skozi gazo) in ob tem dobro stisnemo cvetke regrata. Regratov med je tako pripravljen. Hranimo ga v steklenih kozarcih, ki dobro tesnijo v hladnem in temnem prostoru.

USTVARJAMO V NARAVI

Naberimo več daljših regratovih cvetov in sledimo spodnjim opisanim korakom, da izdelamo venček.







Uživaj in kmalu se vidimo.
učiteljici Draga in Anja