

# PROSTI ČAS

## POZDRAVLJENI UČENCI!

UPAM, DA SE IMATE KLJUB VSEMU DOGAJANJU OKOLI NAS DOBRO. KER SEM PREPRIČANA, DA VSI PO SVOJIH NAJBOLJŠIH MOČEH OPRAVLJATE UČNE OBVEZNOSTI NA DALJAVO, VAM BOVA Z UČITELJICO POLONO VSAK DAN PRIPRAVILI NEKAJ IDEJ ZA PROSTI ČAS, NA KATEREGA NE SMETE POZABITI.

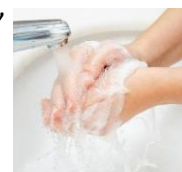
**OPRAVITE LE TISTE NALOGE, KI VAM BODO VŠEČ, ČE PA IMATE SVOJE IDEJE, PA TOLIKO BOLJŠE.**

VSE, KAR BOSTE USTVARILI (PREDVSEM LIKOVNE IN LITERARNE IZDELKE – NPR. PESMI), SHRANITE. KO SE BOMO PONOVRNO VRNILI V ŠOLO, BOMO NAREDILI RAZSTAVO VAŠIH MOJSTROVIN.

## 1.NALOGA – UGANKA

❖ **KAJ V TEH DNEH VSI OD NAS NAREDIMO NAJVEČKRAT NA DAN?**

SEVEDA, TEMELJITO SI UMIJEMO ROKE Z MILOM!!! KDOR JE POZABIL, KAKO TO NAREDIMO, NAJ SI POGLEDA NA You Tube: VILA EKSENA – KAKO SI PRAVILNO UMITI ROKE?



## 2.NALOGA – BODIMO ČUJEČNI

MORDA SLIŠIŠ BESEDO **ČUJEČNOST** PRVIČ. PA NIČ ZATO. PREPROSTO POVEDANO TO POMENI, DA KO OPRAVLJAŠ NEKO DEJAVNOST (NPR. SI UMIVAŠ ROKE) SVOJE MISLI POSKUŠAŠ USMERITI SAMO NA TO DEJAVNOST IN PRI TEM POSKUŠAŠ ZAZNATI, KAJ SE DOGAJA S TVOJIM TELESOM, KAJ ČUTIŠ ( VIDIŠ, SLIŠIŠ, TIPAŠ, VONJAŠ, OKUŠAŠ) IN KAJ OB TEM OBČUTIŠ (SI PRESTRAŠEN, SI SE RAZVESELIL, SI ŽALOSTEN, TI JE PRIJETNO,...). TAKRAT POSKUŠAJ NE MISLITI NA NIČ DRUGEGA. ČE PA SE KAKŠNA DRUGA MISEL VENDARLE PRIKRADE, SI DOVOLI, DA JE. KMALU BO ODŠLA IN SPET BODO TVOJE MISLI PRI UMIVANJU ROK.

### PRIMER – UMIVANJE ROK

KO SE TVOJI PRSTI DOTAKNEJO PIPE ZAZNAŠ HLAD IN MORDA TUDI GLADKO POVRŠINO . MORDA TE OB TEM PO TELESU NEKAJ SPRELETI. POTEM ČUTIŠ, DA TVOJI PRSTI STISNEJO ROČAJ PIPE, DAJO OD SEBE NEKAJ MOČI IN DVIGNEJO ROČAJ. PO ROKAH ZAČUTIŠ NEKAJ TOPLEGA ALI HLADNEGA. VEŠ, DA JE TO VODA. TI JE PRIJETNO? KAJ OBČUTIŠ? POTEM TVOJE ROKE SEŽEJO PO TEKOČEM MILU. NA DLANI ZAČUTIŠ NEKAJ GOSTEGA, GLADKEGA. JE PRIJETNO? PODRGNEŠ DLAN OB DLAN. ČUTIŠ, KAKO GLADKO DRSITA? MORDA SE OB TEM USTVARJAJO MEHURČKI. JIH OPAZIŠ? SO TI VŠEČ?

TAKO NADALJUJEŠ DO KONCA, KO IMAŠ PRED SABO ČISTE ROKE, KI DIŠIJO PO MILU. TVOJE MISLI SO BILE VES ČAS PRI UMIVANJU ROK. TAKO SI VSAJ ZA MINUTO ALI DVE (UPAM, DA ŠE VEČ) ODPOTOVAL DALEČ STRAN OD VSAKODNEVNIH SKRBI. TO PA JE ZA NAS ZELO DOBRO.

POSKUŠAJ NA PODOBEN NAČIN BITI ČUJEČEN TUDI PRI DRUGIH DEJAVNOSTIH (NPR. PRI VEZANJU VEZALK, KO PIJEŠ ČAJ, KO JEŠ ČOKOLINO, KO OPAZUJEŠ CVETJE NA MAMINI GREDI,....)

PA NE POZABI TAKRAT UTIŠATI MOBILNIKA.

### **3.NALOGA – ISKANJE BESED**

POSKUŠAJ POISKATI ČIM VEČ BESED, KI SE PRIČNEJO NA ZLOG - **PO**.

PRIMER: **POMLAD**

SVOJE EBESEDE PREŠTEJ, PROTI VEČERU PA POKLIČI ENEGA OD SOŠOLCEV (ALI SOŠOLKO) IN GA VPRAŠAJ, KOLIKO BESED JE USPEL NAJTI ON.

### **4.NALOGA – RAZGIBAVANJE**

PREDLAGAM, DA GREŠ NA SVEŽI ZRAK NA DOMAČE DVORIŠČE (ČE NI TAM SOSEDOVIH OTROK) ALI PA NA BALKON IN NAPRAVI NEKAJ GIMNASTIČNIH VAJ.

1.vaja: DVIGNI ROKE V ZRAK, POVZPNI SE NA PRSTE IN RAZTEGNI SVOJE TELO. (ponovi 10x)

2.vaja: Z GLAVO NEŽNO POGLEJ V DESNO IN NATO POČASI V LEVO. (ponovi 10x)

3.vaja: KROŽI Z RAMENI NAZAJ IN NATO ŠE NAPREJ. (ponovi 10x)

4.vaja: ROKE DAJ V BOK. NAPRAVI ODKLON TRUPA V DESNO, MALO ZADRŽI IN NATO NAPRAVI ODKLON TRUPA V LEVO IN ZOPET MALO ZADRŽI. (ponovi 10x)

5.vaja: ROKE IMAŠ V BOKIH. KROŽI Z BOKI V DESNO (10x) IN NATO ŠE V LEVO (10x).

6.vaja: NAPRAVI 10 POSKOKOV. PRI TEM POSKUŠAJ DVIGNITI KOLENA ČIM VIŠJE.

### **5.NALOGA – LIKOVNO USTVARJANJE**

POJDITE NA TRAVNIK PRED HIŠO IN POIŠČITE TROBENTICO. DOBRO SI JO OGLEJTE, DRUGAČE SI JO PRIKLIČITE V SPOMIN. OPAZUJTE NJENE CVETOVE IN LISTE.

ZDAJ PA BOSTE TROBENTICO PO SPOMINU NASLIKALI.

NAVODILA:

1. IZ ČASOPISNEGA PAPIRJA IZREŽI PODLAGO V VELIKOSTI MALEGA ZVEZKA (A5). ROBOVE LAHKO MALO NATRGAŠ.
2. NA TA ČASOPISNI PAPIR S ČRNIM FLOMASTROM ALI VOŠČENKO NARIŠI TROBENTICO (CVET IN LISTE). NARIŠI LE OBRIS CVETNIH LISTOV IN ZELENIH LISTOV.
3. VZEMI FLOMASTRE ALI VOŠČENKE IN TROBENTICO POBARVAJ.
4. ČE IMAŠ DOMA KAKŠEN TRŠI PAPIR, LAHKO SVOJO SLIKO PRILEPIŠ NANJ.

IZDELEK SHRANI!

SI BIL MED USTVARJANJEM ČUJEČEN? SI TRAZMIŠLJAL SAMO O TEM, KAKO BOŠ NASLIKAL TROBENTICO, KAJ DELAJO TVOJE ROKE, KAJ OB TEM ČUTIŠ IN OBČUTIŠ?

MOJ IZDELEK:



## 6. NALOGA - POJEMO

ZA KONEC ZAPOJ **KEKČEVO PESEM**, KI JO PRAV GOTOVO DOBRO POZNAŠ. MORDA BOŠ POVABIL K PETJU ŠE MAMICO IN OČIJA, PA SEVEDA SETRO ALI BRATA.

Jaz pa pojdem in zasejem  
dobro voljo pri ljudeh.  
V eni roki nosim sonce,  
v drugi roki zlati smeh.

Kdor vesele pesmi poje  
gre po svetu lahkih nog,  
če mu kdo nastavi zanko,  
ga užene v kozji rog.

Jaz pa pojdem in zasejem ...

Bistri potok, hitri veter,  
bele zvezde vrh gora,  
gredo z mano tja do konca  
tega širnega sveta.

Jaz pa pojdem in zasejem ...

**LEPO SE IMEJ, OSTANI DOMA IN NASVIDENJE JUTRI!**

UČITELJICA IZ ODDELKA PODALJŠANEGA BIVANJA

MARJANA JAZBINŠEK

