

Ustvarjalno, aktivno in poučno v 8. teden

V tednu od 8. do 15. maja obeležujemo teden RDEČEGA KRIŽA. Si že slišal/-a za to organizacijo. Še posebej v času korona virusa ima ta organizacija posebno vlogo. Pri organizaciji sodeluje ogromno prostovoljcev, ki v tem času pomagajo, da domovi starejših občanov delujejo nemoteno ter dostavljajo hrano na domove družinam, ki so se zaradi kriznih časov znašle v stiskah. Kako in kdaj se je humanitarna organizacija sploh oblikovala pa si lahko prebereš na njihovi spletni strani.

https://www.rks.si/sl/Maj_1/Teden_Rdecega_križa_Slovenije_1/

8. maja smo obeležili svetovni dan Rdečega križa.

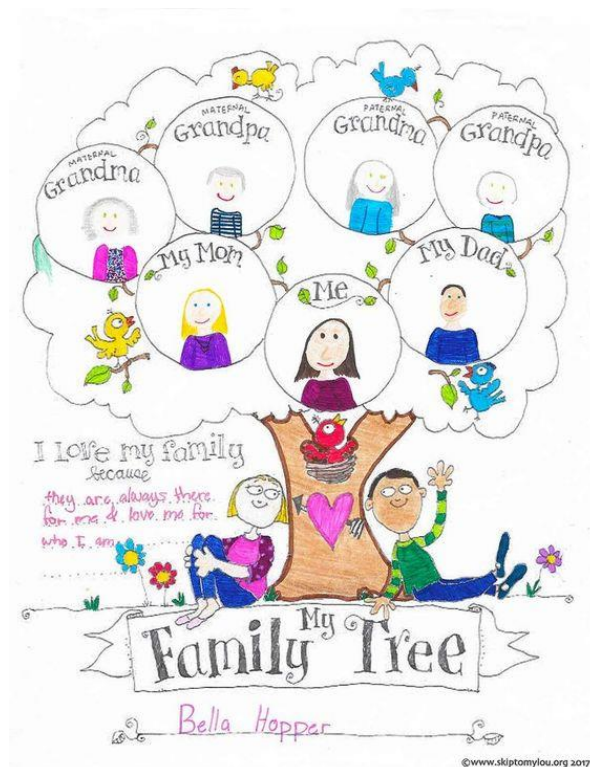
V znamenju rdečega križa in vsesplošne pomoči, pa si oglej video na kakšen način lahko sa, preprečiš nesrečo, kadar si doma in kam pokličeš v primeru hude nesreče.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=swpFyr9t9XA&feature=emb_title

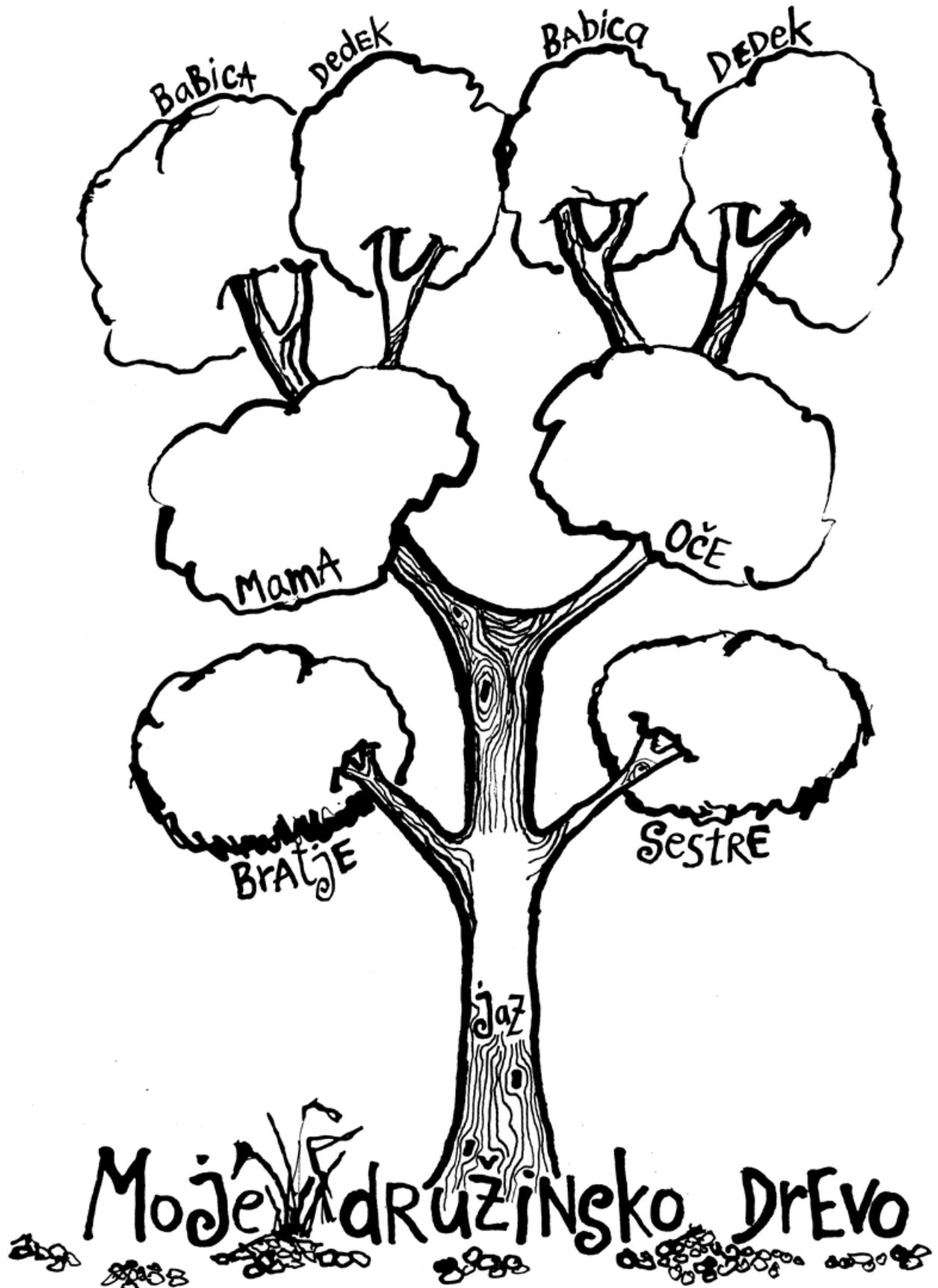
15. maja pa obeležujemo SVETOVNI DAN DRUŽINE

Nariši/naslikaj družinsko drevo, ki naj vas spomni, kako pomembna je družina, da se počutite varne, sprejete ter ljubljene.

Spodnji na sliki je v angleščini (3. do 5. razred - med prilogami pobrskaj in naredi svojega, tako ponoviš tudi nekaj angleških besed).



1. in 2. razred pa lahko natisnete in izpolnite spodnjo prilogo (nariši obraze in napiši imena) ali pa narišete čisto svoje drevo ter si pomagate s spodnjim.



USTVARJAJMO

NARAVNI ČOPIČI

V naravni, na vrtu ali v soseski sedaj vse cveti. Izdelaj si čopič iz naravnih materialov in preizkusi kakšne umetnine lahko z njim ustvariš. Potrebuješ le kakšno leseno paličico, cvet kakšnega grmička, klas žita, travniške rastline in dobro razmočene tempera barve ter risalni list.



Svoje umetnine poslikaj, pošlji svoji učiteljici za OPB. Vaše umetnine se morda znajdejo na šolski spletni strani. Veselo na delo!

CVETOČE IME

Iz bližnjega travnika naberi travniške cvetlice in trave vseh barv in velikosti ter z njimi sestavi svoje ime. Uporabiš lahko kar ti na travniku, v gozdu pride pod roke. Slikaj in pošlji svoji učiteljici OPB, da naredimo kolaž cvetočih imen učencev, ki obiskujejo OPB.



CVETOČE PTICE

Enak material, ki si ga uporabil za svoje ime, sedaj uporabi še za ptico. Lahko seveda nabereš tudi druge cvetove. Tukaj imaš nekaj idej:



POMLADNI VREMENSKI MOBIL

Potrebuješ: vejico drevesa, vremenske znake, ki jih naslikaš na liste in izrežeš ter nitko in škarje.

Najprej vremenske znake narišeš na papir ter izrežeš. Pritrdiš jih na različno dolge nitke in obesiš na različna mesta na vejici. Vejico obesiš na debelejšo vrstico ter razstaviš na vidno mesto v hiši. Ko bo zapihala sapica vetra, bodo vremenski znaki zaplesali v vetru.



WEATHER MOBILE

Art & Craft Project for Kids



DEŽNE KAPLJE ZA DEKORACIJO OKEN

Potrebuješ: modro voščenko, šilček, peki papir, nitko, luknjač, škarje, likalnik (uporabljajo starši)



Postopek:

Modro voščenko (svetlo in temno modro) oluščiš in pripraviš za šiljenje. Na peki papir (povoščen papir) enakomerno porazdeliš ošiljene delčke voščenke.



Sedaj vzameš še en peki papir in ga položiš na prvega, kjer je lepo porazdeljeno šiljenje voščenke. Sedaj bodo starši prestavili papirja na likalno desko in z likalnikom na najnižji temperaturi hitro pogladili peki papir, voščenka med njima se bo kar hitro stopila in se prelivala med peki papirjema.

Sedaj s svinčnikom po peki papirju narišeš velike dežne kaplje ter jih izrežeš.



Z luknjačem naredi luknjice na vrhu kapljic ter na njih pritrdi nitko ter razobesi po oknih.



Spomnimo se na stare igre, ki se jih lahko igramo na domačem dvorišču

RISTANC

Potrebuješ: kredo, kamenček

Pravila igre: igro lahko na tla narišemo na več načinov, sam izberi kateri ti je najbolj všeč. Je skupinska igra, manjših skupin; dva, tri, največ štirje igralci. Pri tej igri ni vodje pač pa so soigralci enaki. Narišemo ristanec, ga razdelimo v polja in jih označimo s številkami. Poiščimo si kamenček, ki naj bo prijetno okrogel in ploščat. Potem se razvrstimo za metanje kamenčka. Vržemo kamenček v sredino prvega polja, ko kamenček obleži v njem odtancamo ponj in spet nazaj pred ristanec. Vse dokler ne naredimo »fuča«; to se zgodi če stopimo na ristančevo črto ali preko nje iz polja ali čez ristančevo črto. Če smo »fuč« se umaknemo naslednjemu v vrsti. Moj kamen obleži v polju pred tistim s »fučem«.

V enojno polje skačemo z eno nogo v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je to, da nikoli ne skočimo na črto.

Na vrhu ristanca je dom ali nebesa. V njem lahko počivamo (na obeh nogah, se obračamo v skoku, skočimo z eno nogo ali sploh ne počivamo) seveda je vse odvisno od postavljenih pravil in dogovorov.

Lahko postavimo tudi dodatne naloge:

- nositi kamenček na dveh prstih roke in dodatno skakati, ne da bi kamen padel na tla,
- tancati in z nogo porivati (potiskati) kamenček, ta ne sme obstati na črti ali iti čez njo.



GUMITVIST

Da se boste lažje spomnili potek skakanja gumitvista: če se igro igrajo trije igralci, dva gumitvist držita, eden pa skače. Ko igralec, ki skače, uspešno opravi nalogo, se igra oteži. Če mu naloge ne uspe opraviti, naredi napako in je tako »fuč«, ga zamenja eden od igralcev, ki drži gumitvist. Če se otroci gumitvist igrajo v parih, se lahko dogovorijo tudi za popraviljanje. Tako tisti od para, ki je nalogo uspešno končal, lahko popravi napako svojega soigralca. Stopnje v igri so razporejene od lažje k težji:

1. V osnovni postavitvi, v kateri stojimo v razkoračeni stoji, imamo lahko tudi do deset stopenj: višina pri gležnjih, pod kolena, nad kolena, pod zadnjico, v pasu, pod pazduho, ob vratu, z rokami v višini vrha glave, nekateri pa se igrajo celo še višje, tako da roke še malo iztegnejo nad glavo. Pri višinah, višjih od pasu, se igralci običajno dogovorijo, da se sme gumitvist tudi nižati z roko. Kako bomo skakali, pa ne določamo le z višino gumitvista. Pomembno je tudi, kakšen je razmak med obema elastikama.
2. Pri drugi stopnji imata otroka, ki držita gumitvist, nogi skupaj, pri višini gumitvista, višji od kolena, pa se otrok, ki drži gumitvist, rahlo zasuče, tako da stoji pod kotom 45 stopinj glede na osnovno postavitev.
3. Pri tretji stopnji je gumitvist zataknjen le okrog ene noge oziroma se ga drži tako, da so igralci obrnjeni za 90 stopinj glede na začetni položaj, torej čisto postrani.

4. Najtežja stopnja je tista, pri kateri otroka, ki držita gumitvist, z rokami elastiko enakomerno tudi treseta, tako da ta ves čas valovi.

Variacije iger so od kraja do kraja zelo različne, tule je le ena najbolj znanih, gotovo se je spomnite:

recitiramo in skačemo:

USA (Skočiš z vsako nogo na eno stran ene elastike.)

USA (Skočiš sonožno, tako da imaš med nogami drugo elastiko.)

USA (Ponoviš prvi USA.)

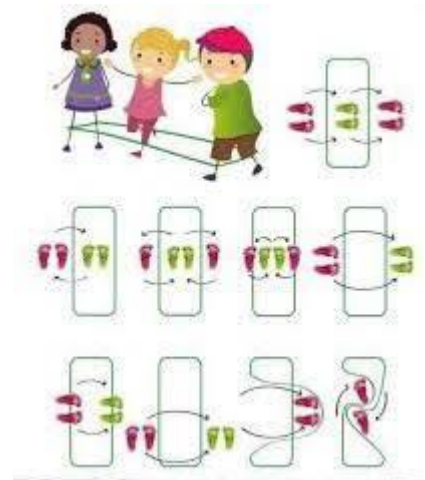
SA (Ponoviš drugi USA.)

PIPI (Sonožno skočiš na sredino med obe elastiki.)

DUGA (Sonožno skočiš tako, da imaš obe elastiki med nogami.)

ČARA (Z obema elastikama med nogami skočiš tako, da se obrneš za 180 stopinj, gumitvist je ovit okrog nog.)

PA (Skočiš nazaj na izhodišče zunaj obeh elastik, nogi v zraku odpleteš.)



Mogoče pa se boš spomnil pravil z ogledom videov:

<https://www.youtube.com/watch?v=niXoZSJZD-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA>

Zapisala Mateja Vodenik Pangeršič

POLŽ

Talna igra POLŽ Preprosta igra, katero se lahko igra kot posameznik ali v skupini. V enega od prostorov s kvadratnimi številkami se vrže kamen, otrok ga pobere s skokom na kvadratke. Stopnjo težavnosti lahko prilagodimo glede na starost otrok. Starejši otroci lahko skačejo in pobirajo kamenček samo na eni nogi. Ta fizična igra omogoča otrokom, da vadijo ravnotežje in izboljšajo svoje motorične sposobnosti .



ZEMLJO KRAST

Otroci narišejo najprej majhen krog-sonce in okoli njega velik krog-svet in označijo svoje države. Potrebujejo tudi palčko. Na asfaltu rišejo s kredo, na pesku pa kar z palico.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6bTvk7Jlz08>

Pravila igre: Igra se začne tako, da palčko postavijo v sonce in tisti, ki mu je palčka padla na njegovo ozemlje začne igro tako, da zakliče NAPADAM, NAPADAM GRČIJO (ali katerokoli drugo napisano državo) in vrže palčko na ozemlje Grčije. Otroci se medtem razbežijo. Igralec, ki ima v lasti Grčijo hitro stopi na palčko in zakliče stop. Vsi obstanejo, 'Grk' pa pobere palčko in se sprehodi po črtah sveta in s palčko zadane najbližjega. Če ga zadane, mu lahko ukrade zemljo. Z nogami mora stati na mestu – na svoji zemlji. Znotraj tega, kar zariše, vpiše ime svoje države. Če pri metanju palice zgreši soigralca, se vlogi zamenjata. Palico meče tisti, ki ga prejšnji igralec zadane. Zmaga pa tisti, ki nakrade največ. :)



ŠLIK ŠLAK ŠLOK

Pripomoček: elastika za gumitvist

Pravila igre: Dva igralca se postavita eden nasproti drugega in držita elastiko z obema rokama. Izgovarjata besede ŠLIK ŠLAK ŠLOK, NAJ BO PIKA ALI STOP in istočasno prepletata elastiko. Ko je tretji igralec pripravljen, reče stop, nasprotna igralca pa roke obrneta v horizontalni položaj in obmirujeta. Igralec mora zlesti skozi elastiko, in sicer tako, da se je ne dotakne. Če se jo dotakne, se zamenja z enim izmed igralcev. Igra spodbuja: Spretnost, gibljivost, smeh, veselje.



BRAIN GYM

VZDRŽLJIVOST NA MESTU

Korakanje/tek na mestu.

Vse vaje moči za noge – namesto počasi jih izvajamo hitro.

Jumping Jack -

https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=O5ChXC-rHLE&feature=emb_title

VZDRŽLJIVOST PO PROSTORU



- Hoja po stopnicah/hodniku.
- Tek po stopnicah/hodniku.
- Poskoki po stopnicah/hodniku.

RAZTEZNE VAJE PO DOLGOTRAJNEM PISANJU

Dlani in zapestje



Skleni dlani pred telesom in jih 10-krat zavrti v smeri urinega kazalca.

Nadaljuj s kroženjem v nasprotni smeri urinega kazalca, prav tako 10-krat. Vaja izboljšuje gibljivost dlani in zapestja, hkrati pa je primerna za ogrevanje.

Členki prstov



Roke razpri in razmakni prste, dokler pri raztezanju ne začutiš



napetosti. Zadrži 10 sekund nato sprosti.

Nato prste pokrči in ponovno zadrži 10 sekund, nato sprosti. Ponovi 2-krat.

Dlan in podlaket



Roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upogni navzgor. Raztezaš notranjo stran podlakti. Obrni dlan navzdol, da raztegneš podlaket še na zunanji strani. Zadrži 10 do 12 sekund.

Ples prstov



S palcem in kazalcem primite prst druge roke. S palcem in kazalcem zaokrožite vsak prst na drugi roki posebej, in sicer petkrat v eno in petkrat v drugo smer. Nežno potegni vsak prst in palec ter zadrži 2 do 3 sekunde.

Dlan ob dlan



Stisni dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskaj navzdol, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne razmikaj dlani in ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.



Iz predhodnega položaja dlani počasi obrni navzdol. Obračaj jih toliko časa, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.



Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni drugo dlan v stran, dokler ne občutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.

Tresenje dlani in rok



Stresi dlani in roke 10-do12-krat. Pri sproščanju napetosti so rame spuščene in čeljust sproščena.

RAZTEZNE VAJE PO DOLGOTRAJNEM SEDENJU



Hrbet

Kolena rahlo pokrči, dlani položi na spodnji del hrbta, tik nad boke, prsti so obrnjeni navzdol. Dlani rahlo potisni naprej, tako da v spodnjem delu hrbta ustvariš napetost. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Ponovi 2-krat.



Gleženj in stopalo

Levo nogo dvigni nekoliko od tal in zaokroži z gležnjem in stopalom 10- do 15-krat v smeri urinega kazalca in še 10- do 15-krat v nasprotno stran. Ta vaja pospeši prekrvavitev nog. Nasvet: Oprimi se nečesa (stene, mize) ali nekoga, ki ti bo v oporo.



Povešena ramena

Skleni roke nad glavo in dlani obrni navzgor, roke iztegni navzgor in nekoliko nazaj. Zadrži položaj 10 sekund. Zadržuj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Dihaj globoko. Vaja preprečuje povešenost ramen. Ponovi 2-krat.



Dvigujem rame, spuščam rame

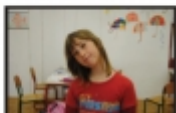
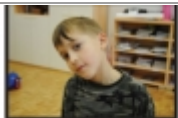
Rame dviguj proti ušesom, dokler v njih ne začutiš napetosti. Zadrži položaj 5 sekund. Nato rame spusti in sprosti. Ponovi 2-krat.



Potisk lopatic skupaj

Roke skleni za glavo in potisni lopatice skupaj tako, da občutiš napetost v zgornjem delu hrbta. Zadrži položaj 4 do 5 sekund, sprosti in nato počasi potisni glavo naprej.

Ponovi 2-krat.



Odklon glave v stran

Roke so ob telesu. Nežno potisni desno ramo navzdol in istočasno odkloni glavo v stran, tako da levo uho potisneš proti levi rami. Zadrži položaj 5 sekund.

Vajo ponovi na drugi strani.



Zadnja stran nadlakti

Stojiš. Kolena so rahlo pokrčena. Desno roko daj za glavo. Dlan leve roke položi na komolec desne roke. Zadrži položaj 10 sekund. Zamenjaj roki.



Rama, hrbet

Z dlanjo leve roke primi desno roko tik nad komolcem. Potisni desno roko stran od telesa, z levo roko pa se temu gibanju upiraj in zadrži položaj 3 do 4 sekunde. Za trenutek sprosti. Ponovi z drugo roko.



Pogled čez ramo

Roke opri ob boke. Stopala so obrnjena naravnost naprej in kolena so rahlo pokrčena. Boke zasuci v levo stran in istočasno poglej čez levo ramo. Zadrži lahkotno raztezanje do 12 sekund. Sprosti se in se mirno nadihaj. Ponovi na drugi strani. Vajo ponovi 2-krat na vsaki strani.



Prsti, meča

Stojiš, roke so ob telesu. 3- do 4-krat se dvigni na prste, tako da čutiš mečne mišice. Sprosti. Ponovi 2-krat.



Meča

Stopi nekoliko stran od stene in se z nadlaktmi nasloni nanjo. Glavo položi na roke. Eno nogo pokrči in položi stopalo na tla malo pred telo. Počasi potiskaj boke naprej proti steni. Spodnji del hrbta je raven. Peta iztegnjene noge je na tleh, prsti so obrnjeni naprej ali celo nekoliko navznoter. Zadrži lahkotno raztezanje 10 do 15 sekund. Zamenjaj nogi.