|  |  |
| --- | --- |
|  | **ZANIMIVE DEJAVNOSTI** |
| **KUHAJ V POMLAD**  Kuhanje bograča | Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad | **MINI PICE**  ***Potrebuješ:***   * 1 kocka kvasa ali zavitek suhega kvasa * 1/4 l mleka * 1/4 l vode * 2 kavni žlički sladkorja * 800 gramov moke * zravnana žlička soli * 1 kavna šalčka olja. * Image result for mini pizze   ***Priprava testa:***  V mlačno mleko daš kvas in sladkor in pustiš, da prične kvas delovati.  V moko narediš jamico, vanjo vliješ mešanico mleka, kvasa in sladkorja ter dodaš kavno skodelico olja ter sol.  Vse dobro pregneteš in testo oblikuješ v dolgo salamo, ki jo razrežeš na manjše kolobarje. Iz njih oblikuješ svaljke, ki jih zviješ v krog.  ***Nadev:***  Slanino in jajce dobro premešaš in dodaš nariban sir. Lahko uporabiš tudi salame, hrenovke, različno zelenjavo (nadeve lahko poljubno sestavljaš).  ***Priprava za peko:***  Pekač pokriješ s peki papirjem, nanj položiš oblikovane zvitke in jih v sredini napolniš z nadevom. Po površini jih premažeš s kečapom, če želiš jih lahko potreseš tudi z origanom.  V segreti pečici jih pečeš pri 200 stopinjah Celzija 15 do 20 minut.  Pa dober tek! ☺  **JOGURTOVE POMLADANSKE MIŠKE**  **Potrebuješ:**   * 2 jajci * 2 žlici sladkorja * 1 navaden jogurt * 2 jogurtova lončka moke * 1/2 pecilnega praška * Sol   Jogurtove miške :)  **Postopek:**  Vse sestavine zmešamo, pustimo stati 20 minut. V večjem loncu segrejemo olje na 180°C. To preveriš tako, da v olje potopiš ročaj lesene kuhalnice. Olje je dovolj vroče, ko se okoli ročaja začnejo delati mehurčki.  Na tem mestu prosi, da ti pomagajo starši. Z žlico zajameš testo in ga položiš v olje. Miške v olju scvremo postopoma. Ko se zlato rjavo ocvrejo na eni strani, jih obrneš in ocvreš še na drugi strani. Ocvrte miške pobereš iz olja in preložiš na krožnik, ki ga obložiš s kuhinjskimi brisačkami.  Še tople miške serviraš na velik krožnik, ji posuješ s sladkorjem v prahu in postrežeš. Enostavno in odlično! |
| **ŠPORT**  Šport za zdravje | Športna blogosfera OŠ Sežana | **RAZTEZNE VAJE**   1. Glavo nagni 5-krat naprej in 5-krat nazaj.        1. Glavo nagni 5-krat v levo stran in 5-krat v desno stran (ne dviguj ramena h glavi).        1. Nasloni se na steno, zadnja noga je iztegnjena, prednja je pokrčena. Glavo položi na roke. Pazi na stopala, da so obrnjena naravnost proti steni. Boke počasi potiskaš naprej (kot kaže puščica).        1. Prekrižaj eno nogo čez drugo. Zadržuj položaj. Postopoma se spuščaj vedno nižje.      1. Skušaj se dotakniti prstov na nogah. Stopala potiskaj proti sebi. Če se ne moreš dotakniti prstov, se primi za gležnje.      1. Pete potisni čim bolj k sebi. S komolci rahlo potiskaš koleni navzven. Bodi vzravnan. |
| **SOCIALNE IGRE**  Socilane igre | Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica | **NEKAJ, KAR JE…**  **Pravila igre.**  Igro lahko igra poljubno število igralcev. Vsi igralci morajo biti v istem prostoru (npr. dnevna soba, kuhinja, terasa, vrt,…). Določimo nekoga, ki bo začel z igro. Oseba, ki začne igro, si v prostoru izbere en predmet. Ostalim igralcem ne pove, kateri predmet si je izbrala, ampak poskuša predmet čim bolj natančno opisati. Ostali igralci ugibajo, za kateri predmet gre. Tisti, ki prvi ugane predmet, nadaljuje igro in izbere nov predmet. Med igro skušaj čim manj gledati izbrani predmet, saj bodo tako ostali igralci težje ugotovili predmet. Poskusi za vsak predmet najti čim več stvari.  **Primer:**  Vidim nekaj, kar je večinoma črne barve. Nekaj, kar je malce sive, rdeče, zelene in rumene barve. Nekaj, kar deluje na baterije. Nekaj, kar ima tipke. Nekaj, kar lahko primemo v roko. Nekaj, kar je veliko približno 20 cm. Nekaj, kar uporabljamo, da gledamo televizijo.  (rešitev: daljinec za TV)  Family Talk Clipart |
| **MEDITACIJA**  Kid Style Stock Illustrations – 122,773 Kid Style Stock ... | **MEDITACIJA za OTROKE**  Z meditacijo umirjamo naše možgane in vzpostavimo nadzor nad njimi. Možgane umirimo tako, da se osredotočimo na eno stvar (dihanje, besedno, predmet ipd.).  Otroci svet dojemajo na veliko bolj meditativen način kot odrasli. Otroci med igro, odmislijo svet okrog sebe.  Z meditacijo se možgani obnovijo in spočijejo, kar vpliva na celo telo. Otrok se sprosti in je bolj zbran, nauči se umiriti misli, se osrediniti na eno stvar in se prepuščati lastni domišljiji.  Pri meditativnih vajah je pomembno, da jih vadimo dlje časa, tako da jih otroci popolnoma usvojijo.  **VAJE MORAJO BITI** kratke in preproste:   * Šestletnik : do 5 minut * Dvanajstletnik: 20 minut.   **POSTOPEK MEDITIRANJA ZA OTROKE**  Pred začetkom moramo pripraviti prostor, ustvariti prijetno razpoloženje ter pripraviti sebe in otroke z nekim simboličnim obredom (npr. nekaj trenutkov tišine).  **NASVET**: Meditativnih vaj ne izvajamo, če so otroci razdraženi, nemirni ali utrujeni. V takih situacijah so bolj primerne telesne vaje.  **Vaja za umirjanje:** **Meditacijo dihanje**  Otroci sedijo na tleh, po turško. Spomnimo jih na pravilno držo. Eno dlan postavijo na prsni koš, drugo na trebuh. Pri vdihu začutijo dvig prsnega koša, pri izdihu pa dvig trebuha. Pri tem naj ga vodijo starši, brat, sestra ipd.  **Vaja za umirjanje:** **Dihanje z oddajanjem glasov**  Otroci lahko vajo izvajajo stoje ali leţe. Vdihnejo skozi nos in počasi izdihnejo skozi usta. Pri tem tiho izgovarjajo glas »ššššššššš« kolikor dolgo lahko. Za lažjo izvedbo si otroci lahko predstavljajo balonček, iz katerega uhaja zrak.  Ta vaja podaljša izdih in hkrati sprošča. Primerna je za napete, preobremenjene otroke.  Kid Style Stock Illustrations – 122,773 Kid Style Stock ... |
| **PLES POMLADI**  Children Dancing Together | Sunday school coloring pages, Cartoon ... | Classical Music for Spring - YouTube  **Zapleši v plesnem izzivu tudi ti, se posnemi in deli z nami!**  Na youtube poslušaj posnetek  <https://www.youtube.com/watch?v=pMdJAXzKsPg>  SLEDI PLESNI ZGODBI in ZAPLEŠI!  **1. KORAK: ŽIVALI SE PREBUJAJO PO ZIMSKEM SPANJU**  **2. KORAK: ŽIVALI SO LAČNE, IŠČEJO HRANO**  **3. KORAK: ŽIVALI SI PRIVOŠČIJO OBILO HRANE**  **4. KORAK: ŽIVALI OD VESELJA ZAPOJEJO**  **5. KORAK: ŽIVALI POLETIJO VISOKO V NEBO**  **6. KORAK: ŽIVALI SE PROSTO GIBAJO PO PROSTORU**  Tako, sedaj, ko si se naučil/a koreografijo, poskusi še z glasbo. Prepusti se melodiji. <https://www.youtube.com/watch?v=pMdJAXzKsPg>  **POSLUŠANJE GLASBE NA TEMO »POMLAD«.**  Pomlad je prišla v deželo. Sončni žarki nas že prav prijetno božajo in grejejo. Uživajmo na toplem soncu, če imamo možnost. Zavrtimo si katero izmed pomladnih pesmic, ki jih lahko najdemo na you-tube in si katero izmed njih tudi zapojmo.  Čarobna pomlad – NIS | Spletišče OŠ Primoža Trubarja Laško  **Za mlajše učence:**  Pomlad- otroške pesmi  <https://www.youtube.com/watch?v=_7WOQNfTQwo>  Metuljček Cekinček (mix otroških pesmic)  <https://www.youtube.com/watch?v=8TjWsgjfCuY>  Vesela pomlad- Janez Bitenc  <https://www.youtube.com/watch?v=iTmQ8TfwBT4>  Prišla bo pomlad  <https://www.youtube.com/watch?v=1Uyi-vjFj2g>  Pevka Claudia- Pomlad  <https://www.youtube.com/watch?v=AsanZk6HrKY>  **Za starejše učence:**  Big foot mama in Lojze Slak- Pomlad  <https://www.youtube.com/watch?v=chI6PaZD998>  Prišla bo pomlad  <https://www.youtube.com/watch?v=1Uyi-vjFj2g>  Pevka Claudia- Pomlad  <https://www.youtube.com/watch?v=AsanZk6HrKY>  Antonio Vivaldi- 4 letni časi (pomlad)  <https://www.youtube.com/watch?v=LH8LCQifCgU>  Ansambel Spev- Ona diši po pomladi  <https://www.youtube.com/watch?v=685vOSep1Ts>  Ob poslušanju prelepih skladbic si lahko zraven ogledaš še predvajane posnetke, ki ti bodo zares pričarali pravo pomlad. Uživaj v POMLADI. |
| **USTVARJANJE**  Vodmat - izbirni - likovno snovanje | **DOMAČI PLASTELIN**  Domači plastelin - www.z-nami.siKer je nekaj trgovin zaprtih, si lahko plastelin izdelaš kar doma.  Za izdelavo potrebuješ:   * 2 skodelici moke * 1 skodelico soli * 1 žlico olja * jedilne barve * 1 skodelico mrzle vode.   Vse sestavine zmešaj skupaj (če nimaš jedilnih barv, nič za to) in zabava se lahko začne.  Uporabiš lahko tudi modelčke za peko piškotov.  **POMLADANSKA DREVESA V VAŠI SOBI**  **Potrebuješ:**   * večji list papirja * tempera barve in čopič * prazno plastično steklenico, ki ima izbočeno dno   Poišči večji list papirja (lahko je to tudi star koledar) in nanj nariši deblo. Počakaj, da se posuši.  Nato izberi poljubno barvo za cvetove na drevesu in ji iztisni na papirnat krožnik. Vanjo namoči spodnji del plastične steklenice in prični delati odtise po deblu. Če ne najdeš primerne steklenice, lahko cvetove odtisneš s prsti, tako da jih pomakaš v barvo in odtiskuješ na list.  Počakaj, da se izdelek posuši in ga obesi na steno!    Lahko pa si poskusiš ustvariti takšno drevo…  **Potrebuješ:**   * tempera barvice in čopič * tekoče lepilo * barvni papir * kuhalnico   Tako kot pri prejšnjem drevesu, najprej narišeš deblo in počakaš, da se posuši.  Nato barvni papir narežeš na tanke trakove (lahko so različne širine). Oviješ jih okrog kuhalnice, da dobiš majhne zvitke, kot lahko vidiš na fotografiji.  Make this gorgeous blossom spring tree craft with kids! Use easy paper quilling techniques and a free printable tree template.  Make this gorgeous blossom spring tree craft with kids! Use easy paper quilling techniques and a free printable tree template. Make this gorgeous blossom spring tree craft with kids! Use easy paper quilling techniques and a free printable tree template.  Barvni zvitki ti bodo služili kot cvetovi. Namoči jih v lepilo in prilepi ob deblu. Cvetovi so lahko različne barve. Prilepi jih čim več, da boš dobil lepo, bogato spomladansko drevo!    **BARVITI POMLADANSKI METULJČKI**  **Potrebuješ:**   * rolice papirja * barvni papir * gumbe, črn flomaster   Rolico papirja pobarvaj s poljubno barvo. Nanjo, zgoraj nariši oči in usta. Iz papirja izreži krilca, ki jih lahko okrasiš z gumbi ali pa nanje kaj narišeš. Krila prilepi na rolico papirja. Iz papirja izreži tudi tipalke in jih prilepi na vrhu rolice, tako kot vidiš na sliki.  Toilet Paper Roll Butterfly Craft  **ŽABICA, KI ZARES SKAČE**  Potrebuješ papir in malo spretnosti ter potrpežljivosti.  Oglej si spodnja navodila in poskusi ustvariti poskakujočo žabico.  Za pomoč ti je lahko tudi ta video: <https://www.pinterest.com/pin/785596728732754838/>  17 Έξυπνα και Χαριτωμένα Σχέδια Οριγκάμι που θα Ξετρελάνουν τα Παιδιά Σας - share24.gr  **NARIŠI ZANIMIVE VZORCE IN JIH POBARVAJ**      Če imaš možnost, si lahko natisneš tudi zanimive in poučne **pobarvanke**, ilustratorke **Jane Fak** na spletni strani: <https://www.janafak.net/freecoloringbook>  **RISANJE NA SVEŽEM ZRAKU**  Pojdi na svež zrak, zraven si odnesi barvice, papir in predmete, ki bi jih želel narisat-poskusi različne predmete. Postavi jih tako, da bo senca predmetov padala na list papirja. Obriši jih in se prepusti svetu pomladne čarovnije.  Schatten nachmalen |