|  |  |
| --- | --- |
|  | **ZANIMIVE DEJAVNOSTI** |
| **VELIKONOČNO SLADKANJE** | **ČOKOLADNA VELIKONOČNA GNEZDA**  Čokoladna velikonočna gnezda  **SESTAVINE za 10 čokoladnih velikonočnih gnezd:**  225 g temne čokolade  50 g masla  2 žlici medu  100 g koruznih kosmičev  Majhna čokoladna jajčka  **POSTOPEK**  V vdolbinice pekača za mafine namestiš papirnate košarice (če nimaš pekača za mafine, lahko napolnjene papirčke položiš kar na običajen pekač). Čokolado nalomiš (ali narežeš) na manjše koščke.  Na kuhalnik pristaviš večjo kozico, v katero dodaš maslo, med in koščke čokolade. Sestavine na nizki temperaturi počasi segrevaš in občasno pomešaš s kuhalnico. Ko se vse sestavine stopijo in zmešajo v tekočo čokoladno zmes, kozico odstaviš in dodaš koruzne kosmiče. S kuhalnico jih nežno zmešaš, da so vsi kosmiči enakomerno obliti s čokolado.  Z žlico čokoladne kosmiče razporediš po papirnatih košaricah. Na sredini s hrbtno stranjo žlice narediš manjšo vdolbinico. V vdolbinico položiš čokoladna jajčka. Pekač za mafine postaviš v hladilnik samo za toliko časa, da se čokolada povsem strdi.  Pa dober tek!  **NADEVANA JAJČKA**  Nadevana jajca**SESTAVINE ZA 4 OSEBE:**   * 4 jajca * 50 g masla * Pol žličke gorčice * 1 žlička kisle smetane * Sol * Poper * Peteršilj * Svež limonin sok * Po želji dodajte papriko, feferon, hren…  **PRIPRAVA** Jajca trdo skuhamo. Kuhamo jih približno 10 minut.  Nato jih ohladimo, olupimo in prerežemo na polovico. Iz njih izdolbeno rumenjake.  V posodico damo rumenjake in jih pretlačimo. Dodamo maslo, gorčico, kislo smetano, sol, poper, sesekljan peteršilj, nariban hren, limonin sok in sesekljan feferon.  Vse skupaj dobro premešamo in s kremo napolnimo beljake.  Pa dober tek! |
| **ŠPORT** | 1. **GIBALNE VAJE**   Zjutraj, ko se zbudiš, opravi nekaj gibalnih vaj s pomočjo igre KAMEN, ŠKARJE, PAPIR.  Ob prostem času se lahko sprostiš s pomočjo joge:     1. **IGRA: Iskanje nogavic**   Z družinskimi člani pa lahko naredite tekmovanje v iskanju nogavic. Po prostorih stanovanja skrijte po eno nogavico. Vsak naj najde čim več parov. Še prej pa določite čas in nastavite alarm, ko se igra zaključi. |
| **SOCIALNE IGRE** | **KAJ JE DRUGAČE?**  **Pripomočki:**   * Razni predmeti * Ura ali štoparica   Pravila igre:  Za to igro sta potrebna 2 igralca. Eden izmed igralcev na tla ali na mizo postavi poljubno število raznih predmetov (knjiga, lego kocke, ključi, barvice, šilček, radirka, robčki, krema, kovanec, gumb), ki jih najdeš doma. Drugi igralec ima nato na voljo 1 minuto časa, da si ogleda predmete, nato zapusti prostor ali se obrne stran. Igralec, ki je predmete postavljal, odvzame nekaj predmetov. Drugi igralec skuša ugotoviti, kateri predmeti so izginili. Najprej začni z manjšim številom predmetov, nato jih postopoma dodajaj.  **Različice igre:**   * Predmetov ni treba odvzeti, lahko jih le premaknemo. Drug igralec mora ugotoviti, kateri predmeti so premaknjeni. * Igralec, ki opazuje predmete, lahko po 1 minuti poskuša uganiti vse predmete, ki jih je videl. * Igro lahko igraš tudi tako, da na mesto na tleh ali na mizi, spreminjaš postavitev knjig na knjižni polici ali pa stvari v predalu. * Za igro lahko uporabiš tudi lego kocke. * Predmete na mizi ali na tleh lahko fotografiraš s telefonom. Nato naredi nekaj sprememb. Drugi igralec naj si ogleda fotografijo na telefonu in spremenjen položaj predmetov ter ugotovi razlike.  1. PRIMER:     **POTEM**  **PREJ**   1. PRIMER     **POTEM**  **PREJ** |
| **MEDITACIJA** | ***UGASNI NAPRAVO, ZADIHAJ IN SE SPROSTI***  *»Življenje je lepo, zato karkoli se ti zgodi, ne pozabi živeti. Živeti je ena najbolj redkih stvari na tem svetu, saj večina ljudi samo obstaja.« (*Marcus Aurelius)  Zaradi trenutnih razmer, je v našem življenju prišlo do velikih sprememb. Otroci ne hodijo v šolo, ampak se šolajo doma, omejeni so sprehodi, ne smemo se družiti s prijatelji ali obiskati sorodnike, veliko ljudi je brez služb ipd. Trenutne razmere v nas vzbujajo strah, tesnobo, stres in mnogo dejavnikov, ki nas vodijo v negativna stanja. V šoli smo se velikokrat umirjali ob mirni muziki, se sproščali in globoko dihali.  Tako kot v šoli, bomo tudi tokrat poskrbeli, da se bodo naše telo in misli umirile. Ko boste utrujeni, zmedeni, zaskrbljeni se spomnite name in na naše mirne ure.    **Najprej ti bom na kratko povedala, zakaj je dihanje pomembno:**  Z vsakim vdihom naše telo dobi tisto, kar najbolj potrebuje – kisik. Z vsakim izdihom pa ga očistimo vseh nepotrebnih snovi in strupov. Zato je še kako pomembno, da dihamo pravilno in kakovostno. Pravilno, globoko dihanje pa je mogoče le, kadar je telo sproščeno.  Dihalne vaje lahko uporabljamo kot vaje za umirjanje (npr. meditacijsko dihanje, dihanje z oddajanjem glasov, vaje za opazovanje dihanja, vaje za trebušno dihanje), za preganjanje zaspanosti, utrujenosti, za poživljanje ali pa sproščanju jeze in napetosti.  Exercice de respiration et de relaxation : se détendre en 5 ...  **SLEDI KORAKOM IN SPROSTI SVOJE MISLI IN TELO**    **Sledi korakom, ki so zapisani spodaj:**   1. Poišči prostor, kjer boš sam/a in ne bo motečih dejavnikov okoli tebe. Lahko si doma ali v naravi. Sama velikokrat rada zahajam v naravo.   Usedi se na tla ter prekrižaj noge. Roke položi na kolena. Predstavljaj si, da od tvoje glave do medenice poteka palica ali vrvico, ki narahlo vleče tvojo glavo proti stropu/nebu. Na takšen način, dosežemo sproščeno držo, ki ne ovira pljuč. Če želiš, pa se lahko tudi uležeš na tla.   1. Z napačno držo s stisnjenim prsnim košen in sključenim hrbtom, so ovirana pljuča. 2. Na trebuh položi igračo in jo poskusi z vdihom dvigniti. Če sediš, pa si na trebuh položi dlan. 3. Na telefonu, računalniku ali preko bluetooth zvočnika nastavi glasbo, ki je v spodnji povezavi.   <https://www.youtube.com/watch?v=6xDyPcJrl0c&t=1503s>   1. Osredotoči se na svoje dihanje. Kmalu se boš umiril in sprostil. Uživaj in prepusti, da se tvoji možgani razbremenijo in sprostijo. Sprosti se tvoje telo, tvoj um in tvoja duša. Dovoli, da z izdihovanjem izločiš vse negativne misli, ki so se nabrale znotraj tebe.   UŽIVAJ  Kids yoga meditation Royalty Free Vector Image |
| **PLES** | **PLESNI IZZIV – Plešem za vse, ki so danes v stiski**  **Zapleši v plesnem izzivu tudi ti, se posnemi in deli z nami!**  Na youtube si lahko ogledaš posnetek <https://www.youtube.com/watch?v=3pF3V0rN9Zs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2wVMbRSHDCLsEla1SO5gb23tTeWdOjPAY7cw40z_6_yRxxYgW1Vx1jOLE>  In slediš spodnjim korakom:  **1. KORAK: ZIBAŠ SE LEVO IN DESNO IN PRI TEM TLESKAŠ S PRSTI**    **2. KORAK: MAHAMO Z ROKAMI NAD GLAVO LEVO IN DESNO**    **3. KORAK: OBJAMEŠ SAM/A SEBE IN SE ZAZIBAŠ SEM IN TJA**    **4. KORAK: ROKI DAŠ ŠIROKO NARAZEN**    **5. KORAK: ROKI STEGNEŠ NAPREJ IN S PRSTI POKAŽEŠ »NE«**    **6. KORAK: ROKE DVIGNEŠ V ZRAK IN JIH PREKRIŽAŠ TER POKIMAŠ Z**  **GLAVO**    **7. KORAK: PREMIKAŠ SE NAPREJ IN ROKE DVIGUJEŠ NAD GLAVO IN TLESKAŠ S PRSTI**    **8. KORAK: PREMIKAŠ SE NAZAJ IN ROKE SPUŠČAŠ NAVZDOL IN TLESKAŠ**    Tako, sedaj, ko si se naučil/a koreografijo, poskusi še z glasbo <https://www.youtube.com/watch?v=tlRDqc5Go4k> |
| **USTVARJANJE** | **VELIKONOČNI ZAJČEK IZ NOGAVIC**  Imate tudi vi doma kar nekaj nogavic brez para? Z malce kreativnosti lahko iz njih izdelate prav simpatične **velikonočne zajčke** in to brez šivanke ali šivalnega stroja! Mlajši učenci, prosite starše, da vam pri izdelavi zajčka pomagajo.  Za izdelavo zajčka boste potrebovali   * nogavico * riž * škarje * lepilni trak * vrvico * okrasni trak in * flomaster   1. Vzemite staro nogavico in jo napolnite z rižem ali peskom. Riž napolnite le do tam, kjer je običajno peta.http://ads2.enaa.com/www/delivery/lg.php?bannerid=0&campaignid=0&zoneid=284&loc=http%3A%2F%2Fdruzina.enaa.com%2Fdom%2Fkako-izdelati-simpaticnega-velikonocnega-zajcka-iz-nogavice.html&referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F&cb=7cce99b9e3  https://1001ideja.si/wp-content/uploads/2019/04/zajcek-4.jpg  https://1001ideja.si/wp-content/uploads/2019/04/zajcek-1.jpg2. Oblikujte tako, da ustvarite lepo obliko: spodaj telo zajčka, zgoraj glava zajčka, vmes pa zavežite z elastiko ali trakcem.  3. Vrh nogavice odrežite tako, da ustvarite uhlje.  https://1001ideja.si/wp-content/uploads/2019/04/zajcek-5.jpg   1. Narišite oči in usta. Vzemite majhen košček vate, da ustvarite repek.   https://1001ideja.si/wp-content/uploads/2019/04/zajcek-7.jpg  Posnetek izdelave zajčka najdete na spodnji povezavi:  <https://www.youtube.com/watch?v=giqTWcq6nFk&feature=emb_title>  **VELIKONOČNI PIRHI MALCE DRUGAČE**  **25+ Easter Crafts for Kids - The Best Ideas for Kids**  1. Poiščite karton ali trši papir. Nanj narišite obris jajčk poljubne velikosti (naj bodo dovolj velike, da jih boste lahko okrasili). Mlajši, prosite starše, da vam pomagajo.  2. Papirnate jajčke pobarvajte s poljubnimi barvami.  3. Medtem, ko čakate, da se barva posuši, pobrskajte med testeninami. Zagotovo imate doma v omari kakšne, ki so zanimive oblike.  4. Testenine pobarvajte (v posnetku spodaj si lahko ogledate en izmed načinov barvanja testenin) in počakajte, da se posušijo.  5. Na koncu pobarvane testenine prilepite na papirnate pirhe!  Na spodnji povezavi si lahko ogledate celoten postopek izdelave:  <https://www.pinterest.com/pin/560346378635810962/>  Salt Dough Easter Eggs | Easy Easter DIYs | Design Mom  Da pa bodo vaši pirhi še bolj prišli do izraza potrebujete veje. S starši se odpravite na sprehod in jih naberite. Na vrhu pirhov naredite manjše luknjice, čez napeljite vrvico in jih obesite po vejah. Podobno kot vidite na sliki.  DIY Easter Decorations - Fun & Easy decorations to make with the ...  **PRIPOMOČKI:**   * tulec od rolice papirja, * bel list * flomastri, * Vodene ali tempera barvice * čopič, * lonček za vodo * lepilo, * škarje   **POSTOPEK:**  Pobarvaj tulec od rolice papirja (s flomastrom, vodenimi ali tempera barvicami. Prosi starše, da ti pomagajo narisati in izrezati ušesa iz belega papirja. Izrezana ušesa prav tako pobarvaj in jih nalepi, kot prikazuje slika. S temnim flomastrom nariši zajčku oči, nos, brke, usta, zobe.  Takšen zajček naj okrasi mizo v jedilnici ali v tvoji sobi. Na vrh glave mu lahko položiš tudi velikonočno pobarvano jajce.  ovos de páscoa de papel - ovos de páscoa decorativos #páscoa Precisando de ideias de ovos de Páscoa decorativos? Então seguem várias inspirações deles! Porque nem só de chocolate vive a Páscoa, né?Pirhi iz papirja  Potrebuješ:   * barvni papir (trši) * kolaž papir ali navaden bel papir * šablono za obliko pirha * lepilo * vrvico * škarje   Najprej si natisnemo ali narišemo šablono za obliko pirha. Nato narišemo pirhe na različen barvni papir in le-te izrežemo. Če so vasi otroci že starejši, jim lahko že to delo prepustite. Mlajšim pa vi izrežite obliko jajčka. Nato vse izrezane pirhe prepognemo do daljši polovici. Vzamemo po 5 izrezanih in prepognjenih pirhov in jih prilepimo skupaj, kot lahko vidite na spodnji fotografiji. V kolikor boste delali iz kolaž papirja ali kakšnega tanjšega papirja, lahko skupaj zlepite tudi po 6 ali 7 listov. Preden nalepimo zadnji karton, v sredino dodamo še vrvico, na kateri bo naš pirh visel. Nato zalepimo še zadnji list in počakamo da se posuši.  https://www.megamama.si/wp-content/uploads/2018/03/Pirhi-iz-papirja-2.jpg https://www.megamama.si/wp-content/uploads/2018/03/Pirhi-iz-papirja-3.jpg  https://www.megamama.si/wp-content/uploads/2018/03/Pirhi-iz-papirja-4.jpg Pirhi iz papirja  **OKRASITEV DOMA**  Potrebuješ:   * barvni papir (trši) * kolaž papir ali navaden bel papir * šablono za obliko pirha * papirnat krožnik (za piknike) * lepilo * škarje   Najprej si natisnemo ali narišemo šablono za obliko pirha (priloga spodaj). Nato narišemo pirhe na različen barvni papir in le-te izrežemo, lahko izrežemo te iz priloge in jih pobarvamo. Izrežemo tudi podlago iz papirnatega krožnika ter nanj nalepimo izrezane ter okrašene jajčke. Poljubno lahko dodaš tudi izrezanega zajčka, kot je pripravljeno na sliki.  Okrasek je pripravljen.  Free Printable Easter colouring pages for all ages to print and enjoy, allow the kids to get creative using these colouring pages.Jak si vyrobit papírový talíř Velikonoční vajíčko věnec -Snadná velikonoční řemesla pro děti  **VESELI ZAJČKI IN PIŠČANČKI**  Potrebuješ:  -tempera barve  -papir  -črn flomaster  Pobarvaj si prstke in vsakega posebej odtisni. Zajčku nariši gobček, brke in oči; piščančku pa kljun, oči, noge in peruti. Narediš lahko prečudovite voščilnice za praznik Velika noč ali pa to uporabiš kot okrasek za okrasitev hiše.  Make the most darling keepsake using just your child's thumbprint, a stamp pad and a marker. |