

NEKAJ PREDLOGOV ZA PRIJETEN IN USTVARJALEN PROSTI ČAS DOMA



http://www.thegeniusofplay.org/App_Themes/tgop/images/home/kids-in-a-box.jpg



<https://www.kitchenstewardship.com/wp-content/uploads/2016/01/Kids-Cook-Real-Food-on-the-set-advanced-cooking-stir-fry.jpg>



<https://www.todayparent.com/wp-content/uploads/2016/05/go-fish.jpg>

Interno gradivo za učence OŠ VIČ
Iz internetnih virov zbrala: Urška FLERIN, univ.dipl.psih.

AKTIVNOSTI V NARAVI

1. OPAZUJ OBLAKE

Na tla pogrni piknik odejico, se uleži nanjo in se zazri v nebo.
Kaj se dogaja z oblaki? Kakšni so? Na kaj te spominja oblak tamle?

3. OBJEMI DREVO

Drevesa so živa bitja, ki čutijo in se med seboj sporazumevajo z vonjavami. Objemanje drevesa pa sprošča in umirja.

4. PREBERI KNJIGO V NARAVI

Vzemi odejico in slikanico ter se odpravi na bližnji travnik ali v gozd.
Za spremembo knjigo preberi tam.

5. POJDI V GOZD

Pojdi v gozd, opazuj gozd, zazri se v krošnje dreves. Zapri oči in poslušaj zvoke.
Kaj slišiš? Prosto se igraj v gozdu.

AKTIVNOSTI V NARAVI

6. OPAZUJ LUŽE na poti.

Kdo v njih živi? Vidiš mrest? So se že izlegle žabice?

Pojdi do luž v gozdu in opazuj življenje v njej.

7. RIŠI S PRSTI ali VEJICO

Poiščite prašno pot in s prstom (vejico) riši po tleh.

8. NABERI PLODOVE NARAVE

Vzemi košarico in pojdi na sprehod. Nabiraj plodove, ki jih je dala narava.

Prinesi jih domov, oglej si jih, poimenuj jih, igraj se, ustvarjaj ,... (lahko tudi pojemo regrat) .

9. SPUŠČAJ ZMAJA

Naredi preprostega zmaja ali papirnato letalo in ga spuščaj po travniku.

10. SLIKAJ V NARAVI

Najdi privlačen kotic v naravi in nariši kar ti je všeč. Lahko uporabiš poljubno tehniko. Lahko pa tudi prosto rišeš kar te navdihne.

LIKOVNO USTVARJANJE

NAREDI RDEČEGA ZMAJA

POTREBUJEŠ:

- Kartonski tulec
- Trakce iz papirnatih servetov ali robčkov
- Barvast papir, ki ga zmečkaš v bunkice
- Škarje
- Lepilo



ŠIVANJE SRČEK

POTREBUJEŠ:

BLAGO
ŠIVANKO
SUKANEC
ŠKARJE

IN SPRETNE PRSTE😊



RUBIKOVA KOCKA



BI SE RAD NAUČIL SESTAVITI RUBIKOVO KOCKO:

TUKAJ JE ENOSTAVEN VODIČ:

<https://www.youtube.com/watch?v=RQnt54Alb3c>

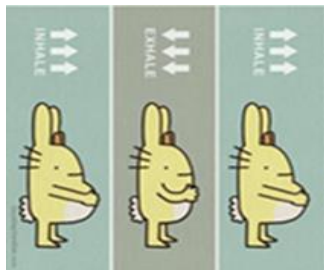
TELOVADIMO S PRSTI IN OGREJMO CELO TELO

TUKAJ JE POVEZAVA DO VIDEO POSNETKA ZABAVNE TELOVADBE (FINGER FITNESS):
https://www.youtube.com/watch?v=r2tBH_XyeJc



TREBUŠNO DIHANJE

Ilustracija: dihanje



Nasvet za vajo:

Položi dlani na trebuh malo pod popkom. Deklice položijo na trebuh najprej desno dlan, čez njo pa levo. Dečki pa čez levo dlan položijo desno.

1. Vdihni skozi nos: šteje počasi 1,2,3,4 za dolžino vdiha.
2. Zadržiš vdih: šteje počasi 1,2 in zadrži dih.
3. Izdihni skozi nos. Šteje počasi 1,2,3,4 za dolžino izdiha.

Pri vdihu gre trebuh ven in pri izdihu gre trebuh noter.

Usta so zaprta, jezik v ustih je zgoraj na nebu.

Dihanje poslušamo z obema ušesoma.

PAJEK PLETE MREŽO

(BRAINGYM - TELOVADBA ZA MOŽGANE)

1. PAJEK NA MREŽI

V vsaki roki držiš za dlan velik, gladek kos papirja – najbolje iz kake revije)



2. PAJEK POJE SVOJO MREŽO

Istočasno z obema rokama zmečkaš oba lista v majhno kroglico



3. PAJEK SPLETE NOVO MREŽO

Istočasno z obema rokama ponovno s prsti odpiraš kroglici in ravnaš oba lista. Lahko to narediš tudi miže? 😊



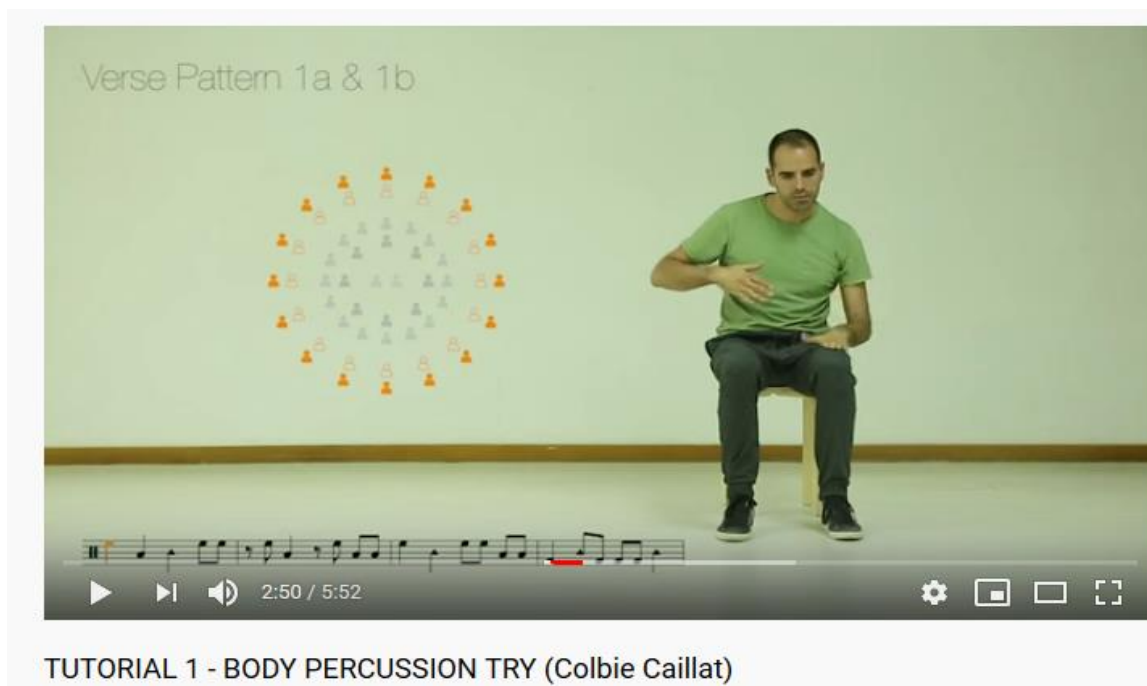
Pajki imajo zelo spretne noge. Predstavljaljaj si, da so tvoji prsti spretni kot pajkove noge.

Ko se pajkova mreža v naravi raztrga, jo pajek poje in - kot bi recikliral naredi novo!

ZA GLASBENE NAVDUŠENCE

USTVARI GLASBO Z LASTNIM TELESOM – BODY PERCUSSION

POGLEJ SI VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=YhE4LERFgzQ>



IGRA VPRAŠANJ

Otrokovo radovednost spodbujamo tudi tako, da otrokom pustimo spraševati, preden sami damo lastne odgovore. Kjerkoli ste z otroki (doma, v naravi, v avtu ...), se lahko skupaj igrate igro vprašanj.

Otrok si izbere poljuben predmet/žival/dogodek/knjigo/igračo/naravni pojav, ga opazuje (ali posluša, dotika, uporablja) ter o njem oblikuje čim več vprašanj. Vprašanj ne komentiramo in nanje ni potrebno odgovarjati.

Primer: Izbrani predmet je ura.

Vprašanja: Zakaj se ura uporablja? Zakaj ima štiri kazalce? Koliko je ura? Ali je na baterije? Iz katerega materiala je? Zakaj se kazalci vrtijo v desno stran? Ali ta ura kaže točen čas? Ali dela pod vodo? Koliko vrst ur še obstaja? Kdo popravlja ure? Kako deluje ura? Ali ure drugje po svetu kažejo enak čas? Kako so pred izumom ure merili čas? Kako se reče »ura« v španskem jeziku?

KUHAJMO S STARŠI

VAFLJI Z DOMAČO NUTELLO

RECEPT ZA SLADOKUSCE NA: <https://www.youtube.com/watch?v=5-QamnVohMc>



SODELOVANJE PRI HIŠNIH OPRAVILIH



**NAJ BO SKUPNO BIVANJE ZA VSE PRIJETNO - SODELUJMO PRI DOMAČIH
OPRAVILIH**

KO OTROKA PREGANJA DOLGČAS

Dolgčas je priložnost!

Otrok se v dolgočasju poveže sam s sabo, počiva, razmišlja in se opazuje.

Lahko se domisli nove igre ali ideje, dobi motivacijo za opravljanje določene dejavnosti ali v dani situaciji najde nov izziv.

Dolgčas pa lahko spodbudi tudi sodelovanje in okrepi socialne odnose z drugimi.

DEJAVNOST: PET VELIČASTNIH - KO OTROKA PREGANJA DOLGČAS

1. Pomirite otroka z vašo pozornostjo in bližino: npr. z nasmehom, objemom, prijazno besedo: »Vse je OK«, Rad(a) te imam!«.
2. Na šaljiv način spodbudite otroka k lastnemu opazovanju, raziskovanju in razmišljanju npr: «Hura dolgčas je prišel» ali »Tudi, če ne »delaš« nič je OK! ali pa »Sprosti se. Opazuj svoje telo. Osredotoči se na dihanje. Pusti mislim, da prihajajo in odhajajo.«
3. Z otrokom se lahko povežete (okrepite odnos) tudi tako, da se nagajivo pridružite otroku in se skupaj z njim »dolgočastite«!
4. Povabite otroka k skupnemu sodelovanju pri nečem, kar vi in otrok rada skupaj počneta (npr. peka piškotov, zalivanje vrta, šivanje, poslušanje glasbe, ...) ali k skupni igri (npr. družabne igre, lutke, ...)
5. Ko res ne gre drugače, imejte pri roki pripravljeno ČAROBNO SKRINJICO Z IDEJAMI »KO PRIDE DOLGČAS«, ki ste jo enkrat prej naredili skupaj z otrokom:

Otrok iz skrinjice vleče listke z napisi kot npr.: opazuj oblake, ugani osebo/žival, 10 počepov, iz papirja naredi žogico in jo 5krat vrzi v odprt predal, zapoj pesem, kaj nariši, pobarvaj (mandalo), iz narisane številke nariši risbo, pantomima, križci/krogci, odpri knjigo na naključni strani in povej kaj vidiš/piše, glej v nek predmet in ga le preko pogleda obkroži z očmi, migaj prsti na nogi, z rokami delaj sence na steni, predstavljalj si da nekoga v bližini smešno oblečeš, igray na lastna glasbila, zapri oči in si zamisli da si mornar na ladji – povej kaj se dogaja, izmisli si zgodbo o copatu , zamenjaj nogavici iz ene noge na drugo , povej vic ali uganko, poišči koliko stvari okoli tebe je rdečih/modrih, ugani kakšne barve je preproga v dnevni sobi, v kaj je danes oblečen očka, pokliči prijatelja , ...).

PRAVLJICA ZA LAHKO NOČ



**PRAVLJICE NAJDETE
NA SPLETNI STRANI:**

Timmy KIDS TV. Pravljlca - JOGA ZA LAHKO NOČ.
<https://www.youtube.com/watch?v=XLygwqnc1bg>

Timmy KIDS TV. Pravljlca - TUDI SEBE IMAM RAD.
<https://www.youtube.com/watch?v=nKdgj7c4riA>

DRAGI STARŠI, UČENCI IN UČENKE!

GLEDE NA TRENUTNO SITUACIJO VAM ŽELIM,

DA STE IN OSTANETE ZDRAVI.

BODITE DRUG DO DRUGEGA POZORNI, STRPNI IN RAZUMEVAJOČI.

NAJDITE SREČO V PREPROSTIH VSAKDANJIH TRENUTKIH.

SPOMNITE PA SE TUDI TISTI, KI ŽIVIJO SAMI ALI PA SO OSAMLJENI IN JIH RAZVESELITE – MOGOČE TAKO, DA JIH POKLIČETE IN POVPRASHATE, KAKO SO.

IMEJTE SE RADI!

URŠKA FLERIN, ŠOL.PSIHOLOGINJA IN UČITELJICA OPB