

KRATKOČASNIK ZA 2. razred

MATERINSKI DAN

NAJPREJ LEP POZDRAV, UČENCI 2.r, UČITELJ TOMAŽ TUKAJ. UPAM, DA SE IMATE LEPO, DA STE PRIDNI, SE ZABAVATE, UČITE, SPROSTITI IN TUDI RAZMIGATE. NA NASLEDNJIH STRANEH SEM PRIPRAVIL NEKAJ AKTIVNOSTI IN IDEJ ZA PROSTI ČAS Z VAŠIMI STARŠI.



TA TEDEN JE PRAV POSEBEN ZA VAŠE **MAME**, PRAZNUJEJO NAMREČ **MATERINSKI DAN**. KAKŠEN PRAZNIK JE TO IN OD KJE IZVIRA? PREBERI SI KRATEK POVZETEK Z WIKIPEDIJE:

Materinski dan je neformalen praznik posvečen materam. Praznovanje materinskega dne izvira iz ZDA, kjer ga praznujejo od leta 1910, v Evropo je navada prišla po prvi svetovni vojni. Materinski dan so v Evropi začeli praznovati po prvi svetovni vojni, vendar ob različnih datumih. Sprva je bil določen 15. maj, potem pa prestavljen na 25. marec. V Sloveniji se po drugi svetovni vojni materinski dan zaradi praznovanja dneva žena, 8. marca, praviloma ni praznoval, danes pa je spet v veljavi in se praznuje na isti dan kot Marijino oznanjenje, torej 25. marec.¹

STAREJŠI LJUDJE VERJAMEJO, DA SE 25. MARCA ZAČNE SPOMLADANSKO OBDOBJE IN SE TAKRAT V DEŽELO VRNEJO LASTOVKE.

SI ŽE KAKŠNO OPAZIL?



¹ https://sl.wikipedia.org/wiki/Materinski_dan

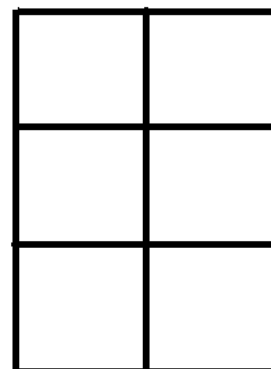
MISLIM NA LEPE STVARI - MOJ DNEVNIK

V TEM ČASU, KI GA PREŽIVLJATE DOMA, SE KDO OD VAS POČUTI TUDI TESNOBNO, NEPRIJETNO. KAJ LAHKO STORIŠ? MISLI NA LEPE STVARI, VSAK DAN PRINESE TUDI KAJ LEPEGA. NA NASLEDNJI STRANI PA DODAJAM NEKAJ SPROSTITVENIH VAJ IN TEHNIK.

MOJ DNEVNIK

Vsak dan se moramo spomniti tudi lepih stvari.

List razdeli na 4 ali 6 delov. Nariši kaj lepega se ti je zgodilo. Kaj te je nasmejalo, zaradi katerega dogodka si se počutil boljše? Kdo bo narisal več lepih stvari?



Po vrnitvi v šolo prinesi dnevnik in se poteguj za nagrado. 😊



DIHALNA VAJA 1

Usedi ali uleži se. Vdihni skozi nos in počasi izdihni skozi usta. Pri tem tiho izgovarjaj glas »šššš« kolikor dolgo lahko. Lahko si predstavljaš balonček, iz katerega uhaja zrak.



DIHALNA VAJA 2

Mamica ali očka naj ti pove, da si zapri oči in si predstavljaš vrtnico. Na vprašanja odgovarjaj samo v mislih, nič ne govori na glas. Nato te starš sprašuje: »Kakšne barve je tvoja vrtnica? Kakšni so cvetni lističi? Ali je že v razcvetu? Ima trne? So mogoče na njenih listih kapljice rose?«

TEHNIKE SPROŠČANJA ZA OTROKE²

VAJA ZA UTRUJENE OČI (ZA ODMORE MED NALOGAMI)

Nekaj časa drgni dlani, da postanejo malo tople. Nato jih položi na oči, tako da ena dlan prekriva drugo. Vztrajaj kakor dolgo želiš, čim dlje, tem bolje. Starši otroke spodbujajte, da si predstavljajo, kako se oči polnijo z novo energijo, ki jo dobivajo iz dlani.

VAJA ŽIVALSKI VRT

V tej igri z glasom in gibom posnemaj čim več različnih živali.

Starši, dobro je, če se izmenjujejo živahne in umirjene. Zaključite seveda z umirjeno oz. tiho živaljo.

ČE IMAŠ SKRBI VPRAŠANJA SE OBRNI NA OČKA, MAMICO ALI UČITELJA, DA TI POMAGA.

² Povzeto po diplomskem delu Stres in sprostitvene tehnike v prvem triletju:
http://pefprints.pef.uni-lj.si/1609/1/TRONTELJ_SASA.pdf

AKTIVNOSTI OD 23.-27.3.

1. AKTIVNOST: MISLIM NA LEPE STVARI - MOJ DNEVNIK

Cel teden spremljaj svoje občutke in okolico, kar se ti lepega zgodi, nariši. Čez nekaj dni boš videl, da se je zgodilo tudi marsikaj lepega in prijetnega.



2. AKTIVNOST: MATERINSKI DAN (sreda, 25.3.)

Za mamico pripravi presenečenje že v torek. Če imaš kakšno dobro idejo, naredi kakšen izdelek sam. Tu ti bom pripravil predlog, ki ga znaš prav zagotovo narediti. Vendar pozor, voščilnice, kartice in rože niso vse. Štejejo tudi dejanja. Mamici pomagaj pri domačih opravilih, povej ji kaj spodbudnega, objemi jo - kar tako, zagotovo bo vesela. ☺

Za izdelavo voščilnice potrebuješ list, ki ga prepogneš na pol. Potrebuješ tudi barvne liste. Če jih nimaš, izrezane srčke ali rože pobarvaj. Na zunanjo stran nalepi srčke (isto lahko narediš z rožicami), s tem bodo vadile tudi roke in prstki. Seveda lahko podoben šopek tudi narišeš. Najprej riši s svinčnikom, črte obrobi s flomastrom, pobarvaj z barvicami. V notranjosti lahko kaj narišeš, napiši tudi voščilo.



3. AKTIVNOST: SPROŠČANJE IN ODMORI

Poskrbi za redne premore med učenjem in delanjem naloge, če se moraš sprostiti, poskusi s kakšno nalogo z ene od zgornjih strani.

4. AKTIVNOST: POMAGAM KUHATI

Kdor je ta teden izkoristil lepo vreme za sprehod v naravi, je verjetno nabral tudi nekaj regrata. Da pa ne bo pristal vedno samo v solati, prilagam recept, v katerem iz regrata naredimo še kakšno drugo jed. 😊

**VEDNO KUHAJ POD
BUDNIM OČESOM OČKA
ALI MAMICE, NIKOLI SAM!**

TESTENINE Z REGRATOVIM PESTOM

<http://okusno.je/recept/testenine-z-regratovim-pestom>

SESTAVINE (za 4 osebe)

400 g testenin

pesto (40g pinjol ali drugih oreščkov, 170g svežega regrata, 3 stroki česna, 8 žlic olivnega olja, 80g naribanega parmezana, 2 ščepca soli, 1 ščepec popra.

Pinjole oz. oreščke prepražimo in ogladimo. Regrat očistimo, operemo in osušimo. Česen olupimo in grobo sesekljamo.

V kuhinjski mešalniki dodamo približno polovico regrata in olivnega olja. Sekljamo približno 2 minuti. Nato dodamo še preostalo polovico regrata in olivno olje, popražene pinjole, nariban parmezan in česen. Vse skupaj sekljamo še toliko časa, da nastane gladka kremasta zmes. Regratov pesto po okusu dodatno začnimo s soljo in poprom.

Testenine skuhamo v večji količini vode po navodilih z embalaže. Vodo osolimo.

Serviramo na krožnike in postrežemo.



5. AKTIVNOST: OVIRATLON DOMA ALI V NARAVI

Za gibanje moramo tudi ustrezno poskrbeti. Kjerkoli že si, si lahko s starši narediš oviratlon. Če si v gozdu, uporabi naravne materiale (veje, korenine, kamne). Kdor pa je doma v hiši, pa lahko uporabi tudi kakšen tobogan, obroč ali vrv. Naredite kakšen slalom ali preskok ovire. Uporabiš lahko tudi oblačila ali plastenke, znajdi se, bodi kreativen.

Kdo bo hitrejši, ti ali starši? ☺



PA ŠE TO - ZDRAVELJČKOVA POŠTA

Spoštovani starši in dragi učenci od 1. do 5. razreda!

Učiteljice in učitelji podaljšanega bivanja smo za Vas odprli ZDRAVELJČKOVO POŠTO. To je elektronska pošta, kamor lahko pošiljate vaše utrinke vsakdana v tem času, ko moramo biti doma, da bomo kos virusu, ki razsaja. Veliko časa namenite šolanju na daljavo, vendar se najde čas tudi za sprostitev, igro, sprehode v naravo, ustvarjanje. Fotografije vaših ustvarjalnih zamisli, izdelkov, zapisov, pesmi, razmišljanj, risb, kuharskih spretnosti, sprehodov v naravo, iger z domačimi, petja ali plesa, pošljite na elektronski naslov: zdraveljckova.posta@gmail.com

Ne pozabite pripisati vašega imena in priimka ter razreda.

Vaše utrinke bomo skrbno shranili in jih, ko se življenje vrne na stare tire, zbrali v obliki ČASOPISA. Starši morate seveda soglašati z objavo v šolskem časopisu. To zapišete v poslano sporočilo.

TEMA:	<ul style="list-style-type: none"> • MATERINSKI DAN (23.-27.3.)
	<p><i>Kaj lahko delam in ustvarjam doma:</i></p>
OBROKI	<ul style="list-style-type: none"> • Navajam se na pravilno prehrano, vedenje pri mizi in uporabo jedilnega pribora. • Skrbim za zdrav način življenja.
SPROŠČAM SE	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijam vztrajnost in vzdržljivost. • Izvajam naravne oblike gibanja. • Razvijam motorične spretnosti in usklajenost gibov.
USTVARJAM	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijam sposobnost komunikacije. • Spoznavam, da ima vsak človek pravice in dolžnosti. • Ohranjam prijetne in prisrčne odnose. • Razvijam naravna nagnjenja za likovno izražanje in si razvijajo ročne spretnosti. • Sledim spreminjanju narave. • Pridobivam vseživljenjsko znanje, pomembno za vsakdanje življenje. • Ozaveščam se o pomenu ohranjanja planeta Zemlja.
SEM SAMOSTOJEN	<ul style="list-style-type: none"> • Berem sošolcem ali mlajšim otrokom. • Povezujem, utrjujem in poglobljam učno snov in se samostojno pripravljam na pouk.

UGANKE ZA BISTRE GLAVE

Tokrat sta dve različni temi. Rešitve dobiš naslednjič. ☺

Sredi polja dedek stal,
z mehko kučmo se bahal,
pa je vetrič pripihljal,
dedku kučmo razceftral.

Gospodična zlatolaska,
kot gospa pa siva mati:
njeni sinovi so letalci,
veter jih podi po travi.

Po loncu meša, se vrti,
da hrana se ne prismodi.

V lep papir in pisan trak zavito -
kdo bi vedel, kaj je notri skrito.

Viri

Spletne strani

http://pefprints.pef.uni-lj.si/1609/1/TRONTELJ_SASA.pdf

https://sl.wikipedia.org/wiki/Materinski_dan

<http://igramose.blogspot.com/p/uganke.html>

Slike

<https://www.radioekspres.si/bodite-zmerni/>

<https://www.oprahmag.com/life/g28939799/best-spring-flowers/>

<https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-cartoon-man-relaxing-image15457005>

<https://www.ptice.si/ptice-in-ljudje/ptice-slovenije/lastovke/>

<https://www.pinterest.com/pin/338403359494025959/>

<http://1chi.si/regrat-za-zdravje-maslacak-za-zdravlje/>