

PROSTI ČAS

POZDRAVLJENI UČENCI!



UPAM, DA STE VSI ZDRAVI IN DA SO VAM MOJE NALOGE ZA PROSTI ČAS RES ZA POPESTRITEV DNEVA.

V TEH DNEH NAM JE NARAVA KLJUB POMLADI NASULA NEKAJ SNEŽINK. STE SE JIH RAZVESELILI? MORDA BI JIH BILI BOLJ VESELI MED ZIMSKIMI POČITNICAMI. PA NIČ ZATO. DANAŠNJI PROSTI ČAS BO ZARADI TEGA BOLJ ZIMSKO OBARVAN.

1.NALOGA

NAŠTEJ ČIM VEČ ZIMSKIH ŠPORTOV. _____

ČE SI JIH NAŠTEL VEČ KOT PET, SI ZASLUŽIŠ »PETKO«.

2.NALOGA: PREMETANKA

KATERO ZIMSKO OBLAČILO SE SKRIVA V SPODNJI PREMETANKI? (PRAVILNO RAZVRSTI VSE ČRKE.)

C O K A V R I E _____

3.NALOGA: LIKOVNO USTVARJANJE - SNEŽAK

POIŠČI ČASOPIS IN MALO BARVNEGA PAPIRJA, LEPILO, ŠKARJE, TER BEL LIST PAPIRJA ZA PODLAGO.

NAVODILA: 1. IZ ČASOPISA IZREŽI 3 RAZLIČNO VELIKE KROGE (GLAVA, TRUP, NOGE SNEŽAKA). POMAGAJ SI Z

OBRISOM SKODELICE/KOZARCA. KROGE PRILEPI NA PODLAGO (SPODAJ NAJVEČJEGA, NAD NJIM SREDNJEGA IN NA VRHU NAJMANJŠEGA).

2. IZ ČASOPISNEGA PAPIRJA IZREŽI ŠE ROKE IN JIH PRILEPI SNEŽAKU.

3. IZ BARVNEGA PAPIRJA IZREŽI KLOBUK, NOS, OČI, USTA IN GUMBE IN JIH PRILEPI NA IZDELEK.

4. ČE ŽELIŠ, LAHKO SNEŽAKU DODAŠ ŠE METLO.

5. OZADJE (BELO POVRŠINO) ZAPOLNI S SNEŽINKAMI LAHKO NAREDIŠ PRSTNE ODTISE Z VODENIMI BARVAMI (MODRA BARVA) ALI PA JIH NARIŠEŠ Z BARVICO ALI FLOMASTROM.

SEVEDA LAHKO IZDELEK OBLIKUJEŠ TUDI MALO PO SVOJE!

NE POZABI IZDELKA SHRANITI!

MOJ IZDELEK:



4. RAZGIBAVANJE

TOPLO SE OBLECI IN POJDI NA DOMAČE DVORIŠČE. NAJPREJ SE MALO RAZTEGNI:

- ❖ DVIGNI ROKE V ZRAK IN SE POVZPNI NA PRSTE, ZADRŽI IN ROKE SPUSTI OB TELO. (PONOVI 5X)
 - ❖ POTISNI RAMENA NAZAJ IN OB TEM GLOBOKO VDIHNI, ZADRŽI IN SPROSTI. (PONOVI 5X)
 - ❖ POKRČI DESNO NOGO, Z ROKAMI OBJAMI KOLENO IN GA POPOVLECI PROTI PRSIM. STOJ VZRAVNANO. NATO PONOVI VAJO Z DRUGO NOGO. (PONOVI 5X Z VSAKO NOGO)
 - ❖ STOPI NA PRSTE NATO NA PETO (PONOVI 10X)
 - ❖ KROŽI S STOPALOM V GLEŽNJU V OBE SMERI. (OBE NOGI)
 - ❖ TECI NA MESTU. NAJPREJ POČASI, NATO VSE HITREJE. TECI TOLIKO ČASA, DA SE BOŠ MALO OGREL.
 - ❖ V SREDNJE HITREM TEMPU TECI NEKAJ KROGOV PO DOMAČEM DVORIŠČU.
-
- ❖ ČE JE ŠE KAJ SNEGA, LAHKO SEDAJ NAREDIŠ MALEGA SNEŽAKA, MORDA ANGELČKA V SNEGU ALI PA SAMO OPAZUJEŠ SVOJE STOPINJE V SNEGU.

5. NALOGA – KUHAMO

ZDAJ PA SI BOMO PRIPRAVILI ŠE TOPEL NAPITEK – BANANIN FRAPE.



V MALO VIŠJO POSODO NALIJ PRIBLIŽNO 2 dl MELEKA. SVETUJEM TI, DA MLEKO DAŠ NA ŠTEDILNIK IN POČAKAŠ, DA ZAVRE. PAZI, DA TI NE BO PREKIPELO. MLEKO ODSTAVI IN POČAKAJ DA SE VSAJ MALO OHLADI. POSODO LAHKO POSTAVIŠ V MRZLO VODO IN MLEKO SE BO TAKO PREJ OHLADILO. V MLAČNO MLEKO NAREŽI BANANO, DODAJ 1 ŽLIČKO KAKAVA, NATO PA VSE SKUPAJ ZMEŠAJ S PALIČNIM MEŠALNIKOM. NAPITEK PRELIJ V SKODELICO.

VELIKO UŽITKA OB PITJU OKUSNEGA IN HKRATI ZDRAVEGA NAPITKA.

MORDA BOŠ OB PITJU POSKUŠAL BITI ŠE MALO ČUJEČEN. ODMISLI VSE DRUGO, RAZMIŠLJAJ LE O PITJU IN O TEM, KAJ DELAŠ, KAJ ČUTIŠ IN OBČUTIŠ.

LEPO SE IMEJ, BODI ZDRAV IN SVEDA LEP VIKEND TI ŽELIM!

UČITELJICA IZ ODDELKA PODALJŠANEGA BIVANJA
MARJANA JAZBINŠEK