

DATUM: TOREK, 14. 4. 2020

ODDELEK: OPB 1a

UČITELJICA: SUZANA FIDERŠEK

**OJLA!**

LEPO TE POZRAVLJAM V ŽE PETEM TEDNU UČENJA OD DOMA.

UPAM, DA SI SE V PRAZNIČNIH DNEH, KI SO ZA NAMI SPOČIL IN SI NABRAL MOČI ZA NOV TEDEN. ZAGOTAVLJAM TI, DA BO MINIL ZELOO HITRO.

PREDEN PA SE LOTIŠ DANAŠNJIH KRATKOČASNIH AKTIVNOSTI, HITRO PREVERI, ČE SI OPRAVIL VSE DANAŠNJE ŠOLSKE OBVEZNOSTI.

KO SE LOTIŠ AKTIVNOSTI, SE POTRUDI, DA **NAVODILA ZA DELO PREBEREŠ SAM.**

**AKTIVNOST 1:**

DANES JE BIL ZATE ZAGOTOVO NAPOREN DAN, SAJ SI SE MORAL PO KRATKEM ODMORU SPET VRNITI K ŠOLSKEMU DELU.

DA SE SPROSTIŠ, NAJPREJ POJDI VEN NA SVEŽ ZRAK. LAHKO GREŠ NA SPREHOD IN SE NEKJE NA MIRNEM KRAJU USTAVIŠ, GLOBOKO VDIHNEŠ, ZAPREŠ OČI IN 10 SEKUND POSLUŠAJ PESEM POMLADI – PESEM PTIC.

NA SPREHODU LAHKO TUDI OPAZUJEŠ NARAVO IN POIŠČEŠ KAKŠNO ZNAČILNO SPOMLADANSKO ROŽICO.

**AKTIVNOST 2: KAJ BO ZA KOSILO?**

TVOJI MAMICI ZAGOTOVO KDAJ ZMANJKA IDEJ, KAJ SKUHATI, KAJNE?

LAHKO JI PRISKOČIŠ NA POMOČ IN SESTAVIŠ JEDILNIK. POGLEJ, KAJ IMATE DOMA NA VOLJO V HLADILNIKU IN IZ IZBRANIH SESTAVIN SESTAVI, KAJ BOSTE KUHALI. POTEM, KO SESTAVIŠ JEDILNIK, GA SKUPAJ S STARŠI OZIROMA SAM (ČE JE RECEPT ENOSTAVEN) TUDI PRIPRAVI.

ENAKO LAHKO STORIŠ TUDI ZA VEČERJO.

PA DOBER TEK 😊



bwc15718143 Barewalls.com

ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: [suzana.fidersek@guest.arnes.si](mailto:suzana.fidersek@guest.arnes.si)

### AKTIVNOST 3: ANTISTRESNE ŽIVALICE ZA STISKANJE

KER STE TUDI OTROCI LAHKO KDAJ NERVOZNI,...SEJ VESTE,...STARŠI SO VČASIH TEČNI, KER MORATE POSPRAVIT IGRAČE, ČEPRAV SE BOSTE JUTRI SPET IGRALI Z NJIMI, NE SMETE POJEST PREVEČ SLADKARIJ, MORATE SPAT, KO SPLOH ŠE NISTE ZASPANI, PA ZJUTRAJ MORATE VSTATI, KO BI ŠE SPALI, PA DA NE GOVORIMO O UMIVANJU LAS IN ZOB, AJA PA SEVEDA, POLEG VSEGA TEGA JE TREBA DELATI TUDI ZA ŠOLO, IMAM IDEJO, KAKO LAHKO POMIRITE VZNEMIRJENE ŽIVČKE, KO NEKAJ NI TAKO, KOT BI ŽELELI.

IZDELAJ SI ANTISTRESNO ŽIVALICO (ŽOGICO) ZA STISKANJE. PREVERJENO DELUJE! 😊

TUKAJ SO NAVODILA ZA IZDELAVO:

POTREBUJEŠ:

- **MOKO** (GROBA MOKA JE PRETRDA IN OBČUTEK PRI STISKANJU ŽOGIC/ŽIVALIC NI TAKO PRIJETEN 😊)
- **PLASTENKO**
- **ČASOPISNI PAPIR** ALI **LIJ** ALI **NAVADEN PAPIR** IN **SELOTEJP** ALI PA LE MIRNO ROKO TVOJE MAMICE ALI OČKA 😊
- **BALONE** RAZLIČNIH BARV
- **ALKOHOLNI FLOMASTER**

#### 1. KORAK:

-

**ČASOPISNI PAPIR** ALI **NAVADEN PAPIR ZVIJ V TULEC** IN GA **ZALEPI S SELOTEJPOM**, KOT JE NA SPODNJI SLIKI. LAHKO PA UPORABIŠ TUDI LIJ ALI MIRNO ROKO.



ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: [suzana.fidersek@guest.arnes.si](mailto:suzana.fidersek@guest.arnes.si)

## 2. KORAK:

**TULEC POSTAVI NA PLASTENKO IN VANJO STRESI BELO MOKO.**



## 3. KORAK:

**NA PLASTENKO NAPNI BALON, KOT JE RAZVIDNO NA SLIKI. PA PREVIDNO, KER SE BALONČEK RAD STRGA. NATO PLASTENKO PREVIDNO OBRNI IN BALON NAPOLNI Z MOKO TER GA ZAVEŽI. ČE IMAŠ TEŽAVE, TI NAJ POMAGAJO STARŠI**



## 4. KORAK:

**NA KONCU NAREJENE ANTISTRES ŽOGICE ŠE PORIŠI IN STISKANJE SE LAHKO PRIČNE 😊**

**ŽELIM TI ZABAVNO POPOLDNE!**

UČITELJICA SUZANA



ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: [suzana.fidersek@guest.arnes.si](mailto:suzana.fidersek@guest.arnes.si)