

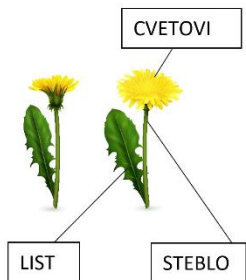
## Ponedeljek

### NABIRANJE REGRATOVIH CVETOV

Verjetno si opazil-a, da so se travniki že obarvali rumeno. Polni so regratovega cvetja, iz katerega lahko pripraviš zdravilen regratov sirup. Pri nabiranju zdravilnih rastlin pa se moramo držati določenih pravil.

- Zdravilne rastline nabiramo na **negnojenih** travnikih, oddaljenih od prometnih cest in sprehajalnih poti.
- Nabiramo samo toliko rastlin, kot jih nujno potrebujem (pet velikih pesti regratovih cvetov)
- Nabiramo vedno ob suhem, lepem vremenu, v dopoldanskih urah.
- Največ koristnih snovi je v cvetovih, ki se ravno razprejo.
- Zelišča nabiramo v papirnato vrečko ali v košaro.
- Z dolgimi rokavi in hlačami, se zaščitimo pred klopi.

Si pripravljen/a? S seboj lahko povabiš tudi družinske člane.



### REGRATOV SIRUP

Nabrani cvetovi zelo hitro venijo, zato je najbolje, da se tako lotiš izdelave sirupa. Pri segrevanju in precejanju boš potreboval/a pomoč starejšega družinskega člana.

Potrebuješ:

- 150 g regratovih cvetov
- 1 l hladne vode
- 750 g sladkorja
- Sok ene limone

Priprava:

Regratove cvetove splakni pod tekočo vodo in jih dobro odcedi. Prestavi jih v lonec in dodaj liter hladne vode. Postavi na štedilnik. Ko zavre, na zmernem ognju kuhaj še 20 minut, nato precede.

Precejeni tekočini dodaj sladkor in sok ene limone ter ponovno zavri. Sirup med kuhanjem ves čas mešaj, da se sladkor raztopi in postane gost kot med.

Še vroč sirup natoči v čiste kozarčke. Takoj jih dobro zapri in shrani v temen hladen prostor, obrnjene navzdol.

Sirup redčimo z navadno ali mineralno vodo in se z njim odžejamo in okrepčamo. V nerazredčeni različici pa ga po žličkah zaužijemo, če nas muči kašelj ali boli grlo. Z njim sladimo tudi čaj ali pa si ga namažemo z maslom na kruh.



## **ZLATKO ZAKLADKO**

Seveda moraš svoj "zvarek" tudi preizkusiti.

Pripravi si kozarček osvežilnega napitka iz regratovega sirupa in vode. Ob tem pa si lahko ogledaš zanimivo in zelo poučno oddajo o tej izredno zdravilni rastlini.

<https://4d.rtvsl.si/arhiv/zlatko-zakladko/170848673>

## Torek

### Vrži kocko in sestavi snežaka (igra za celo družino):

List papirja narežete na trakove in nanj skicirate tri kroge, ki predstavljajo telo, nato pa se dogovorite, katere značilnosti mu boste dodali. Za vsako število, ki ga vržete s kocko, na list papirja zapišite po eno značilnost. Na primer: 1=OČI, 2=NOS, 3=USTA, 4=ROKE, 5=ŠAL, 6=KAPA (lahko tudi malo drugačne značilnosti- noge, pulover, ušesa, lase, hlače, očala).



Izmenično mečete kocko in vsak, ki je na vrsti, snežaku doriše eno značilnost, ki jo določi met kocke. Na primer: če vržete kocko s številko štiri, narišete v tem primeru ROKE. Če kocka pade na številko, ki jo je igralec že vrgel prej, torej za predmet, ki ga snežak že ima, je na vrsti spet naslednji igralec in tako naprej. Zmaga tisti, ki snežaku prvi uspe dorisati vse.

### Si danes že zapel kakšno pesmico?

Nauči se pesmico (morda jo pa že znaš) in jo zapoj staršem. Na povezavi najdeš pesem:

[Ob bistrem potočku je mlin](#)

### Pa še malo raztezanja:

Dobro si oglej slike in ponovi. Povabi na raztezanje tudi ostale družinske člane.



## Sreda

### IZDELAJ ANTISTRESNO ŽOGICO

#### POTREBUJEMO:

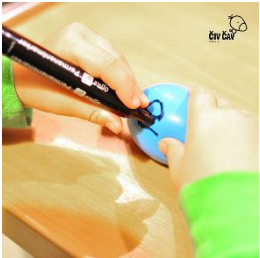
- moka
- plastenka
- lij ali mirna roka
- balončke
- alkoholni flomaster

#### POSTOPEK:

1. Moko s pomočjo lijaja stresemo v plastenko.
2. Na plastenko napnemo balon, kot je razvidno na spodnji sliki. Bodi previden, ker se balonček rad raztrga. Nato plastenko obrnemo in počakamo da se balon napolni z moko. Balon zavežemo.



3. Narejeno antistresno žogico porišemo.



4. Naj se veselo mečkanje žogice začne.



### POZDRAV SONCU

Pozdrav soncu je odličen način, da se prebudite in rečete dobro jutro vsaki mišici. Vadba nekaj ciklov pozdrava soncu prebudi telo, ga pretegne in ogreje.



### **Črni muc**

Družina ali samo otroci sedite v krog in izberite tistega, ki bo v vlogi črnega muca. Njegova naloga je, da si izbere enega izmed vas v krogu in ga s svojim mijavkanjem pripravi do smeha. Vsakič ko zamijavka, ga mora igralec, ki ga je izbral, pobožati in mu reči: "Ubogi črni muc." Če se igralec v treh poskusih ne zasmeji, si črni muc izbere novo "žrtev". Tisti, ki se zasmeji, je nato novi črni muc.

## Četrtek

### Čarobna papirnata brisača

Današnji dan bomo začeli s preprosto a zelo zanimivo čarovnijo. Na povezavi

<https://www.youtube.com/watch?v=RHDkzbZTUfU> si oglej kaj moraš narediti, da dobiš svojo čarobno papirnato brisačko. Abrakadabra!

### Kamišibaj

Vsi že poznamo kamišibaj, če pa slučajno zanj še nisi slišal, naj ti najprej razložimo kaj je to. Kamišibaj (jap. *kami*: papir, *šibaj*: gledališče) je edinstvena oblika pripovedovanja zgodb ob slikah. Slike (ilustracije) so vložene v lesen oder, imenovan butaj. Pripovedovalec (kamišibajkar) ob pripovedovanju menja slike, ki prikazujejo dogajanje v zgodbi. Kamišibaj uvrščamo med predstave manjšega tipa oz. komornega gledališča. Slike (formata A3) vabijo k bližini in vključenosti gledalcev v vzdušje zgodbe.



Bi tudi ti poskusil izdelati svoj kamišibaj? Kot navdih za zgodbo naj ti bo situacija v kateri smo se znašli. Pripoveduj o virusu in o tem kako ti živiš v tem času. Izmisli si napeto, zabavno, čustveno zgodbo in jo izlij na papir. Nariši različne risbe s pomočjo katerih boš zgodbo kasneje lahko pripovedoval. Ko končaš h kamišibaju povabi družino in jim pripravi pravo predstavo.

### Meditacija

Predvajaj posnetek (<https://www.youtube.com/watch?v=YdNOVT84ZD8>) in sledi navodilom. K meditaciji lahko povabiš tudi svojo družino. Najdite miren kotiček v vaši hiši, stanovanju. Lahko se uležete ali usedete tako, da vam bo čim bolj udobno in UŽIVAJTE!

## Petek

### Domači poligon:

1. Hoja po črtah.
2. Skok na kavč v oporo (roke so na kavču in skočijo v čep med roke, kot pri naskoku na skrinji/kozo).
3. Preval naprej na kavču.
4. Seskok iz kavča na odeje v čep z odročenjem (doskok).
5. Nogice – rokice (na tla položite različno zaporedje narisanih nog in rok in otroci skačejo po /ob njih).
6. Pajkova mreža na hodniku.
7. Mucki ritensko čez in pod stoli okoli jedilne mize.
8. Plezanje z nogami po vratih (plezanje v stojo na rokah).
9. Deska s staršem (starš sedi z nogami raznoženo otrok da roke med strševe noge na tla, nart pa položi staršu na ramena, 5-10x dvignete otroka tako da ga primete za gležnje in roke potisnete proti stropu – PAZITE da otrok dobro stiska trebuh in rit, da se ne »lomi« v ledvenem delu ter, da ima roke ves čas stegnjene; težja varianta je, da se postavite tako ko za samokolnico (naslednja vaja) in dvigujete roke tako da postavljate otroka v stojo – vaja se izvaja le, če otrok telo trdno drži v lažji različici).
10. Samokolnica – hoja po rokah s pomočjo (otrok se postavi v opro na rokah, starš prime otroka pod koleno / gleženj in se premikata naprej / nazaj).

### Mini cvetlični vrt

Izdelavo vrta si oglejte na povezavi: <http://krokotak.com/2018/04/mini-flower-garden/>.