

Pozdravljeni!

Pa smo že v mesecu maju. Opazujete naravo? Beležite si, kaj se dogaja, fotografirajte, posnemite zvoke ...

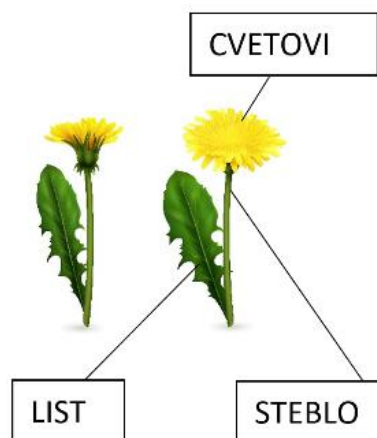


PONEDELJEK

NABIRANJE REGRATOVIH CVETOV

Travniki so se 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.
- Naberemo samo toliko rastlin, kot jih nujno potrebujemo (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.



REGRATOV SIRUP

Nabrani cvetovi zelo hitro venijo, zato je najbolje, da se tako lotiš izdelave sirupa. Pri segrevanju in precejanju naj ti pomaga starejši družinski član.

Sestavine:

- 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 precedi.

Precejeni tekočini dodaj sladkor in sok ene limone ter ponovno zavri. Sirup med kuhanjem ves čas mešaj, da se sladkor raztopi in sirup 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.rtvsllo.si/arhiv/zlatko-zakladko/170848673>

VRZI 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 nariše 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 narisati vse.

SI DANES ŽE ZAPEL KAKŠNO PESMICO?

Nauči se pesmico (morda jo pa že znaš) in jo zapoj staršem. Najdeš jo na spodnji povezavi.

[Ob bistrem potočku je mlin](#)

PA ŠE MALO RAZTEZANJA

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



ANTISTRESNA ŽOGICA

POTREBUJEMO:

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

POSTOPEK

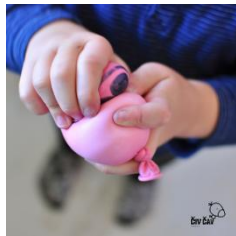
1. Moko s pomočjo lija stresi v plastenko.
2. Na plastenko napni balon, kot je razvidno na spodnji sliki. Bodi previden, ker se balonček rad raztrga. Nato plastenko obrni in počakaj, da se balon napolni z moko. Balon zaveži.



3. Narejeno antistresno žogico poljubno poriši.



4. Naj se veselo mečkanje žogice začne 😊!



POZDRAV SONCU

Pozdrav soncu je odličen način, da se prebudite in rečete dobro jutro vsaki mišici. Nekajkratna ponovitev 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 zasmеji, si črni muc izbere novo "žrtev". Tisti, ki se zasmеji, je nato novi črni muc.

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 v velikosti risalnega lista vabijo gledalce k bližini in vključenost 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!

DOMAČI POLIGON

1. Hoja po črtah (lahko so namišljene – slediš parketu, razviješ vrvico ...).
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 s kavča na odeje v čep z odročenjem (doskok).
5. Nogice – rokice (na tla položite različno zaporedje narisanih nog in rok in otroci skačejo po ali 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. Samokolnica – hoja po rokah s pomočjo (otrok se postavi v oporo na rokah, nekdo starejši prime otroka pod koleno ali gleženj, premikata se naprej, nazaj).

CVETLIČNI VRTIČEK

1. Izdelavo »sobnega« vrta si oglej na povezavi: <http://krokotak.com/2018/04/mini-flower-garden/>.
2. Čisto pravi vrtiček si lahko urediš v malo večjem koritu za rože in vanj poseješ ali posadiš preproste nezahtevne cvetlice (tagetke, ognjič, kapucinke ...). Vse naštete so tako ali drugače tudi zelo koristne – za zemljo ali kot zdravilne rastline. Se spomnite, na primer, ognjičevega mazila za razpokano kožo? In tvoj vrtiček bodo obiskovale tudi čebele!



Uživajte v maju in oglasite se kaj!

Učiteljica Irena
irena.lipovec@guest.arnes.si