

Dragi učenci in spoštovani starši,

Trenutne izredne razmere so nas 'ujele' v lastne domove, kar je za nas in vas lahko tudi izziv, kako *kvalitetno* in *raznovrstno* preživeti čas s svojo družino.

Odločile smo se, da vam pripravimo nabor iger in dejavnosti, ki jih lahko izvedete v krogu svojih najbližjih doma ali v naravi. Igre so namenjene krajšanju časa, krepitvi družinski vezi, hkrati pa z njimi razvijamo tudi različne praktične ali življenjske veščine.

Sami se odločite, koliko dejavnosti boste izvedli, naše priporočilo pa je, da bi **vsak dan** izvedli **najmanj eno** od predlaganih aktivnosti.

1. KO SEM BIL ŠE MAJHEN

Oglej si stare slike skupaj s starši npr. »ko si bil ti še majhen« ali iz kakšnega izleta oz. počitnic. Po ogledu slik lahko tudi narišeš sliko ali napišeš par vtisov.



Vse starostne skupine

2. NEVERBALNO SPORAZUMEVANJE



Ne da bi izrekel eno samo besedo (torej zgolj s pomočjo neverbalne komunikacije – dovoljeno je sporazumevanje s kazanjem, kot pri pantomimi, uporaba delov telesa ...) razporedi vse družinske člane v vrsto po naslednjih kriterijih:

- po velikosti od največjega do najmanjšega,
- po velikosti njihovih stopal, od največjega pa vse do najmanjšega,
- po mesecih rojstva,
- po zgovornosti,
- po ...

Kriterije si lahko sami poljubno izmislite.

Razredna stopnja

3. IGRA 'Ime priimek'

Vsak si vzame list papirja in pisalo. Sedite tako, da ne morete prepisovati. Na list si vsak nariše spodnjo tabelo – starejši otroci boste dodali več kakšno kategorij kot mlajši. Nato na 'en, dva, tri - prste razpršimo vsi!' s prsti vsak pokaže neko število. Števila seštej - katera črka v abecedi je na tem mestu? (Npr. $3 + 2 + 1 = 6$, 6. črka abecede je E). Za vsako kategorijo poišči besedo na to črko. Kroga je konec, ko prvi izmed igralcev napiše vse kategorije. Igrate poljubno število krogov.

črka	ime	priimek	žival	rastlina	predmet	država	?
E	Ernest	Erjavec					

Za vsako pravilno besedo dobite 10 točk, če se beseda pri več osebah ponovi, vsak dobi po 5 točk.



4. SPECI KRUH

Najprej v kuharski knjigi ali na internetu poišči recept, nato vse zapisane sestavine pretvori v kg, dag in g (ne na pamet: zapiši na list papirja in ga shrani). Izberi si eno mersko enoto in vse sestavine seštej (da boš vedel koliko vseh sestavin si potreboval za peko kruha), nato sledi navodilom in speci kruh. Poskusi ga še toplega v družbi svojih najbližjih. Pa dober tek!

*Razredna stopnja: skupaj s starši
Predmetna stopnja: samostojno*

5. NAJLJUBŠA ZGODBA

Vprašaj starše katera je bila njihova najljubša pravljica iz otroštva ali taka, ki so si jo zares zapomnili. Prepričaj jih, da ti jo preberejo ali povedo po spominu. Primerjaj svojo in njihovo najljubšo zgodbo. So kakšne razlike?



Vse starostne skupine, bolj priporočeno za razredno stopnjo

6. »SKLEDA SMEHA«

Vse starostne skupine

Potrebujemo:

- 7 lističev velikosti 2cm×5cm za vsakega igralca, lahko tudi več/manj
- ravnilo
- svinčnik
- škarje
- pisalo za vsakega igralca
- posodo za žreb
- uro s sekundnim kazalcem oziroma merilnik časa

Priprava:

1. Otrok izračuna, koliko lističev potrebujete za vse igralce. Nato z ravnilom in svinčnikom papir razdeli, tako da so lističi veliki 2cm×5cm, in ga razreže (mlajšim otrokom pomagajte).
2. Otrok nato vsakemu igralcu razdeli 7 lističev.
3. Vsak igralec na posamezen listič zapiše ime predmeta (npr. kuhalnica, šilček, krompir ...), osebe (znani pevci, risani junak ...), dejanja/opravila (npr. košnja trave, vožnja s kolesom, potapljanje ...) pri čemer mora biti pozoren, da to besedo poznajo vsi sodelujoči.
4. Lističe igralci zmečkajo (težje) ali dvakrat prepognejo (lažje) in dajo v posodo za žreb.
5. Razdelimo se v skupine tako, da sta v vsaki skupini najmanj dva igralca.

V kolikor je igralcev manj kot 4, lahko igra eden proti ostalima dvema.

Potek igre:

Dogovorite se kdo v skupini bo prvi prikazoval in kdo ugibal. Če je v skupini več igralcev eden prikazuje, vsi ostali člani skupine ugibajo. Naslednjič ko je skupina na vrsti, se vloge zamenjajo. Tisti, ki ta čas ne sodelujejo aktivno, merijo čas (ko otrok ne sodeluje aktivno, naj meri čas). *V kolikor vas je manj kot 4, ugibate vsi, za vsako pravilno rešitev dobite po 1 točko prikazovalec in tisti, ki je uganil, kar beležite sproti.* Vsaka skupina igralcev (oziroma posamezni igralec) ima na voljo 1 minuto časa, da iz posode za žreb izvleče in prikaže čim več lističev. Takoj, ko nekdo pravilno ugame, listič odloži na mesto izven posode ter



vzame nov listič, tako nadaljuje dokler ne poteče 1 minuta, nato je na vrsti naslednja skupina igralcev.

Posamezen krog igre se zaključi, ko zmanjka vseh lističev v posodi. Priigrane lističe vsaka skupina igralcev hrani na skupnem mestu, vse dokler se krog igre ne zaključi.

Cilj igre je zbrati čim več lističev, vsak listič se točkuje z 1 točko. Na koncu kroga vsaka skupina prešteje priigrane lističe in zapiše rezultat kroga. Po prvem krogu nato lističe zmečkamo ali prepognemo in jih vrnemo v posodo. V drugem krogu tako uporabimo iste lističe.

1. KROG: govorno izražanje

V prvem krogu vsebino na lističih opisujemo z govorom, pri čemer ne smemo uporabiti te besede oziroma korena te besede, izogibati pa se moramo tudi telesnim kretnjam.

2. KROG: pantomima

V drugem krogu vsebino na lističih prikazujemo s telesnimi kretnjami, pri čemer se izogibamo spuščanju zvokov.

Zmaga tista skupina igralcev, ki v obeh krogih zbere največ točk.

Vse starostne skupine

7. ŠTETJE VDIHOV IN IZDIHOV

Zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol. Ko smo enkrat sproščeni, opazujemo dihanje in brez spreminjanja njegovega ritma začnemo šteti vdihe in izdihe od 1 do 10 in nato nazaj do 1. To večkrat ponovimo. V začetku povsem zadošča 8-minutna vaja. Vadimo sede, s podprtim hrbtom, z nogami na tleh in ne prekrizanimi nogami. S to vajo lahko močno izboljšamo našo koncentracijo. S povečano sposobnostjo koncentracije na dihanje se poveča sposobnost koncentracije na neko predstavo in s tem boljše odstranjevanje motečih dejavnikov ali drugih misli.



8. KREPITEV PETIH ČUTIL: sluh, vid, otip, vonj in dotik

S starši ali sorojenci pojdite v naravo.

- Ko prispete v gozd se naslonite na drevo in zaprite oči ter nekaj časa v tišini prislušajte vsem zvokom, ki jih zaznavate. Nato poimenujte vse zvoke, ki ste jih slišali.
- Medtem, ko se sprehajate po naravi dihanje globoko skozi nos in zaznavajte različne vonjave, ki vam zaidejo v nos. Nekatere vam bodo dišale, druge bodo manj prijetne.
- Med raziskovanjem narave se čim večkrat nežno dotaknite čim več različnih stvari, površin, npr. otipajte teksturo lubja drevesa, otipajte različne vrste trave, vejice, ki ležijo na tleh... Nato pa zaprite oči in naj vas starš ali sorojenec z zaprtimi očmi popelje po gozdu in vam v roke podaja stvari, ki jih najde v gozdu, vi pa z zaprtimi očmi ugotovite le po otipu, kaj bi to bilo.
- Na poti domov se ustavite, zopet zapreš oči in se petkrat zavrtiš okoli svoje osi. Nato odpreš oči in hitro, kot se le da, naštevaš vse kar vidiš okoli sebe.



Vlogi, kdo bo uganjeval, zaznaval in kdo podajal stvari, si izmenjujeta. Izvedba je mogoča tudi v zaprtem prostoru, a je mnogo bolj zabavno in raznoliko zunaj.

**9. VZAJEMNE IGRE V PARU S SOROJENCI ALI STARŠEM**

Npr. podajanje žoge soročno, enoročno, na eni nogi, ena roka ena noga, med poskakovanjem, s ploskanjem, z obratom, držanje za uho, kazanje jezika,..., odbojka z napihljivo žogo, vožnja "samokolnice" v paru ...

10. MOJ VEČERNI DNEVNIK

Ob koncu dneva zapišeš par stavkov o svojem dnevu (kaj si počel/a oz. kaj se je zgodilo oz. dogajalo).

Predlogi:

- pomoč pri domačih opravilih,
- rekel sem nekaj, kar je domače spravilo v smeh,
- naredil sem nekaj, kar je nekoga spravilo v slabo voljo,
- sledil sem učiteljevim navodilom in opravil nekaj nalog (pri tem mi je šlo dobro/slabo _____),
- prebral sem novico/odlomek knjige,
- igral sem se z

Ob koncu tedna napišeš še par stavkov o svojem počutju in čustvih, ki so se v tem tednu pojavljala (počutil sem se ...; želel sem si več/manj ...; upam, da bo prihodnji teden ...; super sem se imel, ko ...).

Zapisuješ na liste ali v zvezek. Ob tem paziš na pravopis (velike začetnice, končna in nekončna ločila ...) in lepopyis. Če ti je ljubše, lahko to narediš v obliki miselnega vzorca in kaj zraven tudi narišeš.

Izkoristite ta od virusa 'podarjeni' čas za prijetne trenutke drug z drugim in ostanite zdravi.

Ali kot je rekel Mark Twain:

*"Daj vsakemu dnevu priložnost,
da bo najlepši v tvojem življenju!"*

**AKTIV ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE**

Špela Debeljak, Darja Moder Urbanč, Mateja Grčar,
Katarina Kaja Hršak, Irena Klančar, Deja Kuhar,
Martina Larsson, Katja Podmenik, Ajda Strnad,
Kristina Cigale