

PODALJŠANO BIVANJE Birčna vas (1., 2. in 3. razred)

Torek, 31. 3. 2020



GIBANJE IN VITAMINI ZA ZDRAVJE

PONOVI:

KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE?

KAJ UPOŠTEVAŠ IN ČESA NE?

BI LAHKO BOLJE POSKRBEL ZA SVOJE ZDRAVJE?

Upava, da tudi v teh deževnih pomladnih dneh dovolj časa nameniš gibanju. To ti bo pomagalo pri nalogah za šolo. Seveda pa boš lažje delal/delala tudi, če bo želodček polen. Zdaj, ko si doma skupaj s starši, imaš idealno priložnost, da ustvarjate skupaj tudi v kuhinji. Poskusite združiti prijetno s koristnim.

Da ne pozabiš niti na pravilen način sedenja, ti prilagava povezavo, ki prikazuje nekaj vaj za lepo držo. Odpri spodnjo povezavo in sledi navodilom.

https://www.youtube.com/results?search_query=vaje+za+lepo+dr%C5%BEo

Zdaj pa še nekaj kar bo zapolnilo tvoj želodček in ti dalo energijo za reševanje nalog.

SADNA SOLATA

Vsi vemo, da moramo vsak dan jesti sadje in zelenjavo. Ker pa tudi delo krepi naše zdravje, boš danes za vso družino pripravil/a sadno solato. Pri tem ti lahko pomaga kdo od družinskih članov.

Pred pričetkom si dobro umij roke in si na delavnem prostoru pripravi vse potrebne pripomočke.

Potrebuješ:

- **sadje** (banane, kivi, hruške, jagode, borovnice, jabolka...)
- **kompot** (češnjev, breskov, hruškov ali mešani)
- **rezalno desko,**
- **nož,**
- **zajemalko,**
- **večjo plastično posodo,**
- **manjše skodelice.**



Sadje najprej dobro operi. Nato ga nareži na kocke in stresi v večjo posodo. Na koncu dodaj še kompot in premešaj. Sadno solato s pomočjo zajemalke razporedi v manjše skodelice. **Če imate doma sladko smetano, lahko na vrh dodaš še to.** Seveda jo je potrebno prej stepsti. Na koncu pospravi kuhinjo in pripomočke ter jih pomij.

DOBER TEK!



IGRA »UGANI PREDMET«

V igri ugibanja si ena od oseb izbere poljuben predmet, vsi ostali pa poskušajo ugotoviti, katerega ima v mislih. Pri tem si pomagajo tako, da zastavljajo različna vprašanja o tem predmetu, a dobijo lahko le odgovore »DA« in »NE«.



Primer: Oseba si kot skrivni predmet izbere »televizijo«. Spraševalci ga lahko sprašujejo: Ali je ta stvar velika? Ali je ta stvar modre barve? Ali je ta stvar v naši kuhinji? ... Oseba, ki si je zamislila predmet pa lahko na vsa ta vprašanja odgovarja zgolj z »DA« ali »NE«.

Ko spraševalci postavijo že veliko vprašanj in je eden izmed njih prepričan, da ve, kateri predmet ima oseba v mislih, lahko vpraša: »Ali je ta predmet televizija?«.

Kdor prvi ugane, kateri predmet ima oseba v mislih, si zamisli nov predmet.

