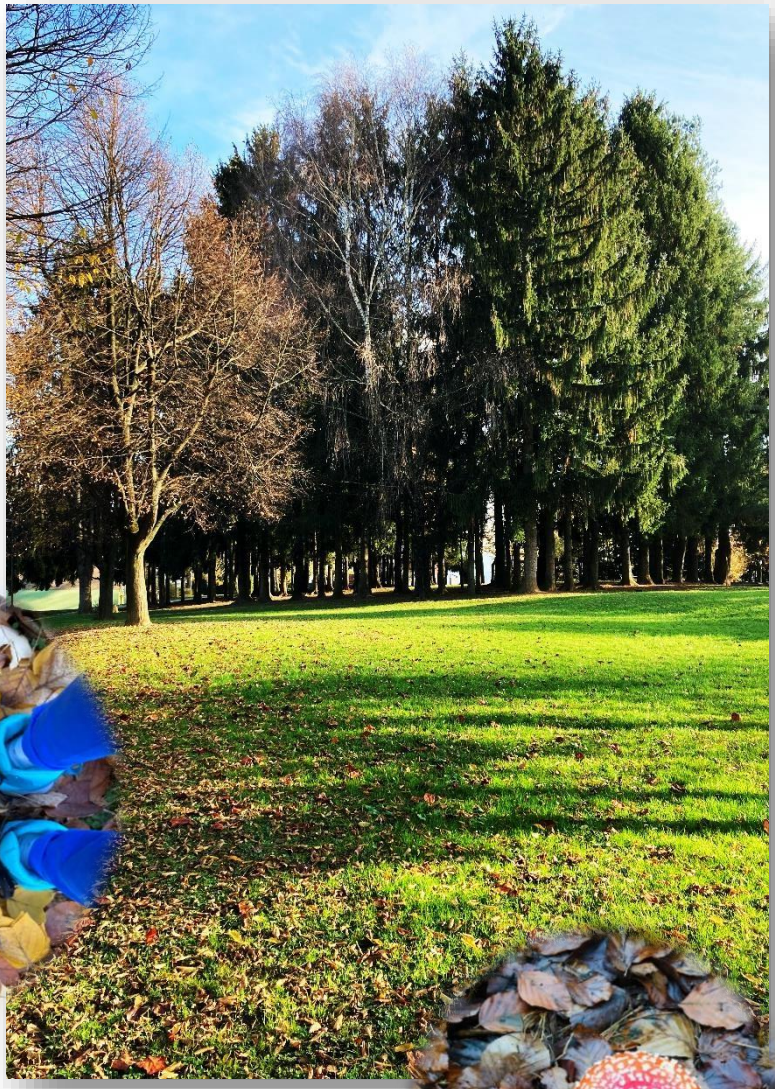
DAN ZA SPROSTITEV, USTVARJANJE, ŠPORT IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

POZDRAVLJENI!

Vabimo vas, da današnji dan preživite sproščeno, po možnosti v naravi in stran od računalnikov. Učitelji smo vam pripravili nekaj namigov, verjamemo pa, da vam lastnih idej ne bo zmanjkalo. Zelo veseli pa bomo, če boste vtise delili z nami. Želimo vam lep in prijeten petek!

IDEJE SMO PRIPRAVILE: URŠKA ZOJA JERŠIN, MATEJA IZGORŠEK, ŠPELA VUGA ŠTRUC, LUCIJA LIPOVŠEK

USTVARJANJE V NARAVI



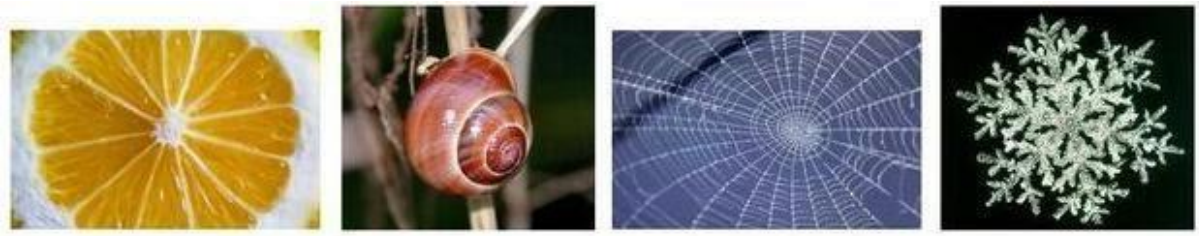
Vir: Osebni arhiv

Likovno ustvarjanje od doma zna biti prav zabavno.

Krožni vzorec s središčem je eden od temeljih struktur v stvarstvu, ki ga poznamo.

Vir: Osebni arhiv

Primeri iz narave govorijo sami zase.



Vir: splet

Mandale imajo v Tibetu, Neaplju, Indiji obredno funkcijo, v našem kulturnem prostoru pa jih uporabljamo za vzpostavitev ravnovesja.

Naravne materiale lahko uporabimo za ustvarjanje raznovrstnih vzorcev (mandal) in na igriv način spodbujamo motorični razvoj, koncentracijo, občutek za red, lepoto in kadar je pri ustvarjanju prisotnih več otrok/ljudi, tudi sodelovanje.

Krajši počitek, da se spočijemo od naporne IKT tehnologije in šolskega dela, izkoristimo tako, da na sprehodu, izletu ali pikniku v naravi ustvarimo prelepo sliko iz materialov narave.

Vir: Osebni arhiv

IZDELAVA MANDALE

IDEJA ZA LIKOVNO USTVARJANJE NA SPREHODU

Po zdravem zajtrku se sam ali z družino odpravi na sprehod v naravo.

1. V gozdu si naberi različne pripomočke, s katerimi boš kasneje ustvarjal ali pa se lahko ustvarjanje začne že kar v gozdu. Pri delu

uporabi: vejice, kamenčke, cvetove, liste, zemljo, storže, semena, travo, iglice, peresa, rožice, palčke, kamne…

2. Poišči primeren prostor za izdelavo mandale.

3. Začni z izdelovanjem mandale tako, da najprej oblikuješ velik krog. To je sveti prostor, v katerem bo ustvarjena mandala. Če vas je več, izberite, kdo bo prvi začel izdelovati mandalo.

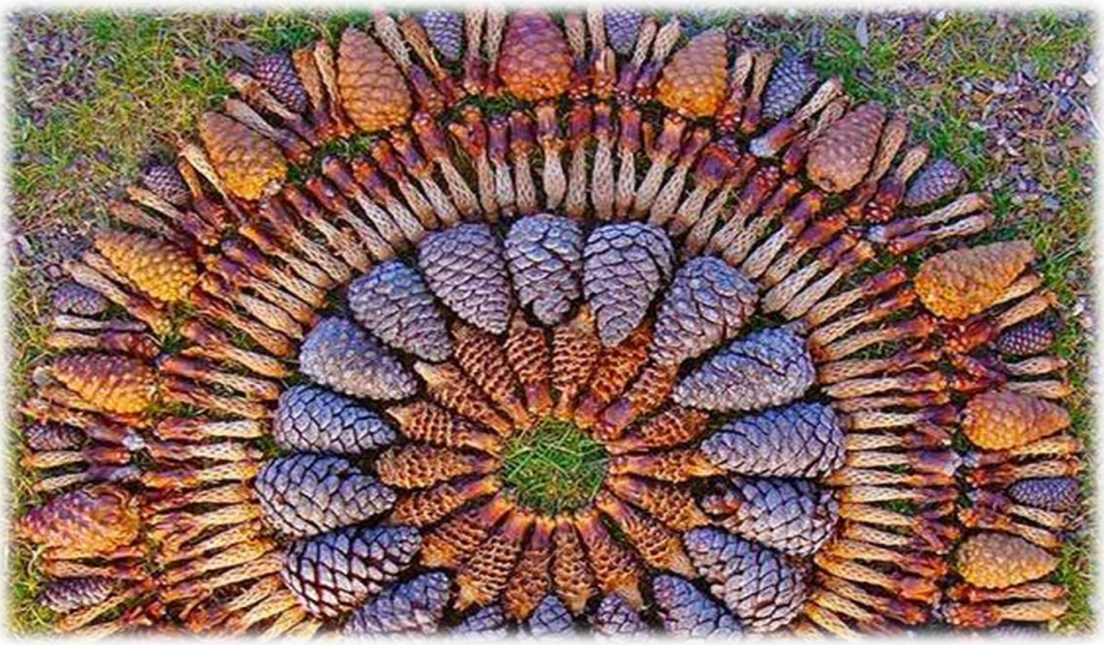
Vir: Osebni arhiv

Vir: Splet

4. Vzemi si čas, izberi si en predmet, nato stopi v krog in ga namesti na poljubno mesto. Premikaj se počasi in prisluhni tišini, gozdu, brez govorjenja.

Mandala ni vnaprej načrtovana oblika, ampak prosti izraz, zato ni možno, da bi kakšno stvar postavili na napačno mesto ali naredili karkoli narobe.

Če vas sodeluje več (družinski člani), se izmenjujte po določenem vrstnem redu in nadaljujte s sestavljanjem mandale tako dolgo, dokler ne boste vsi začutili, da je mandala končana.



Vir: Splet

Po aktivnostih na svežem zraku se prileže zdrava malica. S pomočjo različne zelenjave in sadja lahko prav tako pripraviš mandalo na krožniku in jo potem s še večjim veseljem poješ oz. pojeste.

Vir: splet

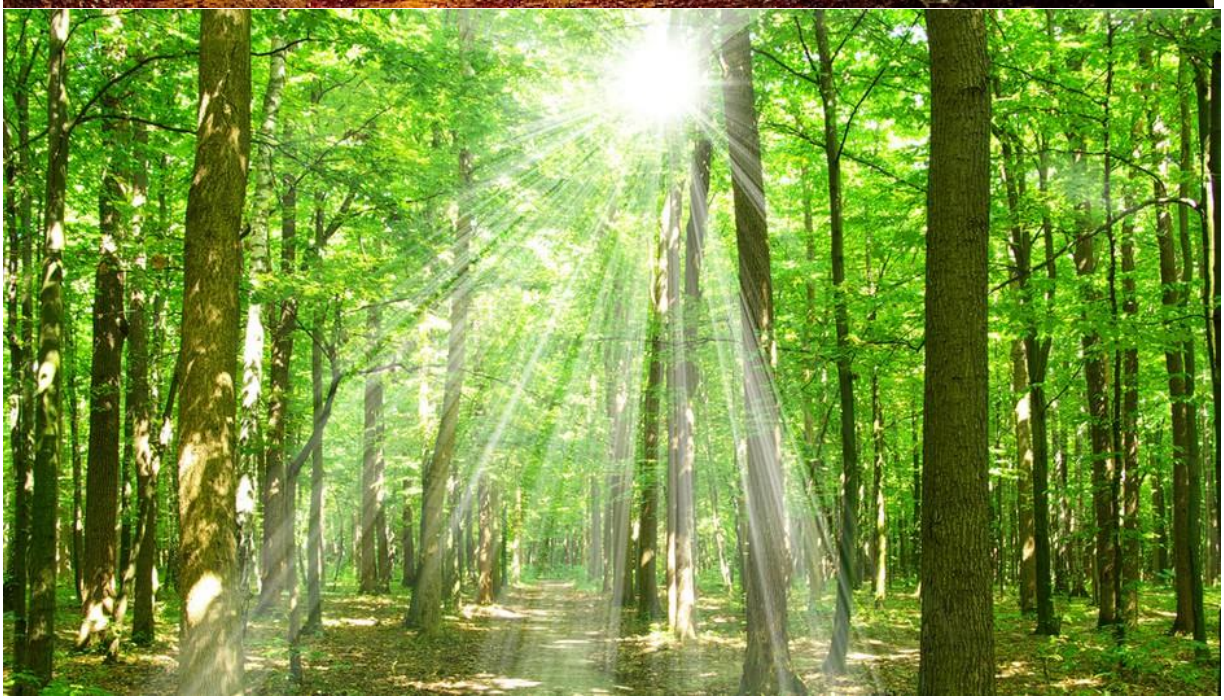
Vaš obisk narave lahko po želji delite na naslov uredništva: *lucija@upa.si*

Umirite se, uživajte in ostanite zdravi!

Učiteljica likovne umetnosti,

Urška Zoja Jeršin

GIBANJE V NARAVI in ZDRAVA PREHRANA



NARAVA, LEPA, ČISTA, NERAZISKANA, EDINSTVENA TAKO KOT STE VI!

Danes je VAŠ dan, dan da se prepustite naravi, uživate njene lepote, vonjate dišave, iščete in raziskujete nenavadne oblike, živali, plodove, drevesa, … Ne glede na vreme, …
ODPRAVITE SE V NARAVO NA DALJŠI SPREHOD IN BODITE SAMO VI, VI!

Z DOBRO TELESNO KONDICIJO IN VSAKODNEVNIM 30 min SPREHODOM BOSTE …

- postali močnejši, bolj gibljivi, spretnejši, telesno bolj vzdržljivi
- okrepili srce, mišice in kosti
- okrepili imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim
- lažje bomo vzdrževali zdravo telesno težo
- izgubili kakšen odvečen kilogram
- okrepili samozavest in pozitivno samopodobo
- izboljšali naše splošno razpoloženje
- nadomestili energijo in se hitreje odpočili lažje
- premagovali stres in vsakdanje napetosti

V TABELI SI LAHKO OGLEDATE IN IZRAČUNATE KOLIKO KALORIJ PORABITE PRI POSAMEZNI AKTIVNOSTI, KI JO IMATE NAJRAJE

VSAKODNEVNA AKTIVNOST	kal/minuto
SPANJE	1,2
POČITEK	1,3
SEDENJE	1,3
STANJE	1,5
POGOVOR	1,8
HIGIENA	2,0
OBLAČENJE	3,4
TUŠIRANJE	3,4
POMETANJE	3,9
LIKANJE	4,2
VRTNARJENJE	5,6

HOJA PO STOPNICAH	10,0–18,0
VOŽNJA MOTORJA	3,4
BRISANJE TAL	4,9
KOPANJE ZEMLJE	6,8
ŽAGANJE	7,5–10,5
ŠPORTNA AKTIVNOST	kal/minuto
KOLESARJENJE	5,0–15,0
ROLANJE	5,0–15,0
BADMINTON	5,2–10,0
KOŠARKA	6,0–9,0
TENIS	7,0–11,0
NAMIZNI TENIS	4,9–7,0
NOGOMET	9,0
ROKOMET(SQUASH)	10,0
PLES	4,2–5,7
HOJA (5 km/h)	5,6–7,0
HOJA (navzgor, 5 km/h)	11,0–15,0
TEK (8 km/h)	10,0

IZRAČUNAJTE SI, KOLIKO KALORIJ STE PORABILI DANES?

ZDRAVA PREHRANA: Jejte predvsem živila z nizkim glikemičnim indeksom. Ta živila vam ne dvigujejo inzulina in zato imate dalj časa občutek sitosti. Ta živila so:

KRUH IN PEKARSKI IZDELKI: kruh iz ovsenih otrobov, polnozrnati ječmenov kruh, z lanenimi semeni, mešani kruh, rženi kruh.

ZAJTRKI IZ ŽIT IN ŽITA: divji riž, ječmen, kosmiči iz otrobov, ovseni kosmiči, kinoa riž, polnozrnati misliji brez sladkorja, polnozrnati ovseni kosmiči, pšenica, riž parboiled, rjavi riž, rž, žitna kaša.

KROMPIR IN TESTENINE: polnozrnate testenine, ravioli, sirovi tortelini, špageti, makaroni, testenine (al dente).

SADJE: breskev, češnje, drugo sveže sadje, fige, grenivke, hruška, jabolko, jagode, pomaranča, sliva, suhe marelice.

ZELENJAVA IN STROČNICE: avokado, blitva, brokoli, bučke, čebula, čičerika, fižol, gobe, grah, jajčevci, surovo korenje, kumare, leča, paprika, paradižnik, rdeča redkvica, redkev, stročji fižol, špinača, zelena solata, zelje vseh vrst

JEDRCA: arašidi, bučne peške, lanena semena, mandeljni, orehi, sezamova in sončnična semena

SLADKARIJE IN PRIGRIZKI: črna čokolada (delež kakava več kot 70%), fruktoza

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI: kefir, kislo mleko, nemastno mleko, neposneto mleko, naravni jogurt.

DRUGO: jajce, meso, paradižnikova omaka narejena doma, perutnina, ribe

PIJAČA: čaj, sok grenivke, jabolčni sok z mineralno vodo, mleko, paradižnikov sok, zelenjavni sokovi (razen sokovi iz rdeče pese in korenja).

Vsak dan se lahko odločimo za drugačen način prehranjevanja! Še en nasvet: ne jejte po 18. uri, da se telo lahko ponoči spočije, vi pa se boste zbudili naspani, če boste odšli spat ob 21.00!

Za konec pa še 8 pravil za boljše življenje:

1.NE SOVRAŽITE

2. NE SKRBITE

3. ŽIVITE PREPROSTO

4. PRIČAKUJTE MALO

5. DAJAJTE VELIKO

6. BODITE NASMEJANI

7. ŽIVITE Z LJUBEZNIJO

8. VEDNO ZAUPAJTE VASE

Vaš športni prispevek o gibanju v naravi lahko pošljete na lucija@upa.si

»ŠPORTAJTE, PAZITE NA PREHRANO IN OSTANITE ZDRAVI!

učiteljica športa

Mateja Izgoršek

Gremo ven!

Dnevnik dejavnosti

Ime, priimek: **Datum:**

Razred:

Pripravi si slovenski tradicionalni zajtrk:

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=z1KkLTQl9E8URATTRBzO2BnJ

Pojdi na sprehod, igraj se igre z žogo, meči frizbi, pihaj milne mehurčke, lovi se. Ko se utrudiš, si privošči prigrizke. Naberi zanimive kamne ali liste, s katerimi lahko pozneje ustvarjaš. Poišči sledove živali. Toda tudi, če boš samo vpijal vonjave in zvoke ter užival v razgledu, bo dovolj.

Če imaš možnost, zvečer zakuri taborni ogenj. Speci hrenovke ali krompir. Pripovedujte si zgodbe in pojte pesmi. Opazujte ogenj v tišini.

Napiši nam kratko zgodbo, kako si preživel/a dan in kaj si lepega doživel/a. POŠLJI JO V UREDNIŠTVO, če bo zanimiva, jo bomo objavili.

Naslov uredništva: lucija@upa.si

Vir: Arnes portal, zastarse.si

SPROSTITEV V NARAVI

Sprehod v naravi blagodejno vpliva na naše telo in pomaga k dobremu počutju. Da boste dosegli čim večji občutek sprostitve upoštevajte sledeče nasvete:

- Na sprostitveni sprehod se odpravite sami.
- Izognite se vsem motečim dejavnikom, zato pojdite na miren kraj, kjer ne bo hrupnega prometa in glasnih ljudi.
- Mobilne telefone pustite doma.
- Ves čas dihajte umirjeno in globoko (vdih skozi nos, izdih skozi usta).
- Sprostite svoje misli (predstavljajte si, kako vse težke in slabe misli zapuščajo vaše telo).
- Prisluhnite vsem naravnim zvokom, ki vas obdajajo (šelestenje listja, žuborenje potoka, ptičje petje …).

Opazujte naravo in presenečeni boste, kaj vse boste opazili.

OBJEMANJE DREVES

Se sliši smešno? Starodavna modrost pravi, da drevesa zdravijo. Ne verjamete? Poizkusite. Nekatera drevesa oddajajo energijo (npr. hrast, bor, jelka, macesen, breza, javor), druga jo jemljejo (npr. kostanj, topol, vrba).

Izberite si tisto drevo, ob katerem se počutite prijetno. Široko razprite roke in objemite drevo. Sprostite misli in stojte ob drevesu 5 minut. Lahko pa se tudi s hrbtom naslonite na drevo, izbira je vaša. Če se boste počutili bolj sproščeno, lahko objamete še kakšno drevo. V vsakem primeru bo to zanimiva in zabavna izkušnja.

Še zanimivost, kakšne težave naj bi »pozdravilo« določeno drevo:

Hrast: spada med močna in mogočna drevesa, a v resnici deluje zelo pomirjevalno, anti-stresno. Terapija z drevesom znižuje pritisk, popravlja krvno sliko in blagodejno vpliva na bolezni ožilja.

Bukev: pomaga pri krvnem obtoku, uravnava krvni pritisk, krepi koncentracijo, zdravi stres.

Jelka: iz ljudske izkušnje je znan jelkin blagodejni vpliv na zdravje in počutje skozi vse leto, predvsem pa v zimskih mesecih, ko ljudem primanjkuje energije. Ljudem je bilo od nekdaj znano, da jelka odpravlja bolečine, pomirja in bistri um.

Breza: je drevo dobrote in miline, je nežna in sočutna, deluje z mehko energijo, a ima obenem silno moč, s katero v človeku obnavlja izgubljene moči in pospešuje procese zdravljenja. Komunikacija z brezo je koristna za ljudi z depresijo in tudi tiste, ki so pogosto izpostavljeni stresu.

Pripravila: Špela Vuga Štruc, pedagoginja