

VAJE ZA POMOČ IN RAZVEDRILO OD 25. 5. 2020 DO 29. 5. 2020

- Na spletni strani za otroke Bansi lahko najdeš cel kup zanimivih in poučnih aktivnosti. Napisanih je veliko idej za ustvarjanje, člankov o različnih tematikah, pravljič, videoposnetkov, tudi igre lahko igraš. Poseben zavihek je tudi za starše, ki lahko najdejo članke z nasveti in uporabnimi povezavami. Stran lahko obiščete na tej povezavi: <https://otroski.rtvsllo.si/bansi/>

- Oglej si sliko metuljev, muh in komarjev.

Poišči in pokaži tistega oz. tiste, ki:

- je največji med vsemi;
- imajo zelen trup;
- imajo rdeče oči;
- kažejo svoje zobe;
- imajo roza krila.



- Klikni na spodnje povezave in se preizkusi, kako dobro poznaš angleške besede za dneve v tednu in mesece.

Kviz - <https://www.educandy.com/site/resource.php?activity-code=1dd75>
Iskanje besed (osmerosmerka, vislice, anagram) -
<https://www.educandy.com/site/resource.php?activity-code=1dd18>

- Klikni na spodnjo povezavo in reši kviz kako dobro poznaš slovensko književnost

https://www.bralnica.com/aktualno/kviz-kako-dobro-poznas-slovensko-knjizevnost/?fbclid=IwAR1rQ332bloSciVdypbW1-k_2LQ8ZpVJ8XP25QYNj0uzhXOa59fVKzsXfz0

Že več kaj boš po poklicu? Če klikneš na spodnjo povezavo imaš posnetek, kjer se predstavi več poklicev in na kratko predstavijo svoje delo. Mogoče boš po ogledu lažje ugotovil kaje te zanima in kaj bi počel v življenju.

<https://www.youtube.com/watch?v=1c7A4GJDk84&t=9s&fbclid=IwAR2S0jL7pFwNsShVUJkVuu2BXdlukt-w5T57y85P1JSzg4jQhnVvUsE8VM4&app=desktop>

- Zagotovo te kdaj skrbi za kakšne stvari. Najprej si preberi besedilo pod Pesimizem.

PESIMIZEM

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

Zdaj si vzemi nekaj časa za razmislek in nato si na list papirja zapiši naslednja vprašanja in na njih odgovori:

- Stvar, ki me skrbi:
- Kaj je najslabše, kar bi se mi lahko pri tem zgodilo?
- Katere druge stvari se še lahko zgodijo pri tem, ki niso tako neprijetne in slabe?

Zdaj sledi drugi del. Najprej preberi spodnji zapis

Kako se »odskrbimo«

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbih, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Ponovno si vzemi čas za razmislek, nato pa na list papirja zapiši spodnja vprašanja in na njih odgovori:

- Skrbi, ki se jih želim znebiti, ker res ne morem narediti nič v zvezi z njimi:
- Kako se lahko znebim teh skrbi?
- Katero stvar iz zgoraj naštetih lahko naredim najprej – zdaj si zapiši načrt reševanja skrbi (oštevilči postopek reševanja svojih skrbi: 1- to kar lahko najlažje narediš, 2 – to kar je naslednja stvar, ki jo lahko narediš.... Zadnja stvar naj bo tista, ki jo težje narediš, saj zanjo potrebuješ več časa in načrt)

Vem, da si bo uspelo najti pot, da premagaš svoje skrbi. Vse skrbi lahko rešiš in jih odpraviš. Potreben je le načrt in čas.

- Verjetno vsi radi berete stripe. Saj poznate Zvitorepca, Miki Miško in še mnoge druge. Ali ga znate tudi narediti? Nekaj v pomoč najdete na spodnjih dveh povezavah.

<https://www.youtube.com/watch?v=MDVqyu1qtw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=4cSGOb1U1LY>



- Vabimo te, da pišeš dnevnik veselih dogodkov.

Na list papirja si pripravi tabelico, kjer bo imel vsak dan v tednu svojo mesto. Uporabi domišljijo in uporablaj oblačke različnih barv in oblik, različne pisave, vmes kaj nariši, dodaj lepe misli. Bodi ustvarjalen.

Pomembno je, da imaš na listu 7 okvirjev, kjer bo dovolj prostora, da boš napisal ime dneva in 5 veselih dogodkov.

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.

Vsak dan zvečer zapiši 5 veselih dogodkov. Ne pozabi na male stvari, ki jih po navadi niti ne opazimo (Imeli smo zelo okusno kosilo. Mami me je pohvalila. Dobro sem se naspal.)

Na koncu tedna izberi najljubše trenutke tega tedna. Uživaj ob prijetnih spominih.

Najljubši trenutki tedna
1.
2.
3.
4.
5.