

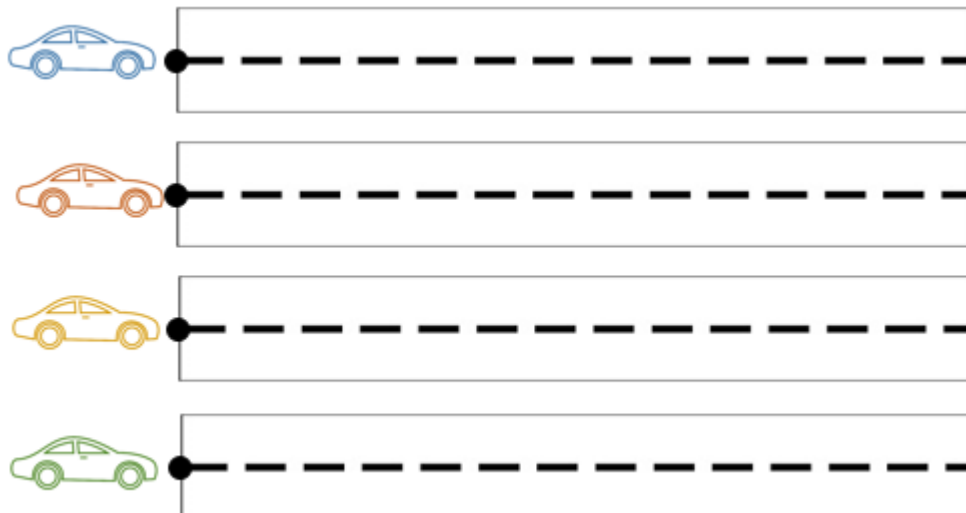
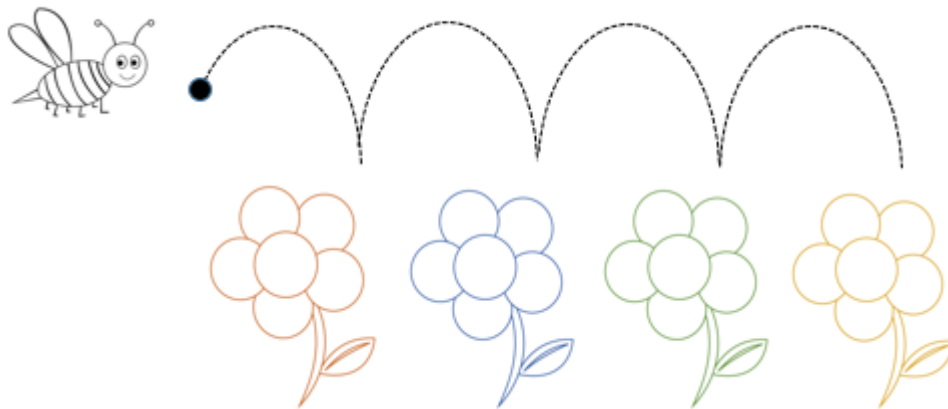
VAJE ZA POMOČ IN RAZVEDRILO OD 4. 5. 2020 DO 8. 5. 2020

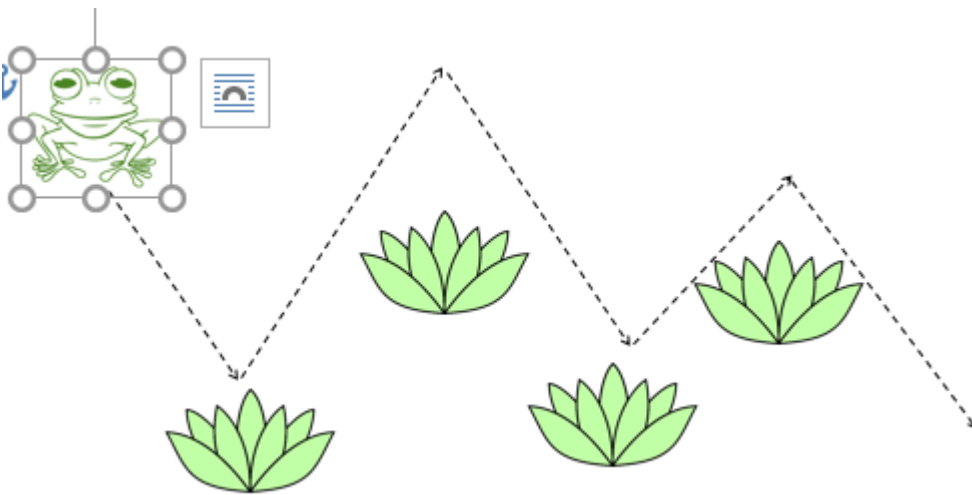
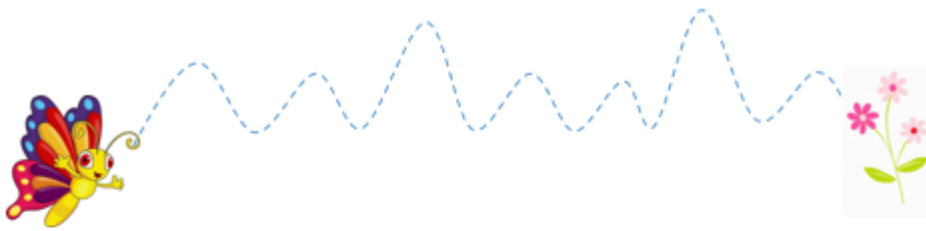
1. RAZRED

- IZZIVI ZA IGRE V GOZDU
ČE SE S STARŠI ODPRAVLJAŠ V GOZD, SI OGLEJ SPODNJE OLIMPIJSKE IGRE IN DEJAVNOSTI, V KATERIH SE LAHKO PREIZKUSI CELA DRUŽINA.



- SPODAJ IMAŠ NARISANE PREDLOGE ZA VAJE, KI TI POMAGAJO PRI NATANČNEM PISANJU IN RISANJU. NAJPREJ POJDI PO SLEDEH S PRSTKOM PO EKRANU. KO S TEM ZAKLJUČIŠ, VZEMI ZVEZEK IN VANJ RIŠI ČRTE IN LIKE, KI SO NARISANI NA PREDLOGAH. PRI RISANJU BODI NATANČEN/NATANČNA. ČASA IMAŠ, KOLIKOR GA POTREBUJEŠ.







- ZDAJ JE ČAS, DA SE MALO SPROSTIŠ IN NAREDIŠ, KAR PIŠE NA SPODNJIH KARTICAH.

Zapri oči in naj ti nekdo poda predmet, ki ga lahko držiš v rokah.

Dotikaj se ga in ga obračaj v rokah tako, da lahko ubesediš vse, kar občutiš in tako opišeš predmet, ki ga držiš v rokah.



Uleži se na tla, na hrbet in si na trebuh položi svojo najljubšo plišasto igračo.

Vdihni in izdihni počasi in globoko, osredotoči se na to, kako se tvoja igrača dviga in spušča med dihanjem.



- PRIVOŠČI SI 20 MINUT JOGE, KI JO LAHKO IZVAJAŠ VSAK DAN. VAJE IZVAJAJ POŠASI. VSAKO POZO (ŽIVAL) ZADRŽIŠ

TOLIKO ČASA, KOT TI JE PRIJETNO. ČE TE ZAČNE BOLETI KAKŠEN DEL TELESA, PRENEHAJ Z JOGO. NA SLIKI JE VEČ VAJ – PRIMEROV ŽIVALI. ZA ZAČETEK SI JIH LAHKO IZBEREŠ LE 5 IN POTEM VSAK DAN ŠE KAKŠNO DODAŠ.



- KER V ČASU KARANTENE TUDI TABORNIKI NE MOREJO IMETI SVOJIH SREČANJ, SO PRIPRAVILI NA SVOJI SPLETNI STRANI CEL KUP ZANIMIVIH DEJAVNOSTI. POGLEDAŠ SI JIH LAHKO TUKAJ:

<https://www.taborniki.si/ropotarnica/ropotarnica-medvedki-in-cebelice/>

AKTIVNOSTI NISO NAMENJENE SAMO TABORNIKOM, AMPAK ČISTO **VSEM**. DOMA LAHKO MALO PREGLEDATE DEJAVNOSTI IN SE VSI SKUPAJ ODLOČITE, KATERA VAM JE NAJBOLJ ZANIMIVA. MOGOČE "MOJA BIO-PLASTIKA", "IZDELAJ SVOJO KOCKO" ALI PA "LUNINE MENE"?

2. RAZRED

- Odgovori na spodnja vprašanja.



Če bi bil-a superjunak/inja, kako bi izgledal-a? Katero supermoč bi imel-a? Napiši vsaj 5 povedi in nariši sebe kot superjunaka/superjunakinjo.

- Vaje za moč

VAVE ZA MOČ

PRAVILA IGRE:
Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.
Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.
*Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.
Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!*

- **Gledališka predstava**

Gotovo si si že kdaj ogledal-a kakšno gledališko predstavo.

Kaj pa, če bi tokrat ti pripravil-a gledališko predstavo?

Hitro poišči nekaj svojih igrač, izmisli si zgodbico in jo s pomočjo svojih igrač zaigraj. Povabi svojo družino, da si ogleda tvojo predstavo.

- **Nadaljuj zaporedja**

- Igra toplo – hladno

TOPLO/HLADNO

Pripomočki:

- Majhen predmet

IDEJE ZA PREDMETE:

- Knjiga
- Manjša igrača
- Svinčnik
- Žlica
- Lego kocka
- Kovanec
- Sponka

Pravila igre:

Za igro sta potrebna 2 igralca. V prostoru eden izmed igralcev skrrije nek dogovorjen predmet. Drugi igralec pa hodi po prostoru in išče predmet. Tisti, ki je skril predmet, usmerja drugega igralca z besedami »vroče« (če je zelo blizu predmeta), »toplo« (če je obrnjen proti predmetu in mu je blizu), »hladno - mrzlo« (če je daleč od predmeta).

Začni najprej z večjim predmetom in nato vedno manjšim.

3. RAZRED

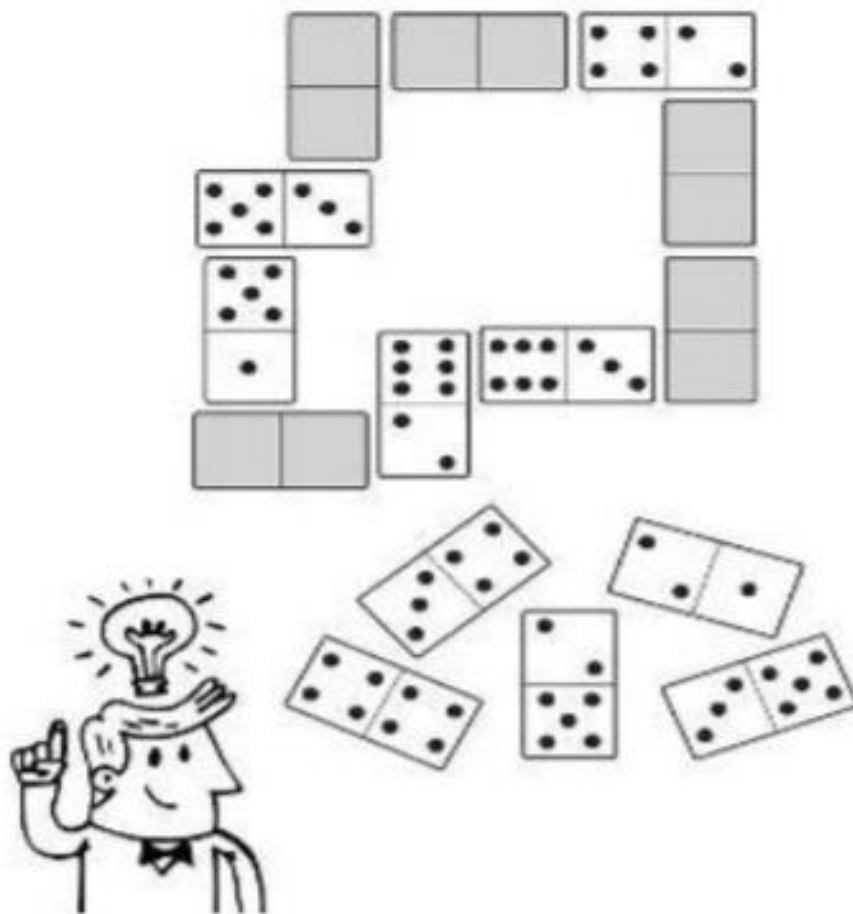
- Pred tabo sta dva SUDOKU-ja, ki ju rešiš tako, da v prazna mesta vpišeš števila 1, 2, 3 in 4 tako, da v vsaki vrstici, v vsakem stolpcu in v vsakem kvadratu nastopijo vsa štiri števila.

4	3		1
	2		
	1		3

	4	3	
	2	4	
	1		3

- Čaka te izziv z dominami. Če imaš doma domine, jih vzemi in si jih razporedi tako, kot kaže slika. Tam, kjer je sivo obarvana domina, pa pusti prazen prostor. Pet raztresenih domin spodaj moraš položiti na označena mesta, da sestaviš popolno verigo iz domin. Domine se lahko dotikajo druga druge tako, da imajo na stičnem koncu enako število pik. V kolikor nimaš domin, si lahko le-te izdelal iz papirja. Izrežeš manjše liste in jih prepogneš na pol. V vsako polovico nato prerišeš število pik. Listke nato položiš na mizo in jih razvrstiš, kot kaže spodnja slika.

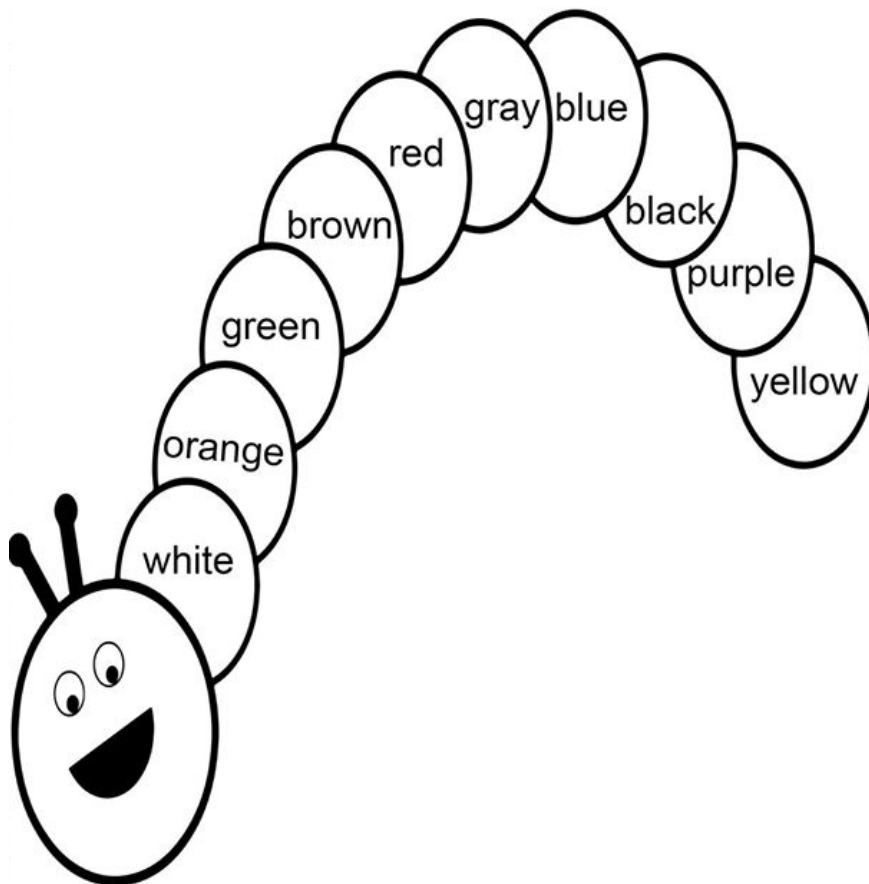
Pa kar pogumno 😊



- Sledi barvanje po navodilih. Če lahko, si natisni spodnjo pobarvanko. Če te možnosti nimaš, si sam nariši eno gosenco (glava in 10 členov). Barvo glave izbereš sam, člene pa pobarvaj glede na to, katera barva je napisana v angleškem jeziku.

COLOR WORDS

Color the caterpillar



- Izziv za možgančke.
Tomaž je s kockami sestavljal besede. Njegov mlajši bratec mu je ponagajal in premešal vse kocke. Tomaž je želel, da njegov bratec sestavi črke v pravilno zaporedje, da bo dobil besedo, ki si jo je zamislil. Preberi in upoštevaj navodila, ki jih je Tomaž podajal bratcu, ter ugotovi, katero besedo je sestavil s kockami.
 1. Beseda ima več kot 4 in manj kot 6 črk.
 2. Na drugem mestu je črka L.
 3. Pred črko A je črka V.
 4. Med črkama L in V je črka I.
 5. Na 5. mestu je črka A.
 6. Pred črko L je črka S.

Sestavil je besedo _____ .

- Med počitnicami smo počivali, zato je zdaj potrebno še toliko bolj ponoviti snov. Ampak to lahko naredimo tudi na zabaven način. Na spodnji povezavi najdeš več načinov, kako lahko na zabaven način ponavljaš poštevanke. Sploh ne boš vedel-a, da se učiš! 😊
https://www.youtube.com/watch?v=tYmsY_1ptF8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3nDy6UHssOI2-18J0vbWURAYtqpOx3vPzB7qx5OqFsZ-24VD4U7dggvmc

4. RAZRED

- **Pravljica**
 Klikni na povezavo <https://www.lahkonocnice.si/pravljice/macek-jure-in-prijatelji-prijateljstvo>. Najprej preberi pravljico **Maček Jure in prijatelji: prijateljstvo**, nato pa ji še prisluhni (klikni na gumb predvajaj).
 Napiši kratko obnovo pravljice.
 Kako bi ti razložil, kaj je pravo prijateljstvo?
- Na tokratnem sprehodu se lahko igraš malo drugačen BINGO!



 Institut za gozdno pedagogiko / Institute for Forest Pedagogics
 Mreža gozdnih vrtov in šol Slovenije / The Slovenian Network of Forest Kindergartens and Schools

Če najdeš 5 živali, rastlin ali predmetov v stolpcu, vrstici ali diagonalni, imaš BINGO!

© Institut za gozdno pedagogiko. Material je brezplačen.

- **Živali – družabna igra**

Za igro potrebuješ igralno kocko in vsaj enega soigralca.

Postavi se na začetek (START), vrzi igralno kocko in se na igralni plošči prestavi za toliko mest, kolikor pokaže igralna kocka. Ko pristaneš na polju s sličico živali, je tvoja naloga, da poiščeš angleško besedo za to žival. Če se je ne spomniš, en krog počivaš in ne mečeš kocke (s soigralci sicer izmenično mečete kocko). Na istem polju je lahko več igralcev. Zmaga tisti, ki prvi prispe na cilj (FINISH).

Na igralni plošči je tudi nekaj rdečih polj. Če pristaneš na:
 move ahead 2/4 spaces – se prestaviš naprej za 2/4 polja,
 go back to start – se vrneš na začetek,
 go back 2 spaces – se prestaviš nazaj za 2 polji,
 miss a turn – enkrat ne mečeš kocke.

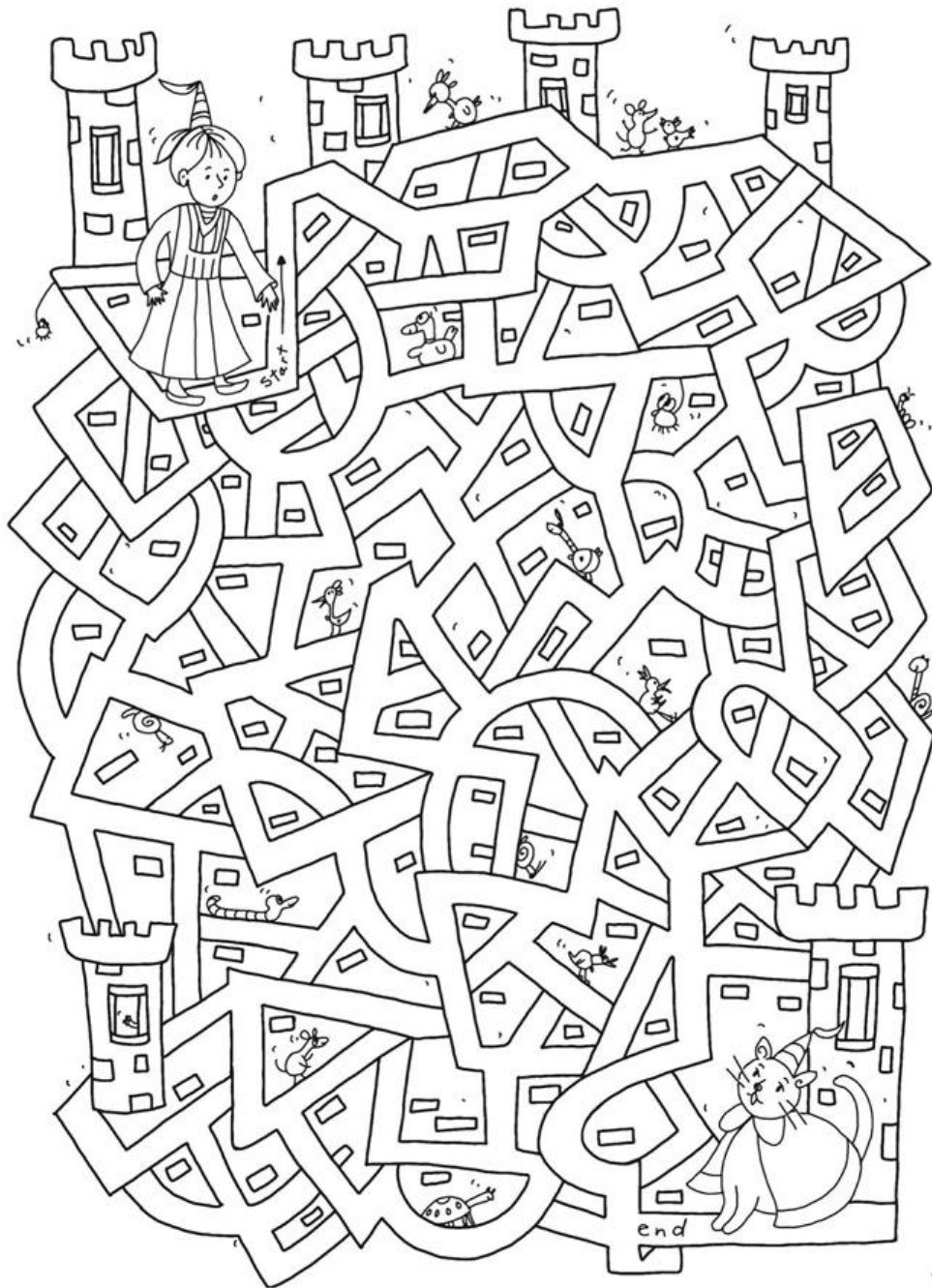


Rules:

1. Throw the dice and say the name of the animal or make a sentence with the animal.
2. Two or three players can be on the same square.
3. Continue until someone reaches the finish.

- **Labirint**

Pomagaj princesi najti pot do njene izgubljene mačke.



- Športni izziv

ŠPORTNI IZZIV

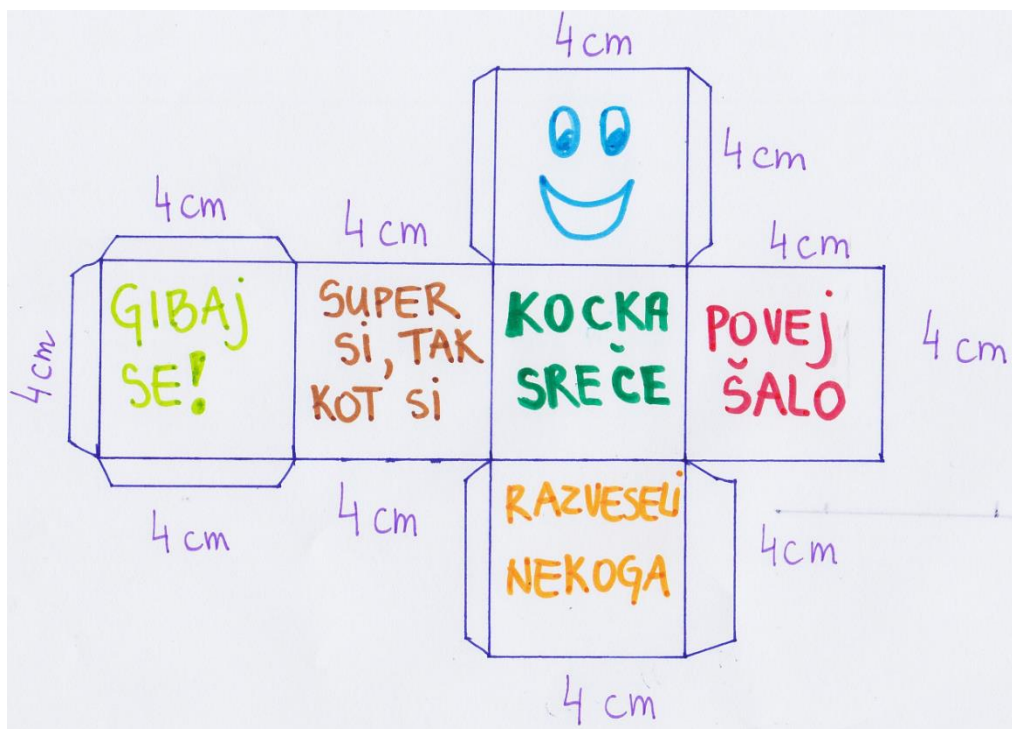
KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?

	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ	ŠT. PONOVI TEV:
	SONOŽNI POSKOKI NA MESTU	ŠT. PONOVI TEV:
	POČEPI	ŠT. PONOVI TEV:
	TREBUŠNJAKI	ŠT. PONOVI TEV:
	SKLECI	ŠT. PONOVI TEV:
	BOČNI POSKOKI	ŠT. PONOVI TEV:

5. RAZRED

- Na spodnji povezavi te čaka povezava do razlage pojmov ploščin in obseg lika ter kako ju izračunamo.
<https://astra.si/ploščina-in-obseg/>
- Hitro preveri, kako dobro ti gre računanje obsega in ploščine.
<https://www.thatquiz.org/sl/practice.html?geometry&j=3&l=6&m=2kc0&n=a&p=0>
- Enak naslov kot obravnavano berilo ima tudi znana pesem skupine The Beatles. Lahko jo poslušaj na spodnji povezavi, skušaj razvozlati o čem govori.
<https://www.youtube.com/watch?v=7i1XD2yN4Ug>

- Razvrsti pridevnike v preglednici. Izmed vsake vrste pridevnikov si izberi dva, dodaj jim ustrezen samostalnik in besedno zveza uporabi v povedi. (visoko- drevo; Na gozdni jasi je raslo visoko drevo.)
https://uciteljska.net/kvizi/HotPot/PRIDEVNIKI/2_Vrste_pridevnikov.htm
- Pred počitnicami ste se učili o likih in telesih. Da bo lažje ugotoviti, koliko ploskev, robov in oglišč ima kocka, si jo naredi doma. Preriši spodnjo sliko na trši list papirja (pazi na vzporednost in pravokotnost), izreži, na zavihke nanesi lepilo in kocko zalepi skupaj. Naredi si igralno kocko za družabne igre s tem, da narišeš pike, ali pa uporabi spodnjo idejo in naredi svojo kocko sreče. Lahko narediš tudi kocko jeze in na ploskve napišeš načine pomirjanja. Uporabi jo, ko se boš moral-a pomiriti.



6. RAZRED

- Še nekaj vaj za utrjevanje množenja z decimalnimi števili.
<https://eucbeniki.sio.si/matematika6/512/index3.html>
- Poslušaj pravljico o kužku in mucu, ki sta pomivala tla. Kdo je avtor pravljice? Kaj meniš, zakaj je ob avtorju navedena tudi Zdenka Jerman? Na spletu poišči kakšno zanimivost o avtorju pravljice. Ali je pisal samo pravljice?
<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/lahko-noc-otroci/174688102>
- Za krepitev vidnih zaznav se lahko spoprimeš s sestavljanjem slik slovenskih mest. Meni je vzelo kar nekaj časa, verjamem, da si lahko hitrejši od mene.
<https://www.digipuzzle.net/countries/slovenia/puzzles/blockpuzzle.htm?language=slovenian>

- Reši križanko o pomladi. Ali poznaš vse pojme? Pozoren bodi predvsem na živalske mladičke in besede za poimenovanje oglašanja živali.
https://www.digipuzzle.net/digipuzzle/spring/puzzles/crossword_si.htm?language=slovenian&linkback=../../education/spring/index.htm
- Tokrat te vabim, da se **preizkusiš v žongliranju!** Si že kdaj poskusil-a? Si vedel-a, da:
 - žongliranje poveča aktivnost v možganih,
 - zmanjša stres,
 - povezuje levo in desno stran telesa,
 - se z žongliranjem lahko bolje pripraviš na učenje,
 - krepiš osredotočenost in
 - **da se vsak lahko nauči žonglirati!**

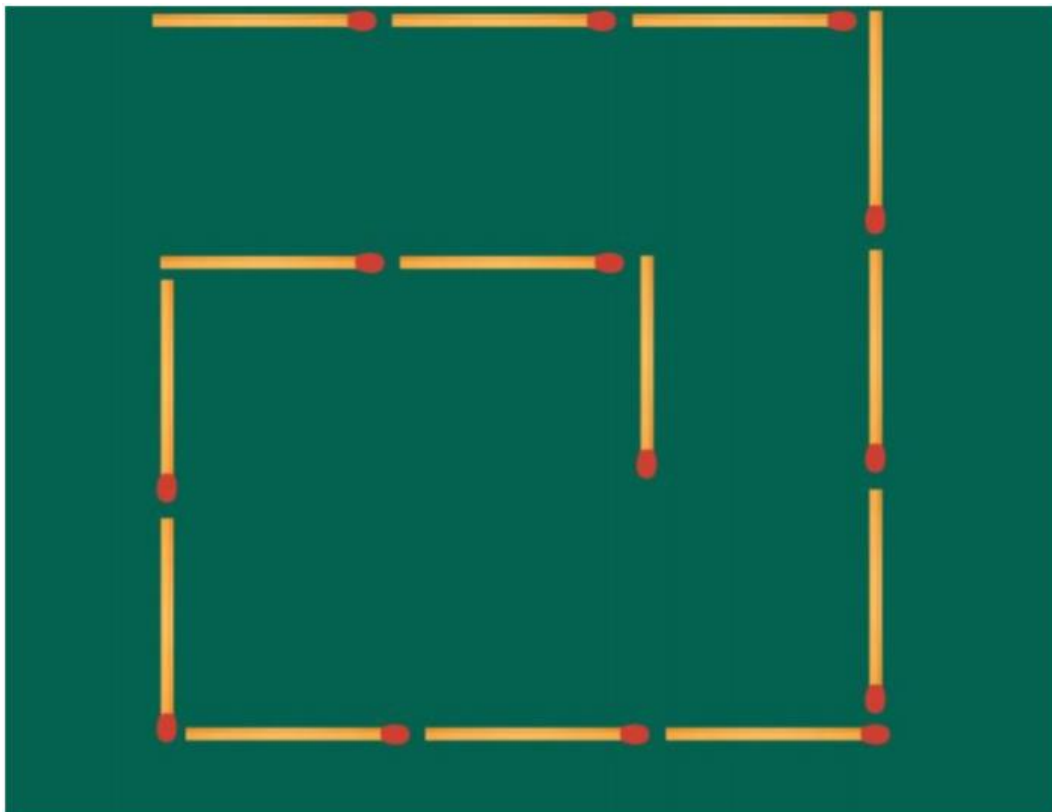
Potrebno je nekaj vztrajnosti, ampak verjemi – zmoreš!

Na spodnji povezavi poglej, kako se lahko žongliranja naučiš po korakih:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

7. RAZRED

- Zdaj pa nekaj za naše možgančke. Poišči si zobotrebce in jih postavi v lik, kot kaže spodnja slika. Zdaj pa izziv – premakni DVA zobotrebca tako, da dobiš dva kvadrata. Verjamem, da ti bo uspelo.



- Poglej spodnjo sliko in si jo natisni. V kolikor je ne moreš natisniti, si prepisi črke v tabeli in se nato loti iskanja besed. Besede ob strani lahko iščeš v osmih straneh – vodoravno, navpično, in diagonalno – vse v obe smeri. Tiste črke, ki ti ostanejo, po vrsti zapiši v spodnjo rešitev.



OSMEROSMERKA GOZD

V osmerosmerki poišči vse besede, ki so zapisane na desni strani.

Črke, ki ostanejo, po vrsti prepisi na črtice pod osmerosmerko.

J	I	G	G	A	C	I	N	Š	U	M	J
A	N	M	O	L	E	Š	N	I	K	N	J
Z	I	A	L	B	J	A	V	Ž	A	U	E
B	C	R	T	E	A	C	E	T	R	A	L
E	V	E	I	S	Z	L	S	Č	C	Z	E
C	A	L	G	U	O	O	E	I	B	I	N
R	T	A	T	D	K	K	S	R	N	A	M
O	S	S	I	I	G	I	I	R	I	Ž	E
B	I	C	V	A	L	G	I	J	E	Ž	D
L	L	A	C	I	R	E	V	E	V	L	V
P	R	A	P	R	O	T	I	C	E	I	E
P	S	M	R	E	K	A	R	U	H	I	D

BOR
DIHUR
DIVJI KOSTANJ
GOBA
IGLAVCI
JAZBEC
JELEN
JEŽ
JURČEK
LEŠNIK
LISICA
LIST
LISTAVCI
MARELA
MEDVED
MUŠNICA
PRAPROT
PRAVI KOSTANJ
SMREKA
SRNA
VEVERICA
ZAJEC
ŽELOD
ŽIR

_____, KI JESENI _____

_____, JE

- Poznaš kakšnega znanega skladatelja? Pri glasbeni umetnosti ste jih zagotovo že spoznali kar nekaj. Spodaj ti pošiljam linke do nekaterih. Poslušaj njihove skladbe, zapri oči in vizualiziraj svet, v katerem bi živel.
Wolfgang Amadeus Mozart <https://www.youtube.com/watch?v=3pfBeXhAyDY>
Ludvig van Beethoven <https://www.youtube.com/watch?v=4IRMYuE1hl>
Johann Sebastian Bach <https://www.youtube.com/watch?v=rrVDATvUitA>
Anton Vivaldi <https://www.youtube.com/watch?v=LH8LCQifCgU>

Zdaj se lahko preizkusiš v lastnem skladanju. Klikni na spodnjo povezavo in se preizkusi.

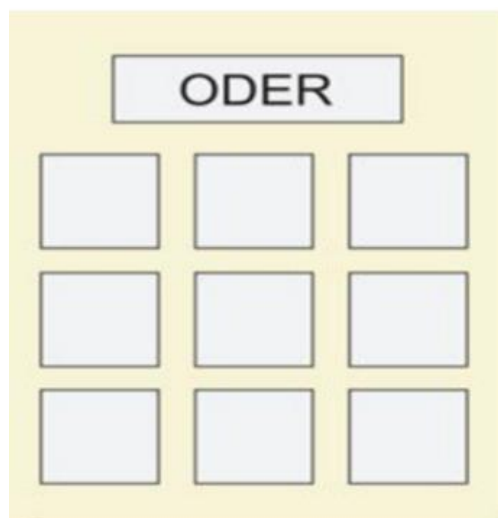
<https://www.digipuzzle.net/minigames/musiccomposer/musiccomposer.htm?language=slovenian&li>

ŽELIMO TI **VELIKO ZABAVE IN GLASBENE USTVARJALNOSTI.**

- Živalski detektiv
V spodnji tabeli poišči 20 živali in si jih zapiši na list papirja. Ko najdeš vse, jih prevedi še v angleščino. Pri prevodu si lahko pomagaš s slovarjem na spodnji povezavi.
<https://sl.pons.com/prevod>

LDSUHUTKAČASIUHUHWHFMUCAGAUGPUHGKRAVAPUIFHE
UIHIUHEPUEHUQHIUEHQHEIFUHHROŠČEPIFORHHRPUQHUG
PESEOIFUFUHURHHUQHYSBMNBVŽIRAFUHFHQŠUNOJHŠOHJ
EOIOIJQIJVEVERICAEEUFHHQEUEHFUHEFUHIUUHFUHU
HIUHŠQUHFŠADŠOFDFFPJPAPAGAJVORJŠOOQRQQJPETELINIS
VIPIKMLMEDVEDIUHQIUHIQUHLISICAPUFHUHFUQHFEF
POLHUUUHPUHUHRČEKVIUHUUUFHBIKPUSFVHPUHŠOJAIU
HRPIUQHUIHUŽABAIOLSDČPORACARGHUSHGDHFKRTJGHKJ
DKOSKDKLOPHFIUHDGTRKOLSRČŽPOACSBETOSSJGNJČLGT

- Na vrsti je miselni izziv:
Družina Krajnc je bila marca v kinu Kolosej, v Ljubljani. Natančno preberi spodnja navodila, ki ti bodo v pomoč, da boš ugotovil, kje točno je kdo sedel.



1. Mama je sedela v prvi vrsti na sredini.
2. Oče je sedel v zadnji vrsti skrajno levo.
3. Hči Helena sedi v prvi vrsti skrajno desno.
4. Sin Jakob sedi v drugi vrsti na sredini.
5. Hči Marjanca sedi na mamini levi strani.
6. Babica sedi v srednji vrsti na skrajni desni.
7. Sestrična Dajana sedi v zadnji vrsti na sredini.
8. Bratranec Miha sedi v sredinski vrsti skrajno levo.
9. Dedek sedi na sedežu, ki je ostal prost.

8. RAZRED

- Začnimo z vajo, ki spodbuja slušno, vidno in gibalno pozornost. Ob spremljanju pesmi na posnetku spremljaj tudi sličice, ki kažejo gibe in jih izvajaj tudi ti. V začetku gre malo težko, sčasoma pa bo šlo lažje, zato ne obupaj. Klikni na spodnjo povezavo in naj se zabava začne.

<https://www.youtube.com/watch?v=aXZWgOf2ISA>



Present Perfect Tense
FORM: have / has + past participle

Affirmative: I **have seen** the film before.
She **has seen** the film before.

Interrogative: **Have you seen** the film before?
Has she seen the film before?

Negative: They **haven't seen** the film before.
He **hasn't seen** the film before.






Present Perfect Simple.

Za igro potrebuješ le igralno kocko, poznati pa moraš tudi pravila tvorjenja časa Present Perfect Simple.

Postavi se na START in vrzi kocko. Prestavi se za toliko polj, kolikor si dobil število na kocki. Tvoja naloga je, da besede na danem polju razvrstiš v pravilni vrstni red, tako da dobiš smiselno poved v Present Perfect Simple.

Če pristaneš na polju, kjer sta narisani kocki, vrzi kocko še enkrat. Cilj igre je, da prispeš do konca s čim manj napakami pri tvorjenju povedi.

Na koncu najdeš tudi rešitve.

START	1 have / I / the / already / eaten / breakfast	2 ever / you / have / tried / food / Chinese / ?	3 never / mum / my / abroad / been / has	4 ? / you / finished / yet / homework / your / have	5 
11 	10 just / they / have / arrived / the / airport / at	MISS A TURN	8 she / since / married / been / has / 2000	7 my / lived / have / for / parents / 20 years / here	6 Tim / yet / hasn't / his / car / repaired
12 long / you / them / known / how / ? / have	13 ever / Kate / someone / ? / met / has / famous	14 have / always / I / been / impatient	15 	16 talked / Mr. Boo / to / have / ? / yet / your / parents	17 she / just / me / has / called
MISS A TURN	22 ever / in / you / ? / have / public / spoken	21 hasn't / Bob / in / been / love / before	20 seen / already / we / that / have / movie	19 Mr. Smith / for / has / worked / for / 16 / this / years / company	18 they / opened / have / the / just / chemist's
24 it / done / I / before / haven't	25 Paul / he / born / has / in / London / lived / was / since	26 long / ? / how / had / he / a / licence / has / driving	27 last / I / my / had / have / that / since / phone / birthday	MISS A TURN	29 her / she / cat / since / hasn't / yesterday / seen
35 never / has / bungee / tried / he / jumping	34 	33 each / how / ? / they / known / other / long / have	32 many / ? / so / how / you / visited / have / far / countries	31 boyfriend / booked / yet / my / hasn't / the / sister's / tickets	30 tired / I / run / have / am / just / 5 / because / I / kilometers
36 	37 Friday / my / since / sick / been / daughter / has	MISS A TURN	39 ironed / she / already / the / has / shirts	40 ever / you / kissed / stranger / a / ? / have	FINISH

- Tokrat bomo malo bolj ustvarjalni. Potrebuješ karton ali risalni list, svinčnik in črn ali rjav flomaster, volno in debelo iglo ali izvijač. Na karton ali risalni list nariši svoj obris obraza s strani. Pomaga ti lahko tudi kdo drug. Nato na mestih, kjer so lasje, naredi z iglo (mora biti dovolj debela) luknje. Nareži volno na poljubno dolžino in jo na enem koncu vstavi skozi luknjo. Na drugi strani kartona (tam, kjer ni narisane obraza) naredi na koncu volne vozle. Volna bo predstavljala tvoje lase. Lahko uporabiš volno različne barve ali samo ene barve. Dolžina volne je dolžina tvojih las, zato jo naredi poljubno dolgo. Poigraj se. Dobil boš neobičajne portret. Da ti bo vse bolj jasno, si oglej tale posnetek na povezavi.

<https://www.pinterest.com/pin/218424650665626914/>

Učenje doma zahteva večjo mero odgovornosti in organizacije dela. Čeprav opravljaš šolsko delo že nekaj časa doma, ti bodo mogoče v pomoč naslednji namigi in nasveti. Dobro si jih preberi. Razmisli o njih, kaj že počneš in kaj bi moral početi, čeprav ti ni najbolj všeč.



Oglej si tale kratek posnetek o učinkovitem učenju.

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

Opravi še samoanalizo, ki je priložena.



Samoanaliza je **proces samospoznavanja**. Pomaga nam prepoznati našo osebnost in delovanje – naše misli, čustva, vedenja, izkušnje, prioritete, vrednote, močna in šibka področja.

Za pomoč pri samoanalizi je pripravljen diagram, ki temelji na SWOT analizi. SWOT je v angleškem jeziku okrajšava za **S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities in **T**hreats (prednosti, pomanjkljivosti, priložnosti in nevarnosti). Namen in cilj SWOT analize je, da preko sistematičnega pregleda ugotovimo, **kako lahko izkoristimo svoje prednosti in odpravimo oziroma izboljšamo naše pomanjkljivosti, da bomo lahko dosegli zastavljene cilje**. AHA! To pomeni, da moramo na začetku imeti tudi dobro izdelane cilje, če jih želimo uresničevati

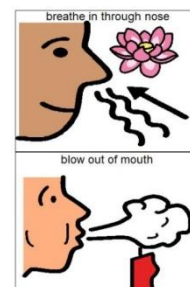
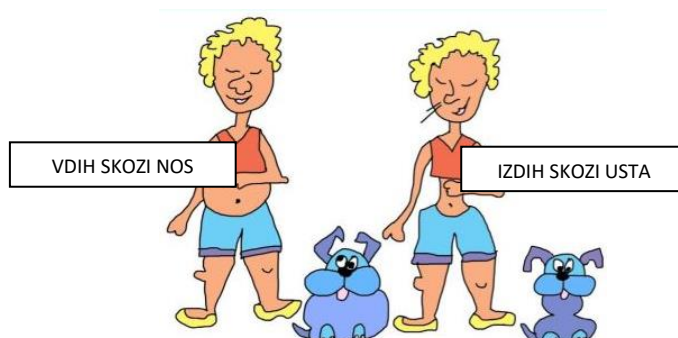
□ Ključnega pomena je, da na podlagi pridobljenih informacij iz analize stopiš v akcijo in izboljšaš svojo situacijo. **Gradi na svojih prednostih, odpravi pomanjkljivosti, izkoristi svoje priložnosti in se izogibaj nevarnostim.**

- Učenje in zlasti pridobivanje ocen povzroča v nas napetost, ki na našem telesu in v funkcioniranju pušča različne posledice. Dobro je, če si vzamemo nekaj minut na dan in se poskusimo sprostiti. Pri tem ti lahko pomaga naslednja vaja. Poskusi jo.

Vaja: Sproščujoče globoko dihanje

Udobno sedi na stolu, stopala naj bodo na tleh. Če ti je ljubše, se lahko uležeš na tla. Vajo ponovi večkrat.

- Umirjeno in sproščeno dihaj.
- Vdihni skozi nos, izdihni skozi usta.
- Eno roko položi na trebuh in umirjeno dihaj.
- Opazuj gibanje roke na trebuhu.
- Pri pravilnem vdihu se roka dvigne, pri izdihu pa spusti.
- Pri vsakem vdihu si predstavljalj, da vdihneš nekaj lepega, mehkega, toplega svetlega, dobrega.
- Pri vsakem izdihu si predstavljalj, da izdihneš nekaj grdega, trdega, hladnega, slabega.



Poskusi še vajo ritmičnega dihanja.

Udobno sedi na stolu, stopala naj bodo na tleh. Če ti je ljubše, se lahko uležeš na tla. Vajo ponovi večkrat.

- Umirjeno in sproščeno dihaj.
- Pozornost usmeri na svoje dihanje.
- Sedaj boš dihal v ritmih.
- Najprej poskusi ritem 3-1-3. To pomeni, da bo vdih trajal 3 dobe, eno dobo vdih zadržiš in nato spet 3 dobe izdihuješ. Štejemo takole: »Vdih, dva, tri – zadržiš – izdih, dva, tri ...«. Vajo večkrat ponoviš.
- Če želiš, lahko poskusiš dihati v ritmu 4-2-4. Šteješ takole: »Vdih, dva, tri, štiri – zadržiš, dva – izdih, dva, tri, štiri ...«. Vajo večkrat ponoviš.



Naš planet Zemlja je edinstven in čudovit. Koliko ga poznamo? Poglej si te čudovite posnetke našega planeta in življenja na njem. Uživaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=c8aFchFu8QM>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6v2L2UGZJAM>

- Zajadrali smo v zadnji del šolskega leta, kjer nas čaka tudi kakšen izziv, na katerega lahko pogledamo z različnih zornih kotov. In ti imaš moč nad svojimi mislimi in svojim pogledom na svet. Poglej spodnjo sliko in razmisli. Katere misli pa gredo tebi po glavi? Bi jih lahko preoblikoval-a tako, da bi bile bolj optimistične in bi hkrati opisovale isto stvar? Kako se počutiš, če problem vidiš kot izziv in ne samo kot težavo?

Tvoje misli imajo moč

IN TI IMAŠ MOČ NAD SVOJIMI
MISLIMI!

KAKO LAHKO PREOBRAZIŠ SVOJE MISLI?

Oprosti, ker
zamujam.



Hvala, ker si me
počakal.

Oprosti, ker vedno vse
naredim narobe.



Hvala, ker si
potrpežljiv z menoj,
ko naredim napako.

Vem, da preveč
govorim.



Hvala, ker me tako
potrpežljivo
poslušáš.

Zakaj se mi to
dogaja?



Kaj se lahko
naučim iz tega?

To mi ni všeč!



Kaj mi je
všeč?

Pripravila: Nataša Hauzer, univ. dipl. soc. ped.

- V življenju je pomembno, da se znamo sprostiti in si vzeti čas zase. Čuječnost je odličen način, kako lahko to storiš in s to vodeno meditacijo lahko spoznaš in preizkusiš njene učinke.
https://www.youtube.com/watch?v=K4kVVdM772I&fbclid=IwAR2DaLJrfvjV7_fONoG2sQakFaWv1O-gK8FNj24hcblinjbuZOJKB2YepM
- Za lažje določanje odvisnikov ti prilagam tole tabelo z vprašalnicami, veznimi besedami in načinom podčrtovanja. Nato rešuj naloge, ki jih dobiš na spodnji povezavi.

Ime odvisnika	Podčrtovanje	Krajšave	Vprašalnica	Vež. besede
Osebkov	_____	os. odv.	Kdo ali kaj? + <i>gl. st.</i>	kdor, kar, kdo, ali, da, kako
Predmetni	=====	predm. odv.	Koga ali česa? Komu ali čemu? Koga ali kaj? Pri kom ali čem? S kom ali čim?	kogar, kar, da, ali, kaj, kod, če
Krajevni	//////////	kr. odv.	Kam, kje, kod?	kjer, kamor, koder, odkoder, do koder
Časovni	//////////	čas. odv.	Kdaj, do kdaj?	ko, kadar, dokler, kar, od kdaj, tako dolgo da, medtem ko, takoj ko
Načinovni	//////////	nač. odv.	Kako, na kakšen način?	ne da, kakor, kakor da, da, ko da, tako da
Vzročni	//////////	vzr. odv.	Zakaj	ker, ko, ki
Prilastkov	pril. odv.	Kakšen, kateri, čigav?	ki, kateri, da, kaj, kam, kot kakor, koliko
Namerni	//////////	nam. odv.	Čemu, s kakšnim namenom?	da, da bi
Pogojni	//////////	pog. odv.	Pod katerim pogojem?	če, ako, ko, da
Dopustni	//////////	dop. odv.	Kljub čemu?	čeprav, četudi, dasi

<http://www2.arnes.si/~oskrpo1s/HTML/SLOVENSINA/odvisniki.htm>

<https://www.thatquiz.org/sl/practicetest?1y4ln9nwn2i>

<https://interaktivne->

[vaie.si/slovenscina_ps/gradiva_slova/odvisniki_doloci_vrsto/doloci_vrsto_odvisnika.htm](https://interaktivne-vaie.si/slovenscina_ps/gradiva_slova/odvisniki_doloci_vrsto/doloci_vrsto_odvisnika.htm)

http://www2.arnes.si/~oskrpo1s/HTML/SLOVENSINA/odvisniki_in_vezniki.htm

http://www2.arnes.si/~oskrpo1s/HTML/SLOVENSINA/vprasanlice_in_odvisniki.htm

9. RAZRED

- Na spodnji povezavi imaš razlago srednjih vrednosti. Morda ti pride prav pri pripravi preiskovalne naloge.
<https://eucbeniki.sio.si/mat9/896/index.html>
- Pri slovenščini obravnavaš roman Doberdob Prežihovega Voranca – Lovra Kuharja. Na spodnji povezavi te čaka dokumentarni film o njem in njegovem romanu. Izvedel-a boš marsikaj zanimivega, znanje boš lahko uporabila tudi pri zgodovini.

<https://4d.rtv slo.si/arhiv/dokumentarni-filmi-in-oddaje-kulturno-umetniški-program/174438548>

- Na povezavi imaš povzetek o socialnem realizmu in nekaj vaj, s katerimi lahko preveriš svoje znanje in razumevanje obdobja.
<https://eucbeniki.sio.si/slo9/2408/index7.html>
- Ali imaš kakšno idejo, kako bi bili povezani pop in klasična glasba? To izveš v zelo poučnem in predvsem zabavnem dokumentarcu, kjer Jure Godlar in mnogi znani slovenski glasbeniki govorijo o povezavi obeh.
<https://4d.rtv slo.si/arhiv/dokumentarni-filmi-in-oddaje-kulturno-umetniški-program/174486645>
- Na spodnji povezavi te čakajo vaje vidnih zaznav. Z njihovo pomočjo lahko izveš kaj o sebi, hkrati pa vadiš slušno razumevanje angleščine.
<https://www.youtube.com/watch?v=OPdBeZ0c9lo>