



# KRATKOČASNICE ZA MALE IN VELIKE

(ideje za preživljanje prostega časa doma)

Zbirka različnih idej za zanimivo kratkočasenje. V njej so zbrane ideje različnih avtorjev, prirejene ideje s spleta ter moja lastna ustvarjanja.

Avtorica: Neja Komočar

neja k.  
SPECIALNA PEDAGOGINJA

## VSEBINA

1. NIZKI ŠTART .....	4
NASVETI ZA USPEŠNO DELO OD DOMA .....	5
DNEVNI URNIK .....	6
2. NUJNO »ZLO« (Hišna opravila).....	7
HIŠNA OPRAVILA (6–9 LET) .....	8
HIŠNA OPRAVILA (10–14 LET) .....	9
3. IGRARIJE (Družabne igre za vse starosti) .....	10
TRI V VRSTO .....	11
IME, PRIIMEK, MESTO, ŽIVAL ... ..	12
TOPLO/HLADNO .....	14
KAJ JE DRUGAČE? .....	15
SKRITI ZAKLAD .....	16
NEKAJ, KAR JE ... ..	17
NARIŠI, POKAŽI ALI POVEJ .....	18
4. MASTER ŠEF (Zdravi in preprosti recepti).....	19
OVSENI KOSMIČI IZ PEČICE .....	20
OVSENI PIŠKOTI Z BANANO .....	21
5. ČUDEŽNI PRSTKI (Preproste ideje za ustvarjanje) .....	22
DOMAČI PLASTELIN .....	23
VODENO RISANJE .....	24
GOZDNA UMETNINA .....	25
CANVA – aplikacija za grafično oblikovanje .....	26
6. DOMIŠLJIJSKI SVET (Knjige, posnetki in predstave) .....	29
ZVOČNE KNJIGE .....	30
PREDSTAVE .....	31
PODCASTI .....	31
7. POSKOČNICE (Gibalne in športne aktivnosti) .....	32
10 MINUT JOGE .....	33
ŠPORTNA ABECEDA .....	33
MINUTA ZA ZDRAVJE .....	34
KAMEN, ŠKARJE, PAPIR – TELOVADBA .....	35
8. BISTROUMNICE (Vaje za urjenje možganov).....	36

BRZINKE.....	37
TRDI OREHI.....	38
SUDOKU.....	39
9. KREATIVKO (Vaje za spodbujanje kreativnosti).....	40
PREVARA NA PRVI POGLED.....	41
IDEJKO.....	43
10. DNEVNICE (Ideje za pisanje dnevnika).....	44
DNEVNIK ZA VSAK DAN.....	45
VREDNOTENJE MOJEGA DANAŠNJEGA ŠOLSKEGA DELA.....	46
10 ZANIMIVIH IDEJ ZA PISANJE.....	47
11. SODOBNICE (Poučne aplikacije in igre).....	48
UGANI 5.....	49
UGANI!.....	49
DUOLINGO.....	50
SPOT IT.....	50
BESEDNI PIKNIK.....	50
PREMIČNICA.....	50
12. OKRASNICE (Stenska dekoracija).....	51
PESMI/CITATI.....	52
ILUZIJA LEDENE GORE.....	54
DRUŽINSKE POGOVORNE KARTICE.....	54



## 1. NIZKI ŠTART

Pomembno je, da tudi doma vzpostaviš urnik dela. Tako boš lažje in uspešneje opravil svoje delo. Upoštevaj spodnje nasvete in si izdelaj svoj urnik učenja. Urnik si lahko sestaviš čisto po svoje ter uporabiš najrazličnejše barvice, flomastre in druge pripomočke, lahko pa si pomagaš s spodnjo idejo.

# Nasveti za uspešno delo od doma,

DA BOŠ ZADOVOLJEN TI IN TVOJI STARŠI

**RED**  
vzdržiuj red svoje sobe in delovne mize

Vsako jutro pospravi sobo in jo večkrat na dan prezračí. Delovno mizo po končanem delu sproti pospravljaj. Zvezke, učbenike in delovne zvezke razporedi po predmetih in dnevno razpolagaj samo s tistimi, ki so del tvojega načrta.

**Dosežek:**  
Z redoljubnostjo boš obvladal svoj prostor.

**NAČRT**  
oblikuj si urnik dela za cel dan

Sestavi urnik, ki naj vključuje šolske obveznosti, obšolske dejavnosti (igranje instrumenta, nauk o glasbi, učenje tujega jezika), domača opravila in prosti čas. Ne pozabi na veččine branja! Beri vsak dan! Vzdržiuj spalne navade.

**Dosežek:**  
Z načrtovanjem boš obvladal svoj čas dneva in ga s tem popolnoma izkoristil.

**DISCIPLINA**  
svoj načrt dela spoštuj

Pred učenjem izklopi ali utišaj mobilne naprave in se ne pusti motiti. Drži se zastavljenega načrta vsak dan sproti. Dokaži, da zmoreš. Delo ne prelagaj na jutri, če res ni nujno. Bodi osredotočen na delo, le tako boš svoj čas ovrednotil.

**Dosežek:**  
Prezgemalo te bo močno zadovoljstvo, ker si uspel ovrednotiti svoj čas učenja.

**PODPORA**  
starši, brat, sestra ti lahko pomagajo, ne morejo in ne smejo pa delati s tabo

Delaj samostojno. Vztrajaj in sam poišči rešitev. Ob delu označuj naloge, ki so zate nerazumljive in jih na koncu še enkrat poizkusi rešiti. Če ne boš prišel do pravega odgovora, povprašaj učitelja, ki je ob učenju na daljavo na voljo. Družinski člani ti lahko pomagajo, vendar ne smejo delati s tabo.

**Dosežek:**  
Postal boš samostojen.

**KONTROLA**  
vsak večer poročaj staršem, kaj od začrtanega si naredil

Vsak dan sproti poročaj staršem, kaj vse si naredil in kaj novega si se danes naučil ali ugotovil. S tem boš uril spomin.

**Dosežek:**  
Ponosen boš sam nase, kajti zmoget si se držati dogovora, ki si ga sklenil sam s sabo.

**Edina pot do uspeha je vztrajnost. Vztrajaj. Vztrajaj pri učenju, pri delu. Bodi motivator in spodbujaj tudi druge.**

**Dosežek je največja nagrada, imenuje se VRLINA. Vrlina je najboljša prijateljica VESELJA in SREČE. Skupaj s tvojo vztrajnostjo tvorijo USPEH.**

Avtorica: Mateja Rozman (mateja78@gmail.com) z mentorico dr. Nado Trunk Širca (MFDPŠ)

Avtorica: Mateja Rozman z mentorico dr. Nado Trunk Širca

## MOJ DNEVNIK UČENJA

#OstaniDoma

1. **POGLEDAM**, KAJ MI JE POSLAL/A UČITELJ/ICA.
2. NAREDIM SI **NAČRT UČENJA/DELA** ZA ŠOLO.
3. V URNIK UČENJA SI UMESTIM **MALICO**.
4. NAJDEM **POZITIVNO MISEL DNEVA** IN JO POŠLJEM DVEMA PRIJATELJEMA.

TA DNEVNIK PRIPADA: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

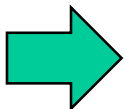
DANES SE POČUTIM: \_\_\_\_\_

POZITIVNA MISEL DANAŠNJEGA DNE: \_\_\_\_\_

POSLAL/A JO BOM: \_\_\_\_\_ IN \_\_\_\_\_

PREDMET	OBVEZNOSTI	OPRAVLJENO	ZAHTEVNEJŠE NALOGE

ZAHTEVNEJŠE NALOGE:



Ko ne razumem določene naloge:

1. pokličem/pišem sošolcu/sošolki
2. pišem učitelju/učiteljici
3. pišem učiteljici/učitelju DSP

Prirejeno po urniku avtorice Anje Božnar

## 2. NUJNO »ZLO«

Hišna opravila prav zagotovo nikomur niso najljubše opravilo na tem svetu, vendar so lahko odlična ideja za krajšanje časa. Poleg tega narediš nekaj dobrega za celo družino. Tvoji starši bodo zagotovo veseli tvoje pomoči. Spodaj si lahko prebereš, katera hišna opravila so primerna za tvojo starost.





## HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE

### Prvo triletje osnovne šole (6–9 let)

Otroci naj delajo nekaj skupaj s starši, nekaj sami – starši presodite, kaj je varno, da otrok naredi sam, kje pa potrebuje vaš nadzor in vašo pomoč.



- POSPRAVI igrače, knjige, oblačila (svoje stvari) na svoje mesto.
- MEŠA živila, jih zbira, tehta, ko mi pripravljamo obroke.
- PERE in LUPI zelenjavo, sadje.
- PRIPRAVI enostavne obroke (kosmiči z mlekom ...).
- PRIPRAVI mizo za obrok (pobriše mizo, da na mizo pribor ...).
- ZLOŽI posodo v pomivalni stroj in iz stroja.
- POMICA, BRIŠE, ZLAGA posodo in pribor.
- Umazana oblačila ODNESE v koš za perilo.
- POSTILJA svojo posteljo.
- Pred pranjem s čistilom ŠPRICA madeže na umazanem perilu.
- SORTITA perilo za pranje po barvi.
- DA perilo v pralni stroj in iz njega.
- DA oprano perilo v sušilni stroj.
- Pomaga OBEŠATI perilo.
- BRIŠE vrata, tla, okna, ogledala, pohištvo, ročaje, wc, umivalnik ...
- SESA po tleh, kavču ...
- ZLAGA perilo, obeša perilo, išče pare nogavic.
- POMETA in POMIVA tla.
- ZAMENJA rolce wc papirja.
- Pri nakupovanju IŠČE izdelke s seznama in jih da v voziček.
- ZLAGA nakupljene stvari v omarice (kar doseže).
- PRINESE pošto iz nabiralnika.
- SKRBI za hišne ljubljence: daje hrano, sprehaja psa, čisti wc mački, tla papagaju (če imate živali/ce).
- ODNESE ven smeti.
- Pomaga pri SKRBI za mlajše otroke (a ne preveč, še vedno ste vi starši).

Avtorica: dr. Nada Trtnik



## HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE

Stare od 10 do 14 let in več ...



Otroci naj VEČINO določenih del, za katere se dogovorite, naredi sam.



### 9 – 11 let

- DOPOLNJUJE seznam, kaj moram kupiti za dom.
- ČISTI kuhinjo in kopalnico (umivalnik, pult, wc, tuš ...).
- LIKA enostavne kose (npr. servete).
- KUHA srednje zahtevne jedi.
- Lepo ZLAGA oblačila v omaro.
- KIDA sneg.
- POSPREMI in poskrbi za mlajše (a ne premajhne) sorojence na poti v šolo oziroma iz šole.
- POMAGA pri domači nalogi mlajšim bratcem in sestricam.

### 12 – 14 let

- GRE sam v trgovino, na pošto ...
- PRIPRAVI cele obroke.
- NAČRTUJE obroke.
- KOSI travo na vrtu (pod nadzorom).
- ZAMENJA žarnico.
- NAREDI enostavna popravila doma (privije vijak).
- LIKA perilo.
- ŠIVA enostavne stvari (prišije gumb, našitek, zakrpa luknjo ...).
- SPEČE piškote, pecivo.
- POČISTI avto.
- UČI in nadzoruje mlajše otroke pri opravljanju hišnih opravil.
- BARVA stene.
- POMAGA pri generalnem čiščenju doma.

Avtorica: dr. Nada Trtnik



### 3. IGRARIJE

Tukaj lahko najdeš nekaj idej družabnih iger, za katere ne potrebuješ ničesar ali pa le nekaj pripomočkov, ki jih lahko enostavno izdeláš doma. Igre, ki jih narediš sam, bodo zabavale celo tvojo družino. Pri izdelavi iger lahko uporabiš svojo domišljijo in jih narediš unikatne.

## TRI V VRSTO

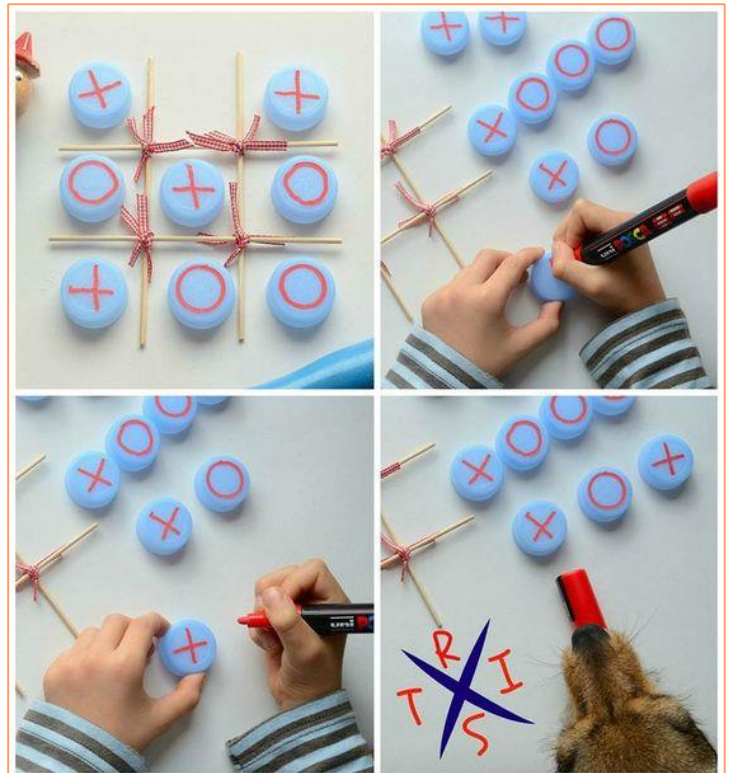
### Pripomočki:

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| • Kamenčki            | • Palčke za ražnjiče |
| • Plastični pokrovčki | • Tempera barve      |
| • Karton              | • Čopiči             |
| • Vejice              | • Flomastri          |
| • Slamice             | • Škarje             |

### Navodila za izdelavo:

Izmed zgoraj naštetih pripomočkov izberi tiste, ki jih imaš doma. Za igro tri v vrsto potrebuješ nekaj za izdelavo podlage (karton, vejice, slamice ali celo list papirja). S pomočjo izbranih pripomočkov naredi mrežo. Nato izdelaj še 10 figuric. Na 5 figuric nariši poljuben vzorec ali jih označi s krogcem, na preostalih 5 figuric pa nariši drug vzorec ali pa križec. Figure lahko izdelaj iz kamenčkov, plastičnih pokrovčkov, celo iz gumbov ali kakšnega drugega materiala, ki ga najdeš doma.

### Primeri:



Vir: Pinterest



Predloga za igro

IME	PRIIMEK	MESTO	DRŽAVA	ŽIVAL	RAS TLINA	PREDMET	TOČKE

## 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 skriva nek dogovorjen predmet. Drugi igralec pa hodi po prostoru in išče predmet. Tisti, ki je skrival 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.

## KAJ JE DRUGAČE?

### Pripomočki:

- Razni predmeti
- Ura ali štoparica

### Pravila igre:

Za to igra sta potrebna dva igralca. Eden izmed igralcev na mizo ali na tla postavi poljubno število raznih predmetov (knjiga, lego kocke, ključi, barvice, šilček, radirka, robčki, krema, kovanec, gumb), ki jih najdeš doma. Drugi igralec ima nato na voljo 1 minuto časa, da si ogleda predmete, nato zapusti prostor ali se obrne stran. Igralec, ki je predmete postavljaj, odvzame nekaj predmetov. Drug igralec skuša ugotoviti, kateri predmeti so izginili. Najprej začni z manjšim številom predmetov, nato jih postopoma dodajaj.

### Različice igre:

- Predmetov ni treba odvzeti, lahko jih le premaknemo. Drug igralec mora ugotoviti, kateri predmeti so premaknjeni.
- Igralec, ki opazuje predmete, lahko po 1 minuti poskuša uganiti vse predmete, ki jih je videl.
- Igro lahko igraš tudi tako, da na mesto na tleh ali na mizi, spreminjaš postavitev knjig na knjižni polici ali pa stvari v predalu.
- Za igro lahko uporabiš tudi lego kocke.
- Predmete na mizi ali na tleh lahko fotografiraš s telefonom. Nato naredi nekaj sprememb. Drug igralec naj si ogleda fotografijo na telefonu in spremenjen položaj predmetov ter ugotovi razlike.

### Primer:



Vir: Pinterest











#### 4. MASTER ŠEF

Čas doma lahko odlično izkoristiš tudi za pomoč v kuhinji ali pa se priprave raznih jedi lotiš kar sam. Za recepte lahko pobrskaš v kuharskih knjigah ali pa jih poiščeš kar na internetu. Lahko si pomagaš s spodnjimi recepti, za katere ne potrebuješ veliko sestavin. Recepti so enostavni in, kar je še bolj pomembno, zdravi.

## OVSENI KOSMIČI IZ PEČICE



### SESTAVINE

- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- 1 skodelica zmrznjenega sadja (namesto zmrznjenega sadja lahko uporabiš jabolka)
- 2 manjši banani
- 1 skodelica mleka
- 1 žlica medu

### PRIPOMOČKI

- srednje velika plastična posoda
- skodelica
- žlica
- vilice
- nož
- deska za rezanje
- manjši pekač ali posoda, ki jo lahko postaviš v pečico



30 minut (10 minut priprave in 20 minut pečenja)

Prižgi pečico in jo ogrej na **180 stopinj**. V srednje veliki posodi z vilicami pretlači 1 banano in pol. Pol banane prihrani za pozneje. Pretlačeni banani dodaj 1 skodelico ovsenih kosmičev in 1 skodelico mleka. Vse skupaj z žlico dobro premešaj. Če je nastala zmes zelo gosta, dodaj še malce mleka. Tej mešanici dodaj še nekaj zmrznjenega sadja (če ga nimaš, lahko dodaš na koščke narezano jabolko) in žlico medu. Vse skupaj ponovno premešaj z žlico. Mešanico daj v manjši pekač ali ognjevarno posodo in jo poravnaj z žlico. Na deski nareži preostalo polovico banane na kolobarje. Koščke banane razporedi po vrhu mešanice. To postavi srednjo rešetko v pečico in peci približno 20 minut. Ko je jed pečena, jo s pomočjo kuharskih rokavic previdno vzemi iz pečice. Dober tek.

- Po želji lahko dodaš še koščke čokolade, kokos, cimet ali kakšen drug dodatek.

## OVSENI PIŠKOTI Z BANANO



SESTAVINE	PRIPOMOČKI
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 skodelica ovsenih kosmičev</li><li>• 1-3 banane</li><li>• ½ skodelice rozin, lešnikov, mandljev ali drugih oreškov, suhega sadja)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• srednje velika plastična posoda</li><li>• skodelica</li><li>• vilice</li><li>• pekač za peko piškotov</li><li>• peki papir</li></ul>



**20 minut** (5 minut priprave in 15 minut pečenja)

Prižgi pečico in jo ogrej na **180 stopinj**. V srednje veliki posodi z vilicami dobro pretlači banane. Če so banane trde, jih lahko zmikšaš s paličnim mešalnikom. Pretlačenim bananam dodaj ovsene kosmiče in preostale sestavine, ki si jih izbral. Vse skupaj dobro premešaj, da dobiš gosto maso. Pekač obloži s peki papirjem. S pomočjo žličke polagaj kupčke na peki papir. Lahko delaš manjše ali večje kupčke. Dobiti bi moral približno 12-15 piškotov. Z vilicami kupčke rahlo potlači. Peci jih približno 15 minut. Ko jih vzameš iz pečice, bodo piškoti še mehki, zato počakaj, da se ohladijo. Dober tek.

- **Po želji lahko v zmes za piškote dodaš še cimet ali limonino lupinico.**



## 5. ČUDEŽNI PRSTKI

Prosti čas lahko izkoristiš za vse vrste ustvarjanja. Pobrskej doma ali poišči v naravi stvari, ki jih lahko uporabiš. Za večino stvari ne potrebuješ veliko, ampak le ščepec domišljije in ustvarjalnosti. Seveda, lahko ustvarjaš tudi s pomočjo računalnika, telefona in fotoaparata.

## DOMAČI PLASTELIN

### Sestavine za domači plastelin:

- 1 skodelica moke
- pol skodelice soli
- 1 skodelica vode
- 2 žlici olja
- 1 pecilni prašek
- barvo za hrano (po želji)

### Priprava:

- V kozico daj suhe sestavine (moko, sol, pecilni prašek) in prilij vodo.
- Kuhaj na srednjem ognju in neprestano mešaj. Masa se bo počasi začela strjevati - takrat ogenj malo zmanjšaj.



- Če uporabiš tudi barvo, jo dodaj proti koncu kuhanja. Ko se začne odbijati od posode, mešaj še malo, dokler ne dobiš kompaktnega testa - plastelin. Preloži ga na peki papir, spodaj pa podloži desko. Pusti ga 5 minut, da se ohladi.
- Ohlajen domači plastelin zgneti, da dobi gladko obliko.

Avtorica: Martina Grdič

## VODENO RISANJE

S pomočjo spodnjih videov v slovenskem jeziku boš tudi ti zlahka postal pravi umetnik. Oglej si navodila in poskusi še sam ustvariti grafit, mandalo ali lik iz igre Minecraft.

### Grafit z imenom



KLIK → <https://www.youtube.com/watch?v=t3bCluyingo>

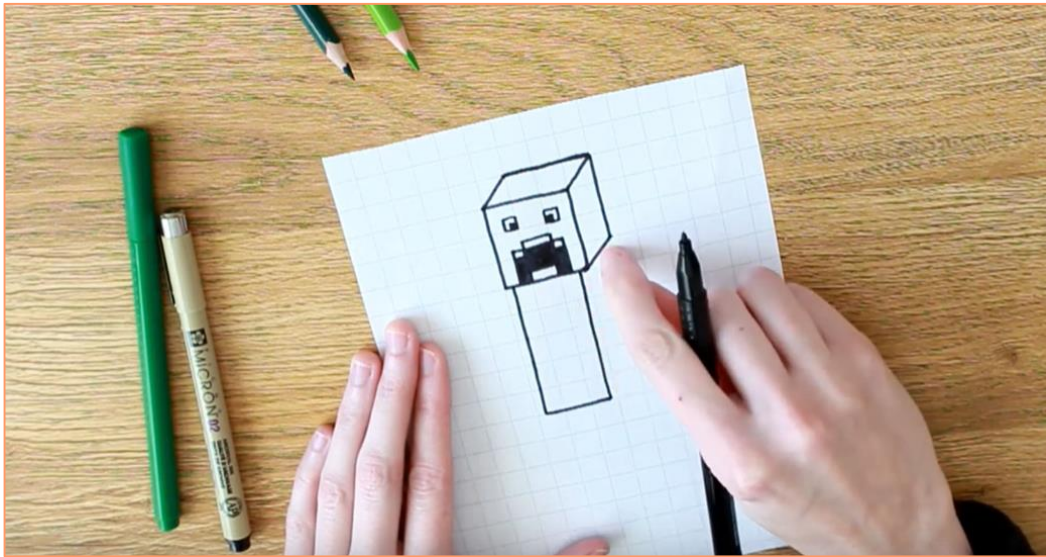
### Mandala



KLIK → <https://www.youtube.com/watch?v=viyoakhP2e8>



## MINECRAFT Creeper



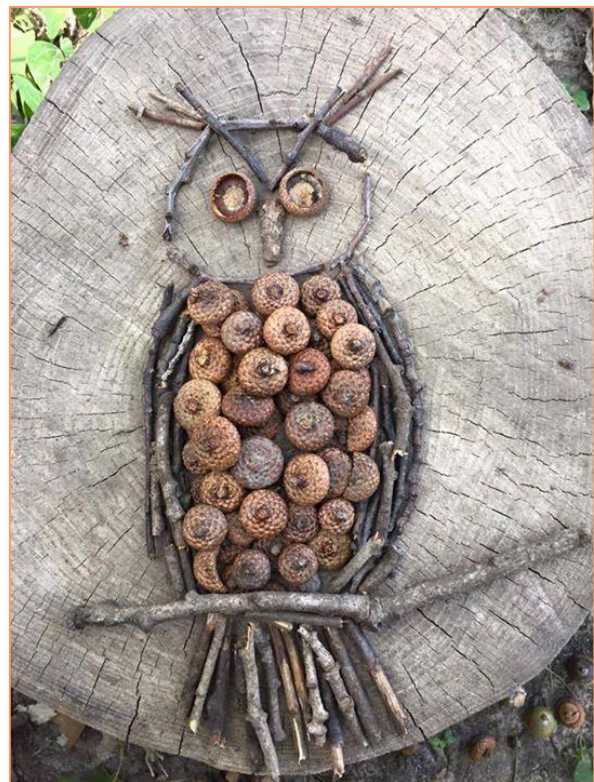
KLIK → <https://www.youtube.com/watch?v=fCYXfzF7nyU>

Avtorica: avtorica YouTube kanala Ustvarjajmo skupaj

## GOZDNA UMETNINA

Če imaš možnost, se odpravi v bližnji gozd in v njem naberi različen naravni material (vejice, listje, plodove, suho travo). Pri tem pa upoštevaj pravilo: ne trgaj rož in grmov ter ne poškoduj dreves.

Primer:



Vir: <https://padlet.com/rosandadovnik/podaljsanobivanje nadaljava> in Pinterest

## CANVA

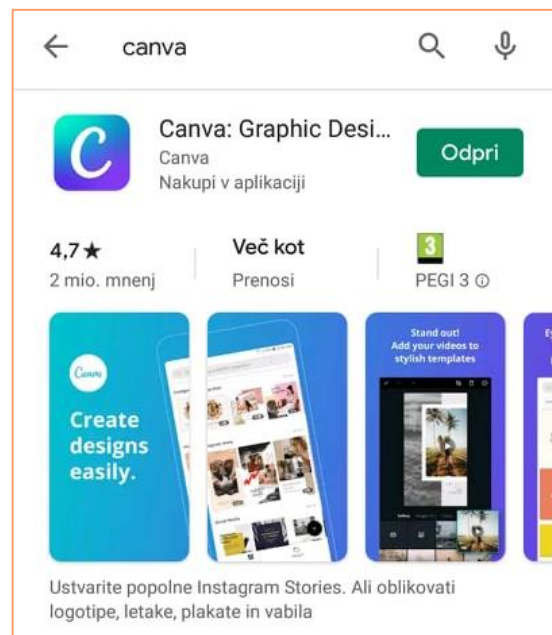
(Primerno za starejše otroke, ki že obvladajo spletne aplikacije)

Canva je zagotovo najbolj znana spletna aplikacija na področju grafičnega oblikovanja. S pomočjo Canve lahko ustvarjamo razne kolaže iz fotografij, vabila, čestitke, plakate in še mnogo več. Canva je brezplačna, potrebna je le registracija oziroma prijava. Na voljo je tudi kot mobilna aplikacija.

S pomočjo spodnjih navodil lahko ustvariš preprosto rojstnodnevno vabilo.

### PRVI KORAK

Prenesi aplikacijo CANVA.

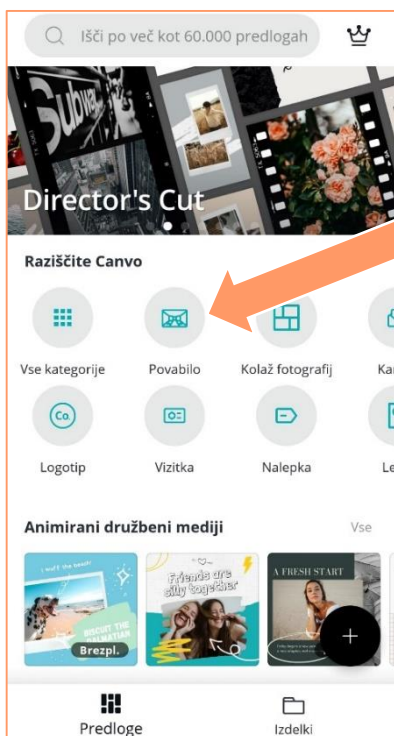


### DRUGI KORAK

Registriraj se oziroma prijavi v aplikacijo.

### TRETI KORAK

Na začetku strani izberi ikono »Povabilo«.



### ČETRTI KORAK

Izberi kategorijo »Povabilo na rojstni dan«.

- ← Povabilo
- 🔍 Vse
- 🎂 Povabilo na rojstni dan
- 🎉 Povabilo na zabavo
- 🎉 Povabilo na zabavo ob rojstvu
- 👶 Povabilo na krst
- 🎓 Povabilo na zabavo ob zaključku šolanja
- 📅 Povabilo ob najavi datuma

## PETI KORAK

Izberi kategorijo »Vse«.

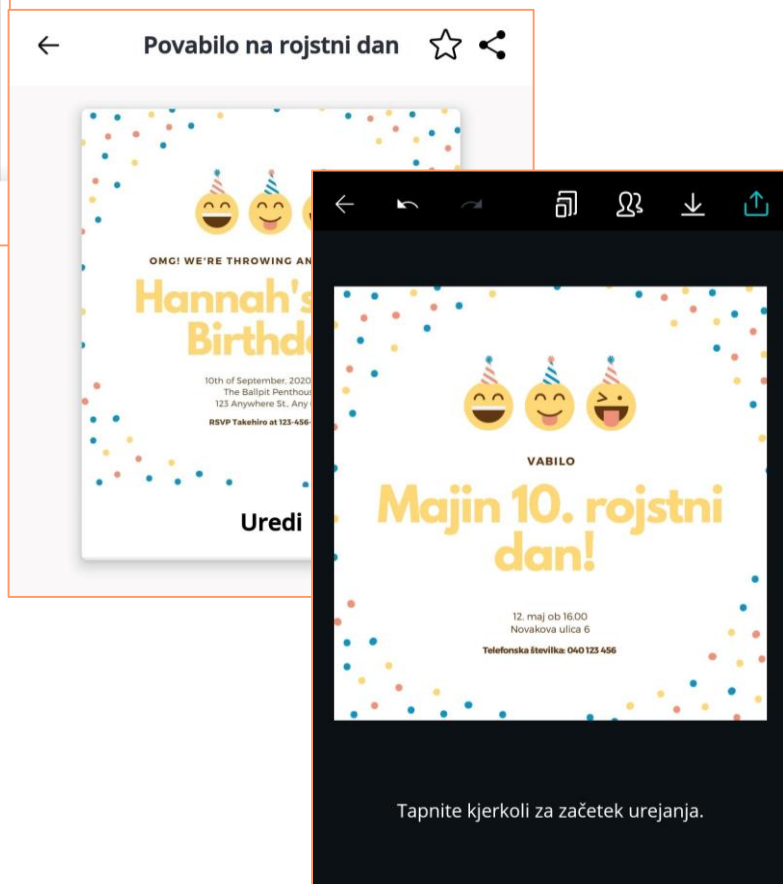
## ŠESTI KORAK

Med izbranimi predlogami izberi tisto, ki ti je najbolj všeč. Izberi med brezplačnimi predlogami.



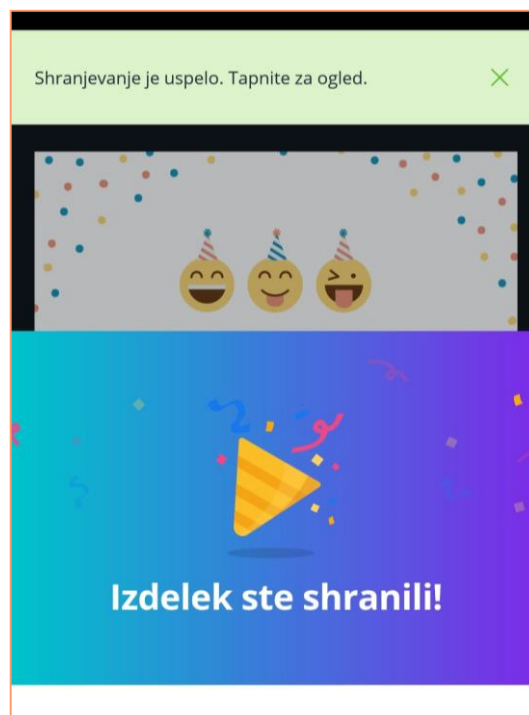
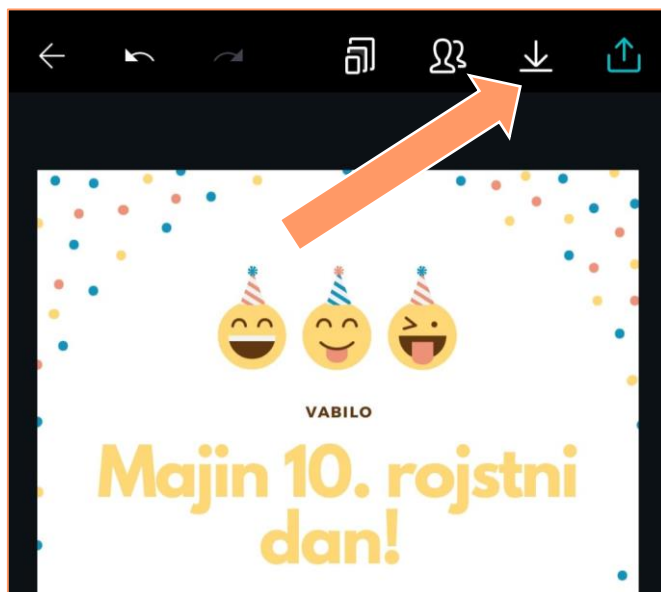
## SEDMI KORAK

Spremeni izbrani predlogo in jo dopolni s svojimi podatki.



## OSMI KORAK

Vabilo shrani.



## DEVETI KORAK

Vabilo lahko kasneje natisneš in uporabiš.

## 6. DOMIŠLJIJSKI SVET

Branje pravljic nas popelje v domišljijijski svet in nas tudi marsičesa nauči. Kako lepo je listati stran za stranjo in na vsaki odkriti nekaj novega, vznemirljivega in razburljivega. Če pri sebi nimamo nobene knjige, lahko raznorazne zgodbe tudi poslušamo in se prepustimo prijetnim glasovom pripovedovalcev. Pobrskaj med spodnjimi povezavami in poišči zgodbo zase. Preden pričneš s poslušanjem, se udobno namesto in kot bi mignil, te bo zgodba popeljala v drug svet.



## ZVOČNE KNJIGE

### LAHKONOČNICE

Lahkonočnice so zakladnica zvočnih pravljic, v katerih so čarobni svet domišljije v črke ujeli sodobni slovenski pravljicarji.

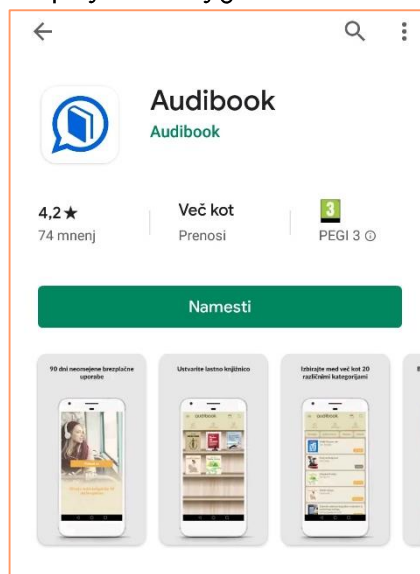
PRAVLJICE NAJDEŠ NA → <https://www.lahkonocnice.si/pravljice>

### AUDIBOOK

Aplikacija, ki omogoča poslušanje avdio knjig. Na voljo je 90 dni neomejene brezplačne uporabe. Sledi spodnjim korakom in si prenesi poljubno knjigo.

- PRVI KORAK

Prenesi aplikacijo in namesti aplikacijo.



- DRUGI KORAK

Registriraj oziroma prijavi se v aplikacijo.



- TRETJI KORAK

V rubriki »Knjižnica« poišči poljubno knjigo.



- ČETRTI KORAK

Knjigo prenesi. Pojdi v rubriko »Moje knjige« in izbrano knjigo predvajaj. Uživaj v poslušanju ;)

## PREDSTAVE

Na internetu si lahko ogledaš nekaj najbolj uspešnih predstav Lutkovnega gledališča Ljubljana.

LUTKOVNE PREDSTAVE NAJDEŠ NA → <http://www.lgl.si/si/predstavitveni-video>

## PODCASTI

Na tej spletni strani lahko najdeš različne podcaste. Med njimi najdeš tiste, ki so namenjene tako majhnim kot tudi velikim otrokom.

Zgodbe za lahko noč → <https://podcasti.si/lahko-noc-otroci/>

Osupljive zgodbe iz sveta znanosti (za starejše) → <https://podcasti.si/od-genov-do-zvezd/>

## 7. POSKOČNICE

Že samo nekajminutna telovadba pripomore k temu, da:

1. imaš več energije,
2. si bolj fokusiran na šolsko delo,
3. ti pospeši metabolizem,
4. te spravi v boljšo voljo,
5. ponoči lažje in boljše spiš.





## 10 MINUT JOGE



Vir: Biserka Cesar in razne tuje spletne strani

## ŠPORTNA ABECEDA

**V ŠPORTNA ABECEDA**

**SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.**

<b>A</b> - 10 žabjih poskokov	<b>L</b> - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)
<b>B</b> - 10x kroženje z rokami naprej	<b>M</b> - kroženje s trupom (10x na vsako stran)
<b>C</b> - 5 sklec	<b>N</b> - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)
<b>Č</b> - 10 zajčjih poskokov	<b>O</b> - 30x visoki skip na mestu
<b>D</b> - hoja naprej v čepu (5metrov)	<b>P</b> - 5 vojaških poskokov
<b>E</b> - 10x skoki po desni nogi	<b>R</b> - 10x kroženje z rokami nazaj
<b>F</b> - 10x skoki po levi nogi	<b>S</b> - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)
<b>G</b> - hoja po vseh štirih (15 sekund)	<b>Š</b> - 10 bočnih poskokov
<b>H</b> - 10 visokih sonožnih poskokov	<b>T</b> - hopsanje na mestu (15 sekund)
<b>I</b> - 15x kroženje s trupom	<b>U</b> - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu
<b>J</b> - 10 počepov	<b>V</b> - 5 poskokov v počepu
<b>K</b> - 5 izpadnih korakov z vsako nogo	<b>Z</b> - hitri tek na mestu (20 sekund)
<b>Ž</b> - hoja nazaj v čepu (5 metrov)	

Vir: Biserka Cesar in razne tuje spletne strani

# MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi  
in boš takoj boljše volje!



Vir: Biserka Cesar in razne tuje spletne strani

## KAMEN, ŠKARJE, PAPIR - TELOVADBA



NAREDI TOLIKO  
TREBUŠNJAKOV,  
KOLIKOR SI STAR.



10 KRAT VISOKO SKOČI V ZRAK.



10 SEKUND ČIM HITREJE  
TECI NA MESTU.



DRŽI PLANK 25 SEKUND.



NAREDI 10 POČEPOV.



NAREDI 5 SKLEC.

Avtorica: Janet Čufer



## 8. BISTROUMNICE

Prav zanimivo in presenetljivo je, kaj vse zmorejo naši možgani. S posebnimi vajami in miselnimi izzivi lahko krepíš svoje sive celice.



## BRZINKE

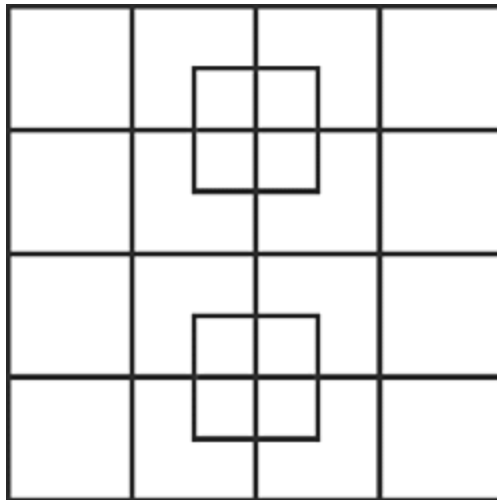
Kratke naloge za telovadbo tvojih možgančkov, ki jih lahko narediš pred začetkom učenja ali pa vmes, ko potrebuješ kratek odmor.

Naštej 10 živali na črko P.
Sestavi poved, ki vsebuje samo besede na črko M. (primer za poved na s: <b>Saša se smuča.</b> )
Zapiši ime za vsako črko abecede (a - Ana, b - Bine ...)
Poišči čim več rim na besedo <b>lonec</b> .
Pripravi list in pisalo. Iz črk danih besed sestavi čim več novih besed: zobozdravnica, vinogradništvo, lokostrelstvo.
Zapiši 5 besed, ki se končajo na črko O.
Iz danih črk sestavi besedo - uporabi vse črke: u, n, n, č, r, a, i, l, k. Iz istih črk sestavi čim več različnih besed, zapiši jih na listek.

Prirejeno po ideji avtorice Janje Bašelj

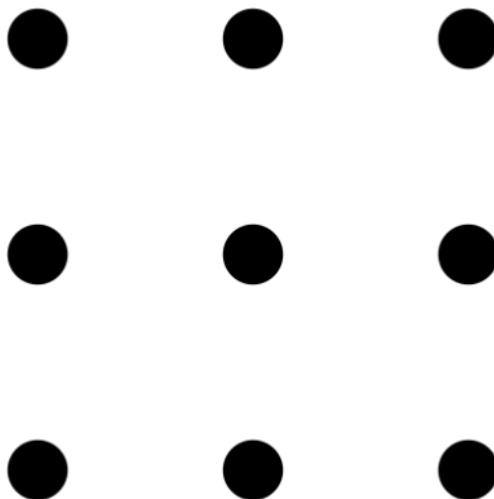
**TRDI OREHI**

Koliko kvadratov vidiš?

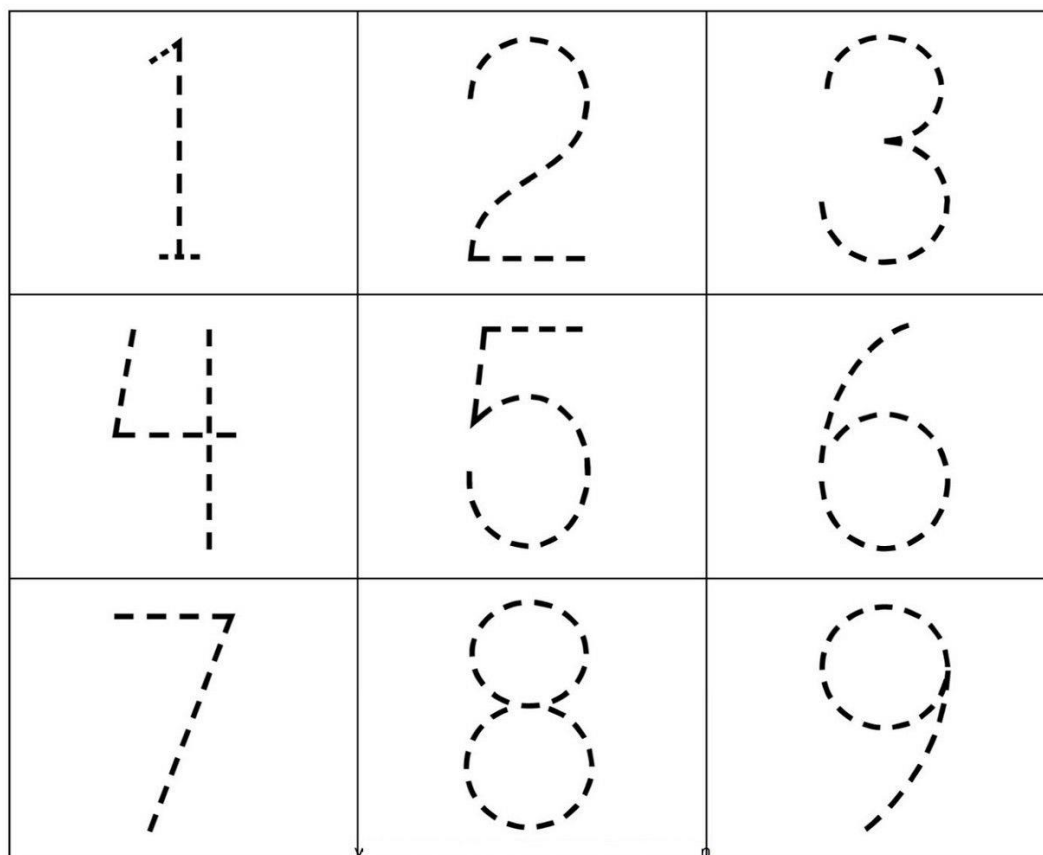


Vidim \_\_\_\_\_ kvadratov.

NAVODILA: Ne da bi svinčnik dvignil s podlage, nariši 4 ravne črte, ki gredo skozi vse pike. Skozi vsako piko gre lahko le ena črta. Ne pozabi, da lahko narišeš le 4 črte in vse morajo biti ravne. Vajo ponovi, dokler ne prideš do rešitve.



NAVODILA: V mrežo 3 x 3 razporedi številke od 1 do 9 tako, da bo seštevek števil v katerikoli smeri (navpično, vodoravno in diagonalno) točno 15.



## SUDOKU

Odlična vaja za urjenje možganov. Izbiraš lahko med različnimi težavnostmi.

KLIK → <http://sudokuonline.si/>

## 9. KREATIVKO



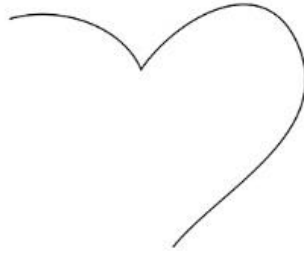
V življenju se ne smemo bati poskusiti novih stvari, čeprav se nam te včasih zdijo še kako strašne. Truditi se moramo, da smo pri tem kar počnemo kreativni in iznajdljivi. To pomeni, da znamo razmišljati izven okvirjev in iskati nove rešitve.



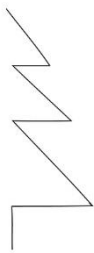
## PREVARA NA PRVI POGLED

Preriši spodje vzorce na list papirja in dokončaj risbo po svoje. Pri tem bodi čim bolj domiselni.

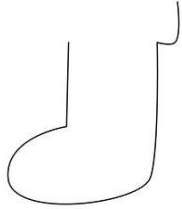
To NI srce.



To NI smreka ali božično drevesce.



To NI nogavica ali škorenj.

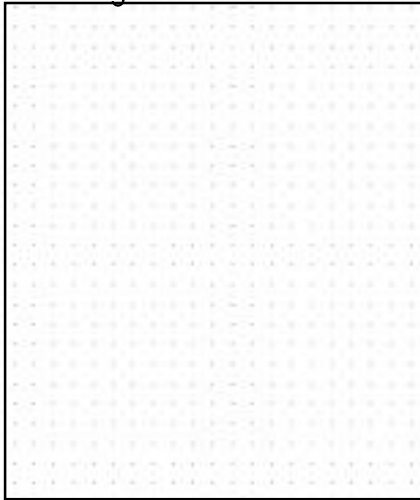


Vir: Pinterest

# MOJ IZDELEK

Ime izdelka: \_\_\_\_\_

Kako izgleda?



Za kaj je uporaben?

-----  
-----  
-----

Kako deluje?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Kaj potrebujem za izdelavo izdelka?

-----  
-----  
-----

Komu je izdelek namenjen? \_\_\_\_\_

Kakšna je cena izdelka? \_\_\_\_\_ €





## 10. DNEVNICE

Vsak dan si vzemi nekaj minut, da se ozreš nazaj in pomisliš na to, kaj vse se ti je v današnjem dnevu zgodilo. Če želiš, pa si lahko vsak dan vzameš nekaj časa za sanjarjenje in pišeš o različnih stvareh. Pusti domišljiji prosto pot.



## VREDNOTENJE MOJEGA DANAŠNJEGA ŠOLSKEGA DELA



## VREDNOTENJE MOJEGA DANAŠNJEGA ŠOLSKEGA DELA

S stalnega prostora za šolsko delo sem umaknil/a vse moteče pripomočke.	
Dela sem se lotil/a brez odlašanja.	
Najprej sem delo opravil/a za en predmet, nato sem se lotil/a drugega.	
Šolskega dela nisem prekinjal/a z drugimi dejavnostmi.	
Med delom sem bil/a ves čas osredotočen/a zgolj na šolo.	
Šolsko delo mi je uspelo dokončati.	
Po končanem delu sem pospravil/a šolske stvari in delovni prostor.	

Vstavi **+**, če si nalogo opravil/a.

Vstavi **O**, če si nalogo delno opravil/a.

Vstavi **-**, če naloge nisi opravil/a.

Avtorica: Barbara Gregorič

- Katero je najboljše darilo, ki si ga do zdaj prejel in zakaj?
- Seznam stvari, ki te osrečujejo.
- Če bi šel na potovanje in bi lahko s seboj vzel le 3 stvari, katere stvari bi vzel?
- Če bi imel super moč, bi izbral \_\_\_\_\_, ker \_\_\_\_\_.
- Kaj bi si zaželel, če bi se ti lahko uresničile 3 skrite želje?
- Če bi živali govorile, bi jih vprašal \_\_\_\_\_
- Če bi lahko v živo spoznal znano osebo (iz preteklosti ali iz sedanjosti), bi želel spoznati \_\_\_\_\_
- Kaj je najboljša stvar, ki si jo do sedaj naredil? Zakaj je tako posebna?
- Kaj bi počel, če bi lahko opravljal katerikoli poklic na svetu?
- Kako si predstavljaš svoje življenje čez 10 let?

Vir: Pinterest



Sodobna tehnologija nam ponuja veliko aplikacij, s pomočjo katerih se lahko veliko naučimo in urimo nekatere veščine. Čas na tablici in telefonu lahko tako pametno izkoristiš.



## UGANI 5

Igra, pri kateri ugibaš 5 najpogostejših odgovorov na različna vprašanja.



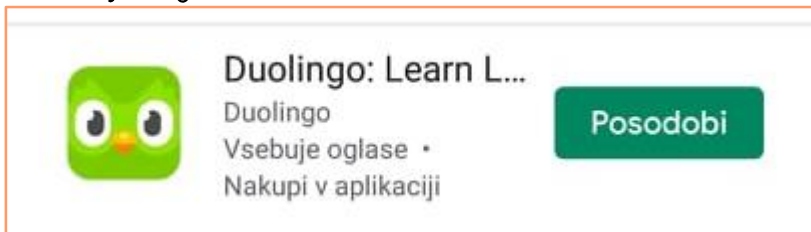
## UGANI!

Besedna igra za **celo družino**. Potrebna sta najmanj 2 igralca. Igralca skupaj izbereta poljubno kategorijo. Eden izmed igralcev nato prisloni telefon na svoje čelo, tako da ne vidi ekrana. Na ekranu se bodo pojavile različne besede. Igralec brez telefona skuša čimbolj opisati zapisano besedo. Če igralec s telefonom ugotovi besedo, telefon nagne navzdol. Igralca nadaljujeta z novo besedo. Če igralcu s telefonom ne uspe ugotoviti besede ali je ta napačna, nagne telefon navzgor. Igra je časovno omejena. Poizkusite se lahko tudi v tekmovanju med dvema skupinama.



## DUOLINGO (za starejše)

Aplikacija za učenje več kot tridesetih tujih jezikov. Za učenje npr. nemščine je potrebno znanje angleščine.



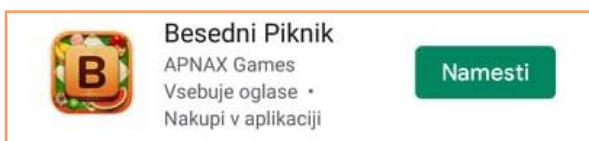
## SPOT IT

Igra za dva igralca. Telefon postavimo med dva igralca. Igralec, ki prvi opazi sličico, ki se ponovi na obeh poljih, klikne nanjo.



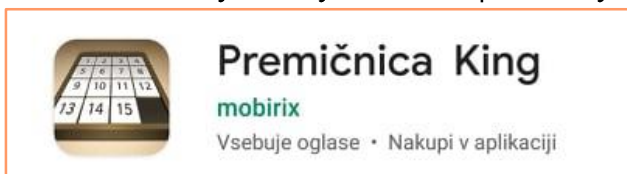
## BESEDNI PIKNIK

Iz danih črk sestavi različne besede.



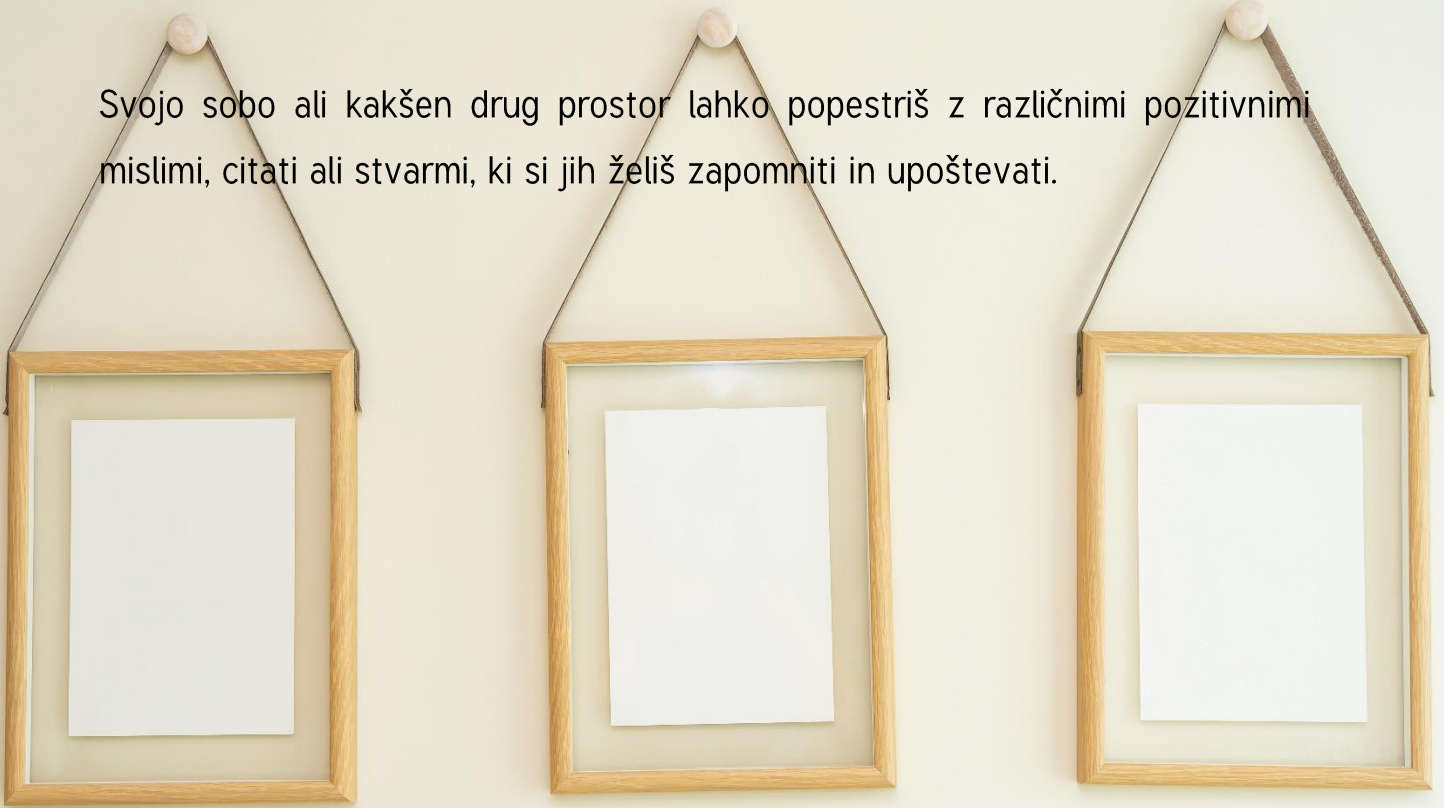
## PREMIČNICA

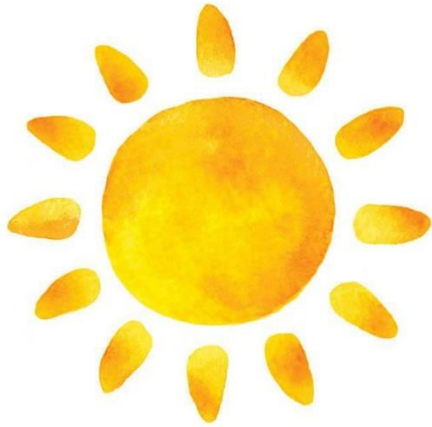
Številska sestavljanica, kjer moraš s premikanjem številke postaviti v pravilni vrstni red.



## 12. OKRASNICE

Svojo sobo ali kakšen drug prostor lahko popestriš z različnimi pozitivnimi mislimi, citati ali stvarmi, ki si jih želiš zapomniti in upoštevati.





Na svetu si, da gledaš sonce,  
na svetu si, da greš za soncem,  
na svetu si, da sam si sonce  
in da s sveta odganjaš – sence.

(Tone Pavček)

neja k.  
SPECIALNA PEDAGOGINJA

Kar me dela drugačnega,  
me dela takšnega, kakršen sem.

(Winnie The Pooh)



neja k.  
SPECIALNA PEDAGOGINJA

Skrivnost je zelo preprosta:  
Kdor hoče videti, mora gledati s srcem.  
Bistvo je očem nevidno.

(Antoine de Saint-Exupéry)



Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.

Spomladi do rožne cvetice,

poleti do zrele pšenice,

jeseni do polne police,

pozimi do snežne kraljice,

v knjigi do zadnje vrstice,

v življenju do prave resnice,

v sebi do rdečice čez eno in drugo lice.

A če ne prideš ne prvič, ne drugič do krova in pravega kova

poskusi: vnovič in zopet in znova.

(Tone Pavček)



neja k.  
SPECIALNA PEDAGOGINJA

neja k.  
SPECIALNA PEDAGOGINJA

# Iluzija ledene gore

Uspeh je kot ledena gora.



**USPEH !!!**

Kaj vidijo drugi?

Česa drugi ne vidijo?

Vztrajnost

Predanost

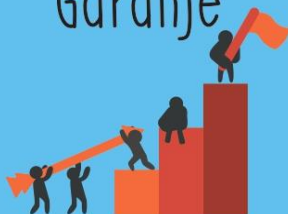
Neuspeh



Garanje

Disciplina

Razočaranje



Odrekanje

neja k.  
SOCIJALNA PEDAGOGINJA

## DRUŽINSKE POGOVORNE KARTICE



Zabavna igra, ki bo navdušila vso družino. Po kosilu, popoldan, po večerji ali kadarkoli v dnevu, si vsi družinski člani vzemite nekaj časa in ga preživite drug z drugim. S pomočjo spodnjih kartic, ki jih lahko natisnete, boste morda o katerem družinskem članu spoznali kaj novega ali presenetljivega. Čas, ki ga preživimo z družino, je najbolj dragocen.

**Navodila:**

Kartice lahko natisnete in izrežete. Če nimate tiskalnika, lahko vprašanja napišete na listke ali pa jih berete z računalnika. Vsako vprašanje je oštevilčeno, tako da si lahko na list zapisujete že izbrane številke. Vseh vprašanj je 70.

1.  Letos se veselim ...	2.  3 najljubše jedi
3.  Moja sanjska služba	4.  Naša družina je poznana po ...
5.  Naša družina je posebna, ker ...	6.  Kaj bi počel ta vikend, če ne bi imel nobenih omejitev?



7.  Najljubši film	8.  Katero barvo bi izbral, če bi lahko svojo sobo prebarval?
9.  Kam bi poletel, če bi imel krila?	10.  Najljubša družinska tradicija
11.  Katero je bi izbral, če bi do konca življenja moral jesti le eno stvar?	12.  Najljubši šport
13.  Kako bi zapravil 100€, če bi jih imel?	14.  V kaj bi spremenil svoje ime, če bi to moral storiti?

15.  Najbolje znam skuhati ...	16.  Rad bi se naučil skuhati ...
17.  Katero žival bi izbral, če bi lahko postal žival?	18.  5 stvari, ki jih imam rad na sebi
19.  Najljubša stvar v tem dnevu	20.  3 moje pozitivne lastnosti
21.  Nekaj, kar bi rad pri sebi izboljšal	22.  Najljubša stvar v tem tednu

23.  Najljubša sladica	24.  Najljubša pijača
25.  Najljubši spomin iz zgodnjega otroštva	26.  Nekaj, kar me spravi v smeh
27.  Kateri jezik bi izbral, če bi lahko znal govoriti še en tuji jezik?	28.  Kaj bi počel, če bi bil cel teden brez televizije?
29.  Najljubši prostor v hiši	30.  Najljubša žival

31.  Kako bi se glasil moto naše družine, če bi ga imeli?	32.  Najboljše darilo, ki sem ga dobil
33.  Najljubše počitnice	34.  Najljubša družabna igra
35.  Najljubša pesem	36.  Najljubši spomin na družino
37.  Kakšna bi bila soba, če bi jo lahko uredil po svoje?	38.  3 najboljše stvari, ki jih je letos naredila moja družina

39.  Z eno besedo opiši vsakega člana družine.	40.  Vsakemu članu družine izreči eno pohvalo.
41.  Priateljem bi svojo družino opisal kot ...	42.  Najbolj sem ponosen na ...
43.  Kdo je najbolj zabavna oseba v tvoji družini?	44.  Kaj bi oblekel, če bi moral vsak dan nositi ista oblačila?
45.  Kam bi šel na naslednje počitnice?	46.  Kdo je nazadnje zate storil nekaj lepega in kaj je to bilo?

47.  Kdaj si ti nazadnje za nekoga storil nekaj lepega in kaj je to bilo?	48.  Najljubši okus sladoleda
49.  1 stvar, ki sem se jo danes naučil	50.  Hvaležen sem za ...
51.  Nekaj, česar se resnično bojim	52.  Najbolj neprijetna situacija, ki se mi je zgodila
53.  Moja sanjska hiša bi bila ...	54.  Nekaj, kar me je danes nasmejalo

55.  Najljubši vonj	56.  Pogrešam ...
57.  Hišno opravilo, ki ga ne maram	58.  Nekaj, kar me spravi v slabo voljo
59.  Nekaj, brez česa ne morem živeti	60.  Nekaj, kar sem danes počel in želim spet ponoviti
61.  Knjiga, ki sme jo nazadnje prebral	62.  Najraje se pogovarjam o ...

63.  Jutri si želim ...	64.  Z eno besedo opiši svoj dan.
65.  Najboljši nasvet, ki sme ga dobil	66.  Nekaj, kar bi rad znal
67.  Katero novo pravilo bi vedel v svoji družini?	68.  Najljubši TV program
69.  Najljubša družinska fotografija	70.  Vsakemu članu družine povej, zakaj ga imaš rad.

Vir: Pinterest



## ZAKLJUČNA MISEL

Vsi, dekleta in fantje, mamice in očki, morda celo babice in dedki ter vsi ostali, ki ste pridno listali po mojem malem priročniku – upam, da ste med prebiranjem našli kakšno idejo ali dve ali pa celo tri.

Prav vsi kdaj v življenju potrebujemo kakšen namig, idejo ali zamisel. Naj zapisne ideje spodbudijo tudi vas, da svoje zanimive zamisli podelite z drugimi, saj nikoli ne veste, komu bodo prišle prav in morda polepšale dan.

Namen tega priročnika je, da poizkusite nove stvari, se kaj koristnega naučite in se seveda ob vsem tem zabavate.

**Bodite in (p)ostanite ustvarjalni, iznajdljivi, zvedavi, radovedni in vztrajni!**

