




PIŠI SI DNEVNIK PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI. VANJ PO DNEVIH ZAPIŠI KATERO USTVARJALNO DEJAVNOST SI OPRAVIL, ALI SI ZADOVOLJEN S SVOJIM DELOM, JE BILA DEJAVNOST TEŽKA... NATO PA ŠE AKTIVNOSTI PO DNEVIH TER ZRAVEN ZAPIŠI TO KAR AKTIVNOST OD TEBE ZAHTEVA. V DNEVNIK LAHKO ZAPIŠEŠ TUDI VREME PO DNEVIH, OBČUTKE, ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM, KATERO RISANKO/FLIM SI SI OGLEDAL, S KATERIMI IGRAČAMI SI SE TISTI DAN IGRAL, KAJ SI DOBREGA JEDEL, DA BODO DNEVNIKI KAR SE DA POLNI IN ZANIMIVI. ZA VSAK DAN LAHKO NEKAJ MALEGA TUDI NARIŠEŠ. KO SE DOBIMO V ŠOLI BOMO V OPB PREBRALI KAJ STE ZAPISALI V SVOJE DNEVNIKE.

PRVOŠOLCEM LAHKO DNEVNIKE IZPOLNIJO STARŠI. NI POTREBNO, DA JE ZAPIS PREDOLG.

AKTIVNOSTI ZA VSE UČENCE

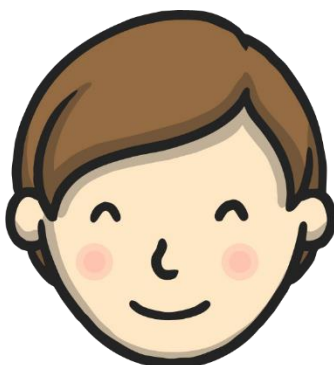
Ponedeljek, 23. 3. 2020

ZUNAJ SE ULEŽI NA HRBET IN ZAPRI OČI, TAKO DA LAHKO UPORABLJAŠ VSE SVOJE ČUTE, RAZEN VIDA. OPAŽAJ, KAKO OBČUTIŠ ZRAK, OPAŽAJ OBČUTEK TAL POD SEBOJ, KATERI ZVOKI TE OBDAJAJO IN KATERI VONJI SE VRTIJO OKOLI TEBE.



Torek, 24. 3. 2020

Z ZAPRTIMI OČMI POZORNO POSLUŠAJ ZVOKE V SVOJI OKOLICI. PO ENI MINUTI ODPRI OČI IN ZAPIŠI ČIMVEČ ZVOKOV, KI SI SI JIH ZAPOMNIL/ZAPOMNILA.



Sreda, 25. 3. 2020

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.



Četrtek, 26. 3. 2020

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.



Petek, 27. 3. 2020

UDOBNO SE ULEŽI NA HRBET. SVOJO  
POZORNOST PREMİKAJ PO TELESU TAKO, DA  
NAPENJAŠ IN SPROŠČAŠ SVOJE MIŠICE.

NAPNI SVOJE RAME, POVLECI JIH K GLAVI,  
NATO PA JIH SPROSTI.

STISNI SVOJE PESTI, NATO PA JIH SPROSTI.

NADALJUJ Z MIŠICAMI PO CELEM TELESU.



PRIMER DNEVNIKA:

DATUM	USTVARJALNA DEJAVNOST, AKTIVNOSTI V PROSTEM ČASU
23. 3. 2020	<p>ZA ZAJTRK MI JE MAMI PRIPRAVILA SLASTNE PALAČINKE. ZUNAJ JE BILO SONČNO, VENDAR MRZLO IN VETROVNO. DANES SEM IZDELAL ZAJČKE S TEMPERA BARVAMI IN RAVNILOM.</p> <p>PRI USTVARJANJU SEM UŽIVAL, SAJ ZAJČKA RES NI BILO TEŽKO USTVARITI.</p> <p>NALEPILI SMO GA V DNEVNO SOBO.</p> <p>OBČUTIL SEM MRZEL VETER, POSLUŠAL SEM PTIČJE PETJE, V OZADJU SEM SLIŠAL TUDI VOZILA TER POGOVOR MAMICE IN OČKA. KER JE BILO MRZLO SEM HITRO OPRAVIL S TO AKTIVNOSTJO.</p> <p>SPRL SEM SE S SESTRICO ZARADI NAJLJUBŠE IGRAČE. OGLEDALA SVA SI POUČNO RISANKO BRATA KRAT.</p>
24. 3. 2020	<p>IZDELAL SEM TULIPANE ZA MAMICO IZ PAPIRJA. TULIPANI SO BILI KAR TEŽKI ZA IZDELAVO, SAJ ZRAVEN NI BILO UČITELJICE, DA BI MI POKAZALA KAKO SE JIH NAREDI ☺</p> <p>SLIŠAL SEM ZVOKE: RADIO, TELEVIZIJA, POGOVOR MED STARŠEMA, ŠUMENJE HLADILNIKA IN ROPOTANJE PRALNEGA STROJA.</p>
25. 3. 2020	<p>S STARŠI SMO SE IGRALI IGRO IME, PRIIMEK...</p> <p>ZUNAJ JE PADAL SNEG.</p> <p>IZDELAL SEM VOŠČILNICO ZA MATERINSKI DAN.</p>
26. 3. 2020	
27. 3. 2020	

**25. 3. - MATERINSKI DAN:** PRESENETI MAMICO IN VSAK DAN ZANJO OPRAVI NEKO DELO. SEVEDA NE POZABI NAREDTI VOŠČILNICE ALI KAKŠNEGA IZDELKA ZANJO. NI NUNO DA OPRAVIŠ SAMO ENO STVAR. POSKUSI JIH OPRAVITI ČIM VEČ IN JIH VPIŠI V DNEVNIK. KO SE ZOPET SREČAMO, PA BOMO PREBRALI KDO JE BIL NAJBOLJ PRIDEN PRI POMOČI IN RAZVAJANJU NAŠIH MAMIC. V TABELI IMAŠ NABOR SAMO NEKATERIH OPRAVIL, VEDNO LAHKO DODAŠ ŠE KAKŠNO.

PONEDELJEK	PRIPRAVIL BOM MIZO ZA KOSILO IN POMIL POSODO. POMETEL BOM KUHINJO. ZALIL BOM ROŽE.
TOREK	POSTILJAL BOM POSTELJO SVOJIH STARŠEV TER POSPRAVIL SVOJO SOBO. IZPRAZNIL BOM SMETI. POSESAL BOM DNEVNO SOBO.
SREDA	MAMICI BOM SKUHAL KAVO IN PRIPRAVIL ZAJTRK. POSPRAVIL BOM MIZO. POMAGAL BOM PRI PRIPRAVI KOSILA. MAMICI BOM ZMASIRAL HRBET.
ČETRTEK	MAMICI BOM POMAGAL PRI VSEH HIŠNIH OPRAVILIH. POSPRAVIL IN ZLOŽIL BOM ČISTO PERILO. POSESAL BOM DNEVNO SOBO.
PETEK	MAMICI BOM POMAGAL PRIPRAVITI ZAJTRK. PRIPRAVIL BOM SLADICO ZA KOSILO – SADNA KUPA.

ŠE ENA IDEJA: ZA VSAK DAN NA LISTKE ZAPIŠI OPRAVILA, LAHKO TUDI ZA EN DAN VEČ LISTKOV Z OPRAVILI. LISTKE ZLOŽI IN JIH POSPRAVI V LONČEK. MAMI NAJ VSAK DAN IZŽREBA PO DVA LISTKA Z OPRAVILI TI PA SE PRIDNO LOTI OPRAVIL.