



# UČITNIŠKA USTVARJALNICA

Pripravila: Julijana Makovec, OŠ Ivana Cankarja Ljutomer

**UČENJE**



**KAJ TE ČAKA TA TEDEN?**

**GIBANJE**



**USTVARJANJE**



**RAZISKOVANJE**





# UČENJE



## Telovadba za možgane

- Za boljšo koncentracijo.
- Uspešnejše učenje.

Vaje dajo največji učinek, če jih vadimo vsak dan, 30 dni zaporedoma. Vzemi si čas za to, ker ti bo koristilo.

## 1. PITJE VODE PO POŽIRKIH



Pripravila: Julijana Makovec

Vir: Paul E Dennison, Gail E Dennison: Brain-Gym®  
-Lehrerhandbuch; Taschenbuch; Januar 2008

## 2. MOŽGANSKI GUMBI



### Kako?

S palcem in kazalcem ali sredincem ene roke pritiskamo in masiramo dve točki, ki se nahajata pod ključnico na vsaki strani prsnice. Z drugo roko pa se dotikamo popka.

### Zakaj?

- Vaja za splošno usklajevanje
- Izboljšuje sposobnost gledanja z obema očesoma (blaži preobremenjenost vida, škiljenje ali strmenje).
- Izboljšuje branje in pisanje.
- Lažje sedenje pri branju.

## 3. SLON



### Kako?

Glava sloni na rami (roka je priraščena na uhelj). Roka je iztegnjena in opisuje ležečo osmico v zraku. Roke, glava in ramena ostanejo mirna. Telo se giblje.

### Zakaj?

- Vaja aktivira možgane za zmožnost zapomnjenja in zaznavanja.
- Aktivira možgane za kratko in dolgoročni spomin.
- Razvija sposobnost slušnega razumevanja.
- Za razvijanje govora in sporočanja.
- Za razvijanje matematičnih spretnosti.
- Pomaga razvijati spomin na jezikovna pravila.

## 4. KRIŽNO GIBANJE



### Kako?

Z desno roko ali komolcem se dotikamo levega kolena, z levo roko ali komolcem se dotikamo desnega kolena. To naredimo izmenično 20 krat. Križanje nasprotno noge in roke lahko izvedeš tudi zadaj.

### Zakaj?

- Vpliva na sposobnost branja, poslušanja, pisanja in pridobivanja znanja.
- Izboljša vid in sluh.
- Pomaga, da do lažjega razumevanja in učenja.

## 5. ENERGIJSKI VAJI



### Kako?

1. Del: sedimo s prekrižanimi gležnji. Stegnjene roke v zapestju prekrivamo, dlani damo eno na drugo in prekrivamo prste. Nato obrnemo prekrižane roke navzgor in potem navzgor. Zapremo oči in tako sedimo 1 minuto.  
2. Del: stopala so na tleh, eno poleg drugega. Roki se dotikata samo s konicami prstov. V tej poziciji ostanemo tudi 1 minuto.

### Zakaj?

- Izenači energije in pospešuje pozitiven odnos do učenja.
- Veča pozornost.
- Izboljšuje naše počutje v okolju.
- Krepi pozorno poslušanje in razumljivo govorjenje.

# GIBANJE



Položi jo na nogo in dvigni v zrak. Zadrži nekaj časa.



Položi jo na glavo. Naredi vsaj 10 korakov.



Položi jo na odročene roke. Zadrži nekaj sekund.



## Vaje z blazinico

- Uporabi manjši vzglavnik, blazinico.
- Je nimaš? Bodi ustvarjalen.
- Če je možno, vadi zunaj.

Uleti se na hrbet in položi blazino na pokrčeni nogi. Dviguj nogi in ju spuščaj.



Zagrabi jo med nogama. Naredi nekaj poskokov.



Nekajkrat jo vrzi v zrak in jo primi.





# USTVARJANJE

## Barvanje jajc s čebulnimi olupki

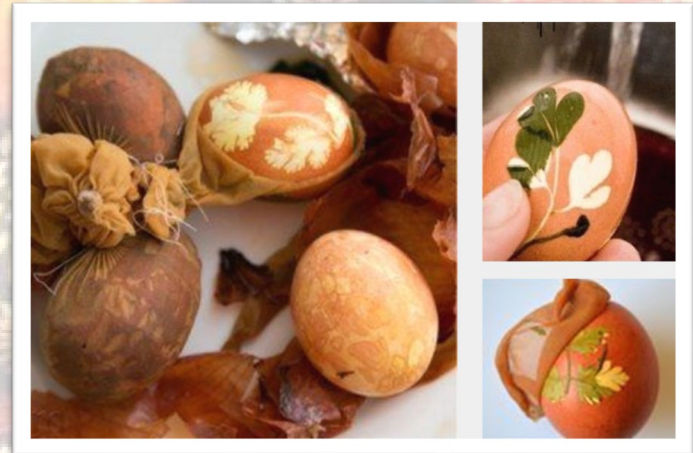
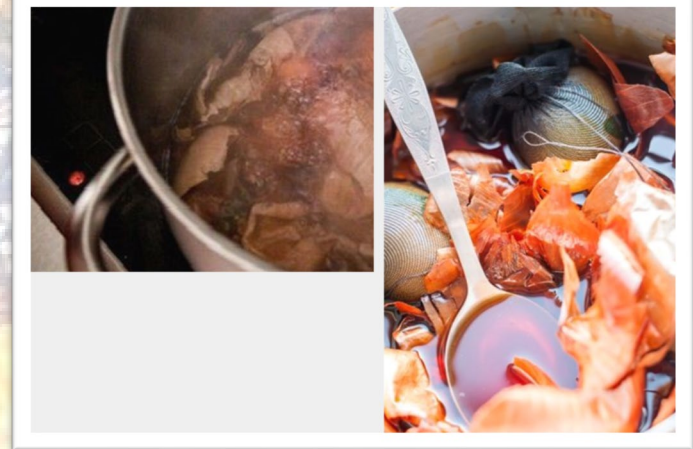
### Kaj potrebuješ?

- Jajca,
- ženske nogavice,
- čebulne olupke,
- liste in cvetove.



### Kako?

- Sledi korakom na fotografijah.



Pripravila: Julijana Makovec  
Vir: <https://www.pinterest.com/>



# RAZISKOVANJE



## Različna naravna barvila za jajc

Razišči in preizkusi še druga naravna barvila za barvanje jajc.

- Kaj si uporabil?
- Kako ti je uspelo? Kakšni so rezultati?
- Katero barvilo ti je najbolj všeč? Zapomni si ga in ga uporabi tudi naslednje leto.



## *Meni najlepší*

Takšne dobiš, če jih kuhaš v teranu.





- Si kaj preizkusil?
- Kako ti je uspelo?
- Je bilo zabavno?
- Vesela bom, če boš kaj delil tudi z mano. Pošlji mi kakšno slikico ustvarjanja ali izdelka, ki si ga ustvaril.

[julijana.makovec@osicl.si](mailto:julijana.makovec@osicl.si)