



UČITNIŠKA USTVARJALNICA

Pripravila: Julijana Makovec, OŠ Ivana Cankarja Ljubomer

KAJ TE ČAKA TA TEDEN?

GIBANJE



UČENJE



RAZISKOVANJE



USTVARJANJE



GIBANJE



Postaviš se na vse štiri.
Hodiš naprej in nazaj.



Ležiš na hrbtu.
Kolo voziš naprej in
nato še nazaj.



Ležiš na hrbtu, roke
imaš ob telesu.
Dviguješ zadnjico.



Ležiš na trebuhu, roke
imaš stegnjene pred
seboj. Dviguješ trup.



UČENJE

Temna čokolada: bogata z magnezijem in železom izboljša spomin.

Jajca: vitamin B12, vitamini, minerali, maščobe, vse v enem samem jajcu.

Losos: visoka vsebnost maščobnih kislin omega 3, ki so pomembne za tvorjenje novih nevroloških povezav, je glavni razlog za uživanje lososa in preostalih mastnih rib.

Žajbelj: znižuje nervozo in stres, poveča število povezav v naših možganih in poveže levo in desno hemisfero, tako dobimo globlji vpogled v stvari in razvijamo kritično mišljenje.

Oreščki: so bogati z vitamini, minerali in zdravimi maščobami.

Jabolka: ugodno vplivajo na imunski sistem in znižujejo nervozo, spodbujajo delovanje in zaznave možganov.

Hrana za možgane.

Jogurt: Dobre bakterije v jogurtu in množica hranil bodo izboljšali naše splošno zdravje in počutje.

Žita: možgani potrebujejo ogljikove hidrate, ki so učinkovito gorivo. Polnozrnata in kaljena žita so dobra izbira.

RAZISKOVANJE

Korenček in čebula – sanjski par



Setev: marca
Pobiranje korenja: od junija
do septembra
Pobiranje čebule: od maja
do avgusta

Potrebuješ:

- semena korenčka
- čebulčke (majhne čebule iz vrtnarije)
- pesek

korenček in čebula – sanjski par

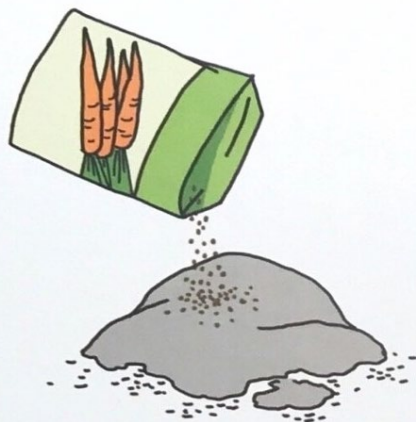
Korenček in čebula sta najboljša prijatelja. Če čebulo posadiš med korenček, se ti ni treba bati škodljivcev. Korenjeva muha bo vzela pot pod noge, takoj ko bo zavohala čebulo. Čebulna muha pa sovraži vonj korenja. Praktično, mar ne? Tako ne potrebuješ strupenih sredstev za zaščito rastlin.

2



Vir: Vrtnarjenje za otroke:
24 odličnih idej za gredice,
balkone in cvetlične lončke:
Učila International 2016

1



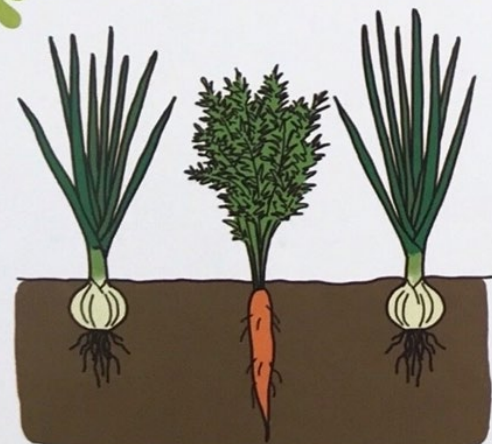
Korenček in čebulo lahko poseješ oz. posadiš že zgodaj spomladi. Da korenček ne bo rasel pretesno skupaj, najprej zmešaj semena z malo peska.

Nato pa v urejenih vrstah izmenjaje p oz. posadiš korenček in čebulo v zeml Tako bosta drug drugemu odganjala škodljivce.

Dodatni nasvet:

Ko režeš čebulo, preprosto iztegni jezik. Žvepleni čebulni hlapi se namreč 'ujamejo' na prvem vlažnem mestu. Tako preprečiš, da bi se ti oči solzile.

3



Medtem ko korenček in čebula rasteta, vidiš le njune liste. Tisto zanimivo se dogaja pod zemljo!

USTVARJANJE

Potrebuješ:

Sestavine za 4 osebe:

- 400 g svežih, mladih poganjkov kopriv
- 2 čebuli
- 2 stroka česna
- 3 ČŽ masla
- 1 l zelenjavne osnove
- 3 krompirje
- 125 ml kisle smetane
- sol, poper

Pripomočke:

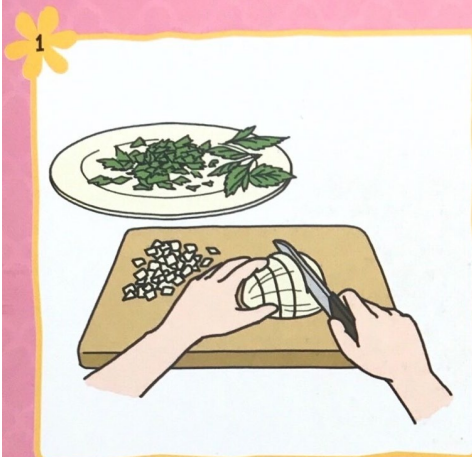
- vrtno rokavice
- kuhinjski nož in deska za rezanje
- lonec
- stiskalnico za česen
- nož za lupljenje krompirja
- palični mešalnik

Divja pragozdna juha

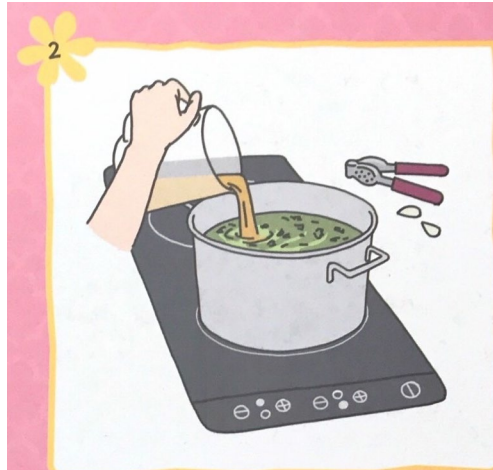


Okusno je!

Želiš presenetiti svoje starše z jedjo, ki je niso še nikoli jedli? Z nečim, kar se na prvi pogled zdi predivje in nevarno, da bi sploh pokusil? Potem pa kar! Obleci vrtno rokavice – iskanje kopriv se lahko prične!



1 Naberi mlade poganjke kopriv, jih dobro operi in jih nato drobno nareži. Ne pozabi na rokavice! Nato nareži čebulo na kocke.



2 V loncu segrej maslo in v njem popraži čebulo. Nato dodaj koprive in jih zalij z osnovo. Umešaj pretlačeni česen.



3 Krompir olupi, nareži na kocke in ga dodaj k juhi. Vse skupaj počasi kuhaj pri srednji temperaturi 20 minut.



4 S paličnim mešalnikom kremasto zmelj juho in nato dodaj kisko smetano. Divji in dober tek!

Vir: Vrtnarjenje za otroke:
24 odličnih idej za gredice,
balkone in cvetlične lončke:
Učila International 2016



- 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