Pozdravljeni učenci!

V tem tednu se bo zgodil poseben svetovni dan in sicer svetovni dan ZDRAVJA, ki ga obeležimo 7. aprila. Prav v tem času je pomembno, da pazimo na zdravje in zanj poskrbimo tako, da jemo čim bolj zdrav zajtrk, kosilo, večerjo, vmes pa si privoščimo tudi zdrav prigrizek. Da pa to ne bo vedno sadje, imamo za vas prav posebno idejo. Za pomoč pri pripravi prosite starše ali starejše brate ali sestre, mislim, da se ne bodo preveč upirali. ☺

Pred delom si je potrebno pravilno umiti roke. Če želite, lahko svoje znanje preverite z ogledom spodnjega videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=gqhSiBqpqf0>

Ta teden praznujemo tudi veliko noč. Če ostane kaj prostega časa, vam prilagamo nekaj idej velikonočnih iger, ki se jih lahko poigrate v krogu družine.

Ostanite veseli in zdravi, pa dober tek!

JOGURTOVI KOLAČKI



Potrebujemo:

- 1 lonček navadnega jogurta (150-180 g)

- 2 jogurtova lončka moke

- 2 jajci

- 1 jogurtov lonček sladkorja

- 1 jogurtov lonček olja (jaz dodam le pol lončka)



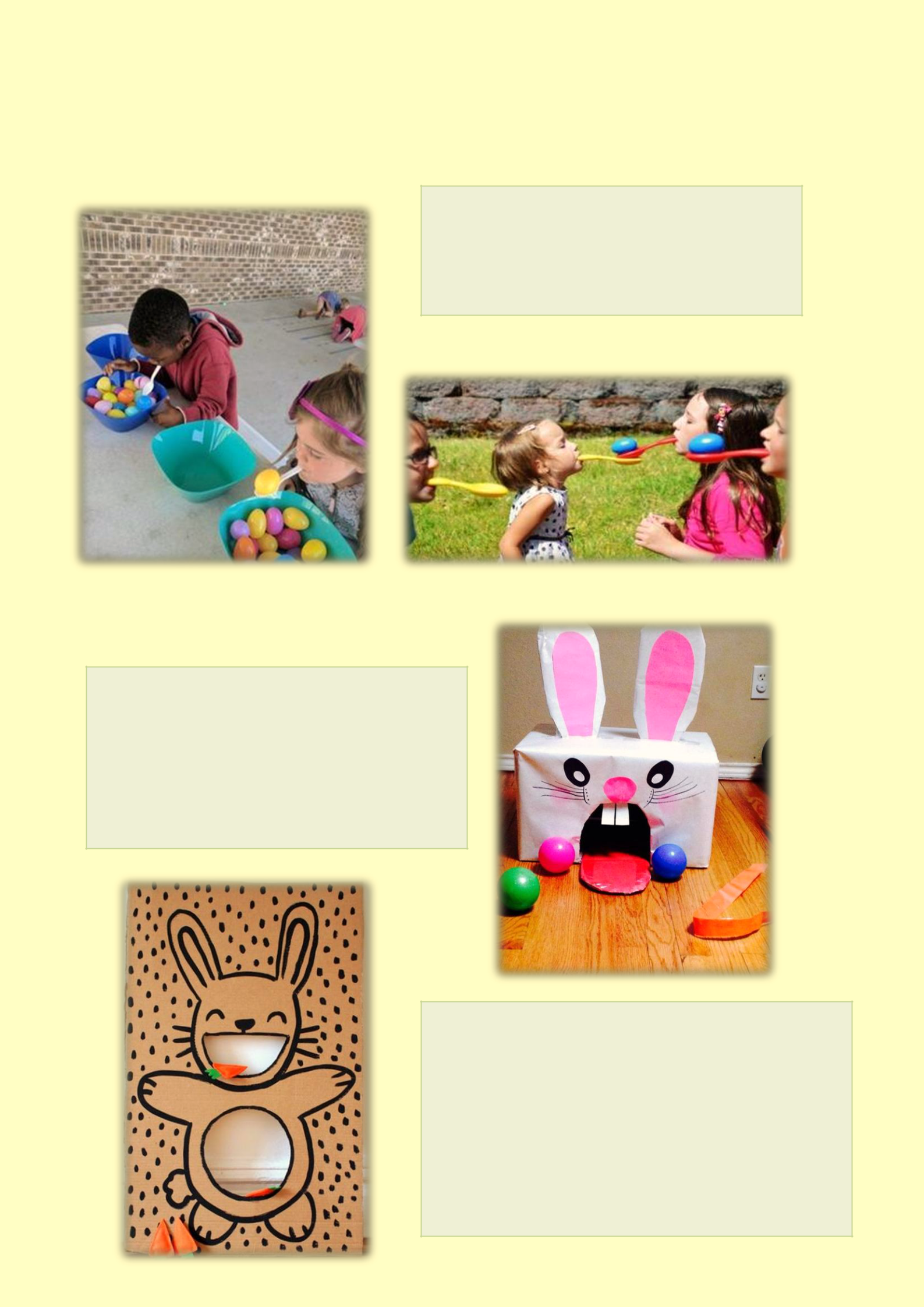
- 1 vanilin sladkor

- 1 pecilni prašek

- sveže sadje ali (mešano) sadje iz konzerve

Navodila:

1. Vse sestavine zmešamo. Sama najprej penasto zmešam jajca s sladkorjem in vaniljevim sladkorjem, dodam jogurt, olje, moko s pecilnim praškom ter na koncu malce ruma.
2. Pekač naoljimo in posujemo z drobtinami ter vanj vlijemo pripravljeno maso. Po tej masi posujemo na manjše koščke narezano sveže sadje ali že narezano mešano sadje iz kompota, ki smo ga prej odcedili odvečnega soka. Lahko uporabimo tudi odcejene in na kocke zrezane breskve, marelice, ananas iz kompota.
3. Pečemo v naprej ogreti pečici pri 180 stopinjah okoli 35-40 minut.
4. Pečeno pustimo, da se ohladi in narežemo na kocke.

**ZABAVNA VELIKA NOČ**

Vir:<https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1913011/mod_resource/content/1/ZABAVNA-VELIKA-NO%C4%8C.pdf>

1. **NA VELIKI JEDILNI ŽLICI PRENESI ČIM VEČ VELIKONOČNIH PIRHOV IZ ENE KOŠARE V DRUGO. POT SI LAHKO OTEŽIŠ S PREPREKAMI (HOJA PO KLOPI, KORAK ČEZ ŠKATLO, MINI SLALOM …).**
2. **VELIKO KATRONASTO ŠKATLO SPREMENI V ZAJČKA POŽREŠKOTA.**

**IGRAJ RAZLIČNE IGRE**

* **POŽREŠKO NOGOMET;**
* **POŽREŠKO HOKEJ (IZDELAJ SI**

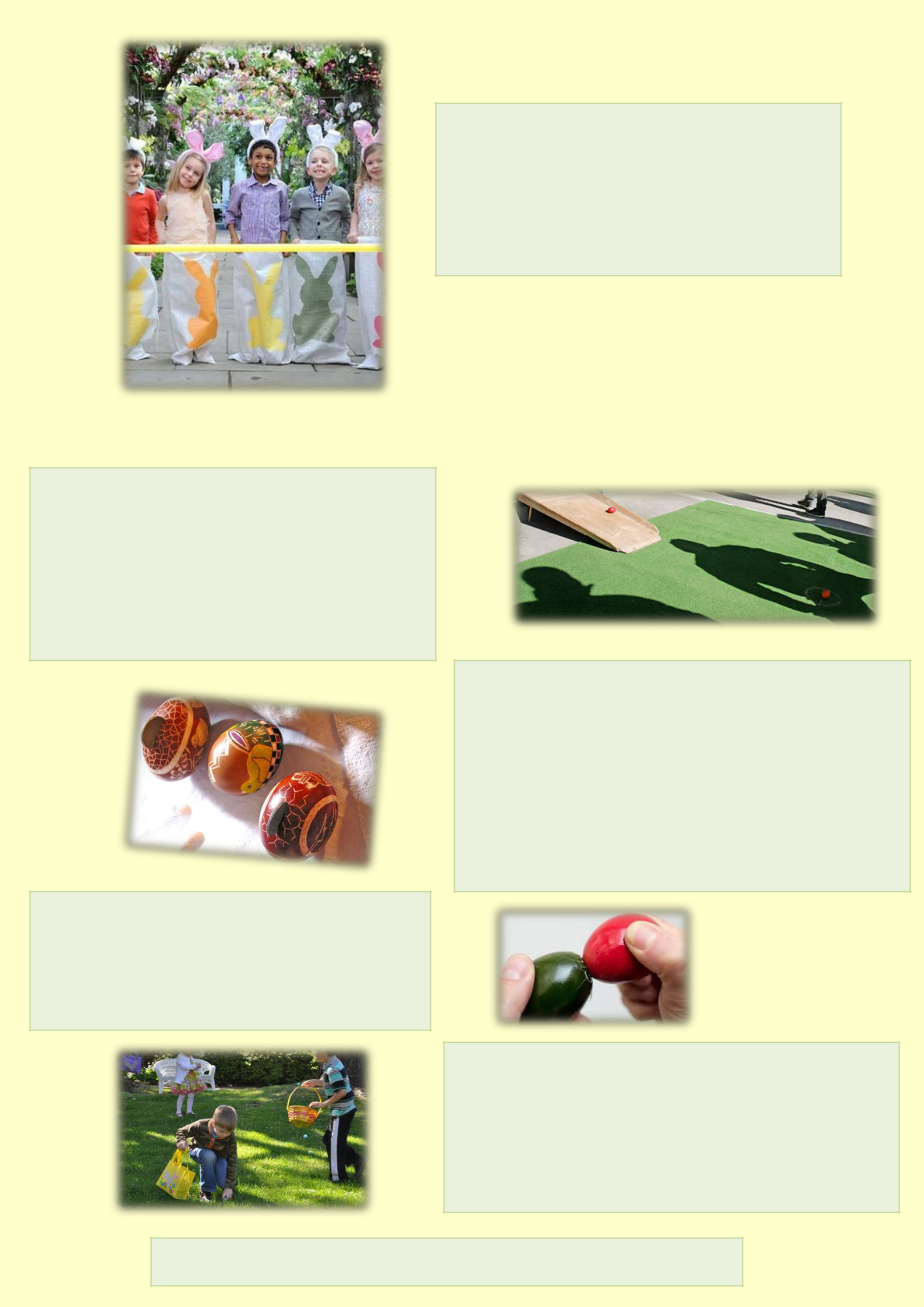
**HOKEJSKE PALICE - DREVESNE VEJE);**

* **POŽREŠKO ROKOMET.**

**3. NA VELIK KARTON NARIŠI ZAJCA VELIKANA, LAHKO MU IZREŽEŠ ŠE USTA IN TREBUH. POTREBUJEŠ ŠE KORENJE, KI GA PRAV TAKO IZDELAŠ IZ KARTONA, NE POZABI - KORENJE JE ORANŽNE BARVE!**

**IGRAJ RAZLIČNE IGRE**

* **SLEPA MIŠ HRANI ZAJCA (Z ZAVEZANIMI OČMI POSKUSI ZAJCA NAHRANITI);**
* **METANJE KORENJA - CILJANJE UST (5 TOČK) ALI TREBUHA (2 TOČKI).**

**4. HOP HOP DO ZMAGE**

**TEKMOVANJE V SKOKIH DO CILJA Z VELIKIMI VREČAMI, KI JIH LAHKO TUDI LEPO POSLIKAŠ. POT SI LAHKO TUDI OTEŽIŠ (SLAMOM, SKOK ČEZ OVIRO …).**

 **ODLIČNA TELOVADBA ZA VSO DRUŽINO**

**ŠE NEKAJ TRADICIONALNIH …**

1. **VALJANJE VELIKONOČNIH PIRHOV**

**NA ČOK ALI KLADO NASLONI DESKO, PO DESKU**

**SPUSTI PRVI PIRH. NATO PO STRMINI VSAK**

**IGRALEC SPUSUŠČ SVOJE PIRHE. ČE SPUŠČENI**

**PIRH ZADENE NASTAVLJENI PIRH (PRVI PIRH), VZAME LASTNIK OBA PIRHA. IN JE ZMAGOVALEC.**

1. **ŠTRUCANJE**

**DVA TEKMOVALCA TOLČETA S PIRHOMA DRUG OB DRUGEGA. TISTI, KI SE MU JAJCE PREJ RAZBIJE, IZGUBI IN DA SVOJ PIRH ZMAGOVALCU.**

**ZABAVAJ SE IN TEKMUJ S STARŠI – ZABAVNO BO!**

**6. SEKANJE PIRHOV**

**V PIRH POSKUŠAJ Z NATANČNIM METOM ČIM GLOBLJE**

**ZASADITI KOVANEC. KOVANEC MORA ALI PREBITI**

**LUPINO IN OBTIČATI V PIRHU, SE SKRITI POD LUPINO**

**ALI CELO NA DRUGI STRANI POKUKATI IZ LUPINE.**

**PIRHE DOBI IGRALEC, KI JIH USPEŠNO PRESEKA, V**

**NASPROTNEM PRIMERU PA MORA DATI SOIGRALCU KOVANEC.**

**8. SKRITI PIRHI**

**STARŠ NAJ NA VRTU SKRIJE PIRHE, TI PA JIH POIZKUSI POISKATI. PRI VSAKEM NAJDENEM PIRHU TE LAHKO ČAKA ZANIMIVA NALOGA NPR. NAREDI 20 ZAJČJIH**

**POSKOKOV, 20 SEK HODI KOT PIŠČANEC, NAREDI PREVAL NAPREJ, REBUS, POBARVANKA, UGANKA…**