



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

UVOD - POSNAMEMO NA DIKTAFON IN DAMO V ŠKATLO.

Ko zdravošolec prinese prvič škatlo v razred, na igriv način vzame diktafon iz škatle in škatla »spregovori«:

Ojla, učenci!

Sem poskočna zdrava škatla, ki vas bom poskočno obiskovala in vam zdravo popestrila pouk v aprilu - mesecu zdravja.

Nastala sem pod okriljem zdravošolcev.

In kdo ve, kaj je letošnja tema Zdrave šole?

GIBANJE, PREHRANA IN DUŠEVNO ZDRAVJE!

Zato sem bomo ob mojih obiskih za par minutk posvetili zdravemu načinu življenja z dejavnostmi, ki vam jih bom tisti dan pripravila.

Verjamem, da boste sodelovali.

DOBRO POSKRBI ZA SVOJE TELO, SAJ JE TO EDINI KRAJ, KI GA IMAŠ ZA ŽIVLJENJE!

No, zdaj pa kar začnimo, uživajte in pa-pa do naslednjič!



Nato pa kar začnemo s prvo nalogo, ki je v škatli



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za balonček



NAVODILO

Učenci stojite ob svojih klopeh.

- Po razredu si boste podajali balonček, ki ne sme pasti na tla, vsak odbija balonček na svojem prostoru/«terenu».
- Učiteljica štopa čas, učenci poskusite obdržati balon v zraku čim dlje.
- Morate pozorno opazovati, biti zbrani in sodelovati.
- Imate 3 poskuse.
- Čas »držanja« balona v zraku vpišete v priloženo tabelo.
- Če boste učenci spretni, vam bo učiteljica dodala še en balon (odbijate dva balona hkrati) oz. za zelo spretnne lahko poskusite s tremi baloni.

MATERIAL

2x balon
štoparica
(na telefonu, uri)
tabela z rezultati
pisalo

Ali veš,
da ti ta vaja
pomaga pri
urjenju zbranosti
in prilagajanja oči,
kar potrebuješ pri
vsakodnevnu
šolskemu delu?

TABELA MINUTA ZA BALONČEK

Razred	Čas obdržanja balona v zraku v našem razredu	Razred	Čas obdržanja balona v zraku v našem razredu	Razred	Čas obdržanja balona v zraku v našem razredu
1.a	Min: sek:	2.a	Min: sek:	5.a	Min: sek:
1.b	Min: sek:	2.b	Min: sek:	5.b	Min: sek:
1.c	Min: sek:	2.c	Min: sek:	5.c	Min: sek:
1.č	Min: sek:	2.č	Min: sek:	5.č	Min: sek:
Razred	Čas obdržanja balona v zraku v našem razredu	Razred	Čas obdržanja balona v zraku v našem razredu		
3.a	Min: sek:	4.a	Min: sek:		
3.b	Min: sek:	4.b	Min: sek:		
3.c	Min: sek:	4.c	Min: sek:		
3.č	Min: sek:	4.č	Min: sek:		

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za »Rad imam...«



NAVODILO

Učenci sedite v svojih klopih.

- Najmlajši učenec začne igro tako, da vstane, v rokah drži blazinico ali napis RAD IMAM, hodi naokrog po razredu med klopmi in ob tem govori, kaj ima rad (največ 4 stvari) npr. »Rad imam nogomet, sončen dan, pomaranče, risanje...« Naenkrat se ustavi pred enim od sošolcev in reče »In tebe!«
- Izbrani učenec vstane iz svoje klopi in nadaljuje igro na enak način. Prejšnji igralec pa sede na njegovo mesto. Igro se igramo dokler si vsi učenci ne zamenjajo mest/sedeža.
- Ko vsi učenci zamenjajo mesto, **gremo v obratno smer**: zadnji učenec gre do svojega prvotnega mesta v klopi in pohvali sošolca, ki zdaj sedi tam npr. »Maja mi pomaga pri učenju./ Igor je spoštljiv do punc. /Z Nejcem se je zanimivo igrati. /Anja je dobra v angleščini.« in sede nazaj na svoje mesto.
- Zdaj gre sošolec, ki je vstal, tudi do svoje klopi in pohvali tistega, ki sedi na njegovem stolu in tako do konca dokler niso spet vsi na svojih prvotnih mestih.

MATERIAL

Napis RAD IMAM ali
blazinica



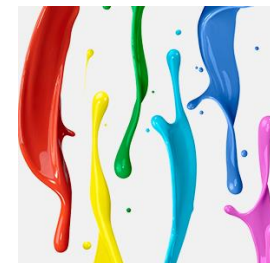
Ali veš,
da se veliko bolje
počutimo,
če razmišljamo o
stvareh in osebah,
ki jih imamo radi?



RAD/A IMAM...

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za barvno razgibavanje



NAVODILO

Učenci stojijo ob svojih klopeh.

- Učiteljica izžreba iz škatle in nato pokaže kartonček določene barve.
- Učenci, ki imate na sebi take barve oblačilo ali del oblačila, opravite določeno vajo, zapisano oz. narisano na hrbtni strani kartončka.

MATERIAL
Barvni kartončki z
vajami

Ali veš,
da vsakodnevna
vadba pomembno
vpliva na dobro
počutje in nas
ohranja zdrave
tudi v starosti?

BARVNE VAJE – NALEPI NA BARVNE KARTONČKE

POSKOČI 5X NA DESNI NOGI	PRETEGNI SE KOT MAČKA	NAREDI PREDKLON 5X
ZAOKROŽI Z BOKI 3 KRAT V VSAKO STRAN	5 KRAT POSKOČI NA MESTU	DOTAKNI SE PRSTOV NA NOGAH
5 SEKUND STOJ NA ENI NOGI	ZAKRILI Z ROKAMI	POČEPNI

ZAOKROŽI Z GLAVO	POMIGAJ S PRSTI NA ROKAH	GLOBOKO KOT MOREŠ VDIHNI IN IZDIHNI
DVIGNI MOČNO RAMENA K UŠESOM, ZADRŽI 3 SEKUNDE IN JIH SPROSTI		

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za čustva in misli v oblaku



NAVODILO ZA VODENO FANTAZIJO (bere učitelj - počasi, s presledki)

Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi zaprite oči. Počasi vdihnite in izdihnite (3x).

Predstavljajte si **oblake**, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblak vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice.

Poglejte, najprej se dviga **prvi oblak**...kaj je notri? **Vidite vašo misel?** (tišina 5 sek)

Opazujte jo...kako gre mimo vas in kako počasi **odpotuje stran**, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte jo ocenjevati, presojati kot dobro ali slabo, preprosto **pustite jo takšno, kot je.** (tišina 5 sek)

Ko oblak izgine iz vašega obzorja, opazujte, kako **se pojavi drugi**...kaj je znotraj? Opazuj ga...(tišina 5 sek)...in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja....**če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblake, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.** (tišina 5 sek)

Pripluje še **tretji oblak**, kaj je v njem, **kakšne tvoje misli nosi?** (tišina 5 sek)

Zdaj poslušajte zvoke izven učilnice... prisluhnite zvokom v učilnici... spomnite se, kdo sedi zraven tebe na levi in kdo na desni strani...In zdaj počasi odprite oči.

- Kratek pogovor o počutju

Ali veš,
da nam dajo
minutke za
sproščanje misli
nov zagon za
miselno delo (npr.
za računanje,
pisanje, učenje
težke snovi?

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za vremensko napoved

NAVODILO

Učenci ob plakatu povedo, kako se danes počutijo s pomočjo prispodobe vremena:

- Predstavljaš si, da si napovedovalec vremena.
- Opazuješ sebe: počutje, čustva, misli. **Kakšno je vreme danes pri tebi?**
- Otroke spodbudimo, da svoje **trenutno počutje opišejo** v obliki vremenske napovedi:
- **sončno**, **deževno**, **mirno**, vetrovno, viharo, **delno oblačno**, megleno...

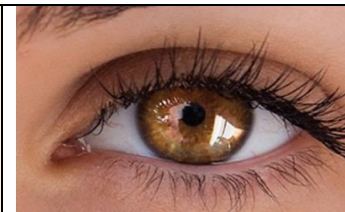


MATERIAL
Plakat sličice
vremena

Ali veš,
da imaš boljše
odnose z
drugimi in
lažje rešuješ
svoje osebne
probleme,
če poznaš
svoja čustva
in občutja?

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za očesne vaje čuječnosti



NAVODILO

Učenci sedite v svojih klopeh. Vse odložite, se umirite in se naslonite nazaj. Zdaj se boste z očmi osredotočili oz. poiskali s pogledom stvari po navodilu učitelja. Ko posamezen učenec najde stvari, dvigne roko. Vajo izvajamo v tišini.

- Poišči z očmi nekaj zelenega.
- Poišči 3 stvari v tej učilnici, ki so rdeče barve.
- Poišči in preberi poljuben napis v razredu.
- Poišči z očmi nekaj mehkega.
- Poglej nekaj kvadratnega.
- Poišči z očmi tvoj izdelek.
- Poglej sošolca/sošolko, s katerim se veliko smejiš in te spravi v dobro voljo..
- Osredotoči se na stvar, ki je iz kovine.
- Z očmi poišči prasko ali majhno smet na tleh.
- Poglej nekaj vsaj 1 meter velikega.
- Zapri oči in si zamisli zate najljubši kraj.

Ali veš,
da lahko s
telovadbo za oči
izboljšaš svoj vid?
Če veliko delaš za
računalnikom,
moraš na vsakih
15 minut za 15
sekund pogledati
15 metrov stran
od računalnika.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za gibalni spomin



NAVODILO

Učenci sedijo.

- Učitelj obrne vse kartice (iz škatle) s prvo stranjo navzdol, da se slika na njih ne vidi in jih položi na kateder.
- Eden od učencev pride pred tablo in izžreba kartico. Ogleda si sliko in izvede gib, ki ga vidi na sliki. Nato kartico z magnetom pritrdi na tablo s prvo stranjo navzdol, da se slika na njej ne vidi.
- Zdaj je na vrsti naslednji igralec, ki pride pred tablo. Obrne novo kartico, si ogleda sliko in izvede predhodni gib + »svoj« gib, ki ga vidi na sliki. Nato kartico z magnetom pritrdi na tablo zraven prve kartice tako, da se slika ne vidi.
- Tako se igra nadaljuje. Vsak igralec izvede predhodne gibe v pravilnem zaporedju (ki so skriti na tabelskih karticah) in na koncu še gib s svoje izžrebane kartice.
- Če se kateri od igralcev giba ne spomni ali izvede napačen gib, izpade iz igre.
- Zmaga zadnji, ki ostane v igri.

MATERIAL

Magnetki
Kartice gibalni spomin

Ali veš,
da si večina ljudi
zapomni
v kratkoročnem
spominu 6-8 enot
(pri naši vaji to
pomeni 6 do 8
gibov/sličic)

Koliko si jih je
zapomnil vaš razred?
Z vajami spomina in
gibanja treniraš
svoje miselne
sposobnosti.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za sedenje na ustvarjalen način

NAVODILO

Učenci stojijo pred svojim stolom. Učenci se bodo posedali na različne nenavadne načine, katere jim bere učiteljica:

- Usedi se počasi.
- Usedi se sproščeno.
- Usedi se odločno.
- Usedi se hitro.
- Usedi se zaspano.
- Usedi se krožno.
- Usedi se zibajoče.
- Usedi se z rokami dvignjenimi visoko nad glavo.
- Usedi se zaskrbljeno.
- Usedi se začarano.
- Usedi se s sklenjenimi rokami pred sabo in zelo, zelo počasi.
- Usedi se kot robot.
- Usedi se najbolj tiho kot je možno.
- Usedi se tresoče.
- Usedi se kot pomembnež/vzvisheno/prevzetno.
- Usedi se navdušeno, v veselem pričakovanju.
- Usedi se vzravnano.
- Usedi se miže.



Ali veš,
da je preveč sedenja
glavni problem
današnje generacije
otrok in odraslih?
Naše telo je narejeno
za gibanje in hojo,
ne za sedenje.

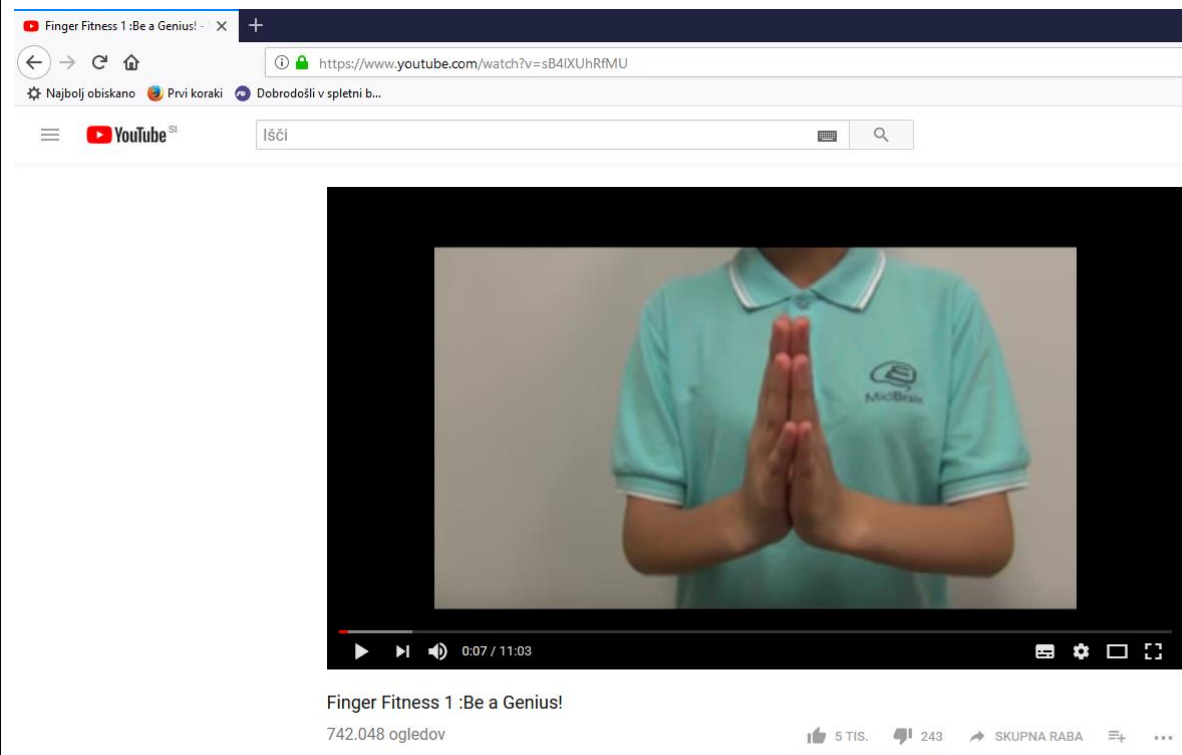
POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za fitnes za prstke (finger fitness)

NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi.

Učiteljica poišče spletno stran (video) <https://www.youtube.com/watch?v=sB4lXUhRfMU> (+ prižge projektor), ki vas vodi v razgibavanje prstov.



MATERIAL
Računalnik z internetom
Projektor

Ali veš,
da vse,
kar delaš s prstki,
vpliva na razvoj
14% dela
tvojih možganov.
Zato raje sestavljaj in
ustvarjaj iz različnih
materialov in pri tem
uporablaj vse prste.
Ne igray računalniških
igric, kjer uporabljaš
le dva prsta.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za sadno-zelenjavno abecedo



NAVODILO

Učenci sedijo in se razdelijo v več skupin (najbolje po vrstah klopi).

- Vsaka skupina dobi prazen list in pisalo.
- Naloga skupin bo, da na določeno črko abecede (ki jo bo iz poskočne škatle izžrebala učiteljica) v 1 minuti napišejo čim več besed za sadje ali zelenjavo oz. zdravo hrano (npr. na črko A: ananas, avokado, artičoka, aronija, ameriške borovnice, aka, ajda, amarant...) – *v pomoč za spoznavanje novih glej seznam/fotko v škatli*
- Po pretekli minuti skupine odložijo pisala in vsaka prebere napisane sadeže oz. zelenjavo.
- Skupina z največ napisanimi besedami, dobi točko/sličico sadeža (iz škatle).
- Nato učiteljica izžreba drugo črko in ponovimo igro – število ponovitev po želji, vsakič na novo izžrebano črko.
- Vaše napisane seznime sadja/zelenjave oddate v poskočno škatlo (upamo na kako še nepoznano vrsto)

MATERIAL

Črke abeceda

Papir

Pisala

Sličice sadja/zelenjave za
nagrado

Seznam sadja/zelenjave po
ABC

Ali veš,
da miselne vaje
razmigajo naše
možgančke, da so še
dolgo prožni in aktivni.









A	B	C	Č	P	R
D	E	F	G	S	Š
H	I	J	K	T	U
L	M	N	O	V	Z
Ž					

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za ugibanje vrste sadja/zelenjave

NAVODILO

Učiteljica razdeli vsakemu učencu po eno kartico sadja/zelenjave (iz poskočne škatle).

- Učenci si kartice pozorno ogledajo, posebej, kateri vitamin prevladuje, delež vode, vlaknin itd. (lahko si kartice tudi malo izmenjajo).
- Učiteljica nato kartice pobere in prebere na glas imena sadja/zelenjave na karticah.
- Eden od učencev pride pred tablo, izžreba 1 kartico in jo pogleda naskrivaj.
- Ostali učenci poskušajo ugotoviti, za katero sadje/zelenjavo gre ➔ zato učencu pred tablo postavljajo vprašanja, na katera učenec s kartico odgovarja z DA ali NE.
- Ko ugamejo, nadaljuje drugi učenec. Ponovimo 2- 4 krat.



MATERIAL

Kartice sadje/zelenjava

Ali veš,

da miselne vaje razmigajo naše možgančke, da so še dolgo prožni in aktivni. Če pa ob tem še redno uživamo sadje in zelenjavo, smo še toliko bolj zdravi in dobre volje.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za zdrav activity

NAVODILO

Učenci sedijo v svojih klopeh.

- Učitelj obesi na tablo seznam pojmov (iz škatle) - pojmi so v povezavi z Zdravo šolo in letošnjo rdečo nitjo »Gibanje, prehrana in duševno zdravje«
- Učenec prostovoljec izžreba listek z napisanim pojmom in ga na skrivaj prebere.
- Učenec prostovoljec vrže kocko, ki mu pokaže način razlage pojma sošolcem (pojem pokaže s pantomimo oz. opiše z besedami oz. nariše)
- Napisani pojem nato pokaže s pantomimo oz. opiše z besedami oz. nariše.
- Sošolci ugibajo, kaj prikazuje – v pomoč jim je seznam pojmov na tabli.



MATERIAL

napisani pojmi-velik format
mali lističi s pojmi
kocka

Ali veš,
da miselne vaje
razmigajo naše
možgančke, da so še
dolgo prožni in aktivni.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za vsiljivce z razlago



NAVODILO

Učenci sedijo v svojih klopeh.

- Učiteljica bere besede v posameznem sklopu (v škatli) in učenci morajo ugotoviti, katera beseda je vsiljivec in utemeljiti, zakaj tako menijo (možne so različne utemeljitve).

MATERIAL
napisani besedni
sklopi

Ali veš,
da je
argumentiranje
fitnes za
možgane.

ŠILČEK	SVOBODA POJEM/NI ZA PISANJE	BARVICA	NALIVNIK	RADIRKA
VESELJE	SREČA	RADOST	ŽALOST NEPRIJETNO OBČUTJE	NAVDUŠENJE
KOLESARJENJE	BRANJE NI ŠPORT	SMUČANJE	ROLANJE	PLAVANJE
JEZA	ŽALOST	VESELJE	GLASBA NI ČUSTVO	LJUBEZEN
PROSTI ČAS	POČITEK	DELO NI SPROŠČUJOČE, JE OBVEZNO	SPANJE	POČITNICE
TELOVADBA	VODA	ČIPS NEZDRAVO	ZAJTRK	POGOVOR
BRESKEV NI RDEČE BARVE	JAGODA	ČEŠNJA	PARADIŽNIK	MALINA
SONCE	GOZD	HRIBI	KLJUČ NI NARAVA	MORJE
NUTELA	GAZIRANA PIJAČA	KORENJE ZDRAVO	SLADOLED	PIŠKOTI
ZVERJAŠČEK	PEPELKA	ALICE	CVETAČA NI OSEBA IZ PRAVLJICE	ZVONČICA
KUHALNICA	PEKAČ	KOZICA	OBLIŽ NI KUHINJSKI PRIPOMOČEK	VILICA
JOGURT	JAJCE NI IZ MLEKA	MASLO	SKUTA	SIR
TORNADO	POTRES	CUNAMI	JUPITER PLANET	ORKAN
METER	KILOGRAM	MINUTA	LITER	TRICIKEL NI MERSKA ENOTA
OREL NI MORSKI PTIČ	PELIKAN	ALBATROS	PINGVIN	GALEB

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za sadne vsiljivce

NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi.

Učiteljica bere besede (spodaj) in ko učenci zaslišijo besedo, ki poimenuje sadje, naredijo vajo (poskočijo razkorak ali dvignejo nogo, plosknejo nad glavo – po želji učitelja, lahko vmes spremenimo):

TABLA, **BOROVNICA**, ŠILČEK, **MALINA**, ZVEZEK, PREDMETNIK, **ANANAS**, NARAVOSLOVJE, TEST, **MELONA**, ANGLEŠČINA, **KARAMBOLA**, ZNANJE, **KOSMULJA**, KNJIGA, **LIMETA**, **LUBENICA**, **FIGA**, POŠTEVANKA, NALIVNO PERO, **RIBEZ**, **DATELJ**, LEPOPIS, ŠOLA, ŠESTILO, **BRESKEV**, **GRANATNO JABOLKO**, TELOVADNICA, **BANANA**, **LIČI**, **JABOLKO**



Ali veš,
da miselne vaje
razmigajo naše
možgančke, da so še
dolgo prožni in aktivni.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za orientacijo na telesu



NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi. V tišini sledijo navodilu učitelja:

1. Dvigni roko nad glavo.
2. Z desnico se dotakni svojega nosu.
3. Poglej svoja stopala.
4. Z levo roko se dotakni levega kolena.
5. Dvigni desno nogo.
6. Poskoči na desni nogi.
7. Z obema rokama se primi za glavo.
8. Z levo nogo stopi pred desno nogo. S kazalcem desne noge pokaži na levi gleženj.
9. Z obema rokama se objemi pod kolena.
10. Z levo dlanjo prekrij desno oko.
11. Pomežikni osebi poleg tebe.
12. Nasmehni se.

Ali veš,
da se se z gibi
križanja leve in desne
polovice telesa krepi
orientacija in miselne
sposobnosti
možganov.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za obvladovanje jeze

NAVODILO

Učenci sedijo v klopih, stole pomaknejo malo nazaj, da bodo lahko vstajali.

Učitelj bo prebral nekaj dobrih in nekaj slabih načinov ravnanja pri jezi - učitelj žreba napise iz škatle enega po enega.

Učenci pri dobrih načinih vstanejo, pri slabih obsedijo na stolu.

MATERIAL

kartice/napisani načini
ravnanja pri jezi

Ali veš,
da jeza sproži fizične
odzive - pospešitev
proizvodnje adrenalina,
ki lahko škodujejo
zdravju. Kdor se
velikokrat jezi, drastično
poveča svoje tveganje za
srčni infarkt, bolj je tudi
dovzeten za glavobole in
težave z želodcem.
Zato je vredno naučiti se
obvladovati jezo.

**Obujem si
športne copate
in grem teč.**

Ponorim.

**Pocrkljam muco,
kužka
ali pliśasto igračo.**

**Udarim
nekoga.**

**Poslušam
glasbo.**

**Vpijem in
kričim.**

**Povem nekomu,
da sem jezen zaradi
tega, kar je naredil,
vendar tega ne
povem na
napadalen način.**

Vržem nekaj.

**Grem na
sprehod, da se
umirim.**

**Mirno razmislim,
kdo je imel prav,
in ali sem mogoče
tudi sam kriv za
prepir.**

**Nekomu, ki mu
zaupam, povem
o moji jezi in
občutkih.**

**Zmerjam
tistega, ki me
je užalil.**

**Boksam v
blazino,
da sprostim
slabo voljo.
Udarim
nekoga.**

**Globoko
diham,
dokler se ne
pomirim.
Dobro
razmislim o
tem, kaj bi bilo
najbolje storiti.**

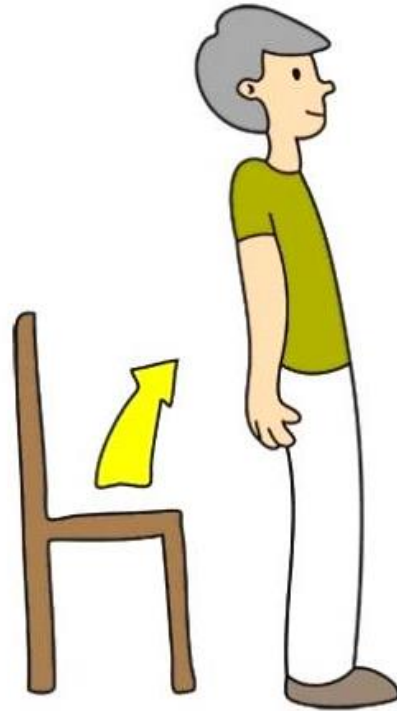
**Nekaj časa
sem raje
sam.**

**Igram se s
psom.**

NAROBÉ ✖



PRAV ✓



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za smeh



NAVODILO

Učenci so v svojih klopeh.

- List s šalami potuje od enega do drugega, vsak prebere eno šalo.
- Hi, hi, hi...pa sledi! 😊

Ali veš,

da ima organizem z vsakim smejanjem več obrambne moči –
proizvajajo se celice imunskega sistema.

Zaradi smeha se skrčijo mišice, v ožilje pride adrenalin
in za kratek čas se poveča krvni tlak.

Že malo zatem pa se celotno telo sprosti, krvni tlak se konstantno niža,
zavira pa se izločanje hormona stresa-kortizola.

V Veliki Britaniji lahko depresivni bolniki obiskujejo
smejalne tečaje celo na recept.

Telesne celice je treba oskrbovati s kisikom, da lahko delujejo.
Tudi pri tem je pomemben smeh, saj se zaradi globokega vdiha
in dolgega izdiha izboljša izmenjava zraka v organizmu.

Smejanje je tudi dobrodejna gimnastika za trebušni in črevesni predel.

Smech je torej najboljše zdravilo.

Zakaj ima slon rdeče oči?
Da se lahko na češnjo skrije.

Gresta slon in miška na morje,
slon gre v vodo, miš se začne dreti: "Slon, pridi ven!"
Slon poslušno pricaplja iz vode, miška pa: "Ne najdem kopalk,
sem mislila, da si mi jih ti ukradel."

Slon in miška hodita po puščavi, miš ves čas v slonovi senci. In se enkrat oglasi: "Če ti bo prevroče, lahko pa malo zamenjava."

Dva paradižnika se gresta sprehajat. Ko prečkata cesto, enega povozi avto. In taprvi rece: "No, pridi ketchup!"

Dva balona v puščavi, pa reče prvi: Pazi, kaktusssssssssss...
Drugi pa: Kaj praviššššššššššš?

Rdeča kapica gre skozi gozd in sreča volka.
"Volk, zakaj imaš tako velike oči?"
Volk zarenči: "Pusti me, a ne vidiš, da kakam!"

Želva povozi polža. Policaj sprašuje pretresenega polža, kako se je to pravzaprav zgodilo.
"Ne vem, vse se je zgodilo tako hitro!"

Bolhi se vračata iz kina in ena vpraša drugo:
"Greva peš ali vzameva psa?"

Žolna gre na počitnice v Kranjsko Goro. Sede na drevo in začne trkati, pa udari strela v drevo in ga razpolovi. Žolna omedli in ko se zbudi, vidi razklano deblo. Pa reče: »Ko sem na počitnicah, sem pa od sile.«

Zaletita se vrabček in motorist. Vrabček omedli, pa ga motorist pobere, odnese domov, da v ptičjo kletko in mu da kruh in vodo. Vrabček se zbudi in modruje: sem vedel, da se bo to enkrat zgodilo. Ubil sem motorista in sedaj sem v zaporu ...

Učiteljica glasbe vpraša Martina, kateri je njegov najljubši inštrument? Martin odgovori: »Šolski zvonec!«

Tanja stopi k bratu Milošu, ki v družbi prijateljev karta.

"Kuža tako cvili in joka, ker želi na sprehod. Daj, odpelji ga, ta teden si ti na vrsti!"

"Pusti me, zdaj kartam!"

"Kaj res nimaš srca?" ga vpraša Tanja.

"Utihni in pojdi stran! Zdaj že drugim izdajaš moje karte!"

Očka, ali veš katero letalo najbolj zamuja?

"Ne vem."

"Tisto, ki si mi ga lani obljubil za rojstni dan."

"Očka, kaj bi mi kupil za darilo, če bi v šoli pri matematiki dobil petico?"

"Kupil bi ti kilogram bombonov!"

"No, potem mi kupi pa dvajset dekagramov, ker sem dobil cvek."

Gre miška po gozdu in sreča zajčka...

Pa se pobaha: »Jaz imam pa novega fanta!«

In zajec ves navdušen in radoveden: »A reees? A imaš sliko?«

Pa miška privleče na dan sliko

in jo pokaže zajcu.

Pa zajec ves vzhičen:« Oooo, a saj to je netopir!«

Miška pa zgroženo pogleda v sliko in reče: »Nesramnež! Meni pa je rekel, da je pilot!«

Kako daš slona v 3h potezah v hladilnik?

- 1- odpreš hladilnik,
- 2- daš slona not,
- 3- zapreš hladilnik.

Kako daš žirafa v 4ih potezah v hladilnik?

- 1- odpreš hladilnik,
- 2- daš slona ven,
- 3- daš not žirafa,
- 4- zapreš hladilnik.

Lev kralj živali na veliki jasi sredi džungle skliče zborovanje vseh prebivalcev džungle ...

Pridejo vse, razen ene ... katere?

Ja, žirafe, ker je zaprta v hladilniku 😊

Pride popotnik do reke, v kateri živijo krokodili.

Rad bi prišel preko, a kako?

Ja, preplava jo, saj so krokodili tako ali tako na zborovanju 😊

Dva otroška vozička stojita v parku eden ob drugemu. Mala punčka se oglasi iz vozička:

"Si ti fantek ali punčka?"

"Ne vem!"

"Dvigni odejico, da bom videla! še malo..., no še malo! Ja, fantek si!"

"Kako pa to veš?"

"Plave nogavičke imaš obute!"

Pride možak v trgovino in pravi: »Kilo belega, če ne, če ne, če ne....«

Jutri isto, pojutrišnjem tudi....

Prodajalka pokliče policaja, da se skrije za pult, ker jo je bilo strah, kaj če ne.....

Pride spet v trgovino: »Kilo belega, če ne, če ne, če ne, ...«

Pravi policaj: »Kaj, če ne?«

Možak: »Če ne pa črnega.«

Gresta dva majcena kamenčka po puščavi in eden pravi drugemu: »Matr je dons gužva.«

Gresta dva diamantka po puščavi in pravi eden drugemu: »Pišuka, tukaj so sami klošarji!«

Ježevka se je ponoči zaletela v kaktus, zastokala, nato pa vprašala:

"Si ti, dragi?"

Dve svinji sta se sprehajali po ulici in zagledata mesnico. Ena od njiju reče:

"Poglej kako so ljudje neumni! Mislijo, da me potrebujemo rezervne dele!"

Živali so v vrsti čakale, da se odpre pekarna. Prišel je zajček, ki se je želel preriniti v ospredje in zavpil:

"Pustite me naprej!"

Medved pa ga je udaril s pestjo po obrazu in rekel:

"Postavi se v vrsto!"

Zajček je vstal in se spet hotel preriniti v ospredje:

"Dajte mi malo prostora!" je vpil in hotel naprej. Toda, medved ga je spet udaril po zobeh. Zajček je spet vstal in spet hotel naprej, medved pa ga je že tretjič po zobeh. Zajčka je oblila kri, vstal je z objokanimi očmi in zavpil:

"Tako, zdaj pa ne bom odprl pekarnice!" se obrnil in odskakljal domov.

Mihec zapre knjigo pravljic in vpraša očeta:

"Očka, povej mi, so kralji dobri ali slabi?"

"Še kar v redu, toda asi so boljši."

"No, Jurček, kako je bilo na končnem izletu na morju?" vpraša mamica svojega desetletnega sina, ki se je vrnil s tridnevnih počitnic na morju.

"Super je bilo!"

"In kaj ste delali?"

"Igrali smo se na lepi peščeni plaži. Najprej je učiteljica nas zakopavala v pesek, nato smo pa še mi njo. Jeseni bomo šli še enkrat na morje, da jo bomo odkopali."

"Očka, danes sem se pa pri biologiji edini v razredu javil učiteljici!"

"Priden sinko! Kakšno pa je bilo vprašanje?"

"Če lahko jutri prinesem v šolo stenico in ščurka!"

Mama se je jezila na sina, ki je v trgovini cepetal z nogami, ker mu ni hotela kupiti igrače:

"Neštetokrat sem ti že rekla, da ne cepetaj z nogami! Ali nimaš ušes?"

"Kako pa naj cepetam z ušesi?"

Mamica je noseča. V družini so že trije otroci. Mihec bere časopis in vzklikne:

"Super! Kitajčka bomo dobili!"

"Kakšnega Kitajčka?" se začudi oče.

"V časopisu piše, da je vsak četrti otrok, ki se rodi, Kitajec!"

Ati, ali bi mi kupil bobne za rojstni dan?

"Tega pa ne! Prehrupni so in potem sploh ne bi več mogel delati v miru."

"Kaj pa če ti obljubim, da bom igral samo takrat, kadar boš ti spal?"

"Mami, v šoli sem pri matematiki dobil skoraj petico!" je povedal Mihec, ko se je vrnil iz šole.

"Torej si dobil štirico!"

"Ne, petico je dobil Igor, ki sedi poleg mene."

Mama pokaže Milanu malega bratca.

"Mama.... Nima zob!"

"Vem, sinko."

"Mama, tudi las nima!"

"Vem, vem."

"Mama, ali si prepričana, da ti niso dali rabljenega?"

Mamica vpraša Gregca, ki dela matematično nalogo:

"No, koliko je tri plus tri?"

"Šest."

"Točno! Ker si pravilno odgovoril, ti bom dala šest bombončkov."

"Če bi to vedel," je žalostno dejal Gregec, "bi rekel več."

Miha je stokal nad svojim zvezkom, ko je delal domačo nalogo. Oče ga je vprašal:

"Naj ti pomagam pri domači nalogi?"

"Ne, hvala, v šoli nočem še več težav, kot jih že imam!"

"Mamica, celo noč sem sanjal, da sem jadral nato pa še plaval v velikem jezeru" je pojasnil Jurček zjutraj, ko je prišel v kuhinjo. "Ali sem moram kljub temu umiti?"

Oče je prvič v življenju spekel piškote. Mali Janezek ga je opazoval pri delu. Oče mu je dal poskusiti piškot namazan z marmelado. Janezek je odšel ven, toda kmalu se je vrnil:

"Marmelada je bila super, podstavek pa ti vračam!"

Pri uri zemljepisa:

"Janezek, pridi k meni in mi na globusu pokaži Severni tečaj!" reče učiteljica.

"To ni pošteno!" se jezi Janezek. "Še Cook ga ni našel, pa ga je tako dolgo iskal in jaz naj ga kar takoj odkrijem?"

V razredu pišejo šolsko nalogo, učiteljica pa se sprehaja med klopmi.

"Vida, že tretjič si pogledala v Majin zvezek!" se jezi učiteljica.

"Kaj pa morem, če pa tako nerazločno piše!"

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

1. [HEAD, SHOULDERS, KNEES AND TOES](#)

Pojasniti besede: **HEAD, SHOULDERS, KNEES, TOES, NOSE, EARS, MOUTH, EYES**

YouTube:



Head Shoulders Knees & Toes (Sing It)
Super Simple Songs - Kids Songs • 20 mio. ogledov • p
Head Shoulders Knees & Toes (Sing It) is now available
on Amazon! <http://bit.ly/>
Podnapisi

Ali veš,
da se med plesom in
gibanjem izloča
serotonin - hormon
sreče, zaradi katerega
se počutimo veselo,
polni življenja in
radostni. Hormoni
sreče so v direktni
povezavi z rastnim
hormonom, ki poskrbi
za obnovo telesa.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

2. BABY SHARK DANCE:

Pojasniti besede: SHARK, BABY, MUMMY, DADDY, GRANDMA, GRANDPA, LET'S GO HUNT, RUN AWAY, SAFE

Napotki: gibe izvajajmo čim bolj levo in desno, ne pred seboj (zaradi prehoda čez osrednjo telesno os)

YouTube:



Ali veš,

da se med plesom in gibanjem izloča serotonin - hormon sreče, zaradi katerega se počutimo veselo, polni življenja in radostni. Hormoni sreče so v direktni povezavi z rastnim hormonom, ki poskrbi za obnovo telesa.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

3. MOVE and FREEZE: TUDI ZA UČENCE VIŠJIH RAZREDOV 😊

Pojasniti besede: MOVE, FREEZE, LEFT/RIGHT, HAND, KNEE, SWITCH HANDS, SHOULDER, BACK, JUMP, SHAKE

Napotki: gibe izvajajte po napotkih na posnetku 😊

YouTube:



Brain Breaks - Action Songs for Children
by The Learning Station

TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes

Popular children's brain breaks, action and dance song, award-winning CD, "Brain

Podnapisi

Ali veš,

da se med plesom in gibanjem izloča serotonin - hormon sreče, zaradi katerega se počutimo veselo, polni življenja in radostni. Hormoni sreče so v direktni povezavi z rastnim hormonom, ki poskrbi za obnovo telesa.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Učenci stojijo za svojimi klopmi

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

4. [TONY CHESTNUT](#)

Povejte besedilo: nekatere besede imajo dvojni pomen (enakozvočnice) – pomenijo tudi del telesa ali gib (GLEJ SPODAJ):

Tony Chestnut knows I love you. Tony knows.

His sister Eileen. Eileen loves Neil. And Neil loves Pat. Pat still loves Bob.

There is Russel. And Skip. This song is hip.

How it ends, just one man knows – Tony Chestnut.

YouTube:



Brain Breaks - Action & Dance Songs for Kids - Tony Chestnut
by The Learning Station

TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes 280 tis. ogledov • Pred 1 le

Popular children's brain breaks, action and dance song, Tony Chestnut. Tony Chestnut
winning CD, Tony

4K Podnapisi

TONY → TOE (palec na nogi) + KNEE (koleno)

CHESTNUT → CHEST (prsni koš) + NUT (oreh = možgani)

I → EYE (oko)

KNOWS → NOSE (nos)

EILEEN → I LEAN (jaz se nagnem)

NEIL → KNEEL (poklekniti)

PAT → trepljati

BOB → kimati (premikati gor in dol)

RUSSEL → tresti

SKIP → brcati

HIP → moderen (bok)

ENDS → konec (zadnjica)

Ali veš,
da se med plesom in
gibanjem izloča
serotonin - hormon
sreče, zaradi katerega
se počutimo veselo,
polni življenja in
radostni. Hormoni
sreče so v direktni
povezavi z rastnim
hormonom, ki poskrbi
za obnovo telesa.

POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

Minuta za gibalno zgodbico

NAVODILO - GIBALNA ZGODBA: AVTOBUS (prirejeno po družabni igri *Kočija in kočijaž*)

Vsi učenci skupaj predstavljajo avtobus s potniki, šoferjem in vodiči.

Najprej določimo vloge. Vodja (učitelj?) bere besedilo.

Kdor je omenjen, vstane, hitro teče okrog svojega stola in sede nazaj.

Kdor se zmoti – ne vstane, ko je imenovan ali vstane, ko ne bi smel – dobi kazen, ki je vnaprej določena.

OSEBE OZ. NASTOPAJOČI:

- PRVA VRSTA: leva luč (leva klop), desna luč (desna klop), brisalci (srednja klop)
- LEVA KOLONA (vsi, ki sedijo skrajno levo): leva kolesa
- DESNA KOLONA (vsi, ki sedijo skrajno desno): desna kolesa
- DRUGA VRSTA: šofer (zraven levega kolesa), turistični vodiči (klop na sredini in učenec ob desnem kolesu)
- VSI OSTALI: potniki
- AVTOBUS: vsi deli avtobusa; luči, brisalci, leva kolesa, desna kolesa

BESEDILO:

Nekega lepega dne se je **šofer avtobusa** odločil, da poišče **turistične vodiče**, povabi **potnike** in organizira izlet.

Preveril je zrak v **levih kolesih** in **desnih kolesih**. Turistični vodiči pa so preverili **luči** in **brisalce**.

Naslednjega dne so **potniki** že zgodaj zjutraj čakali na postaji. **Šofer** je pripeljal svoj **avtobus**, potniki so **vstopili** in izlet se je začel.

Ker jih je ujel dež, je **šofer** moral vključiti **brisalce**.

Kmalu jih je ustavil policist, ker ni delovala **desna luč**. **Potniki** so postali zaskrbljeni, a so jih **vodiči** hitro pomirili.

Pot se je nadaljevala, **potniki** so veselo prepevali, a kmalu jih je prestrašil glasen zvok; cvilila so **desna kolesa**.

Šofer je ustavil, ugasnil **luči** ter pregledal **leva** in **desna kolesa**.

Potniki so šli v tem času po malico, **vodiči** pa so **šoferju** pomagali pripraviti **avtobus**.

Potovanje se je kmalu nadaljevalo in zajela jih je huda nevihta. **Brisalci** niso zmogli sproti brisati vode s stekla. Toča je razbila **levo luč**. **Avtobus** so morali ustaviti na prvi bencinski črpalki, da je **šofer** kupil nove **luči**.

Potniki so bili že naveličani in so zaklicali: »Spoštovani **šofer** in **vodiči**! **Avtobus** obrnite in nas, **potnike**, odpeljite varno nazaj domov!«

Žalostni **šofer** in **vodiči** so željo upoštevali in **avtobus** z jeznimi **potniki** odpeljali nazaj proti domu.

Za konec je **šofer** ponovno preveril delovanje **brisalcev**, **leve luči**, **desne luči**, vseh **koles** in ugotovil, da **avtobus** odlično deluje.

Ali veš,
da med gibanjem
dobimo več in bolj
raznolike, kreativne
ideje?

