

DRUŽINA, ODNOSI, »PROSTI« ČAS

V kolikor berete ta prispevek, si želim, da bi v njem našli mini navdih za pogovor in drobne aktivnosti, katere že dolgo niste počeli s svojimi bližnjimi.

Z vami bom podelila nekaj svojih občutkov, prostočasnih aktivnosti, ustvarjalnih momentov in drugih vsakodnevnih opravil, ki jih kot mama, žena in gospodinja opravljam v tem obdobju.

Napočil je čas, ko pojma **dom in družina** končno in zaslužno pridobivata na pravem pomenu besede. Meni družina in dom pomenita varno zavetje in prostor, ker sem obdana z ljubimi osebami.

Naš/vaš dom praviloma predstavlja okolje, kjer sobivamo z otroci, starši, možem, ženo, babico, dedkom... Želim si, da bi vsi skupaj znali izkoristiti dane trenutke »ujetosti« v lastnem domu z družino, za okrepitev medosebnih odnosov. Želim si, da bi si vsak dan znova povedali, da se imamo radi in za kaj smo hvaležni. Da bi se skupaj nasmejali smešnim dogodivščinam. In nenazadnje, da bi si ponovno povedali kaj je tisto za kar smo drug na drugega ponosni.

Vabim vas, da še posebej v prihodnjih dneh, tednih... naše domove obarvamo z mavrično in pozitivno energijo. Skupaj nam bo čas hitreje mineval.

Pazite nase in ostanite zdravi.

Nataša Ahlin

IDEJE ZA DRUŽINSKO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA.

Dragi starši in učenci, za vas vsak teden pripravljam **5 predlogov za aktivno, ustvarjalno in povezovalno preživljanje prostega časa v okviru družine.**

Vabljeni ste, da se mi pridružite na potovanju: **naša družina je doma – vendar ostaja kreativna in aktivna.**



Svoje utrinke mi lahko posredujete na naslov:

natasa.ahlin@os-marijevere.si

Vaše fotografije in kratke misli bom objavila na spletni strani naše šole pod naslovom: **naša družina je doma, vendar ostaja kreativna in aktivna**, nekaj predlogov pa bo objavljenih tudi v spletnem časopisu Sončne novice z Duplice



Predlog 1 SPREHOD NA TRAVNIK in OPAZOVANJE NARAVE

Preden se odpravite na sprehod, predlagam, da vsi člani vaše družine predlagajo možne lokacije, potem pa skupaj izberete najbolj smiseln predlog, kamor se boste odpravili.

Sprehod v naravo, tokrat na travnik starši izkoristite za klepet z otroci.

Če se odpravljate na daljši sprehod, s seboj vzemite malico. Predlagam jabolko in steklenico vode.

Narava se že pošteno prebuja. Na travniku lahko opazujemo čudovite barvne cvetlice, regrat, travo, zelišča.... Pogovarjajte se o rastlinah, živalih ki jih opazite na sprehodu.

Če se boste za nekaj trenutkov umirili, se usedli na tla in opazovali okolico, boste zagotovo opazili pridne čebelice, ki že nabirajo med, mravljice kako nosijo drobne bilke, tudi kakšen pajek bo prilezel mimo vas. Opaziti pa je mogoče tudi rumene metulje. Življenje na travniku je že precej živahno.

Predlagam, da izkoristite tudi sončne žarke. Saj veste sonce je vir vitamina D, ki je za naš organizem še kako pomemben.

Za tiste, ki ste bolj »romantični« pa predlagam, da se uležete na travnik in pogledate v nebo. Kaj opazite? Zanimivo, kako sinje modro je naše nebo. Mogoče vam visoko na nebu namesto letal (ki jih v tem obdobju res ni veliko na nebu) uspe opaziti kakšno ptico ujedó.

Uživajte v razgledu na nebo, travnik, cvetlice in prisluhnite zvokom narave. Vam povem, se splača ☺

Mi smo današnji sprehod preživeli takole. Kako pa je bilo pri vas?



Predlog 2 KUHANJE IN PRIPRAVA OBROKOV

Starši, imate tudi vi občutek, da odkar se je naše življenje nekoliko upočasnilo in smo primorani več časa preživeti doma, da se naše življenje neprestano vrti tudi okrog hrane? Je tudi pri vas na meniju pogosto uprašanje: Kaj bo za zajtrk? Kdaj bo kosilo? Vam pa že zmanjkuje idej? Hmm meni zveni znano.

No, na srečo lahko idejo za kakšen slasten obrok najdemo na spletu. Zelo praktično pa je tudi to, da po telefonu pokličemo svojo mamo, babico, teto, strica, soseda in jih povprašamo za kakšen dober recept. PS: pa še dober izgovor imamo, da z njimi poklepetamo in jim popestrimo in polepšamo dan 😊

Verjamem pa, da imate tudi sami polno idej in pisano zbirko slastnih receptov, zato, vas kar na tem mestu vabim, da z nami delite recepte vaših najljubših jedi. Saj veste, vsaka ideja šteje.

Zdaj pa nazaj na družinsko pripravo obrokov:

*- zbiranje idej za kosilo: pri tem opravilu naj **sodeluje cela družina**. Vsak med vami naj predlaga kakšno jed (verjetno svojo najljubšo), ki jo boste potem pripravili oz. skuhalih. Predlagam, da si na list papirja/plakat zapišete družinski tedenski meni. Tisti, ki je predlagal določeno jed, potem tudi pomaga pri pripravi le-te.*

*-lahko se **lotite kuharskega izziva** in določen recept poiščete na spletu, v kuharski knjigi, tisti bolj večji kuhanja pa pobrsajte po svojem spominu in svoje bližnje presenetite s kakšnim prigrizkom, juho, sladico... verjemite, hrana ki je pripravljena z ljubeznijo je najboljša hrana (tudi če ne bo izgledala kot na fotografiji priloženi receptu).*

*-**k pripravi hrane/obroka povabite tudi svoje otroke**. Vsak otrok lahko pomaga. Če imate možnost, jih najprej spodbudite (tiste mlajše še posebej, pa tudi starejši se ne bodo ravno upirali) k kuhanju tako, da jih opremite s predpasnikom in jim poveste, da bodo danes vaši glavni kuharski pomočniki. Na primer tudi triletnik lahko opere korenček in drugo zelenjavo. Tisti otroci, ki so že bolj spretni lahko pod vašim budnim očesom narežejo sestavine na poljubne oblike. Dovolite jim, da pomagajo pri kuhanju, tako da mešajo hrano s kuhalnico, miksajo z mikserjem ali delajo drugimi kuhinjskimi pripomočki. Smiselno je tudi to, da otroku razložite, katere sestavine boste uporabili, ko boste kuhali določeno jed. Ob tem se bo vaš otrok naučil kako izgledajo določene sestavine za kuhanje, seznanil pa se bo tudi s samim postopkom priprave- receptom.*



- ko bo jed skuhana, pripravljena pa naj bodo otroci tisti, ki jo bodo smeli poizkusiti prvi.

-otrokom pomagajte/svetujte pri pripravi pogrinjka (krožnikov in pribora). Mizo pa lahko okrasite tudi s šopkom pomladanskih rožic, ki ste jih nabrali na sprehodu na travnik. Želim vam kreativno kuhanje in super talentirane kuharske pomočnike. Pa dober tek ☺

Recept za zdrav zajtrk ali malico, ki ga lahko pripravi tudi otrok sam:

Sestavine:

-maline ali drugo poljubno jagodičevje

-navaden jogurt

-cimet

-žlička medu

-ovseni kosmiči

-1 banana (narezana na kolobarje)

Vse navedene sestavine (jogurt, sadje, med, kosmiče) date v skodelico nato sestavine posujete še s cimetom. Pa dober tek.

Predlog 3 USTVARJALNICA: POMLADNE CVETLICE, POMLADNO DREVO

V vsakem od nas se skriva umetniška iskrica. Bodite ustvarjalni tudi vi. Vaša cela družina. Tudi očka, mamica, mlajši otroci... vsi ki se trenutno nahajate v vašem domu. Obljubim ne bo težko, bo pa zabavno.

Za ustvarjanje potrebujete dobro voljo, plastične vilice (lahko tudi vaše jedilne), tempera barve in list papirja. Namesto vilic lahko uporabite svoje prste.

Najprej na list papirja narišite steblo za rožice (tulipane) ali deblo z vejami za drevo.

V plitke posodice si pripravite poljubne barve, ki jih boste uporabili za cvetove. Vanje pomočite zgornji del vilice ali svoje prste in na list papirja naredite odtis. Tako vaše čudovite pomladne cvetlice in drevo so gotove.

Popestrite si stanovanje z risbico pomladni navdih. Lahko pa jo po pošti pošljete svojim babicam, dedkom in tistim posameznikom, ki jih v teh dneh še posebej pogrešate.

Fotografije vaših izdelkov posredujte tudi nam. Veseli jih bomo.





Izdelate lahko svoje družinsko drevo sreče. Želim vam obilo ustvarjalne kreativnosti.

Predlog 4 POMOČ PRI GOSPODINJSKIH OPRAVILIH

No pa smo tudi pri temi gospodinjska opravila. Kdo jih po navadi opravlja pri vas doma in katera? Vam pri tem pomagajo tudi vaši otroci?

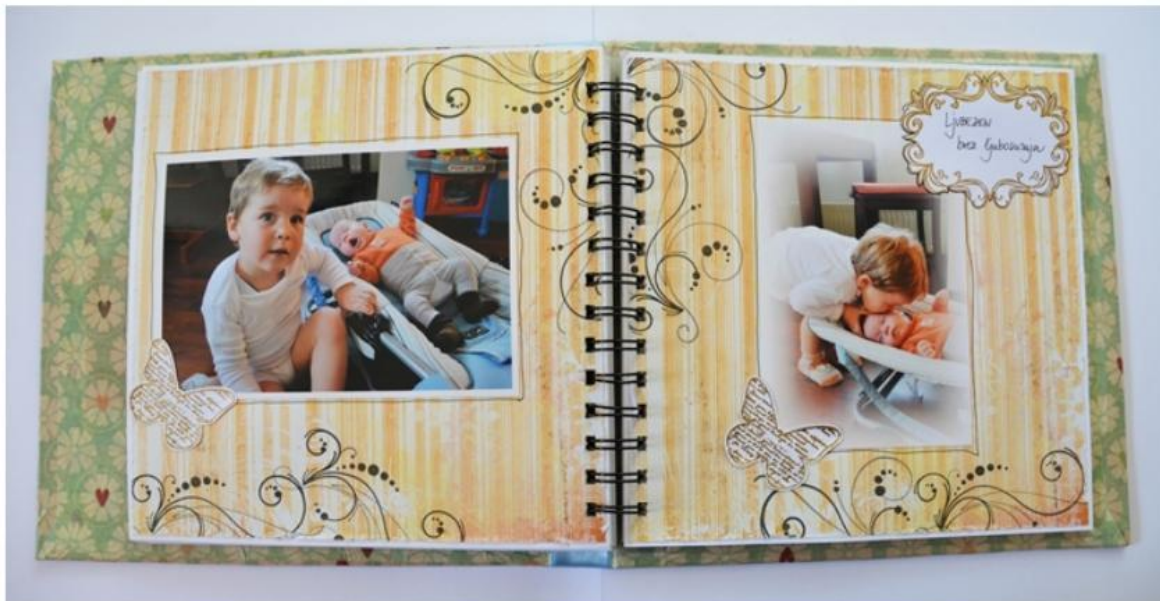


Ja, verjetno boste nekateri menja, da svojega otroka ne želite obremenjevati s hišnimi opravili. Drugi boste rekli, da je vaš otrok še premajhen. Spet tretji (tukaj se najdem tudi sama) pravijo, bom rajši kar sam-a, bo vsaj narejeno tako kot pričakujem in želim. No potem pa po tihem vseeno pričakujemo pomoč naših družinskih članov. In ta včasih pride spet drugič ne. Pa da ne bomo zdaj tarnali, pojdemo v boj za spremembe. Razdelimo si delo in hišna opravila. In kot že veste, vsaka pomoč je dobrodošla.

Organizirajte se in vsak med vami naj prevzame določeno gospodinjsko delo: nekdo naj nese smeti, drugi naj poseša, tretji pobriše prah, četrti v pomivalni stroj zloži umazano posodo, peti naj oprano posodo zloži iz pomivalnega stroja....

Verjamem, da vam bo ob spodbudi uspelo opraviti gospodinjska opravila tako, da bo vsak pomagal po svojih najboljših močeh. In ne pozabite tudi malenkosti štejejo.

Vabim vas, da z nami podelite kako pri vas opravljate in razdelite gospodinjska / hišna opravila. Kako k le-tem spodbujate svoje otroke?



Predlog 5 POGOVARJAJMO SE: DRUŽINSKI ALBUM (OBUJANJE SPOMINOV)

Se še spomnite tistih časov, ko smo imeli 1 družinski fotoaparata in 1, 2 »filma« s pomočjo katerega so kasneje nastajale fotografije? To so še tisti časi, ko ni bilo »selfijev«, retuširanja, nastavljanja ozadij in vseh mogočih foto učinkov. To so bili še tisti časi, ko nismo vedeli kako bomo na sliki dejansko izpadli, smo se pa veselili dne, ko so bile naše fotografije razvite in smo jih potem skupaj občudovali, se ob njih zabavali, smejali, včasih smo jih tudi sramežljivo skrivali, pa vendar smo jih imeli.

In ne samo to, skrbno smo jih zlagali v foto albume. Tisti bolj zavzeti so jih opremili tudi s komentarji.

In zakaj vam zdaj govorim o vsem tem... ..zato, ker imamo končno nekaj časa, da v dnevno sobo zberemo svojo družino in skupaj z njimi obujamo spomine na mladost, norost, rojstvo naših otrok, poroko... vse tiste trenutke, ki nas osrečujejo.

Predlagam, da svojim otrokom pokažete kakšno fotografijo iz vašega otroštva in jim poveste, kako ste takrat živeli, kako ste vi kot otroci preživljali

otročvo. Kaj ste takrat počeli v prostem času. Svojih otrokom pokažete tiste trenutke, ki vas navdihujejo in so vam v ponos. Ob tem lahko z otroci delite svoje občutke, misli in vse drobne trenutke, ki se skrivajo na ujeti fotografiji.

Verjamem, da boste ob občudovanju vaših fotografij lahko preživeli čudovito dopoldne, popoldne ali večer v krogu svoje družine.

V kolikor želite, lahko z nami delite svojo čudovito fotko ali pa misel, ki se vam utrne ob gledanju le-te v krogu družinskih članov.

