

Spoštovani starši,

v teh dneh se soočate z izobraževanjem na daljavo, kar pomeni, da sproti dobivate navodila učiteljev, vaša naloga pa je vse prej kot lahka. Zagotoviti skušate, da bodo vaši otroci prejete naloge opravili in poskrbeli tudi za povratno informacijo učiteljem. V mislih smo tudi s starši, ki imate otroke na posebnem programu in je rutina - priti v šolo in se vzgajati za življenje, prekinjena. Vaše povratne informacije učiteljem niso izpolnjeni delovni listi, so pa posnetki in telefonski pogovori, kar nas v času socialne izolacije povezuje in razveseljuje.

Kaj pa potem, ko so šolske naloge opravljene? Nekaj časa ostane za igro, kako pa še potem zaposliti otroke?

Zagotovo imate mnogo idej, če pa vam jih zmanjka, vam jih nekaj ponujamo:

Mlajši učenci

- Pojdite z njimi na sprehod v naravo. V gozdu lahko poiščete različne stvari (storž, lubje, listi) in jih prinesete domov. Spodbudite otroka, da se dotakne drevesne skorje, vode v potočku, opazuje žuželko,...
- Pošljite fotografijo s sprehoda nekemu, ki ga že dolgo niste videli in ga pogrešate.
- Vključite otroka v lahka gospodinjstva opravila. Iz pralnega stroja ali sušilnega stroja lahko predeva perilo v košaro, pri zlaganju perila lahko poišče pare nogavic, pri pranju solate lahko solato predeva iz vode v skledo.
- Skupaj si oglejte družinske fotografije, za kar običajno ni toliko časa.
- Spodbujajte in pomagajte otroku, da sam pospravi svoje igrače in oblačila na svoje mesto.



Starejši učenci

- Učenci druge in tretje triade (4.-9-r) lahko prevzamejo kontrolo živil v hladilniku, ki imajo omejen rok trajanja (jogurti, skuta, sir, kislá smetana, klobase, hrenovke...). Živila naj zložijo tako, da bodo spredaj tista, ki jim bo rok trajanja najprej potekel. Vsak dan ali vsakih nekaj dni stanje preverjajo.
- Skrbijo, da si na list sproti zapisujejo artikle, ki jih zmanjka in jih bo potrebno kupiti. Seznam dopolnjujejo tudi ostali družinski člani.

- Pomagajo oblikovati dnevni ali tedenski jedilnik in pred posameznimi obroki pomagajo pripraviti živila (očistijo, operejo, narežejo, olupijo, stehtajo, dajo kuhat, prinesejo na mizo...).
- V celoti pripravijo zajtrk.
- Pripravijo enostavno večerjo ali kosilo (mlečni zdrob, palačinke, rižev narastek, pizzo, špagete in omako, juho, rižoto).



Pomembno je vedeti, da otroci, ki sodelujejo pri pripravi hrane pridobivajo veščine, krepijo samozavest, takšno hrano pa tudi raje pojedjo. Na drugačen način osvajajo matematična znanja (preštevajo, računajo, tehtajo) in pridobivajo prepotrebne spretnosti, ki so potrebne v življenju.

V nadaljevanju vam ponujamo nekaj receptov:

ZA ZAJTRK:

1. MASLO IN MED

Vzamemo 8 dag masla in prav toliko medu. Malo zmeščano maslo penasto vmešamo, dodamo med in ponovno premešamo. Namažemo na kruh in postrežemo s kakavom ali belo kavo.

2. RIBJI NAMAŽ S TUNO

Potrebujemo: 12 dag tune v olju iz konzerve, 10 dag masla. Tuno odpremo in na cedilu odcedimo maščobo. Posebej penasto umešamo nekoliko zmeščano maslo, dodamo tuno, ki smo jo z vilicami zdrobili. Na koncu lahko dodamo še malo limoninega soka, svežega peteršilja in solimo po okusu.



Oba recepta sta iz kuharske knjige Emilije Pavlič Za otroke kuhajmo zdravo.