



Dan Zemlje

22. aprila 2020 obeležujemo dan Zemlje, ki je prav poseben v 50-letni zgodovini tega dneva. Obeležujemo ga v času, ko je svet obstal, ko se sprašujemo, kakšna bo naša prihodnost, hkrati pa lahko opazimo, kakšne učinke ima naše delovanje na okolje. Tako so 'podnebni ukrepi' osrednja in aktualna tema letošnjega dneva Zemlje.

Oglej si film, ki so nam ga s pomočjo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani ter Akademske in raziskovalne mreže Slovenije (ARNES) brezplačno omogočili.

Yann Arthus-Bertrandovega – ŽEJNI SVET je dostopen na povezavi:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=u24apoMYhLZUWFYpoVs4R1Li>

Po ogledu filma te vabimo, da si ustvarjalen/ustvarjalna, svoja razmišljanja in izdelke deliš z nami učitelji: posnetke, skice, risbe, literarna, glasbena dela ipd. Rišeš lahko v poljubni likovni tehniki: s svinčnikom, z barvicami, s flumastri, s temperami ...

Izdelek lahko za objavo na spletu pošlješ na e-naslov: bojan.poznic@oslava.si

Zbrali smo tudi nekaj dodatnih zanimivih idej za današnji dan.

Izberi dejavnost: Čiščenje okolice doma

Pripravi si vrečo za smeti in zaščitne rokavice. Razglej se po bližnji okolici doma in poberi odpadke. Ne pozabi ločevati odpadkov. Navodila za ločevanje so na povezavi: <https://www.simbio.si>. Odpadke odvrzi v ustrezen koš. Po delu si pravilno umij roke! Na koncu si lahko ogledaš še filme. Dostopni so na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=5BNHeQP3igY>

https://www.youtube.com/watch?v=RhgXGrbLNic&fbclid=IwAR1LL4cV9U3tYJpM1pTn2BAPifKj8GYYkOf_QG_SxTyiXS4Qq-pQmZWGor8

<https://www.youtube.com/watch?v=wJ61R8K57Uk>



Izberi dejavnost: Zdravo telo

Gibalni izzivi 1: Izvedi tri vaje vstajanja iz sedečega položaja na tleh, ki so prikazane na sličicah v nadaljevanju. Vsako vajo ponovi vsaj trikrat. Veliko uspeha.

1. Vstajanje iz seda sonožno preko čepa – brez pomoči rok.



2. Vstajanje iz seda s prekržanimi nogami – brez pomoči rok.



3. Vstajanje iz seda z eno nogo – brez pomoči rok.



Za lažje razumevanje si oglejte še film, ki prikaže 4 tehnike vstajanja.
<https://www.youtube.com/watch?v=tEgdv65gukE>

Gibalni izzivi 2: Dejavnost ponovi večkrat na dan. Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Kakšne vaje bi pa ti predlagal/-a? Nariši skice.



Izberi dejavnost: Meditacija mati Zemlja

Preseneti družinskega člana s sprostitveno dejavnostjo. Pripravi prostor in glasbo ter s pomočjo spodnjega besedila izvedi meditacijo tako, da besedilo prebereš in družinski član meditira ali obratno.

Pripravi se na meditacijo ...

Udobno se namesti. Lahko sedi na stolu. Sedi zravnano, noge naj bodo trdno na tleh, roke lahko počivajo v naročju ali na trebuščku. Namesti se tako, da ti bo udobno. Če želiš in če imaš možnost, se uleži. Poišči si svoj najljubši položaj.



Namesti se tako, da boš lahko sproščeno dihal in prepusti se meditaciji. Meditacijo lahko izvedeš tudi v naravi.

Sedaj, ko si se udobno namestil/-a, pa lahko začnemo.

Najprej naredimo nekaj globokih vdihov in izdihov. Kar začnimo: vdih ... izdih ... vdih ... izdih ... vdih ... izdih. Sprosti se, zapri oči in odpri srce za našo mater Zemljo. Danes bomo nekaj lepih, pozitivnih misli namenili naši materi Zemlji, ker je ravno njen dan. Odpravimo se, grem ... prišli smo na velik, zelen travnik, kjer nas čaka razsvetljena raketa in nas kar vabi, da vstopimo vanjo ... Vkrčamo se in se podamo na novo, zanimivo pustolovščino. Brzimo mimo zvezd, osončja, na poti srečujemo planete in kar naenkrat se naša raketa začne opočasnjevati. Pristanemo, nekje, na neznanem planetu. Izstopimo iz rakete, se malo razgledamo, povsod je sama tema in okoli nas je velik nič. Zakaj smo potem pristali tukaj? Aha, pogledamo navzdol in potem nam je jasno. V daljavi zagledamo naš planet, našo mater Zemljo, ki je zelo žalostna, izčrpana in onesnažena. Njene prečudovite reke, gozdovi, travniki in morja so onesnaženi, v njih se kopičijo odpadki, namesto da bi bil varen dom nam, rastlinam in živalim. Gozdovi izginjajo, izsekali smo jih ali pa jih uničujejo požari. Živali in rastline ostajajo brez domov. V rekah in morjih izginja življenje, ker je tam preveč odpadkov in strupenih snovi. Zaradi onesnaženega zraka umirajo ljudje. Trenutno nas ljudi skrbi in pesti koronavirus. A naša mati Zemlja je dobila priložnost in trenutno zaradi tega počiva in se obnavlja. Potrebuje ta premor, mora si opomoči. Potrebuje našo pomoč in podporo.

Zato boš danes nekaj pozitivnih misli namenil njej – naši materi Zemlji. Zaželi ji in si predstavljalj, da se očistijo vse reke, morja, travniki in gozdovi, da bo okoli nas zopet čist zrak. Da bomo slišali ptičje petje in brenčanje čebel v cvetoči češnji. Predstavljalj si, kako se vse obnovi in očisti in kako naša mati Zemlja zopet ozeleni in zaduha s polnimi pljuči. Obljubi ji, da boš tudi ti poskrbel zanjo. Pridno boš odlagal smeti v koš in jih ločeval. Še bolj zavzeto boš varčeval z vodo in elektriko. Še bolj vneto boš zbiral star papir, zamaške, baterije in izpraznjene kartuše. In če lahko, že danes ali v bližnji prihodnosti posadi kakšno drevo, ki bo dodatno ozelenilo našo mater Zemljo in nudilo dom kakšni ptičici, čebelam in



drugim živalicam, ki prebivajo v krošnji, deblu ali pod koreninami drevesa. Še enkrat se ozreš na našo mater Zemljo in ji pošlješ same pozitivne misli in veliko, veliko ljubezni, da si čim prej opomore, da se ljudje na njej čim prej pozdravijo in da tudi drugi začnejo skrbeti zanjo in ne le vsak zase.

Čas je, da se vkrcaš nazaj v raketo ... Lučke že utripajo in kmalu bo poletela nazaj na naš planet. 5, 4, 3, 2, 1 in že si na naši Zemljici.

Sedaj ob svojem času pomigaj s prsti na nogah, pomigaj s prsti na rokah, dobro se pretegni in počasi odpri oči. Tukaj si, v zavetju svojega doma. Naj ti bo lepo. Se vidimo kmalu.

Viri gradiv povzeti po: ekosola.si (Ob dnevu Zemlje primeri dobre prakse), S. Gjerkeš Ščančar; N. Anderluh (gibalni izziv 1); C. Konečnik Kaligaro in youtube kanal Vrtinec ljubezni (meditacija).

Celje, 21. 4. 2020

Zbral Bojan Poznič

Ravnateljica Marijana Kolenko