



Čas za nas
priročnik za otroke od 6-9 let

Duško TOOLBOX

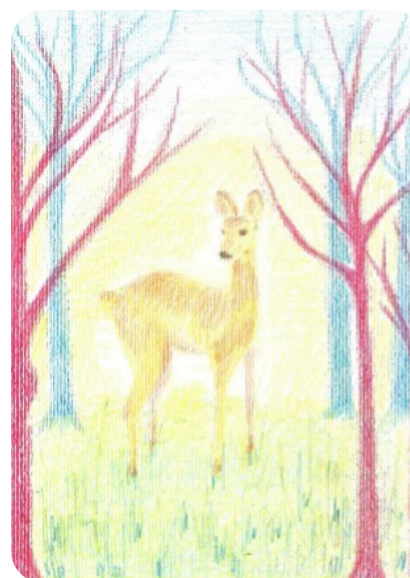
Gremo skupaj na potovanje. Udobno se namesti in prisluhni nalogam.

UGANKE – most med domišljijo, mišljenjem in doživljanjem

Kaj potrebujemo?

Natisnjene slike živali

(en komplet sličic za otroka
in en komplet sličic za vas)



ZVOČNI



POSNETEK

PRAV NIKAMOR SE MU NE MUDI,
POČASI, POČASI UTIRA SI NOVE POTI.
HIŠKO S SABO NOSI, V NJEJ UTRUJEN SE SPOČIJE,
ČE PREŽI NEVARNOST, BRŽ SE VANJO SKRIJE.

ZVOČNI



POSNETEK

V GOSTEM GRMIČEVJU SE SKRIVA,
ČETUDI JE ZELO IGRIVA.
LE REDKO PRIDE NA SPREGLED,
TEŽKO TI NAJDEŠ NJENO SLED.
VČASIH SE NA TRAVNIKU SLADKA,
OB RAHLEM ŠUMU BRŽ V GOŠČAVO ODSKAKLJA.

ZVOČNI



POSNETEK

OD CVETA DO CVETA
VES DAN NEUMORNO LETA.
S KRILCI TREPETA
IN CVETKAM SKRIVNOSTI ŠEPETA.
KO ZVEČER SE SONCE SKRIJE,
SE V TOPLO ZVONČNICO ZAVIJE,
DA SE V NJENEM NAROČJU ODPOČIJE.

ZVOČNI



POSNETEK

NA KONCU MALE VASI
STARA JABLANA STOJI.
KO SE ZVEČERI,
SAMOTNA OBISKOVALKA TJA PRILETI.
TAKRAT LJUDJE ŽE SPIJO,
A JIM ZAPOJE SVOJO NOČNO MELODIJO.

ZVOČNI



POSNETEK

HOPLA SEM IN HOPLA TJA,
PO POLJU VENOMER SKAKLJA.
HITRE IMA NOGÉ,
PLAHO PA SRCE.
A KLJUB TEMU SE NA VRTU RAD USTAVI
OB NAJVEČJI ZELJNI GLAVI.

ZVOČNI



POSNETEK

ČISTO MAJHNA MARLJIVA ŽIVALICA,
A TEŽKO BREME NOSITI ZNA.
NOSI GA TJA, KJER ŽIVI,
SAJ VZTRAJNO GRADI, GRADI,
A NE LE ZASE, TUDI ZA VSE, S KATERIMI V SKUPNOSTI
ŽIVI.

Kaj potrebujemo:

- Sličice živali, ki jih natisnete
- List papirja
- Barvice

Navodila:

- H kateri živali bi šel na obisk?
- Na prazen list nariši to žival.

**ZGODBE**

Udobno se namesti in prisluhni zgodbi.

Zgodbo lahko tudi poslušáš.

ČAROBNI GOZD

Gremo na potovanje v čarobni gozd. Vse je zeleno. Pogledamo proti nebu, kjer veje dreves s svojimi listi objemajo gozd kot velik, zelen dežnik. S tal se sliši šepetanje: »Sezujte čevlje. Za vas smo pripravili mehko preprogo iz mahu.« Tudi sončni žarki želijo vstopiti v ta čarobni gozd. A le tistim, ki niso odnehali, je uspelo najti drobno špranjico, skozi katero so se prebili. »Hvala, sončni žarki, da ste imeli toliko moči in poguma, da nas sedaj grejete.«

Pred nami stojita dva visoka topola, ki sta kot stražarja in čuvata to čarobno kraljestvo. »Pozdravljena, veličastna gozdna čuvaja. Smemo vstopiti?« Le ko dobro prisluhnemo, lahko slišimo njun odgovor: »Seveda lahko, dobrodošli v čarobnem gozdu.«

Nadaljujemo svojo pot. Z leve strani vidimo grmiče, ki se stiskajo drug k drugemu. Ko sonce zaide, se v temnih nočeh bodrijo, če je koga med njimi strah. Na desni raste praprot. Veter trese njihove vejice. Tiho se jim približamo, počepnemo in zdaj lahko zaslišimo njihovo pesem.

»MIRNO IN TIHO VSTOPITE V NAŠ SVET,
S SKRIVNOSTMI ŽIVALI, RASTLIN JE ODET.
ČUVAMO ČUDEŽE PRAVLJIČNIH DNI,
NAJ VAM DARUJEJO SKRIVNE MOČI.«

Nad našimi glavami zaslišimo glas:

»KU-KU, KU-KU. STE ŽE TU?
KAR ZA MANO, BREZ STRAHU.«

Kukavica je odletela v daljavo, mi pa pogumno stopamo za njo. Ustavimo se pred dvema grmoma in zagledamo srebrno zaveso, ki se lesketa v soncu. Le kdo je bil ta mojster, ki je sredi gozda ustvaril tako umetnino? »Le naprej, le naprej. Vam je zmanjkalo poguma?« Prestrašeno pogledamo in ob robu pajčevine zagledamo pajka. »Bi si tudi vi radi spletli kaj takega?« reče pajek. »Za tako delo potrebujete spretne roke. Za vsako spretnost pa je potrebna vaja. Prisluhnite pesmici in si razgibajte prste.«

PRI MOJSTRU PAJKU URIMO PRSTE



MED DVEMA GRMOMA
SREBRNA ZAVESA SE BLEŠČI,
MOJSTER PAJEK
TU
ŽIVI.

SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO,
SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO,
SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO.
SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO.
DELO JE KONČANO,
ZLEZE V KOT,
MIRNO ČAKA OVIT V TIŠINO.

POSKOČI VISOKO IN SE NASMEJ

SKAKANJE S KOLEBNICO

Kaj potrebujem:

- Kolečnico ali vrv



VIDEO



POSNETEK

Tek z vrtenjem kolečnice

VIDEO



POSNETEK

Preskakovanje kolečnice naprej in nazaj

ZVOČNI



POSNETEK

Preskakovanje kolečnice v paru

NAJ V KUHINJI ZADIŠI

Preizkusi se v peki jabolčne pite. Naj ti pri tem pomagajo starši.

JABOLČNA PITA

Sestavine:

- 2 in $\frac{1}{4}$ jogurtovega lončka gladke moke
- pol vrečke pecilnega praška
- $\frac{3}{4}$ jogurtovega lončka sladkorja
- 1 ščepec soli
- $\frac{2}{3}$ na koščke narezanega masla
- 2 rumenjaka
- 4 žlice kisle smetane

Nadev:

- 5–6 velikih jabolk
- sladkor po okusu
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja
- 2 žlici limoninega soka
- cimet po okus

Navodilo:

TESTO

- V skledo presejemo moko in pecilni prašek.
- Dodamo sol in sladkor ter sestavine dobro premešamo.
- Dodamo na koščke narezano maslo in dobro pregnetemo, da zmes postane podobna drobtinam.
- Dodamo rumenjake in kisko smetano ter testo dobro pregnetemo.
- Testo oblikujemo v kepo.
- Zavijemo ga v folijo za živila in ga damo vsaj za 30 min v hladilnik.

NADEV

- Medtem ko testo počiva, pripravimo nadev.
- Jabolka olupimo in naribamo.
- Naribana jabolka damo v posodo in jo postavimo na štedilnik.
- Dodamo sladkor, vaniljev sladkor, limonin sok in cimet.
- Jabolka kuhamo na nizkem ognju ali temperaturi. Vsake toliko časa jih pomešamo.
- Kuhamo toliko časa, da se zmehčajo, tekočina pa izhlapi.
- Posodo odstavimo z ognja in jabolka ohladimo.

PEKA

- Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija.
- Testo vzamemo iz hladilnika in ga razdelimo na dva dela.
- Manjši okrogel (lahko tudi pravokotne oblike) pekač obložimo s papirjem za peko (lahko ga tudi namastimo z maslom in poprašimo z moko).
- Pult ali mizo posujemo z moko in na njem zvaljamo en kos testa, da je velik kot pekač.
- Testo previdno položimo v pekač in ga oblikujemo tako, da z njim v celoti prekrijemo dno.
- Na več mestih ga prebodemo z vilicami in ga obložimo z jabolčnim nadevom.
- Vzamemo drug kos testa in ga razvaljamo.
- S prsti in dlanmi oblikujemo "kačice", ki jih položimo čez pito v obliki pajkove mreže.



Pekač damo v pečico in pito pečemo 40 do 50 minut, da se testo lepo zlato rjavo zapeče. Jabolčna pita je najokusnejša, ko je še topla. Pred serviranjem jo potresemo s sladkorjem v prahu in narežemo na kose.

ZVOČNI



POSNETEK

ZGODBE

Udobno se namesti in prisluhni zgodbi.

Zgodbo lahko tudi poslušáš:

ČAROBNI GOZD

Dobrodošli v čarobnem gozdu. Kamor koli vam seže pogled, se razprostira zelena, mehka preproga iz maha, ob kateri se dvigajo visoka drevesa. Njihove veje se razprostirajo daleč naokrog in lovijo sončne žarke, ki prosejajo skozi listje in tako ustvarjajo ples svetlobe in sence. Listje dreves nežno zašelesti vsakokrat, ko veter zapiha skozi gozd in s seboj prinaša skrivnostne šepete narave.

Vhod v gozd čuvata dva topola – veličastni, visoki in ozki drevesi, ki kot stražarja pozdravljata vsakogar, ki vstopi v to čarobno kraljestvo. Poleg preproge iz maha na tleh najdemo še veliko praproti in drobnih grmičkov, ki se borijo za svoj košček svetlobe in ustvarjajo razgiban in živahen svet pod krošnjami.

Če dobro prisluhnemo in vstopimo v gozd čisto tiho, nas kmalu pozdravi ptičje petje, kjer se počasi oglasijo pernatí prebivalci gozda. V tem gozdu živi veliko različnih živali, ki imajo prav posebno moč. Včasih se zdi, da nekatere znajo tudi čarati, saj gozd skriva številne skrivnosti in čudeže, ki čakajo, da jih odkrijemo.

Tine in Mojca iz bližnje vasi večkrat obiščeta ta gozd. Ure in ure preživita v njem, raziskujeta njegove kotičke in uživata v naravi. Včasih tečeta skozenj in si glasno prepevata, kdaj drugič pa hodita počasi in opazujeta, kaj novega bosta odkrila. Vedno najdeta kaj zanimivega in poznata že kar nekaj gozdnih prebivalcev. Včeraj je bil ravno en tak dan, ko sta se Tine in Mojca ponovno odpravila v gozd. Pritekla sta mimo obeh topolov, se pred njima ustavila,

se kraljevsko priklonila in nadaljevala pot. Zdelo se jima je prav, da ju pozdravita, preden vstopita v gozd. Naprej sta nadaljevala počasi. Za njima ni bil dober dan. Vedela sta, da jima bo gozd pomagal, samo nista še vedela, kako. Ko sta tako počasi hodila po poti, sta opazovala, kaj novega je zrastle v gozdu. Opazila sta, da so začele cveteti borovnice. Vse polno je bilo njihovih cvetov. Poletje prihaja, sta si mislila sama pri sebi. Praprot je razprla svoje velike liste in zazdelo se jima je, da slišita novo, nežno čivkanje. Bila sta prepričana, da slišita čivkanje lačnega ptička. Ko sta tako hodila, se je pred njima zasvetila velika mreža. Pajkova mreža. Ni še bila popolna, pajek je bil še vedno na delu. Seveda je takoj prenehal z delom, ko ju je zaznal. Tine in Mojca se na pajka nista ozirala. Bila sta navdušena nad njegovo kreacijo. Kako lahko tako majhno, neprivlačno bitje, kot je pajek, splete nekaj tako lepega? Želela sta si, da bi kaj takšnega zmogla tudi sama. Ko sta tako občudovala pajkovo mrežo, se jima je porodila ideja. »Morda pa res lahko lepo mrežo narediva tudi sama.«

NARIŠI PAJKOVO MREŽO

Pajkovo telo ima čudežno moč ustvarjanja neverjetno močnih niti, s katerimi spleta mrežo. Tvoji prsti bodo sedaj postali pajkove nožice. Z njimi boš spredel okvir za mrežo. Tvoja predilna nit bo črta, ki bo nastala ob risanju.

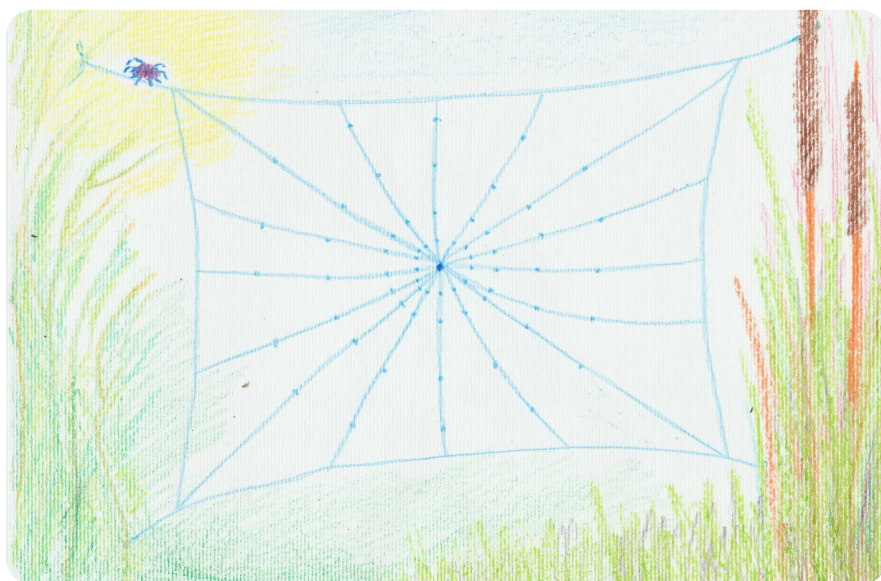
Kaj potrebujemo:

- Papir, pisalo in barvice
- Pripravljene predloge, ki jih lahko natisnemo

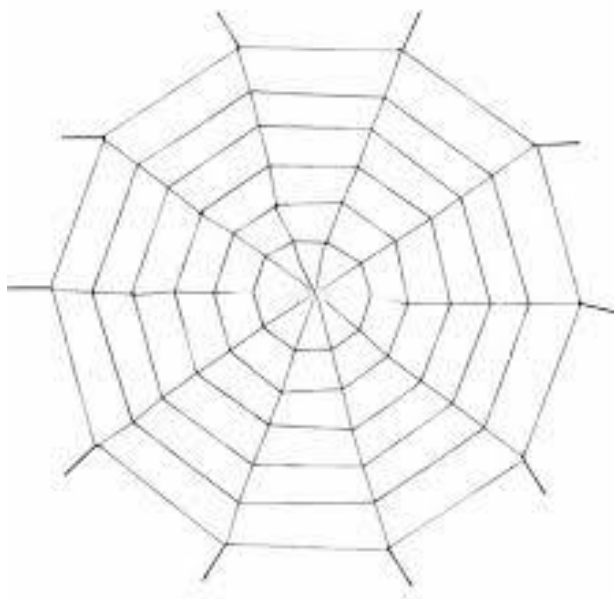
AKTIVNOST 1: Pajek te vabi, da mu pomagaš pri pletenju mreže

Pajek je na tvojem listu že pustil sledi okvirja za svojo mrežo. Dobro si ga oglej. Pajek sedaj potrebuje tvojo pomoč, da boš spletel še ostale niti. Spletel jih boš tako, da boš štirikrat krožno potoval od pike do pike.

- Pajek je začel niti pritrjevati iz sredine mreže.
- Začni pri piki na središču mreže in potuj štirikrat naokrog.
- Risbo dopolni po svoji želji.



Dobro si oglej sliko pajkove mreže in si zapomni njeno obliko in detajle. Po spominu jo čim bolj natančno nariši.



IGRA PAJKOVA MREŽA

Kaj potrebujem:

- Prostor v stanovanju (soba, hodnik ali dnevna soba)
- Dolgo vrvico, elastiko ali trak za ustvarjanje mreže
- **Različica igre v skupini:** Igro lahko izvedemo tudi v skupini. Potrebujemo velik prostor, kjer odrasli otrokom pripravimo pajkovo mrežo.

Priprava:

- Ustvari si svojo pajkovo mrežo tako, da dolgo vrvico ali trak raztegneš med različnimi predmeti (npr. od radiatorja do mize, omare ...). Spleteš jo tako, da je nekje višja, drugje nižja.
- **Različica igre v skupini:** V večjem prostoru prepletite vrvice med različnimi predmeti (npr. od radiatorja do mize, omare ...), tako da je nekje višje ali nižja.

Aktivnost:

- Tvoja naloga je, da uspešno prečkaš pajkovo mrežo. Mrežo preči tako, da se izogneš dotikanju vrvice, elastike ali traku.
- Poskusi različne načine prečkanja: lahko greš počasi, skačeš ali se plaziš. Izberi način, ki ti najbolj ustreza, in poišči nove načine.
- Koliko poskusov ti je uspelo brez dotika mreže?
Povabi še nekoga, da potuje skozi mrežo.
- **Različica v skupini:** Poskušajte se prebiti skozi pajkovo mrežo, ne da bi se dotaknili vrvic ali trakov. Kdor se dotakne mreže, mora začeti znova.



PRSTNA ROŽA



Kaj potrebujem:

- Mizo ali trdno podlago, kamor lahko nasloniš komolce.
- Soigralca.

Navodila:

- Eno roko daš na mizo s komolcem in dlan stisneš v pest.
- Soigralec, ki sedi nasproti tebe, objame tvojo pest z dlanmi obeh rok. Tudi on ima komolce na mizi.
- Tvojo pest pomočnik objame nežno.
- Nato ti poskušaš vsak prst posebej premakniti skozi pomočnikove dlani. Pri tem se potrudi, da premikaš le prste. Roke, telo in obraz naj bodo čim bolj pri miru.
- Nato vlogi zamenjata, ti postaneš pomočnik.

Variacije:

- Pomočnik ti govori, kateri prst se osvobodi (npr. mezinec, prstanec ...).
- Lahko poskušata tudi tako, da pomočnik ovije obe tvoji dlani.

PRESKAKOVANJE DOLGE VRVI

Kaj potrebujem:

- dolgo vrv
- vsaj še dva prijatelja ali starše



VIDEO



POSNETEK

Sonožno
preskakovanje
vrvi

VIDEO



POSNETEK

Tek pod vrvjo

VIDEO



POSNETEK

Tek pod vrvjo z
izzivi

VIDEO



POSNETEK

Tek pod vrvjo s
preskokom

VIDEO



POSNETEK

Vrtenje dveh
dolgih vrvi

Potuj po svetu skozi zgodbe in kuhanje tradicionalnih jedi z Madagaskarja. Naj ti pri tem pomagajo starši.

POTUJMO NA MADAGASKAR

ZGODBA: Majhen baobab

Baobab je drevo, ki je lahko staro tudi 1000 let.

Sredi Madagaskarja je rasel majhen baobab.

Ni bil še velik tako kot stara drevesa, katerih mogočna debla so se dvigala proti nebu in katerih korenine so segale globoko v zemljo. Bil je le drobna sadika s tankimi vejicami.

Mali baobab je sanjaril.

„Nekega dne bom velik, tako kot starejša drevesa! Razširil bom svoje veje in naredil bom velikansko senco.“

Stari baobabi so se nasmehnili.

“Korak za korakom, mali baobab,” so zašumeli s svojimi listi.

A mali baobab je želel zrasti zelo hitro.

Poganjal je svoje liste v nebo, da bi zrasel čim višje.

Nekega dne so prišli temni oblaki, prišla je nevihta.

Stari baobabi so stali trdno in mirno. Nevihta jih ni poškodovala.

A mali baobab je bil mlad in krhek, zato ga je nevihta stresala. Veter je zapihal tako močno, da ga je skoraj izkoreninilo iz zemlje.

Takrat je pritekel do njega lemur. Pokleknil je ob baobabu tako, da ga je zaščitil pred vetrom.

Nevihta se je počasi pomirila.

“Hvala, da si me zaščitil,” je rekel mali baobab lemurju.

„Najmočnejša drevesa niso le visoka. So tudi globoka. Njihove korenine segajo globoko v zemljo. In njihove veje visoko v nebo. Ne hiti, da dosežeš samo nebo,“ mu je odgovoril lemur in odskakljajal.

Mali baobab je poslušal modre besede prijatelja lemurja.

Občutil je svoje korenine in jih pognal globoko v zemljo.

Občutil je svoje veje in jih stegnil v nebo.

Ni več hitel. Rasel je ne samo v višino, ampak tudi v globino.

Leta so minila in postal je veliko, mogočno drevo.

Njegove korenine so se trdno oprijemale zemlje.

Njegove veje so se široko širile proti nebu.

Nevihte in viharji, nič ga ni več prestrašilo, nič ga ni več poškodovalo.

Postal je tako močan, da so se v njegovih krošnjah skrili ptiči med nevihto.

V vročih dneh so v njegovi senci počivali prijatelji lemurji.

Skuhajmo jed, ki je pogosto kosilo na Madagaskarju:

Madagaskarska rižota z jajcem na oko

Sestavine (za 2 osebi):

- 1 skodelica belega riža
- 2 jogurtni skodelici vode
- 1/2 čajne žličke soli
- 1 žlica olja
- 1 čebula, nasekljana
- 1 strok česna, drobno sesekljan
- 1 korenček, nariban ali nasekljan
- 2 jogurtna lončka zelja, nasekljanega
- 1 čajna žlička sojine omake (neobvezno)
- 1/2 čajne žličke črnega popra
- 2 jajci
- malo masla ali olja za jajca

Navodila za pripravo:

Priprava riža:

- Riž speremo z vodo.
- V lonec dodaj riž in vodo, pokrij posodo in kuhaj do vretja.
- Ko zavre, znižaj temperaturo in kuhaj približno 10 minut, dokler riž ne vpije vse vode.
- Odstavi in pusti pokrito še 5 minut.

Pripravi zelenjavo:

- V veliki ponvi segrej olje in prepraži čebulo, da postane zlato rjava.
- Dodaj česen, korenje in zelje ter praži še 3–5 minut.
- Primešaj kuhani riž, dodaj sojino omako in poper, nato vse skupaj dobro premešaj.
- Po potrebi dodaj soli in začimbe po okusu, če želiš.

Priprava jajca na oko

- V drugi ponvi segrej malo masla ali olja.
- Previdno razbij jajci v ponvi in peci na srednji temperaturi, dokler beljak ni čvrst, rumenjak pa še mehak.
- Po želji dodaj malo soli in popra.

Sestavi jed

- Rižoto postreži na krožniku in na vrh položi jajce na oko.
- Po želji okraši s svežimi zelišči.

Duško priročnike smo ustvarili za skupno dobro. Lahko jih brez zadržkov uporabljate, delite, tiskate in vključite v svoje aktivnosti, pri tem pa navedete vir.

Sodelujoči pri pripravi vsebine:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Center za socialno delo Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: ekipa za razvoj vsebin

Avtorji ugank:

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, ekipa za razvoj vsebin Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Ilustracije:

Marijana Kapus Dukarić

Reprodukcije ilustracij:

Branko Čeak

Fotografije:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Prevod v nemščino:

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Prevodi ugank v nemščino:

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Jezikovni pregled:

Slovenski: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Nemški: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Snemanje in montaža avdio in video materiala:

Boj Nuvak, Špela Šafarič

Branje zvočnega gradiva:

Waldorfska šola Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Sodelujoči na video posnetkih:

Anja Bošnjak (POI), učenci in učitelji Waldorfske šole Ljubljana ter Waldorfske šole Dolenjska (ostali posnetki)

Glasba uporabljena v avdio in video posnetkih:

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

Režija video materiala in zvok:

Špela Šafarič

Oblikovanje:

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Leto izdaje: 2025

Priročniki in vsebine so nastale v sklopu projekta CBC4YOUTH, financiranega s programom Interreg Slovenija–Avstrija.

Vsebina tega gradiva predstavlja stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč programa Interreg Slovenija–Avstrija ali Evropske unije. Financerji ne odgovarjajo za uporabo informacij, navedenih v gradivu.

Priročniki niso namenjeni diagnosticiranju ali nadomeščanju strokovne pomoči. V kriznih primerih se obrnite na usposobljene strokovnjake in klicne centre za pomoč.

