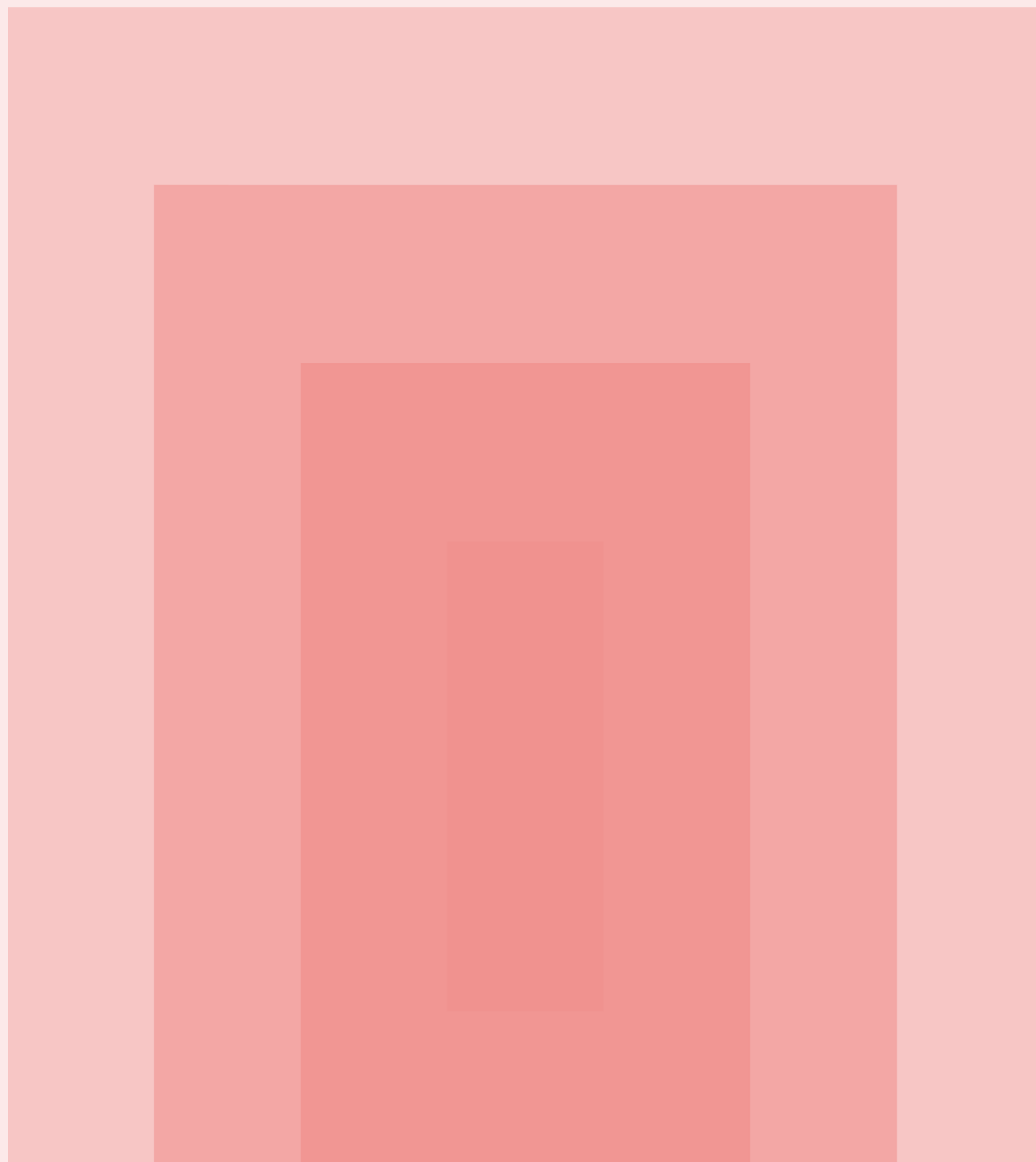




Čas za nas
priročnik za otroke od 10 - 13 let

Duško TOOLBOX

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

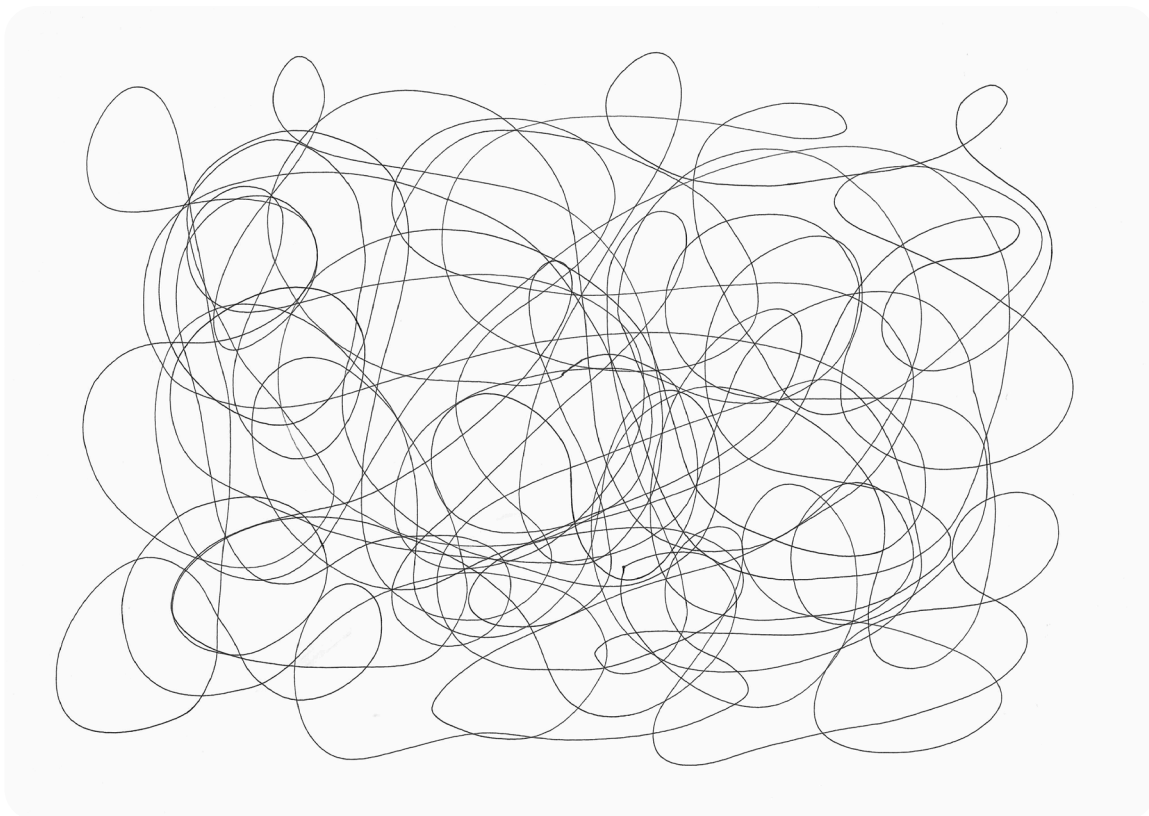
NARIŠI PAJKOVO MREŽO

Kaj potrebujemo:

- Papir: A4 beli list
- Črno barvico ali svinčnik
- Svetlo zeleno barvico
- Šilček, radirka

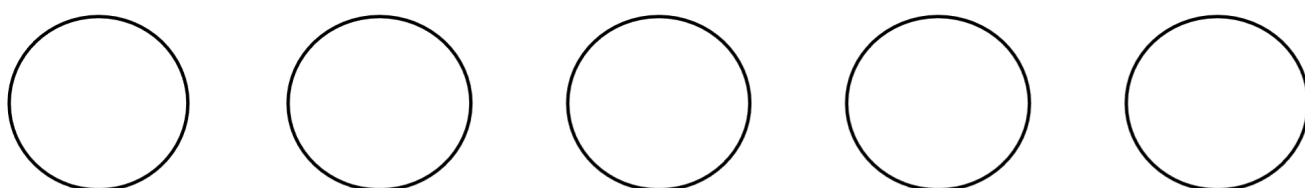
Navodila:

- Mrežo rišemo z zaprtimi očmi. Če ne moremo imeti zaprtih oči, lahko pogled usmerimo navzgor in ne gledamo podlage. Ko zapremo oči, se naša pozornost preusmeri iz zunanjega sveta na notranji svet.
- Pred sabo imaš bel list papirja, ki si ga ob straneh prilepiš na mizo, da med risanjem ne bo drsel.
- Vzemi pisalo in ga nastavi na sredino lista.
- Zapri oči in riši, kot bi plesal po papirju. Naj te roka sama vodi, ne razmišljaj preveč, ker vse, kar boš naredil, bo prav. Tukaj ni pravih ali napačnih risb.
- Podlaga naj zapolni približno 2/3 lista, naj ne bo premajhna in ne prevelika.
- Med risanjem ne dviguj roke, dokler rišeš.
- Riši brez prekinitve 30 sekund do 1 minute (nekdo ti naj pomaga z merjenjem časa).
- Riši s srednjo hitrostjo (ne prehitro in ne prepočasi).
- Z risanjem lepo popolni papir, poskušaj ga narisati na sredino lista.
- Izvajaj različne linije: valovite in ravne, kratke, srednje in dolge.
- Na koncu boš konec in začetek črte priključil k ostalim črtam, da bo zaključena linija. Ko zaključiš, bo nastala mreža.

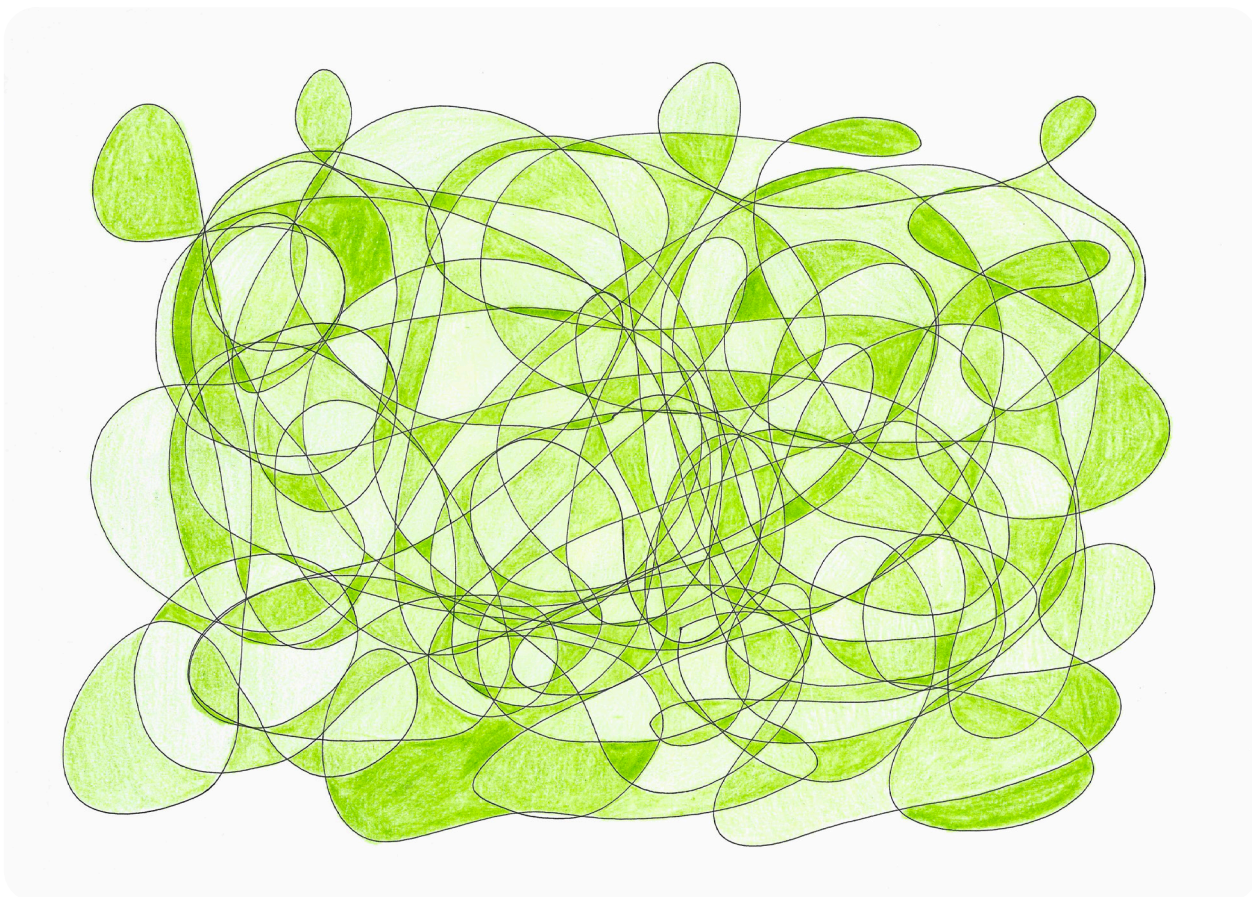


Barvanje

- Vzemi svetlo zeleno barvico in spodnje kroge pobarvaj tako, da boš uporabil različne odtenke barve:
 - Prvi krogec pobarvaj z najmočnejšim pritiskom
 - Drugi krogec za odtenek rahlejšim pritiskom
 - Tretji krogec še nekoliko rahlejši pritisk
 - Četrty krogec naj bo še za stopnjo rahlejši pritisk od tretjega
 - Peti krogec naj bo najrahlejši pritisk.



- Sedaj s svetlo zeleno barvico pobarvaj vsa polja na svoji mreži, vendar z različnimi pritiski, kot si jih ustvaril zgoraj v krogcih.
- Vsako polje pobarvaj z izbranim pritiskom, tako da bodo sosednja polja pobarvana z različnimi pritiski. Glej priloženo fotografijo.
- Barvanje naj bo natančno, enakomerno in do roba.



Preizkusi se v spodnjih aktivnostih.

OSMICA IN PALICA



Kaj potrebujemo:

- Velik list papirja (A3 risalni list), ki ga pritrdimo na podlago ali ga držimo na robovih), lahko rišejo tudi na tablo
- Voščenke ali barvice

Navodila:

- Z eno roko povleči črto navzdol, z drugo nariši osmico.
- Riši, ne da bi roko odmikal od podlage, vse v eni potezi.
- Vajo ponovi z zamenjavo rok – sedaj prva roka riše osmico in druga črto.
- Vajo začne vedno roka, ki riše črto.

LAHKO POSTANEŠ CIRKUSANT

PLES S POIJEM



- Kako pravilno držimo in vrtimo poije
- Vrtenje poijev
- Ples s poiji

IZDELAJ SVOJ POI



Kaj potrebujemo?

- par debelejših najlonk ali par zelo dolgih nogavic ali par hlačnih nogavic (žab)
- par tankih najlonk
- za polnilo potrebujemo 2 jogurtova lončka: najbolje plastičnih granul.

Lahko uporabimo tudi riž/proso/čičeriko/zrnja fižola ali nekaj manjših posušenih divjih kostanjev.

- Štiri okrasne trakove (naj ne bodo papirnati oz. takšni, da bi se lahko hitro strgali). Vsak trak naj meri približno za dolžino roke odraslega človeka. Idealna širina traku je za dva odrasla prsta.
- Močan sukanec, šivanko in škarje.
- Čajno svečko in vžigalnik

Navodila za izdelavo:

- Debelejše najlonke (ali hlačne nogavice iz točke 1) odrežemo s škarjami tako, da nastaneta iz njiju „dve zelo dolgi nogavici“. Če imamo dolge nogavice, jih ni treba rezati. Oba dela naj bosta dolga približno za eno dolžino odrasle roke, merjeno od konice prstov do komolca.
- V vsak par tankih najlonk (iz točke 2) vsujemo po en jogurtov lonček polnila. Tik ob polnilu naredimo močan voz in najlonko ponovno prevlečemo prek polnila, da polnilo zdaj prekrivata dve plasti najlonke. Zavežemo še en voz in odrežemo ostanek nogavice s škarjami. Dobili smo nekakšno žogico. Postopek ponovimo na drugi najlonki.
- V vsako debelo najlonko (ali hlačno nogavico ali dolgo nogavico iz točke 1) potisnemo po eno žogico s polnilom. Čisto na vrhu vsako debelo najlonko (ali hlačno nogavico/dolgo nogavico) zavozlamo.
- Vzamemo po dva trakova in ju prepognemo približno na polovici. Tam, kjer sta prepognjena, ju prišijemo na spodnji srednji del debele najlonke (hlačne nogavice/dolge nogavice).
- Konce trakov poševno odrežemo in jih zarobimo ali malo zažgemo na sveči (če je material umeten), da se med vrtenjem ne razcefrajo.

Poi poijsa sta končana. Primemo jih za vozle na koncu dolge nogavice in začnemo vrteti.

IGRA ŽIVALI

Si se kdaj spraševal, zakaj lahko orel leti tako visoko, pajek živi povsem sam, mravlje pa samo v skupnosti? Vsaka žival je specializirana na določenem področju in vredna občudovanja. Njeni izostreni čuti ji pomagajo preživeti in ti običajno presegajo tudi naša, človeška čutila.

Mojstrstvo posameznih živali je človeku pomagalo tudi pri ustvarjanju boljšega, ugodnejšega življenja.

Igra se lahko izvaja v skupini. Sledi navodilom učitelja, odraslega ali preberite navodila v skupini.

Kaj potrebujemo?

- Predloge za posamezne živali
- Pisala, papir

Navodila:

Pred tabo je zapisanih šest živali: srna, zajec, sova, krt, mravlja, pajek.

- Premisli, katera od teh živali ti je najbolj zanimiva. Poišči **še druge**, ki so izbrali isto žival kot ti, in skupaj oblikujete skupino. Napišite, katere so značilnosti te živali – kako izgleda, kako se premika, kje živi, kakšna se vam zdi.
- Vaša skupina bo prejela že napisan opis te živali. Preberite ga skupaj.
- Pogovorite se, kako boste vsi člani skupine sodelovali pri pripravi postavitve, v kateri boste s svojimi telesi prikazali vzdušje ali lastnosti te živali – tako, kot jih doživljamo ljudje. To bo vaša živa slika.
- Pri pripravi bodite pozorni na:
 - izraze na obrazu

- napetost ali sproščenost mišic
- občutke v telesu
- razdaljo med člani skupine
- smer vaših pogledov in položaj teles.
- Za pripravo imate vsaj 15 minut.
- Vsaka skupina bo nato predstavila svojo živo sliko drugim. V njej boste mirno in brez besed vztrajali vsaj 2 minuti.
- Po vsaki predstavitvi se pogovorite o tem, kaj vam je bilo pri opazovanju ali nastopanju všeč, kaj ste opazili, občutili, doživeli ...?
- Po ogledu živih slik sam ali v paru napiš*ī* pesem na podlagi svojega doživljanja.
- Lahko napišeš tudi haiku.
- Vajo lahko izvedeš tudi samostojno, tako da izbereš žival in jo s svojim telesom imitiraš in si v mislih predstavljaš neko njeno dejavnost. Opazuj, kako si se počutil v »njenem telesu«.

Opisi živali:

PAJEK

Najraje sem sam. Družbe ne maram, tudi za preživetje ne potrebujem nikogar. Znam sam poskrbeti za svoje bivališče, hrano in preživetje. Vzamem si le toliko, kolikor potrebujem, ostalo vrnem ali pustim na miru. Nisem tak, da bi si stvari kopičil. Moje telo se zmore prilagoditi tudi v težkih razmerah. Sem odličen akrobat, dober plezalec, izjemno potrpežljiv in vztrajen. Če si nekaj zaželim, lahko potrpežljivo čakam zelo veliko časa. Imam smisel za estetiko in simetrijo, s čimer v okolje prinašam prijetno harmonijo. Čeprav je moj vid zelo šibek, sem nepremagljiv bojevnik, neizprosni do nasprotnika. Čutili za tip in ravnotežje mi omogočata, da dobro obvladam svoj teritorij.

MRAVLJA

Sem zelo delovno in organizirano bitje, ki odlično sodeluje z drugimi. V ekipi imamo vsak svojo nalogo, ki jo opravljamo najbolje, kolikor zmoremo. Vsak posamezni član opravlja tiste naloge, ki so potrebne za preživetje celotne skupnosti. Resnično se lahko zanesemo drug na drugega. Če naletimo na ovire, skupaj vedno najdemo rešitve. Običajno smo posamezniki dobri v eni nalogi, vendar ko je potrebna pomoč pri drugih nalogah, tudi tiste zelo dobro opravimo, saj imamo sposobnost, da se hitro specializiramo za različna dela. Odlikuje nas vztrajnost in zmožnost prenašanja velikega bremena ter tudi visoka stopnja inteligentnosti in dobrega pomnjenja ter reševanja problemov. Tako kot imamo radi svojo ekipo, pa ne maramo bližine tujcev. Do njih smo neusmiljeni, nikogar ne spustimo kar tako blizu. Zato imamo izurjene posebne člane ekipe, ki nas zmorejo ščititi. Ti so do tujcev še posebej neusmiljeni. Smo pa tudi izredno nežni, ljubeči in skrbni predvsem do najmlajših, nebogljenih članov. Imamo velik čut za družino in vsi skrbimo zanjo z največjo pozornostjo.

KRT

Gradim mojstrovine, ki mi predstavljajo varnost in zaščito – dom, v katerem imam veliko soban in hodnikov, tam kjer se najraje zadržujem, pa mora biti prijetno mehko in toplo. Telo, ki ga hranim predvsem z mesno prehrano, mi omogoča, da kljub slabšemu vidu pridem, kamor želim, tudi če moram plavati ali se znajti v popolni temi. Živim najraje sam, daleč od oči in hrupa drugih. Narava mi je podarila dovolj vzdržljivosti, da se ne zanašam na druge, pač pa lahko preživim sam. Sem hiter, previden in imam spretno telo, ki se lahko premika tudi v najbolj tesnih pogojih. Imam pomembno vlogo, saj skrbim, da se v naravi ohranja ravnovesje. Brez mene bi se lahko razbohotili tisti, ki delajo škodo. A pozor, konkurence ne maram, kar velja tudi za moje rojake (brate, sestre, bratrance itn.). Ščitim svoj teritorij in sem se zanj pripravljen bojevati do zadnjega diha. Vsak obisk je nezaželen. Ker sem neizprosen bojevnik in borec za preživetje, mi tudi agresivno odzivanje ni tuje. Žal vsi ne prepoznajo mojih kvalitet in me preganjajo, ker mislijo, da sem slab, vendar ne poznajo moje prave vrednosti.

SRNA

Največ mi pomenita svoboda in moja neukrotljiva divja narava. Sem zelo pozorna na to, kar se dogaja okoli mene. Že najmanjši šum ali bližina drugega mi poženeta strah v kosti, da se takoj umaknem. Sem previdna in pozorna na morebitno nevarnost v bližini, zato se tudi redko po svetu potikam sama. Varneje in bolj zaščiteno se počutim v skupini. Narava mi je podarila elegantno, mišičasto telo in hitre noge, s katerimi lahko odlično tečem in skačem. Najbolje se zanašam na svoje instinkte, s katerimi zelo dobro razumem okolico in sem sposobna preživeti v različnih pogojih.

ZAJEC

O meni govorijo, da sem živahne narave, ker imam rad veliko gibanja, hitro tečem in znam preskočiti tudi kakšno oviro na poti. Težko sem pri miru, dlje časa na enem mestu, bližje mi je nenehno raziskovanje in opazovanje okolice. Energičnost in gibčnost mi pomagata, da se izogibam tudi neprijetnim ali celo nevarnim izkušnjam in z raziskovanjem odkrivam vedno kaj novega v svojem okolju. A vse to raje počnem sam, neodvisno od drugih. S skupino se povežem le v nujnih primerih. Pri odnosih z drugimi sem raje bolj previden, saj nikoli ne veš, kdaj je kdo zate potencialno nevaren. Raje se skrijem in umaknem, kot da se izpostavljam grožnji. A nisem vedno plah; ko je treba, znam pokazati svoje zobe in tudi koga prestrašiti. V družbi se dobro počutim z veliko mlajšimi od sebe, za katere z veseljem skrbim in jih skrijem v skrivališče, kjer so varni in zaščiteni.

SOVA

Takrat ko je vse tiho in mirno, imam pozornost in koncentracijo na vrhuncu. Ne bojim se noči in teme, pravzaprav šele takrat zares oživim. Ušesa mi omogočajo, da zaznam skoraj vsak šum tudi sredi spanca, zato lahko hitro odreagiram, čeprav je zunaj mrak ali popolna tema. Skoraj vedno sem korak pred drugimi, kar mi omogoča več stvari. Poleg ušes in dobrega vida nosim obleko, ki se kar zlije z okoljem, drugemu se približam, ne da bi me sploh opazil, z lahkotnim gibanjem. Moja bližina marsikoga preseneti tudi zato, ker gledam zviška in pazim, da mi kakšna pomembna stvar ne uide. Čeprav v svet gledam z nekoliko priprtimi očmi, to ne pomeni, da me daje utrujenost. Nasprotno, imam veliko moči in energije in sem pogosto kos tudi večjim in težjim od sebe. Ker sem po naravi potrpežljiva in natančna in modro ocenjujem priložnost, preden se podam v akcijo, skoraj vedno dosežem cilj, ki si ga zadam. S predirljivimi kriki, glasnim vreščanjem ali togotnim puhanjem znam pokazati svoj bes in jezo razpoloženje, kadar mi ni kaj po godu. Druženje mi ni preveč blizu, raje živim sama, neodvisna od drugih, čeprav pogosto gostujem v tujih ali zapuščenih domovanjih.

NEKAJ NALOG ZA IZZIV IN VESELJE

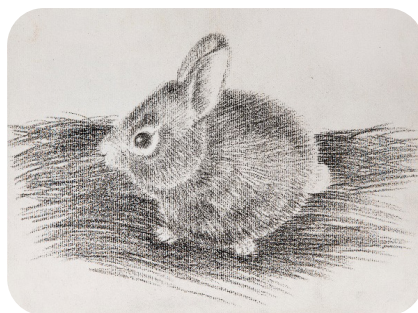
NARIŠI ŽIVAL

Kaj potrebujem?

- Svinčnik, oglje ali barvice
- List papirja (lahko manjši format)

Navodila:

- Poišči sliko živali, ki bo tvoja predloga za risanje.
- Uporabi krajše ali daljše poteze, pod kotom 45 stopinj od desne proti levi.
- Poteze naj bodo vzporedne in blizu ena drugi.
- S prekrivanjem potez ustvari temnejše barve ali pa učinek prelivanja barv.
- Risba se razvija počasi in jo je mogoče spremeniti, dopolniti.
- Lahko rišeš najprej v eni barvi, nato dodaš druge.



OBLIKOVANJE Z GNETLJIVIMI MATERIALI

Vabimo te k ustvarjanju z glino – mehkim, oblikovnim materialom, ki se lahko gnete, valja in oblikuje. Glina nastaja iz kamnin, ki se skozi tisočletja drobijo in spreminjajo zaradi delovanja vode, vetra in drugih naravnih sil. Ko kamnine razpadajo, nastanejo zelo drobni delci, ki jih voda prenese in odlaga na dnu rek, jezer ali morja. Sčasoma se ti delci združijo v mehko, voljno snov – glino. Glina lahko v sebi zadrži vodo, zato je mehka in jo lahko oblikujemo.

Ko glino segrejemo na visoki temperaturi, postane trda in trajna – tako nastanejo glinene posode, opeke in umetniška dela!

Pripravi svoje roke, nastale bodo čudovite stvaritve!

Kaj potrebujemo?

- Glino
- Posodico z vodo
- Pri teh aktivnostih sedimo.

OBLIKOVANJE GLINE

Kaj potrebujem?

Glino

Posodico z vodo

Navodila:

»Grška skodelica«

- Oblikuj glino v veliko kroglo, približno velikosti pomaranče.
- Z žico jo razreži v razmerju 2 : 1 in nato oba dela oblikuj v skodelici.
- Previdno postavi obe skodelici eno na drugo. Iz statičnih razlogov ju poveži tako, da leži manjša skodelica na večji.
- Površini obeh podnožij skodelic z zunanje strani spraskaj in z lepilom iz gline poveži, da ne gresta narazen.

»Ptica«

- Iz gline oblikuj kroglo in jo spremeni v jajce.
- Zdaj nežno oblikuj vrat in glavo ptice, tako da jih potisneš naprej.
- Dokončaj hrbet ptice z oblikovanjem zloženih kril in repa navzgor ali navzdol.
- Z rahlimi vdolbinami na straneh ptice označi krila in perje.
- Noge ni treba narediti, ptico lahko postaviš na desko in jo nagni, da bo gledala navzgor in rahlo vstran, kot da nekaj posluša.
- S pomočjo vode zgladi površino ptice.
- Z uporabo svinčnika nežno označi oko ptice, ki naj bo postavljeno na sredini strani glave.
- Ta postopek lahko ponoviš tudi za druge živali, kot so hrček, ptič, delfin, veverica, zajec, mačka, medved ...

»Zavetišče«

- Zavetišče oblikuj iz kroglic ali drugih gradnikov gline, lahko pa izdeláš tudi kačice (svaljki gline).
- Pomembno je, da je osnova zavetišča ovalna in ima odprtino na enem delu, nasproti pa zaklon.

- Premer zavetišča naj bo največji pri osnovi, proti vrhu pa naj se počasi oži in zaključuje z zapiranjem.
- Ko je zavetišče oblikovano, lahko vanj položiš medvedko z mladičem.

GREMO SKUPAJ PO SVETU

Vabimo te na potovanje po svetu skozi zgodbe in kuhanje tradicionalnih jedi različnih čudovitih delov sveta.

Potujmo na Maldive

ZGODBA: Najlepši biser oceana

Daleč na modrem oceanu je na enem od maldivskih otokov živel deček po imenu Veeru. Vsako jutro se je prebudil in stekel na plažo.

Imel je eno veliko željo: „Želim najti najlepši biser, ki ga ocean skriva!“

Vsak dan je iskal školjke, jih odpiral in upal, da bo v eni od njih našel sijoči biser oceana. A vsakič znova je našel samo prazen prostor, le gladko školjko brez zaklada. Nekega dne se je Veeru odločil – splaval bo globlje kot kadar koli prej. Plaval je mimo pisanih rib, ki so se igrale v vodi. Plaval je mimo morskih želv, ki so drsele v tokovih. Plaval je mimo čarobnih koral, ki so valovale, kot da bi plesale.

Na dnu je zagledal veliko staro školjko, ki je počivala v pesku: „To mora biti školjka, ki sem jo iskal!“ je vzkliknil in jo vzel v roke.

Toda ravno ko jo je hotel odpreti, je zaslišal nežen glas: „Zakaj želiš moj biser?“ je vprašala školjka.

Veeru je bil presenečen: „Ker želim imeti nekaj, kar je najlepše.“

Školjka se je nežno stresla v njegovih rokah: «Poglej okrog sebe, Veeru. Ali ne vidiš, da je lepota povsod?»

Deček se je ozrl. “Vidim morje in ribe,” je dejal.

“Poglej s srcem, Veeru,” je nežno prišepnila školjka.

Deček se je ozrl še enkrat. Tokrat je gledal s srcem. Videl je modrino morja, ki je žarela kot dragulj. Videl je zlato svetlobo sonca, ki je pronicala v globino. Videl je življenje, ki je dihlo v vsakem kotičku oceana. Takrat je razumel. Lepota, ki sem jo iskal v biseru, je povsod – v valovih, v toploti sonca, v poplesavanju morskih konjičkov, v igri delfinov ...

“Hvala, školjka,” je rekel in jo položil nazaj v pesek. Splaval je proti površju – ni več iskal bisera. Našel je nekaj dragocenejšega. Našel je spoznanje – da je lepota vse okoli nas. Vidi jo tisti, ki jo gleda s srcem.

SKUHAJMO MALDIVSKO JED MAS HUNI

Mas pomeni riba. Huni pa pomeni kokos.

Mas Huni je maldivski zajtrk, ki ga domačini jedo s ploščatim kruhom, ki se imenuje roshi.

Sestavine (za 3 osebe):

- 1 pločevinka tune v slanici, v olivnem olju ali sveža kuhana tuna
- 1/2 jogurtove skodelice naribanega kokosa (svež, sušen ali rahlo namočen)
- 1 čebula, drobno nasekljana
- sok 1 limone ali limete
- sol po okusu
- 1 žlica kokosovega ali olivnega olja
- svež koriander ali meta za posip (neobvezno)

Navodila za pripravo:

V skledi zmešaj tunino, nariban kokos, čebulo.

Dodaj limonin sok ali limetin, sol in olje. Dobro premešaj.

Pusti stati 5–10 minut, da se okusi prepojijo.

Postreži s toplim ploščatim kruhom (roshi).

Naredimo še roshi:

Maldivski kruh: roshi (ploščati kruh)

Sestavine (za 4 krukke):

- 2 jogurtne skodelici moka. Moka je lahko pšenična, pirina ali polnozrnata.
- 1/2 jogurtne skodelice tople vode
- 1 žlica olja ali stopljenega masla
- 1/2 čajne žličke soli.

Navodila za pripravo:

V skledi zmešaj moko in sol.

Dodaj toplo vodo in olje, nato gneti testo približno 5 minut, dokler ne postane gladko.

Pokrij testo s krpo in pusti počivati 15 minut.

Razdeli testo na 4 enake kroglice.

Vsako kroglico razvaljaj v tanko ploščato okroglo obliko.

Segrej ponev brez olja na srednje močnem ognju.

Peci vsak roshi približno 1–2 minuti na eni strani, nato obrni in peci še 1 minuto na drugi strani.

Ko je pečen, ga lahko rahlo premažeš z maslom za mehkejšo teksturo.

Nasvet: Če želiš, da je roshi hrustljav, peci malo dlje na višji temperaturi.

Uživaj roshi z mas huni (ribjim kokosom) ali pa kakšno drugo omako oz. namazom.

Potujmo skupaj na Havaje.

ZGODBA: KAPLJICA IN ALOHA

Kapljica je pljusknila v velik ocean.

V oceanu je bilo veliko zanimivega. Igrala se je s pisanimi ribicami, nežno valovala pod toplim soncem. Zabavala se je. Toda nekega dne je zagledala nekaj, kar jo je prestrašilo. Videla je kapljice, ki so se dvigovale v nebo in izginjale.

„Oh, ne! Če se približam gladini, bom izginila!“ je vzkliknila.

Zatrepetala je in poskušala pobegniti globoko na dno oceana.

Na poti proti dnu je srečala delfina.

„Zakaj si prestrašena, kapljica?“ jo je vprašal.

„Ne želim izginiti v nebo! Potem me ne bo več!“ je zajokala.

„Ne skrbi, ti si Aloha,“ je rekel delfin in odplaval stran.

Kapljica ni razumela, kaj je delfin želel povedati. Nadaljevala je svojo pot proti dnu oceana. Srečala je jato majhnih ribic.

„Zakaj si tako prestrašena, kapljica?“ so jo vprašale v en glas.

„Nočem izginiti v zraku,“ je izjavila.

„Ne skrbi, ti si Aloha,“ so nežno odgovorile ribice in odplavale.

„Čudno,“ si je mislila kapljica in nadaljevala svojo pot.

Prispela je na dno oceana.

„Končno sem na varnem,“ si je rekla na glas.

Slišala jo je morska zvezda, ki je ležala na tleh.

„Od kod pa si zbežala?“ jo je vprašala.

„Na gladini kapljice izginjajo v nebo. Nočem tudi jaz izginiti, zato sem pobegnila na dno,“ je povedala kapljica.

„Oh, ne skrbi, ti si Aloha,“ je odgovorila zvezda.

„To je rekel tudi delfin in jata majhnih ribic, ampak jaz sem kapljica, ne Aloha,“ je odgovorila.

„Aloha pomeni dih življenja. Ti si Aloha,“ ji je nežno razložila zvezda.

„Kaj?“ se je začudila kapljica.

„Ko izpuhtiš v nebo, ne izgineš. Tvoja oblika se spremeni. Iz kapljice postaneš oblak. Iz oblaka se spremeniš v dež, ki nato znova pade v ocean. Ampak vedno ostaneš Aloha.“

Kapljica je začela razmišljati. „Jaz sem dih življenja?“

„Točno tako,“ je pokimala morska zvezda.

Mala kapljica je postala radovedna.

„Kaj pa druge kapljice? So one tudi Aloha?“

„Seveda. Kapljice, delfini, sonce, vse, kar vidiš, je Aloha. Tudi jaz sem Aloha,“ je odgovorila zvezda.

„Jaz sem Aloha, ti si Aloha, nebo je Aloha, vse okoli mene je Aloha!“ Je navdušeno ponovila kapljica.

Zazrla se je okoli sebe, ribice so plavale mimo nje, školjke so ležale na peščenem dnu, korale so plesale s tokom. Kamorkoli je pogledala, je videla dih življenja, ki je utripal okoli nje.

Od tega dne je ni bilo nikoli več strah.

Kuhajmo: Kokosov puding – haupia

Haupia je tradicionalna havajska kokosova sladica, ki jo pogosto postrežejo na praznovanjih.

Sestavine:

- 1 pločevinka (400 ml) kokosovega mleka
- 1 jogurtna skodelica vode
- 1/2 jogurtne skodelice sladkorja
- 1/4 jogurtne skodelice koruznega škroba (ali tapiokine moke)

Navodila za pripravo:

V manjši skodelici zmešaj koruzni škrob in vodo, da nastane gladka zmes.

V srednje velikem loncu na srednji temperaturi segrej kokosovo mleko in sladkor, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi.

Počasi vmešaj zmes koruznega škroba, pri tem pa stalno mešaj, da preprečiš nastanek grudic.

Kuhaj približno 5–7 minut, dokler se zmes ne zgosti v gladek puding.

Prelij v majhen pekač in pusti, da se ohladi na sobni temperaturi.

Postavi v hladilnik za vsaj 2 uri, dokler se popolnoma ne strdi.

Postreži narezano na kocke.

Kocke lahko pokapljaš z medom.

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 video in avdio 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.

