

IZZIV:

10 DNEVNI DIGITALNI DETOKS



Spet so tukaj težko pričakovane poletne počitnice. Ker imaš na voljo veliko prostega časa, te lahko hitro zamika, da bi ga ležerno preživel/-a za zasloni. Pozivamo te k 10 dnevnemu digitalnemu detoksu, kar pomeni, da se lahko v tem obdobju popolnoma odrečeš vsem zaslonskim tehnologijam ali pa vsaj zelo omejiš čas njihove uporabe.

Da bo razmišljanja o uporabi različnih naprav v tem času čim manj, smo pripravili nekaj predlogov aktivnosti, ki jih lahko preizkusiš in poskrbiš, da boš čim bolj koristno preživel/-a dneve.



CENTER
ŠTEKER

KAZALO

03

Kolebnica

Skakanje čez kolebnico je kot mini zabava za tvoje telo!

04

Herbarij

Priprava herbarija je kot zbiranje naravnih umetniških del!

04

Kuhanje

Eden izmed najbolj produktivnih in zabavnih načinov preživljanja prostega časa je zagotovo kuhanje

05

Špageti z začinjeno paradižnikovo omako

Piščančji file v pečici

Zelenjavna juha

06

Avokadov toast z jajcem

Omleta z zelenjavo



CENTER
ŠTEKER

Kolebnica

Skakanje čez kolebnico je kot mini zabava za tvoje telo! Vsak skok je kot majhen ples, ki hkrati pospeši tvoj srčni utrip, okrepi mišice in ti pomaga, da ostaneš fit. Je kot preizkušnja, ki združuje zabavo in vadbo –

hitrost, koordinacija, pa še malo smeha, ko ti kolebnica "pobegne"! Čez kolebnico lahko skačeš na zelo različne načine, zato smo podali tudi nekaj predlogov, ki jih lahko preizkusiš.

- Klasično skakanje – Začni z osnovnim skakanjem, kjer preprosto skačeš čez kolebnico ob vsakem obratu. To je odlična vaja za povečanje vzdržljivosti in koordinacije.
- Hitro skakanje – Poskusi dvakrat zapored skočiti čez kolebnico, preden se ta dotakne tal. To zahteva večjo hitrost in koordinacijo ter je odličen način za izboljšanje moči in vzdržljivosti.
- Skakanje na eni nogi – Menjavaj noge med skakanjem, tako da enkrat skačeš na desni, naslednjič na levi nogi. To povečuje stabilnost in moč v nogah.
- Skakanje v krogu – S kolebnico v rokah lahko začneš skakati v krogu, pri čemer spremeniš smer skakanja in ustvarjaš raznolike gibe.
- Skakanje z dvigom kolen – Med skakanjem dviguj kolena visoko proti prsim, tako da narediš visoke skoke, ki aktivirajo trebušne in stegenske mišice.
- Zanke s kolebnico – Kolebnico lahko uporabljaš tudi za izdelavo različnih oblik in zank, skozi katere skačeš. To povečuje spretnost in nadzor nad gibanjem.
- Intervalni trening – Uporabi kolebnico za intervalni trening. Na primer, skači 30 sekund hitro, nato 30 sekund počivaj, in ponovi večkrat. To je odlična vaja za izboljšanje kardiovaskularne vzdržljivosti.
- Križanje rok – Ko kolebnico pripelješ do sprednjega dela telesa, jo lahko križaš pred seboj (kot križanje rok), preden ponovno skočiš čez njo. To povečuje zahtevnost in aktivira zgornji del telesa.
- Povezovanje s fitness vajami – Uporabi kolebnico kot del krožnega treninga, kjer narediš 30 sekund skakanja, nato takoj preideš na druge vaje, kot so sklece, trebušnjaki ali počepi.



Herbarij

Priprava herbarija je kot zbiranje naravnih umetniških del! Izleti v naravo se spremenijo v lov na najlepše listke, cvetove in rastline, ki jih nato skrbno posušiš in zabeležiš v svoj osebni "botanični album". Postopek je preprost, a magičen – vsak rastlinski primerek postane del tvoje zelene zbirke, ki jo lahko občuduješ skozi vse leto. Kdo ve, morda boš našel/-la svojo novo najljubšo

rastlino ali pa enostavno užival/-a v barvah in oblikah, ki jih ponuja narava!

Če se slučajno sprašuješ, kako se tega sploh lotiti, smo ti za pomoč pripravili krajši opis postopka. Z nekaj prakse boš ustvaril/-a čudovit herbarij, ki bo ne le lep spomin na naravo, ampak tudi odličen način za učenje o rastlinah!

1. Zbiranje rastlin

- Izberi rastline: Izberi zdrave, nepoškodovane rastline. Pazi, da ne nabiraš zaščitene ali redkih vrst. Lahko nabereš cvetlice, listje, travo ali drevesne vejice.
- Zabeleži lokacijo in datum: Ob vsakem zbiranju rastlin zabeleži, kje in kdaj si jih našel/-a.

3. Priprava rastlin za herbarij

- Pogled na rastline: Ko so rastline posušene, jih previdno odstrani s papirja. Previdno jih obreži, da odstraniš odvečne dele in ohraniš samo najbolj pomembne elemente (listi, cvetovi, stebila).
- Ohranjanje informacij: Pri vsakem primerku rastline napiši njeno ime (če ga poznaš), datum, kraj in okolje, kjer si jo našel/-la.

5. Shranjevanje herbarija

- Zavaruj herbarij: Herbarij shranjuj na suhem in hladnem mestu, stran od neposredne sončne svetlobe, da preprečiš bledenje in uničenje rastlin.
- Zloži herbarij: Ko je herbarij zaključen, ga lahko shraniš v mapo, škatlo ali poseben album za herbarije.

2. Sušenje rastlin

- Za sušenje uporabi papir: Rastline položi med dve plasti papirja (npr. časopisa ali papirnatih brisač). Pomembno je, da so rastline poravnane, da se ne zvijejo ali pokvarijo med sušenjem.
- Obtežitev: Rastline obteži s težkimi knjigami ali posebnimi pritiski za herbarije, da se ohranijo v čim bolj naravnem položaju. Sušenje običajno traja od nekaj dni do nekaj tednov, odvisno od debeline rastline.

4. Sestava herbarija

- Ustvari strani: Uporabi trden papir (na primer karton ali posebne strani za herbarije), na katere boš pritrdil/-a posušene rastline. Pazi, da pustiš dovolj prostora med rastlinami, da se lahko jasno vidijo.
- Pritrdi rastline: Rastline pritrdi s pomočjo lepilnega traku ali posebnega rastlinskega lepila (na voljo v trgovinah za ročne dejavnosti). Pazi, da jih pritrdiš na robovih, da ne poškoduješ njihovega izgleda.



Kuhanje

Eden izmed najbolj produktivnih in zabavnih načinov preživljanja prostega časa je zagotovo kuhanje, še posebej, kadar preizkušamo nove recepte za okusne

dobrote iz naših najljubših sestavin. Zapisali smo nekaj predlogov za hitre in enostavne jedi, ob katerih se ti bodo zagotovo cedile sline.

1. Špageti z začinjeno paradižnikovo omako

Sestavine:

- 200 g špagetov
- 400 g paradižnikove omake (ali svež paradižnik)
- 2 stroka česna
- 1 žlička origana
- 1 žlička bazilike
- 2 žlici olivnega olja
- Sol in poper po okusu

Priprava:

1. Špagete skuhaj v slani vodi po navodilih na embalaži.
2. V ponvi segrej olivno olje in na njem popraži sesekljan česen, dokler ne zadiši.
3. Dodaj paradižnikovo omako (ali na kocke narezane sveže paradižnike) in začimbe. Kuhaj 10 minut, da se omaka zgosti.
4. Soli in popraj po okusu.
5. Odcejene špagete premešaj z omako in postreži.



2. Piščančji file v pečici

Sestavine:

- 2 piščančja fileja
- 2 žlici olivnega olja
- 1 čajna žlička rožmarina
- 1 čajna žlička paprike v prahu
- Sol in poper po okusu
- Limona (za sok)



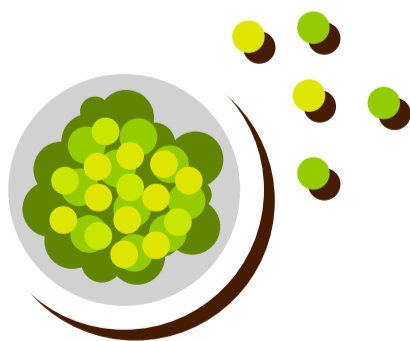
Priprava:

1. Piščančje fileje premaži z olivnim oljem, začini s soljo, poprom, rožmarinom in papriko.
2. Prekrij jih s folijo za peko in jih peči v ogreti pečici na 180 °C 25–30 minut.
3. Po peki na vsak file iztisni nekaj limoninega soka in postreži s prilogo po izbiri (npr. kuhan krompir, zelenjavna priloga).

3. Zelenjavna juha

Sestavine:

- 2 korenčka
- 1 krompir
- 1 por
- 1/2 bučke
- 1 žlica olivnega olja
- 1,5 l zelenjavne juhe ali vode
- Sol, poper, majaron po okusu



Priprava:

1. Vse sestavine (korenje, krompir, por, bučko) olupi in nareži na manjše kose.
2. V večjem loncu segrej olivno olje, dodaj narezano zelenjavo in na hitro popraži.
3. Prelij z zelenjavno jušno osnovo ali vodo, dodaj začimbe in kuhaj 20–30 minut, dokler zelenjava ni mehka.
4. Juho lahko po želji zmešaš s paličnim mešalnikom, da dobiš kremasto teksturo.

4. Avokadov toast z jajcem

Sestavine:

- 2 rezini polnozrnatega kruha
- 1 avokado
- 1 jajce
- Sol, poper, limonin sok po okusu



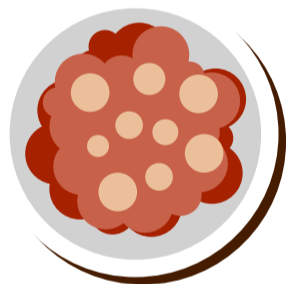
Priprava:

1. Avokado prereži na polovico, odstrani koščico in meso z žlico izdolbi v skodelico. Zmečkaj ga z vilico in začini s soljo, poprom in limoninim sokom.
2. Kruh popeči v toasterju ali na ponvi.
3. Na ponvi speci jajce po želji (ocvrto ali na oko).
4. Na popečen toast namaži avokadovo zmes in nanj položi jajce. Po vrhu potrosi še malo soli in popra po okusu.

5. Omleta z zelenjavo

Sestavine:

- 3 jajca
- 1/2 paprike
- 1/2 čebule
- 1 paradižnik
- 2 žlici olivnega olja
- Sol in poper po okusu



Priprava:

1. Jajca razžvrkljaj v skodelici, začini s soljo in poprom.
2. Zelenjavo (papriko, čebulo, paradižnik) nareži na majhne koščke.
3. V ponvi segrej olivno olje in na njem popraži zelenjavo, dokler ne postane mehka.
4. Prelij zelenjavo z jajčno mešanico in počakaj, da se omleta speče do konca. Po potrebi jo obrni, da se speče z obeh strani.
5. Omleto postrezi takoj.

V kolikor te nič od naštetega ni pritegnilo, si lahko prosti čas zapolniš tudi z obiskom raznih koncertov, gledaliških predstav, tekem, se odpraviš na pohod, obiščeš nove kraje in si ogledaš njihove znamenitosti. Prav tako lahko preizkusiš jogo, plezanje, balinanje, s prijatelji ali družino igraš družabne igre, prebereš kakšno dobro knjigo ali pa pričneš s pisanjem zgodb, če imaš bujno domišljijo. Želimo ti prijetne in koristno preživete počitnice.





DIGITALNI DETOKS



IZZIV:

10 DNEVNI DIGITALNI DETOKS

Center Šteker

Ob železnici 16, 2000 Maribor



031 850 500



Brezplačna: 080 2016

2024