



CENTRAL

4-H at home | 4-H en casa

Fun and educational weekly magazine
Revista divertida y educativa semanal



May 3, 2020



Oregon State University
Extension Service



Welcome!

Greetings, 4-H Families! This booklet is a gift from 4-H to you and your friends. In this booklet you will find activities to entertain the whole family. We encourage you to engage your children in these fun and educational recreational activities. We hope this will help our communities grow to be healthy and happy. On the back page you can find our contact information. Feel free to reach out to us!

¡Bienvenidos!

¡Saludos, familias de 4-H! Este folleto es un regalo de 4-H para usted y sus amigos. En este folleto encontrará actividades para entretener a toda la familia. Lo alentamos a involucrar a sus hijos en estas divertidas y educativas actividades recreativas. Esperamos que esto ayude a nuestras comunidades a crecer saludables y felices. En la última página puede encontrar nuestra información de contacto. ¡No dude en comunicarse con nosotros!



Science Catapult!

A hypothesis is a starting point for an investigation.

Duration: 20-40 minutes

Participants: 1+



Tip: Need extra help with a catapult design? Google "popsicle stick catapult."

Materials Needed:

- Popsicle/craft Sticks
- Glue
- Rubber bands
- Bottle cap
- Marshmallows
- Marshmallow-sized Lego

Our hypothesis is that a Lego will fly further than a marshmallow from a popsicle catapult

- Place two sticks together, place a rubber band at each end until they are tight.
- Using two more sticks place a rubber band at one end.
- Slide the sticks with one rubber band over the other set of sticks to form a cross.
- Use another rubber band to hold it in place.
- Finally, use the glue to attach a bottle cap to the end of the top facing popsicle stick. This will become the basket for your marshmallow/Lego.

Let's test it. Does the Lego or the marshmallow fly further? Why? Did you prove your hypothesis?

Question for the kids: How can you change your design to make your marshmallow go further?



¡Catapulta de Ciencia!

Una hipótesis es un punto de partida para una investigación.

Duración: 20-40 minutos Participantes: 1+



Sugerencia:
Si necesita ayuda adicional con un diseño de catapulta, busque en google "popsicle stick catapult"

Materiales Necesarios:

- Paletas de arte
- Pegamento
- Bandas de goma
- Tapa de botella
- Bombones
- Lego de tamaño mediano

Hoy nuestro hipótesis es que un Lego volará más lejos que un bombón desde una catapulta de paletas:

- Coloque dos palos juntos, coloque una banda elástica en cada extremo hasta que estén apretados.
- Usando dos palos más, coloque una banda elástica en un extremo.
- Deslice los palos con una banda de goma sobre el otro conjunto de palos para formar una cruz.
- Use otra banda elástica para mantenerlo en su lugar.
- Finalmente, use el pegamento para colocar una tapa de botella en el extremo de la barra de paleta, que se convertirá en la canasta para su bombón / Lego.

Probemos, ¿el Lego o el bombón vuelan más lejos? ¿Porqué?
¿Probaste tu hipótesis?

Preguntas para los niños: ¿Probaste tu hipótesis? ¿Cómo puedes cambiar tu diseño para hacer que tu bombón vaya más lejos?



Garden in a Glove

by Oregon Ag in the Classroom

Duration: 20+ minutes Participants: 1+

Materials Needed:

- Clear plastic glove
- 5 cotton balls
- 5 seeds (radish, pea, bean, sunflower, or squash)
- Permanent marker
- Small cup of water



Instructions:

- Label each finger with a type of seed.
- Dip 5 cotton balls into the cup of water. Squeeze each cotton ball to wring out excess water.
- Place one seed onto each wet cotton ball and push into each labeled finger tip of the glove.

Tip: Use a pencil to push the cotton ball to the glove finger tips

- Tape your glove onto a window or wall to make daily observations.
- Depending on what seeds are used, germination will take 3-5 days. Keep cotton balls wet with a spray bottle.
- Seeds should be transplanted into soil after 2 weeks to continue their life cycle.

Watch Oregon AITC demo this activity here: beav.es/4eB

Question for the kids: Do plants need some things as adults that they do not need in the seed/sprout stage?



Jardín en un guante

por Oregon Ag in the Classroom

Duración: 20+ minutos Participantes: 1+

Materials Necesarios:

- Guante de plástico transparente
- 5 bolas de algodón
- 5 semillas (rábano, guisante, frijol, girasol, o chayote)
- Marcador permanente Pequeña taza de agua



Instrucciones:

- Etiquete cada dedo con un tipo de semilla.
- Sumerja 5 bolas de algodón en la taza de agua. Exprima cada bola de algodón para exprimir el exceso de agua.
- Coloque una semilla en cada bola de algodón húmeda y empuje en cada punta del guante etiquetada.

Consejo: Use un lápiz para empujar la bola de algodón hasta las puntas de los dedos del guante.

- Pegue el guante en una ventana o pared para hacer observaciones diarias.
- Dependiendo de cuales semillas se usen, la germinación tomará 3-5 días. Mantenga las bolas de algodón húmedas con una botella de spray.
- Las semillas se deben trasplantar al suelo después de 2 semanas para continuar su ciclo de vida.

Vea a Oregon AITC demostrar esta actividad aquí: beav.es/4eB

Pregunta para los niños: ¿Acaso las plantas necesitan algunas cosas como adultos que no necesitan en la etapa de semilla/germinación?



Tissue Paper Flowers

Duration: 10+ minutes Participants: 1+

Materials Needed:

- Tissue Paper
- Scissors
- Pipe cleaners or a twist tie

Instructions:

Each flower needs at least 5 sheets. If your tissue paper is large, cut the paper in half.



1 Layer each sheet of paper by lining up the edges.



2 Begin folding fan style. Fold on one side, then flip & fold on the other.



3 Cut the edges of the fan into fun edges to change the texture.



4 Fold the pipe cleaner in half over the middle of the paper.



5 Twist the pipe cleaner to secure the paper.



6 Fan out the paper, and begin pulling apart each layer.



7 Fluff each and every layer of the flower.



8 Continue making flowers to create a beautiful bouquet.

Question for the kids: To whom could you give a tissue paper flower bouquet to brighten up their day?



Flores de Papel

Duración: 10+ minutos Participantes: 1+

Materiales necesarios:

- Papel de seda
- Tijeras
- Limpiapiipas o alambre pequeño

Instrucciones:

Cada flor necesita por lo menos 5 ojas. Si la oja de seda esta demasiada larga, córtela a la mitad.



1
Coloque cada hoja de papel alineando los bordes.



2
Doble estilo acordeon. Dóblelo de un lado, volteé y doble el otro.



3
Corte los bordes del abanico en bordes creativos para cambiar la textura.



4
Doble el limpiapiipas por la mitad y pongalo sobre la mitad del papel.



5
Gire el limpiapiipas para asegurar el papel.



6
Extienda el papel y comience a separar cada capa.



7
Encrespe cada capa de la flor.



8
Continúe haciendo flores para crear un hermoso ramo.

Pregunta para los niños: ¿A quién le podrías dar un ramo de flores de papel de seda para alegrar su día?



Food Hero Dried Bananas

Duration: 1-3 Hours Participants: 1+

Ingredients:

- Bananas

Optional:

- Acidic fruit juice (lemon, lime, orange, pineapple) to reduce browning
- Cinnamon or other flavorings



Visit FoodHero.org for more low-cost, healthy, tasty and simple recipes!

Instructions:

1. Slice bananas into 1/8- to 1/4-inch slices.

OPTIONAL: Dip banana slices into fruit juice to reduce browning. Sprinkle with cinnamon or other flavorings if desired.

2. Dry in oven until pieces bend like thick leather and no longer feel sticky, between 1 and 3 hours.
3. Cool. Store in an airtight container or bag.

Oven Instructions: Set oven to lowest temperature possible (175-200°F). Use convection bake if available. Arrange banana slices in a single layer on a wire rack or baking sheet.

Note: A wire rack will help the bananas dry faster. A baking sheet takes longer and pieces need to be turned part way through drying.

Question for the kids: What other fruits or vegetables could replace bananas in this recipe? What are some ways you might use dried fruits and vegetables in other snacks or recipes?



Héroe de Alimentos Platanos Secos

Duración: 1-3 Horas Participantes: 1+

Ingredientes:

- Platanos

Opcional:

- Jugo de fruta ácida (lima, limón, naranja o piña) reduce la oxidación
- canela u otros saborizantes



¡Visite FoodHero.org para obtener recetas más baratas, saludables, sabrosas y simples!

Instrucciones:

1. Pele los plátanos y corte en rebanadas con un grosor de $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ de pulgada.

OPCIONAL: Opcional: Sumerja en jugo de fruta ácida para reducir la oxidación. Espolvoree con canela u otros saborizantes si desea.

2. Seque hasta que las piezas se puedan doblar como cuero grueso y ya no se sientan pegajosas.
3. Enfríe. Almacene en un recipiente o bolsa hermética.

Horno: Fije en la temperatura más baja (175 a 200 grados F). Use horneado por convección si está disponible. Coloque las piezas en una sola capa en una rejilla de alambre o una charola para hornear

Consejo: Una rejilla de alambre les ayuda a secarse más rápido. Una charola para hornear tarda más tiempo y hay que voltear las piezas durante el proceso de secado.

Pregunta para los niños: ¿Qué otras frutas o verduras podrían reemplazar los plátanos en esta receta? ¿De qué maneras puedes usar frutas y verduras secas en otros refrigerios o recetas?

Epic Books

Libros épicos

Use this website to read from
20,000+ books at home!

¡Utilize este enlace para leer más
de 20,000 libros en casa!

www.getepic.com



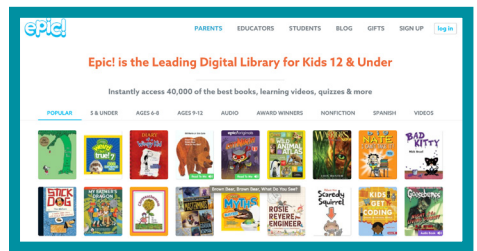
Math Games

Juegos de matemáticas

Learn math while having fun with
this math game!

¡Aprende matemáticas mientras te
diviertes con este juego divertido!

www.prodigygame.com



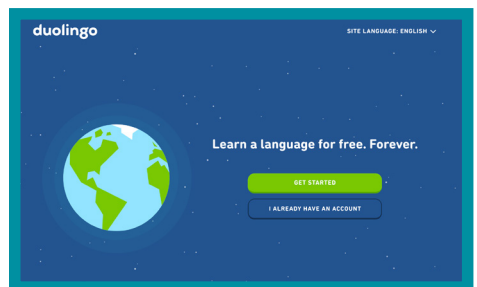
Learn a New Language

Aprende un language nuevo

Take time to learn a new language,
Duolingo works for all levels!

¡Aprende un nuevo lenguaje,
Duolingo sirve para todos niveles!

www.duolingo.com



Contact the 4-H Office in Your County

Click your 4-H county to visit their website

Baker

Harney

Portland Area

Benton

Hood River

Polk

Clackamas

Jackson

Sherman

Clatsop

Jefferson

Tillamook

Columbia

Josephine

Umatilla

Warm Springs

Klamath

Union

Coos

Lake

Wallowa

Crook

Lane

Wasco

Curry

Lincoln

Washington

Deschutes

Linn

Wheeler

Douglas

Malheur

Yamhill

Gilliam

Marion

Grant

Morrow



Oregon State University
Extension Service

