



CENTRAL

4-H at home | 4-H en casa

Fun and educational weekly magazine
Revista divertida y educativa semanal

June 14, 2020



Oregon State
University



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!



Milky Messages

Duration: 10+ minutes

Participants: 1+

Materials Needed:

- ¼ cup whole milk
- Bowls
- Cotton swabs
- White
- Paper
- Pencils
- Sandpaper



Instructions:

1. Gather all your materials. Pour the milk into the bowl.
2. Dip a cotton swab into the milk and write a message on the white paper.
3. Allow the message to dry completely. Do not blot the paper, let it air dry. You should not be able to see the message after it dries.
4. When the paper is dry, hold the pencil and sandpaper over the white paper. Use the sandpaper to scrape the lead so that black powder covers the area where the message is.
5. Gently rub the powder over the paper to reveal the message.

Question for the kids: Why does this experiment work? How does the pencil lead reveal the milky message?



Mensajes de leche

Duración: 10 minutos

Participantes: 1+

Materiales necesarios:

- ¼ taza de leche entera
- Plato hondo
- Bolas de algodón
- Papel blanco
- Lapices
- Papel de lija



Instrucciones:

- Reúna todos sus materiales. Vierta la leche en el tazón.
- Sumerja un hisopo de algodón en la leche y escriba un mensaje en el papel blanco.
- Permita que el mensaje se seque por completo. No seque el papel, déjelo secar al aire. No debería poder ver el mensaje después de que se seque.
- Cuando el papel esté seco, sostenga el lápiz y el papel de lija sobre el papel blanco. Use el papel de lija para raspar el plomo de modo que el polvo negro cubra el área donde está el mensaje.
- Frote suavemente el polvo sobre el papel para revelar el mensaje.

Pregunta para niños: ¿Por qué funciona este experimento?
¿Cómo revela el lápiz el mensaje lechoso?



Mission Possible: Parachutes



Duration: 20 mins

Participants: 1+

Materials Needed:

- Tape
- Binder Clips
- 4 pieces of string, 8-12 inch long
- Paper or Cloth cut into a circle with a diameter of 8-12 inches
- (optional: printed activity)

Instructions:

- Using tape, attach one end of each string (also called a suspension line) to the edge of the canopy.
 - » TIP: You can fold the paper in quarters or draw lines making an “X” to assist in where strings should be attached.
- Gather the string and attach the clip. The clip will act as your weight or parachute package.
- As a challenge, consider measuring how long the parachute took to fall (in seconds) and log it.
- You can access additional activity instructions [here](#).

Question for the kids: How long did your parachute take to fall?
What is a different way you can design your parachute?



Misión Posible: Paracaídas



Duración: 20 min

Participantes: 1+

Materiales necesarios:

- Cinta adhesiva
- Clips de carpeta
- 4 cuerdas de hilo, 8-12 pulgadas de anchura
- Papel o tela cortada en círculo con un diámetro de 8-12 pulgadas
- (opcional: actividad Imprimida)

Instrucciones:

- Usando cinta adhesiva, fije un extremo de cada cuerda (también llamada línea de suspensión) al borde del dosel.
 - » CONSEJO: Puede doblar el papel en cuartos o dibujar líneas haciendo una “X” para ayudar en el lugar donde se deben unir las cuerdas.
- Reúna la cuerda y adjunte el clip. El clip actuará como su peso o paquete de paracaídas.
- Como desafío, considere medir cuánto tiempo tardó en caer el paracaídas (en segundos) y regístrelo.
- Puede acceder a instrucciones de actividad adicionales [aquí](#).

Preguntas para niños: ¿Cuánto tiempo tardó en caer tu paracaídas?
¿De qué manera diferente puedes diseñar tu paracaídas?



Garden of Greatness

Duration: 20 minutes
Participants: 1+

Materials Needed:

- Display Area
- Stapler/Staples
- Masking Tape
- Construction Paper



Instructions:

- Give each kid a circle with their name on it, and four to eight strips of colored paper.
- Instruct them to write on the strips of paper things they love about themselves or something they enjoy doing. Ask friends or siblings for ideas of their great qualities.
- Once they have their petals completed, help them tape each strip onto their circle.
- Staple or tape each flower to the bulletin board or display area while calling out at least one great thing about each kid.
- Discuss how they are all unique with different qualities and interests, and how all their individual strengths and traits create a “Garden of Greatness.”

Question for the kids: What are some unique things you discovered about yourself? What do you think your greatest strength is after this activity?



Jardín de grandeza

Duración: 20 mins

Participantes: 1+

Materiales necesarios:

- Área de visualización
- Grapadora/Grapas
- Cinta adhesiva
- Papel de construcción



Instrucciones:

- Dele a cada niño un círculo con su nombre y cuatro a ocho tiras de papel de colores.
- Indíqueles que escriban las cosas que aman de sí mismos, o algo que les gusta hacer, en las tiras. Pídales a sus amigos o hermanos ideas sobre sus grandes cualidades.
- Una vez que hayan completado sus pétalos, ayúdelos a pegar cada tira en su círculo.
- Engrape o pegue con cinta adhesiva cada flor en el tablero de anuncios o en el área de exhibición mientras dice al menos una gran cosa sobre cada niño.
- Discuta cómo todos son únicos con diferentes cualidades e intereses. Discuta cómo todas sus fortalezas y rasgos individuales crean un “Jardín de grandeza”.

Preguntas para niños: ¿Cuáles son algunas cosas únicas que descubriste sobre ti? ¿Cuál crees que es tu mayor fortaleza después de esta actividad?



Food Hero Strawberry Sipper Flavored Water

Duration: 5 minutes Participants: 1+

Ingredients:

- 3/4 cuppureed strawberries, fresh or frozen and thawed
- 4 cups cold water
- 1 tray regular or mint leaf ice cubes



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

Directions:

- Combine strawberry puree and water in a pitcher.
- Add ice cubes.
- Stir well and serve immediately for best quality.
- Keep it cold to keep it safe and refrigerate any leftovers within 2 hours.

Notes:

- Keep it Safe! Do not mix batches of flavored water. Use it up, clean the container, then make a fresh batch.
- Strawberries grow in Oregon! You can buy and pick your own local strawberries many places including farmers' markets and U-pick farms.

Question for the kids: Are there other fruits you would like to try in place of the strawberries? Are there other herbs you think would be tasty besides mint (Ex. Basil, Sage, etc.)?



SALUD

Héroe de alimentos Agua con Sabor a Fresa

Duración: 5 mins Participantes: 1+

Ingredientes:

- 3/4 taza de puré de fresas, frescas o descongeladas
- 4 tazas de agua fría
- 1 bandeja de cubitos de hielo regular o de hoja de menta



Visite
FoodHero

para obtener
recetas más baratas,
saludables, sabrosas
y simples!

Instrucciones:

- Combine el puré de fresas con el agua en una jarra.
- Añade los cubitos de hielo.
- Mezcle bien y sirva de inmediato para la mejor calidad.
- Manténgalo frío para mantener la seguridad y refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notes:

- ¡Manténgalo Seguro! No mezcle lotes. Use todo, limpie el recipiente, luego haga un lote fresco de agua de sabor.
- ¡Las fresas crecen en Oregon! Puede comprar y recoger sus propias fresas locales en muchos lugares, incluidos los mercados de agricultores y las granjas U-pick.

Preguntas para niños: ¿Hay otras frutas que le gustaría probar en lugar de las fresas? ¿Hay otras hierbas que crees que serían sabrosas además de la menta?



Oregon State
University



**Enroll for a
course today!**

Live online courses

Enrollment is
100% free!

Click **HERE** to view
enrollment days

Take a class in:



Art



Coding



Leadership



Photography



& much more!

OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities, and materials. This publication will be made available in an accessible alternative format upon request. Please contact Josh Dávalos at 503-373-376 or josh.davalos@oregonstate.edu

Contact the 4-H Office in Your County

Click your 4-H county to visit their website

Baker	Harney	Portland
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

