POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

PROGRAM DELA UČENCA NA DALJAVO

RAP – Razširjen program

4. TEDEN: 30. 11. – 4. 12. 2020

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE (GZP)

❖ HRANA IN PREHRANJEVANJE

➢ Kultura prehranjevanja

Uganke

Pripravili smo ti nekaj ugank, ki so povezane s hrano. S pomočjo sličic poišči rešitve.

Po loncu meša, se vrti,
da hrana se ne prismodi.

Polnega mama na mizo postavi,
prazen se znajde
snežaku na glavi.

Svež ima prijeten duh,
ko je star, je trd in suh.
Ne zasluži ga lenuh.
To je naš vsakdanji _____.

Kadar kuhaš, pereš, piješ,
me gotovo rad imaš.
Ko poplavim polja, mesta,
pa pred mano trepetaš.

V ponvi zacvrči,
na krožniku diši,
debelinka zvita,
marmelade sita.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Higiena

Okoli nas živijo drobni organizmi, ki so tako majhni, da so našim očem nevidni. To so **virusi in bakterije**.

Različni škodljivi organizmi:

- bakterije in virusi (živijo povsod, povzročijo lahko različne bolezni - glavobol, vneto uho, drisko, gripe, viroze)
- glive (živijo v vlažnih, toplih krajih- npr. v tuš kabinah, povzročajo srbečico, neprijetne vonjave)
- praživali (živijo v vodi, povzročajo bolečine v trebuhu, bruhanje)

Ti organizmi pridejo v naše telo od :

- drugih ljudi (preko stiska rok)
- stvari, ki so se jih drugi ljudje dotaknili (žoga, kljuke, gumbi v dvigalu, računalniška tipkovnica…)
- živali
- umazanije od igranja na prostem
- prostorov, ki jih uporablja večina ljudi (trgovina, javni prevoz, javna stranišča…)

Zato je zares pomembno, da si **večkrat na dan pravilno umivamo roke**, kajti le dobra higiena poskrbi za to, da ne širimo teh majhnih organizmov naprej. Tako **ostanemo zdravi mi in ljudje okoli nas.**

<u>Naloga</u>: Preveri svoje znanje. Ob vsaki zapisani trditvi obkroži ali le-ta drži ali ne drži.

1. Škodljivci lahko pridejo v naše telo, ko se igramo s hišnim ljubljenčkom. **DRŽI** **NE DRŽI**
2. Umivanje rok odstrani škodljivce in tako ostanemo zdravi. **DRŽI** **NE DRŽI**
3. Na površini dlani je na milijone mikrobov. **DRŽI** **NE DRŽI**
4. Po uporabi stranišča si ni potrebno umiti rok. **DRŽI** **NE DRŽI**
5. Roke si moramo vedno umivati s toplo vodo. **DRŽI** **NE DRŽI**

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

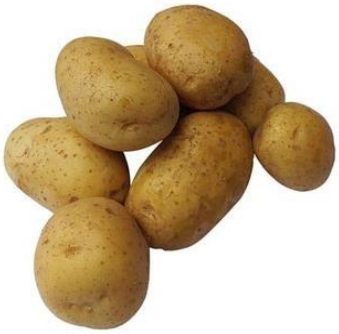
➢ Uravnotežen jedilnik

Glede na to, kje in od kod pridobimo hrano, je hrana lahko:

- **ŽIVALSKEGA IZVORA**: (meso, ribe, jajca, mleko, …),
- **RASTLINSKEGA IZVORA**: (sadje, zelenjava).

<u>Naloga:</u> Poveži hrano glede na njen izvor.

Živalski izvor



Rastlinski izvor

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Prepoznavanje zdravih živil

Recepti za zdrave obroke:

Pripravili smo vam nekaj novih idej za pripravo zdravih obrokov. Preizkusite se v pripravi katerega izmed njih.

Pred začetkom priprave obroka:

- **preverim, ali imam vse potrebne sestavine in potrebščine za pripravo jedi;**
- **si umijem roke, zaviham rokave, nadenem predpasnik.**

OVSENA KAŠA Z JABOLKI

Sestavine:

- 1 skodelica vode,
- 1 skodelica mleka,
- 1 skodelica ovsenih kosmičev,
- 1 žlica rjavega sladkorja,
- ščepec mletega cimeta,
- pol **žličke** soli,
- 2 **žlici** masla,
- 1 jabolko.

Postopek:

Ovseno kašo pripravi tako, da v skledo najprej vlij vodo in mleko. Dodaj ovsene kosmiče, cimet, sladkor in sol. Vse dobro premešaj in pristavi na štedilnik. Pusti, da zavre in vmes premešaj. Nato znižaj temperaturo, kuhaj še 5 minut in pri tem vseskozi mešaj. Ko se kosmiči zmehčajo in dobiš gosto zmes, posodo odstavi.

Jabolka olupi, odstrani pečke in jih nareži na koščke. V ponvi stopi maslo in na njem na hitro popraži koščke jabolk.
Ovseno kašo serviraj v skodelice, v vsako skodelico dodaj malo popraženih jabolk. Pripravljeno jed takoj postrezi.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

PRIGRIZEK ZA LAČNE MIŠKE

Sestavine:

- 2 jajci,
- 1 manjši korenček,
- rezina kruha,
- 8 dag sira,
- 8 zrn popra ali nageljnovih žbic za oči,
- 10 dag sveže zelenjave (paprika, kumare, redkev…).

Postopek:
Jajca za osem minut položi v vrelo vodo in jih kuhaj. Ohlajena jajca olupi in prepolovi po dolgem. Iz poprovih zrn ali klinčkov naredi oči. Z ostrim nožem jajce zareži in vstavi ušesa iz kolobarjev korenčka. Prav tako naredi rep iz korenčka.

Miške zloži na krožnik, dodaj sir in kruh, narezan na manjše kocke. Po izbiri dodaj še svežo narezano zelenjavo.

KREMNA ZELENJAVNA JUHA

Sestavine:

- 120 g bučk,
- 60 g korenja,
- 100 g krompirja,
- 1 strok česna,
- ščepec soli,
- 4 dl vode,
- ščepec suhega origana in majarona,
- 30 g kisle smetane,
- 1 žlica bučnega olja.

Postopek:
Olupi krompir, korenje in bučko. Operi jih pod tekočo vodo in nareži na centimetrske kocke (korenje lahko na pol cm velike koščke, ker se kuha malo dlje).
Daj jih v posodo za kuhanje in dolij 4 dl vode. Posodo položi na štedilnik in ko zavre, znižaj temperaturo na srednje nizko, da le rahlo brbota. Kuhaj približno 15 minut. Z vilicami preveri, ali je zelenjava dovolj zmehčana.

Ko je juha kuhana, dodaj ščepec suhega majarona in origana. Dolij žlico bučnega olja ter 20 g kisle smetane. S paličnim mešalnikom juho spasiraj, da postane kremna.
Nalij jo v 3 skledice ali globoke krožnike. V skodelico daj 10 g kisle smetane in nekaj žlic juhe. Zmešaj, s potegom žlice pa iz smetane nariši sonček ali drug motiv, ki ti je všeč.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

❖ GIBANJE

➢ Vadba po postajah

Danes smo za vas pripravili vadbo po postajah. Preden začnete, se prepričajte, da imate dovolj prostora okoli sebe. Ne pozabite na počitek med vajami, ki je 10 sekund. Naredite 3 serije, med serijami pa imate 2 minuti počitka.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Sprehod v naravo

Ne pozabite, da je **gibanje v naravi** zelo pomembno za vaš imunski sistem. Čeprav imamo v tem času veliko omejitev, se še vedno lahko odpravite na svež zrak v naravo. Izberite si kraj, kjer ni veliko ljudi in si dajte duška: **tecite, skačite, lovite se med drevesi, plezajte po drevesih, podite se naokoli, kolikor se lahko** … skratka, uživajte na svežem zraku.

➢ Knjižni tenis

Na spodnji povezavi si lahko pogledate, kako si lahko na zanimiv način pripravite vaje za tenis kar doma v svoji sobi:

https://www.youtube.com/watch?v=ha_pvGHzhP4&feature=youtu.be

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Joga

V tem obdobju, ko imamo šolo na daljavo, verjetno veliko časa preživite za mizo in računalnikom. **Ali je vaš položaj telesa vedno pravilen? Pazite na svojo držo, ko sedite?** Da ne boste imeli težav s hrbtenico, je potrebno, da se vsak dan malo razmigate. Joga položaji povečujejo moč in elastičnost telesa in s tem izboljšujejo držo telesa.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

KULTURA IN TRADICIJA

❖ KULTURA, UMETNOST IN DEDIŠČINA

Približuje se predbožični čas, zato si bomo v prihajajočih dneh pričarali že nekaj prazničnega vzdušja.

➢ Adventni venček iz papirja

Kaj potrebujem:

- ✓ karton za krog ali papirnati krožnik,
- ✓ zelen papir ali bel papir, ki ga pobarvaš zeleno,
- ✓ rdeč papir ali bel papir, ki ga pobarvaš rdeče,
- ✓ lepilo,
- ✓ škarje,
- ✓ okraski, ki jih najdeš doma.

Navodilo za delo:

Na spodnji povezavi si oglejte izdelavo venčka:

https://www.pinterest.com/pin/680184349956716122/

Tako, dobili smo venček. Lahko mu dodamo pentlje, bleščice, cofke, folijo, lubje, suho cvetje…
Karkoli imate doma in vam je všeč, lahko uporabite za okrasitev adventnega venčka iz papirja.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Veriga prazničnih kroglic

Kaj potrebujem:

- ✓ barvni papir ali bel papir, ki ga lahko pobarvaš,
- ✓ vrvico, volno,
- ✓ lepilo,
- ✓ škarje.

Navodilo za delo:

Na spodnji povezavi si oglej izdelavo verige prazničnih kroglic:

https://www.pinterest.com/pin/34058540919001251/

MLADI USTVARJALCI, KOMAJ ČAKAMO, DA VIDIMO, KAKO BOSTE V MESECU DECEMBRU POLEPŠALI VAŠE STANOVANJE!

POŠLJITE NAM FOTOGRAFIJO!

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

❖ KULTURA SOBIVANJA

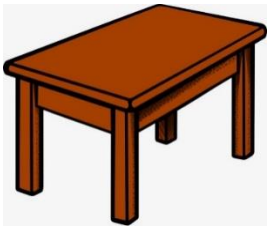
Začenjamo s četrtim tednom pouka na daljavo. Ta teden vstopamo v zadnji mesec koledarskega leta. Mesec december, mesec pričakovanj …

Mesec pa se še ne bo začel v šoli, ampak v vaših domovih in upam, da ga boste preživeli kar se da lepo in praznično.

➢ Jaz pa vidim nekaj na …

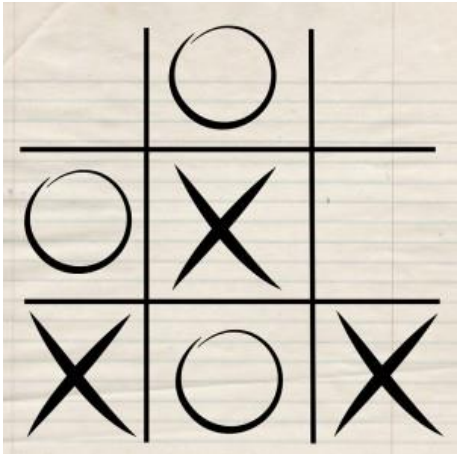
Je preprosta igra, za katero ne potrebujemo nobenih pripomočkov. Primerna je za dva ali več igralcev.

Poteka tako, da si eden od igralcev zamisli en predmet, ki ga vidi v prostoru, kjer se nahaja. Nato reče: »Vidim nekaj na črko **M** «. Nato ostali igralci ugibajo, kaj bi to lahko bilo. Ali je to miza, metla, muca … Ko eden od igralcev ugotovi, za kateri predmet gre, se vloge zamenjajo.



➢ Križci in krožci

Križci in krožci je enostavna igrica za dva igralca.
Nariši tabelo s 3 x 3 polji, nato v polja izmenično en igralec riše krožce in drugi križce. Zmaga tisti, ki prvi postavi tri znake v vrsto.



POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Risanje z zavezanimi očmi

Pripravi si prazen list papirja, pisalo in rutico.

Tvoj soigralec ti naj zaveže oči in ti v roko da pisalo . Pred tebe naj položi list papirja. Nato naj ti daje navodila, kaj moraš narisati.

Na primer:

1. Na vrhu lista nariši oblak in sonce.
2. Na sredini lista nariši hišo. Iz dimnika na strehi se kadi.
3. Na levi strani hiše raste drevo. V krošnji drevesa je ptiček.
4. Na desni strani hiše je parkiran avtomobil.

Ko končaš z risanjem, si odvežeš rutico in pogledaš, kaj si ustvaril.

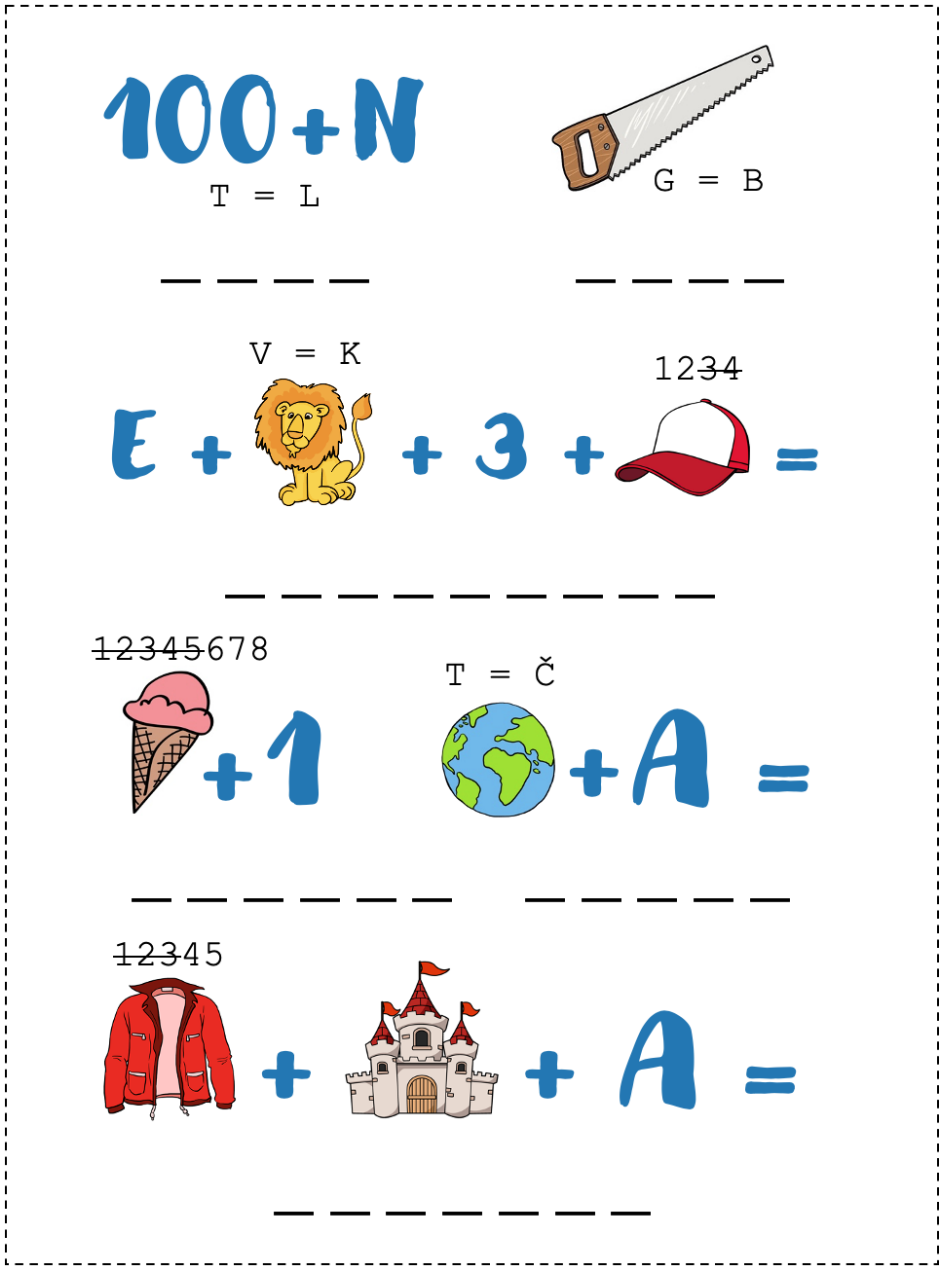
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

❖ SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

➢ Rebusi

Reši nekaj zabavnih rebusov!

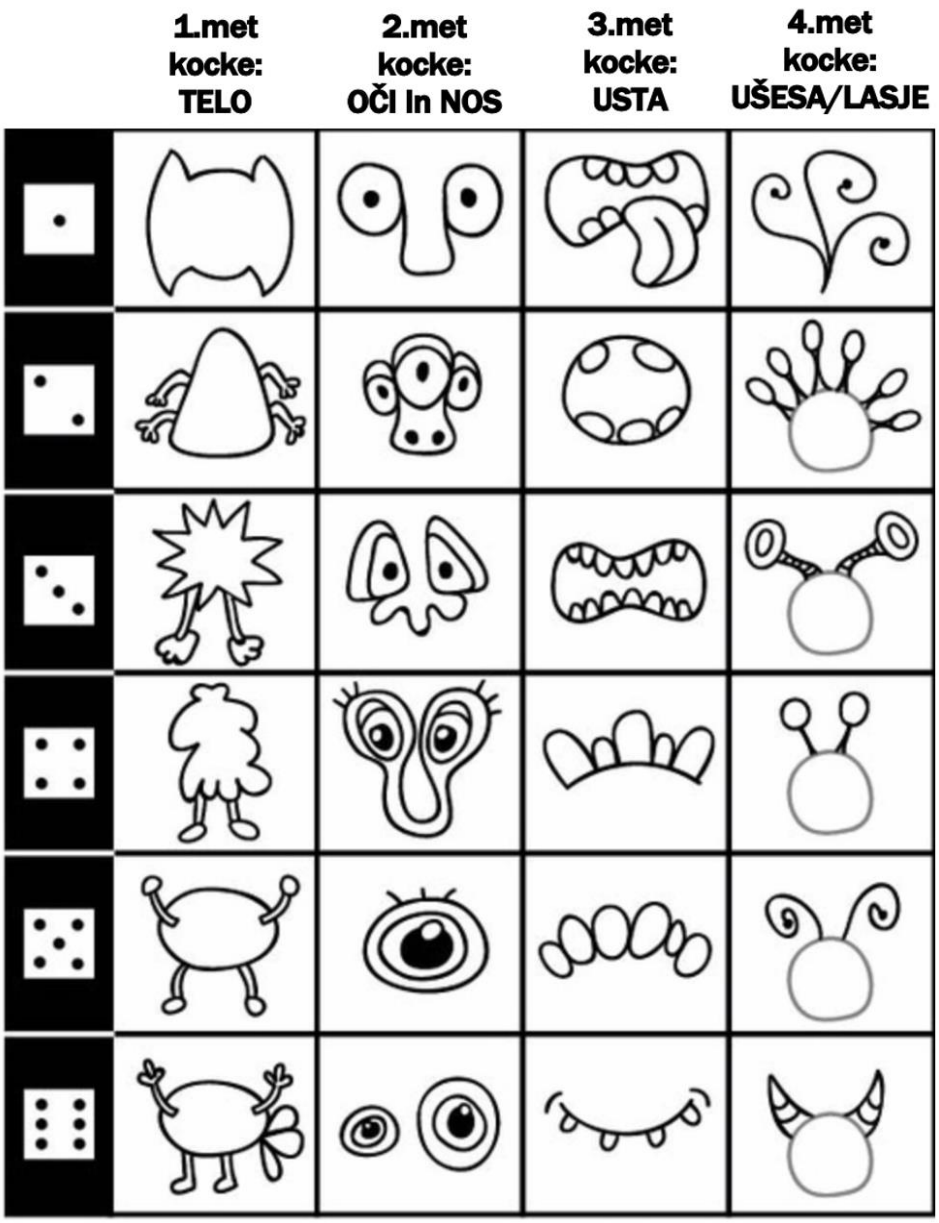


POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Nariši »pošastka«

Kaj boš pri igri potreboval/a? Kocko in barvice.

Potek igre: Igra se igra tako, da štirikrat vržeš kocko in glede na število pik, ki jih je pokazala, narišeš različne dele telesa. Na koncu bo nastal prav zabaven »pošastko«, ki ga lahko tudi pobarvaš, da bo še bolj zanimiv. K igri lahko povabiš tudi brata, sestro ali katerega drugega družinskega člana in nato primerjata svoji risbi. Veliko zabave in smeha ob risanju!



Vir: expressivemonkey.com

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

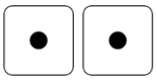
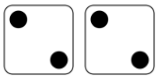
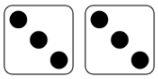
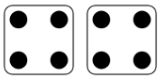
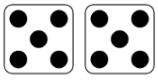
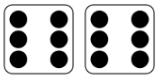
➢ »Petdeset«

»Petdeset« je preprosta igra s kockami, za katero sta potrebna vsaj dva igralca. To pomeni, da boš moral/a k igri povabiti še vsaj enega družinskega člana. ☺ Igra je poimenovana po številu točk, ki jih mora igralec doseči za zmago, saj igralca med sabo tekmujeta v tem, kdo bo prvi zbral 50 točk.

Kaj boš pri igri potreboval/a? Dve kocki, list papirja in nekaj sreče. ☺

Potek igre: Prvi igralec vrže obe kocki. Če je na obeh kockah enako število pik, dobi točke. Pravila točkovanja so napisana v spodnji tabeli. Če število pik na kockah ni enako, ne dobi nobene točke. Nato vrže kocki drugi igralec, za njim pride na vrsto spet prvi in tako dalje. Točke se za oba igralca pri vsakem metu zabeležijo na listu (predlagamo, da narediš razpredelnico in sproti seštevaš točke).

Pravila točkovanja:

2 x 1:		5 točk
2 x 2:		5 točk
2 x 3:		Vse, do tega trenutka zbrane točke, se izbrišejo.
2 x 4:		5 točk
2 x 5:		5 točk
2 x 6:		25 točk

Zmaga igralec, ki prvi zbere 50 točk. Veliko sreče!
Če kocke nimaš ali pa je ne najdeš, jo lahko izdelaš tudi sam/a. ☺

Prikaz izdelave: https://www.youtube.com/watch?v=vUws412hdjo

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Potrudi se in reši sudoku

1	2	3	4
3		1	2
2			
	1		3

	2	3	
1			4
2			3
	1	4	

	2	4	
1			3
4			2
	1	3	

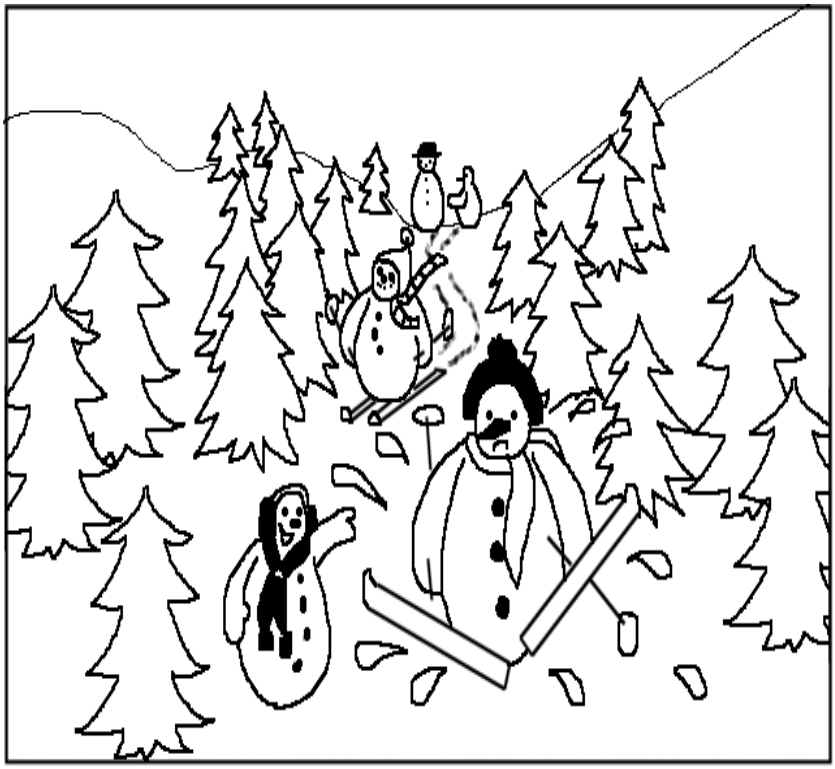
4			2
	3	1	
	4	2	
3			1

➢ Pobarvaj kamenčke

Ko greš na sprehod, vzemi s seboj vrečko, v katero boš nabral/nabrala kamenčke različnih velikosti. Kamenčke lahko doma pobarvate s tempera barvami ali pa samo s flomastri. Z njimi lahko okrasiš okenske police, rože, okolico hiše ...

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

- Poišči razlike in jih obkroži



POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

❖ IGRA IN SAMOSTOJNO NAČRTOVANJE PROSTEGA ČASA

➢ Laser labirint

Za igro potrebujete krep papir, ki ga narežete na dolge trakove in prilepite na obe strani sten. Najbolje, da uporabite trak za zaščito pri beljenju. Trakove prilepite na različne načine, kot je prikazano na fotografiji. Cilj igre je priti na drugo stran, ne da bi pri tem strgali krep papir.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Tiger

Bi imel/a tigra?

Tigra žal ne moremo imeti za domačo žival, kot lahko imamo kakšno muco.
Kako so lepi in zanimivi, si poglej na kratkih posnetkih.
Na prvi spodnji povezavi si lahko pogledaš kratek prispevek o **belih bengalskih tigrih - mladičkih.**

https://www.youtube.com/watch?v=0b-OZ9wIsaw

Na drugi povezavi je prispevek o **dveh sibirskih tigrih**, ki jih imajo v ljubljanskem živalskem vrtu.

https://www.youtube.com/watch?v=SprC2Sq3hlU

Lahko pa imaš papirnatega tigrčka. **potrebuješ:**

- Pol risalnega lista – A4 ali katerega drugega malo tršega papirja,
- svinčnik, barvice ali flomastre,
- šestilo, škarje in lepilo.

Kako ga narediš?

A4 list prepogneš na pol in prerežeš po navidezni črti. Eno polovico prepogneš še enkrat na pol in nanj s svinčnikom narišeš hribček, izrežeš po črti in dobiš telo tigra.
Na drugo polovico papirja nariši krog s premerom 10 cm, dvoje ušes in rep ter natančno izreži. Na bel papir nariši oči. Če imaš doma gibljive oči, uporabi tiste.
Sestavi tigra, kot vidiš na fotografiji. Nariši mu smrček in proge po celem kožuhu, tudi z zadnje strani. Dobil boš belega bengalskega tigra. Če pa imaš rumen list, pa boš naredil sibirskega tigra. Tačke zapogni tako, da bo lahko stal.
Prav gotovo si se naučil kaj novega o tigrih.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Goske

Eden se odloči, da bo za gosaka. Za njim se uvrstijo v vrsti vsi ostali drug za drugim. Vsak mora delati isto, kar dela gosak: gosak hodi počasi, teka, dirja, se plazi po vseh štirih, pleza čez plotove in tako dalje. Čim več domišljije ima gosak, tem zabavnejša je igra.

POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

Veselo ustvarjanje!

Za vse povratne informacije smo vam še vedno na voljo:

1. razred: sonja.grnjak@guest.arnes.si
gabrijela.grzina@guest.arnes.si
tina.pisar@gmail.com

2. razred: tanja.sumah@gmail.com

3. razred: vanja.vravnik@guest.arnes.si

4. in 5. razred: mateja.glusic@guest.arnes.si

- ŠPORT: masa.permansek@gmail.com

PODRUŽNICE:

- OŠ Leše: marina.stropnik@guest.arnes.si
- OŠ Holmec: blanka.matjasec@guest.arnes.si
- OŠ Šentanel: tinkuzm4@gmail.com