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

2. TEDEN: 16. – 20. 11. 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

Bonton pri jedi: Dobro si oglej spodnje sličice in presodi ali prikazujejo primerno ali neprimerno obnašanje pri jedi.

➢ Higiena

V prejšnjem tednu smo govorili o higieni rok. Kdaj si moramo umiti roke? Se spomnite, kako si pravilno umijemo roke?

Danes pa se bomo spomnili še higiene kašlja. Obkroži tisto sliko, na kateri ravna punca pravilno!

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

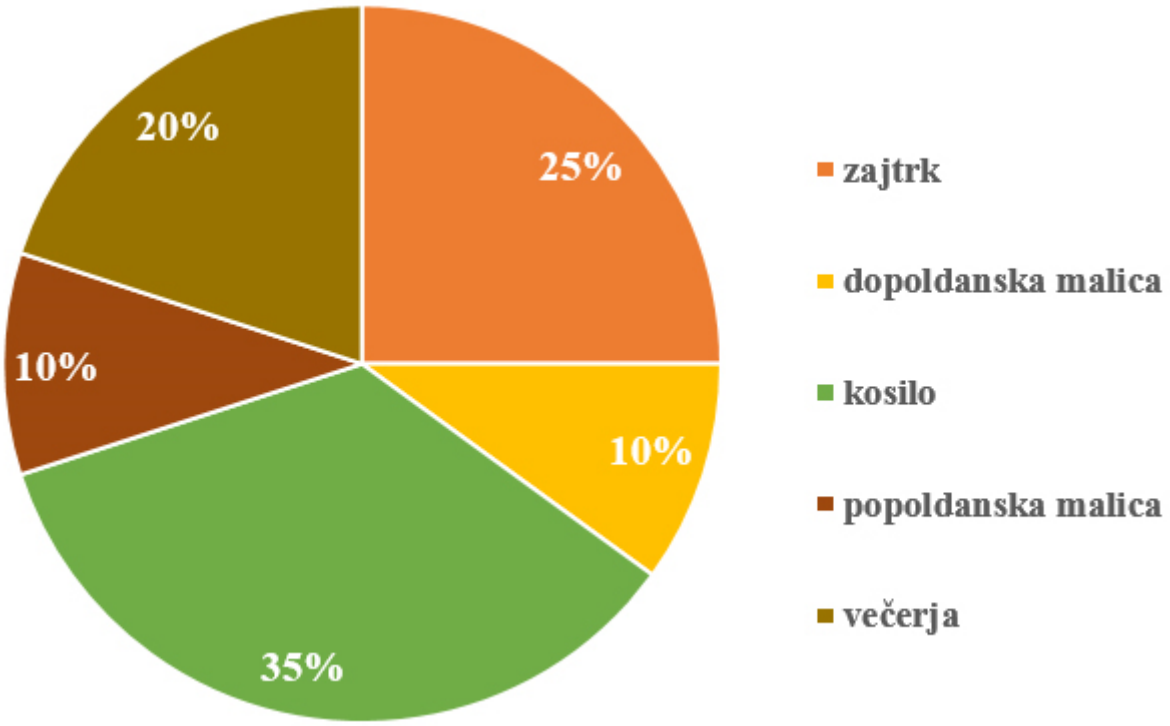
➢ Uravnotežen jedilnik

Ritem prehranjevanja:

Priporočljivo je, da čez dan zaužijemo tri glavne obroke hrane: **zajtrk**, **kosilo** in **večerjo** ter dva dopolnilna obroka hrane: dopoldansko in popoldansko **malico**.

Malica omili lakoto med dolgimi časovnimi premori med glavnimi obroki hrane.

Pomembno je, da so obroki tekom dneva primerno energijsko porazdeljeni na vsaj 4-5 obrokov. Pri petih dnevnih obrokih naj bi bila porazdelitev energije sledeča: 20 do 25 % zajtrk, 10 do 15 % dopoldanska malica, 35 do 40 % kosilo, 5 do 10 % popoldanska malica in 15 do 20 % večerja.



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

Tradicionalni slovenski zajtrk

Tradicionalni slovenski zajtrk poteka **vsak tretji petek v mesecu novembru**. Takrat otroci in učenci zajtrkujejo hrano, pridobljeno iz lokalnega okolja. Zajtrk je sestavljen iz **mleka**, **masla**, **kruha**, **medu** in **jabolk ali drugega svežega ali suhega sadja brez dodanega sladkorja**. Ta petek zajtrk ne bo potekal v vrtcih in šolah, kot pretekla leta. Zato sami poskrbite za to, da bo ta dan doma pri zajtrku tudi vaša miza obložena z zgoraj omenjenimi dobrotami.

<u>Pa še ena zanimivost</u>: Ste vedeli, kako pomemben je zajtrk za otroške možgane?

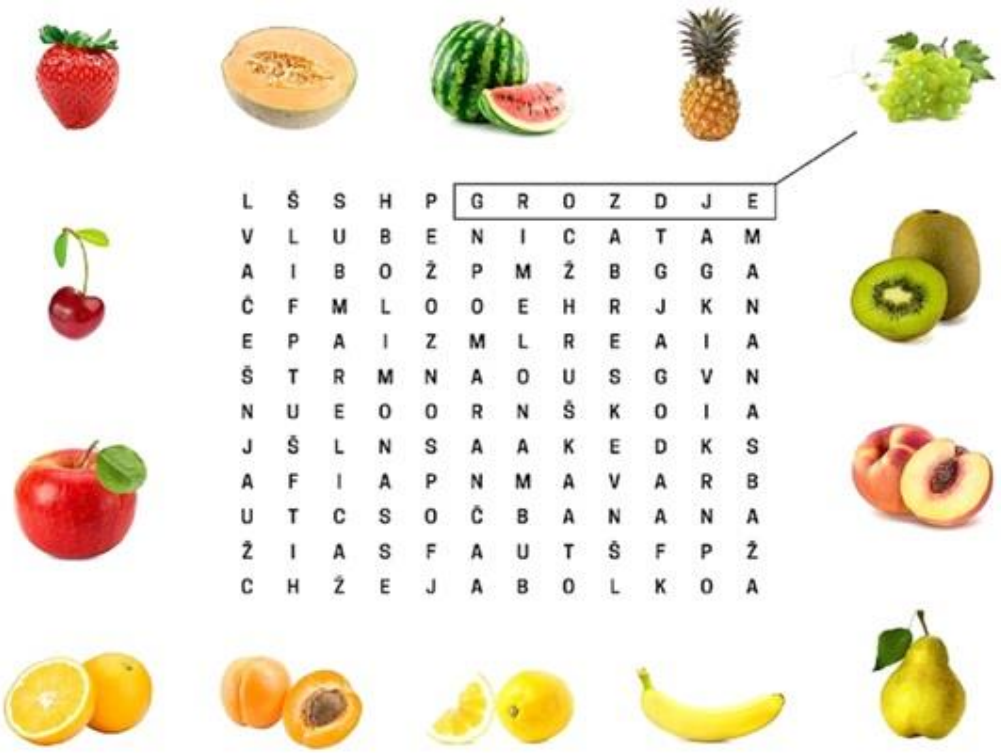
Otroški možgani so še posebej občutljivi na pomanjkanje energije, saj se pri njih glukoza hitreje presnavlja. Zdrav in uravnotežen zajtrk pripomore k boljšim kognitivnim zmožnostim, kar se pokaže predvsem pri dejavnostih, ki zahtevajo zbranost, spomin in reševanje miselnih nalog.

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

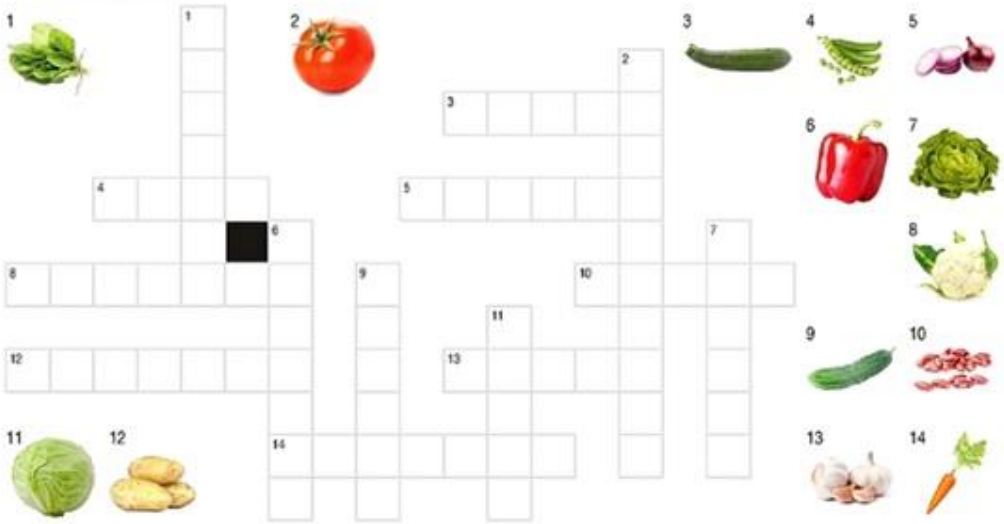
<u>Križanka</u>: Upamo, da v teh mrzlih jesenskih dneh uživate dovolj sadja in zelenjave. Preizkusite se v poznavanju sadja in zelenjave in rešite spodnji nalogi.

1. Poišči besede in jih poveži s slikami.



L	Š	S	H	P	G	R	O	Z	D	J	E
V	L	U	B	E	N	I	C	A	T	A	M
A	I	B	O	Ž	P	M	Ž	B	G	G	A
Č	F	M	L	O	O	E	H	R	J	K	N
E	P	A	I	Z	M	L	R	E	A	I	A
Š	T	R	M	N	A	O	U	S	G	V	N
N	U	E	O	O	R	N	Š	K	O	I	A
J	Š	L	N	S	A	A	K	E	D	K	S
A	F	I	A	P	N	M	A	V	A	R	B
U	T	C	S	O	Č	B	A	N	A	N	A
Ž	I	A	S	F	A	U	T	Š	F	P	Ž
C	H	Ž	E	J	A	B	O	L	K	O	A

2. Reši križanko.



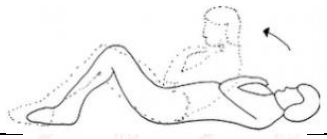
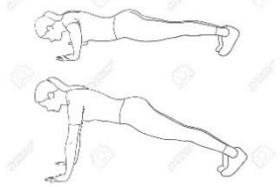
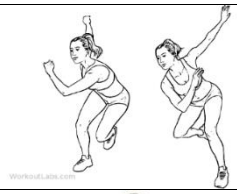
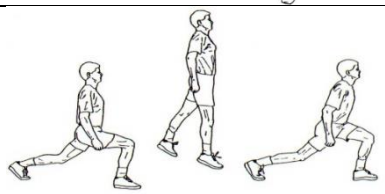
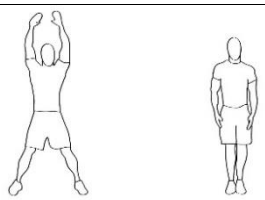
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

❖ GIBANJE

➢ Koliko ponovitev lahko narediš v 100 sekundah?

Pred začetkom izvajanja vaj se obvezno ogrejte – npr. nizek skiping, tek na mestu, počepi; *dvignete srčni utrip*. Pomembno je, da ste v izvedbi hitri in da naredite čim več ponovitev. **Še pomembneje je, da vaje izvajate pravilno.**
Uporabi štoparico in zapiši število ponovitev vaj v 100 sekundah.

Tekmujete lahko znotraj družine in pa s sošolci, s katerimi imate stik preko telefona.

Vaja	Slike pravilnih izvedb vaj	Število ponovitev v 100 sekundah
Upogib trupa "trebušnjaki"		
Skleci		
Poskoki iz ene noge na drugo nogo		.
Izpadni koraki s poskokom		
Počepi		
Sonožni poskoki narazen skupaj "jumping jacks"		

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

➢ Gibalne naloge

Danes boš malo migal s pomočjo gibalnih kartic. Vsaka slika ti pokaže vajo. Preden pa začneš, se moreš malo ogreti in opraviti sklop gimnastičnih vaj.
Pa začnimo!

- ❖ Tek na mestu, po stopnicah, okoli hiše oz. Bloka – vsaj 5 minut,
- ❖ Raztezne vaje – od glave do nog.

Povabi še starše in se skupaj malo razmigajte!

Kartice z gibalnimi nalogami:

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

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

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

SUPER SI SE RAZMIGAL. SEDAJ PA HITRO NEKAJ POPIT.

➢ Gibanje malo drugače

Ker imamo od tega tedna naprej še ostrejše ukrepe in smo vedno več doma, smo za vas pripravili še malo drugačne vaje za gibanje. Na spodnjih povezavah si poglejte filmčke in zagotovo se bo našlo kaj, kar vam bo všeč in lahko preizkusite:

Gibanje s posnemanjem živali: https://www.youtube.com/watch?v=YAuC6hn_3Dk

Telovadimo z Yuvijem: https://www.youtube.com/watch?v=UgRENY-okaM&t=1248s

Move and freeze: https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE

Move with me: https://www.youtube.com/watch?v=JoF_d5sgGgc

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

Letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk (20.11.2020), izpostavlja slogan »ZAJTRK Z MEDOM – SUPER DAN« in se vrača k svojim začetkom.

Tradicionalni slovenski zajtrk se je razvil na pobudo Čebelarske zveze Slovenije.

Leta 2012 je bil s sklepom Vlade RS vsak tretji petek v novembru razglašen kot dan slovenske hrane in na ta dan otroci v vzgojno-izobraževalnih ustanovah že deset let zapored uživajo zajtrk, sestavljen iz kruha, masla, medu, mleka in jabolka.

Kako je med zaznamoval Tradicionalni slovenski zajtrk ?

Pred dobrim desetletjem so čebelarji pričeli z organiziranimi obiski otrok v vrtcih in osnovnih šolah. Naleteli na zelo dober odziv tako otrok, kot njihovih vzgojiteljev in učiteljev.

V okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka je pomembno tudi osveščanje o pomenu čebel, pridelkih iz čebeljega panja in o vlogi medu v naši prehrani. V tem duhu je ob jubileju izbran tudi letošnji slogan, ki se glasi **»Zajtrk z medom – super dan!«.**

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

Zanimivosti in dejstva o medu:

- **Med kristalizira, kar je naraven pojav in ne vpliva na njegovo kakovost. Kristalizirani med lahko ponovno utekočinimo s segrevanjem v vodni kopeli do 40 stopinj Celzija.**
- **Medu nikoli ne dajemo v zelo vroč čaj, saj se v tem primeru uničijo bioaktivne snovi, kot so vitamini, encimi in minerali, prisotni v medu.**
- **Z uživanjem medu slovenskih čebelarjev skrbimo tudi za okolje, v katerem živimo, saj čebele z opraševanjem rastlin prispevajo k ohranjanju ravnovesja v naravi.**
- **Slovenski čebelarji pridelujejo med višje kakovosti z zaščiteno geografsko označbo, ki jo prepoznate po nalepki z zaščitnim simbolom čebele.**

Pomen čebel za kmetijstvo in človeka

Čebelarstvo je ena izmed najstarejših in najbolj tradicionalnih dejavnosti v Sloveniji. Ima zelo pomembno poslanstvo, saj so čebele ključne za opraševanje in obstoj rastlinskih vrst. Ravno opraševanje nam omogoča zadostno količino hrane ter vpliva na količino in kakovost pridelkov.

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

Oglej si kratko predstavitev o življenju čebel.

https://www.youtube.com/watch?v=wzx-XAAiMJw

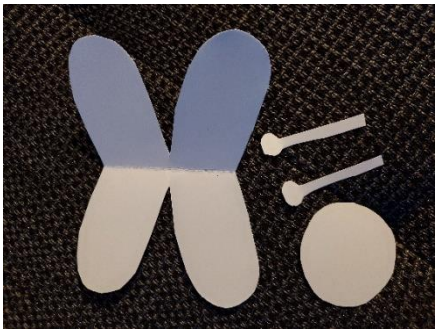
➢ Izdelajmo čebelico (Kranjska čebelica)

- Kaj potrebujem:
  - ✓ rolico toaletnega papirja,
  - ✓ škarje,
  - ✓ papir za krila glavo in tipalke,
  - ✓ flumastre,
  - ✓ lepilo.

- Navodilo za delo:

Rolico papirja najprej pobarvaj črtasto s sivo in rjavo barvo (takšna je prava kranjska čebelica), tako, da dobiš trup čebelice. Iz belega papirja izreži glavo, krila in tipalke. Pobarvaj tipalke, na glavo nariši oči in usta, na krila pa s svinčnikom nariši žile. Zraven si lahko zapoješ še pesem Čebelar, ki jo najdeš na spodnji povezavi.

https://www.youtube.com/watch?v=OlZEtORgR-g



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

- Skupaj zaplešimo in zapojmo

ZUM ZUM ZUM (Romana Krajnčan)

Naučimo se novo pesmico o čebelicah.

Razgibaj se ob preprostem otroškem plesu ZUM ZUM ZUM.

Najdeš ga na tej povezavi:

https://youtu.be/ayCLci4JIt4

UŽIVAJ V GLASBI!

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

❖ KULTURA SOBIVANJA

➢ Spomin

Izdelaj si čisto svojo igro »spomin«.

Doma poišči po dve enaki sličici. Uporabiš lahko slike iz reklam, nalepke, pobrskaj med revijami, ali pa enostavno nariši po dve enaki sliki (vem, da bo tudi to čudovito). Izrezane slike prilepi na trši papir, nato jih premešaj in s sliko navzdol razvrsti na mizo.

Kdo v družini bo našel največ parov?

➢ Oprosti, zasmejal si se!

K igri povabi čim več družinskih članov.
To je **bitka za smeh**. **Kdor se zasmeje, izgubi.** Igralci se postavijo v dve nasprotni vrsti. Ena skupina postavi svojega člana pred drugo skupino, ta pa ga skuša spraviti v smeh. Dovoljeni so vsi načini, razen fizičnega kontakta. Če se prostovoljec zasmeji, se mora priključiti nasprotni skupini. Igra se konča, ko je ena od skupin na svojo stran pridobila vse igralce iz druge skupine (če pa traja predolgo, jo zaključite sami).

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

➢ Risanje po navodilu

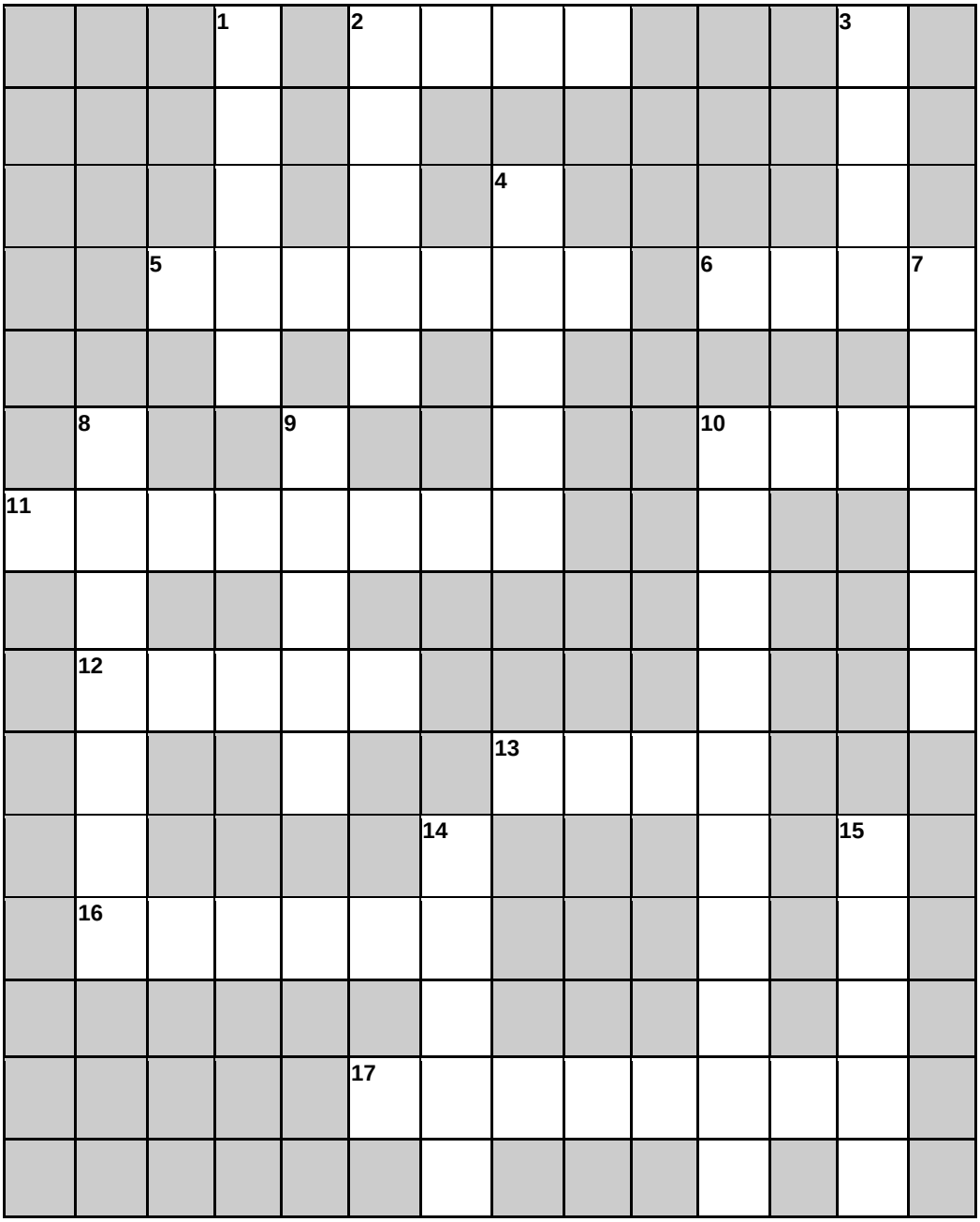
Pozorno preberi navodila, nato v prazen okvir riši po navodilu. Prvošolčkom naj navodila preberejo starši oz. starejši brat/sestrica.

Navodilo:

1. V spodnjem levem kotu stoji visoka siva hiša z rdečo streho.
2. V zgornjem desnem kotu sije sonce.
3. V spodnjem desnem kotu je drevo z veliko krošnjo.
4. Desno od hiše se na igrišču otroci igrajo nogomet.
5. Nad hišo letijo trije majhni rjavi ptiči.

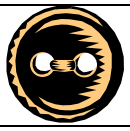
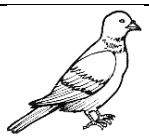
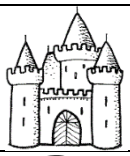
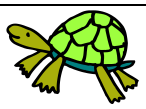
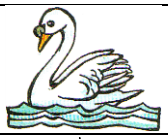
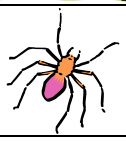
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Reši križanko



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

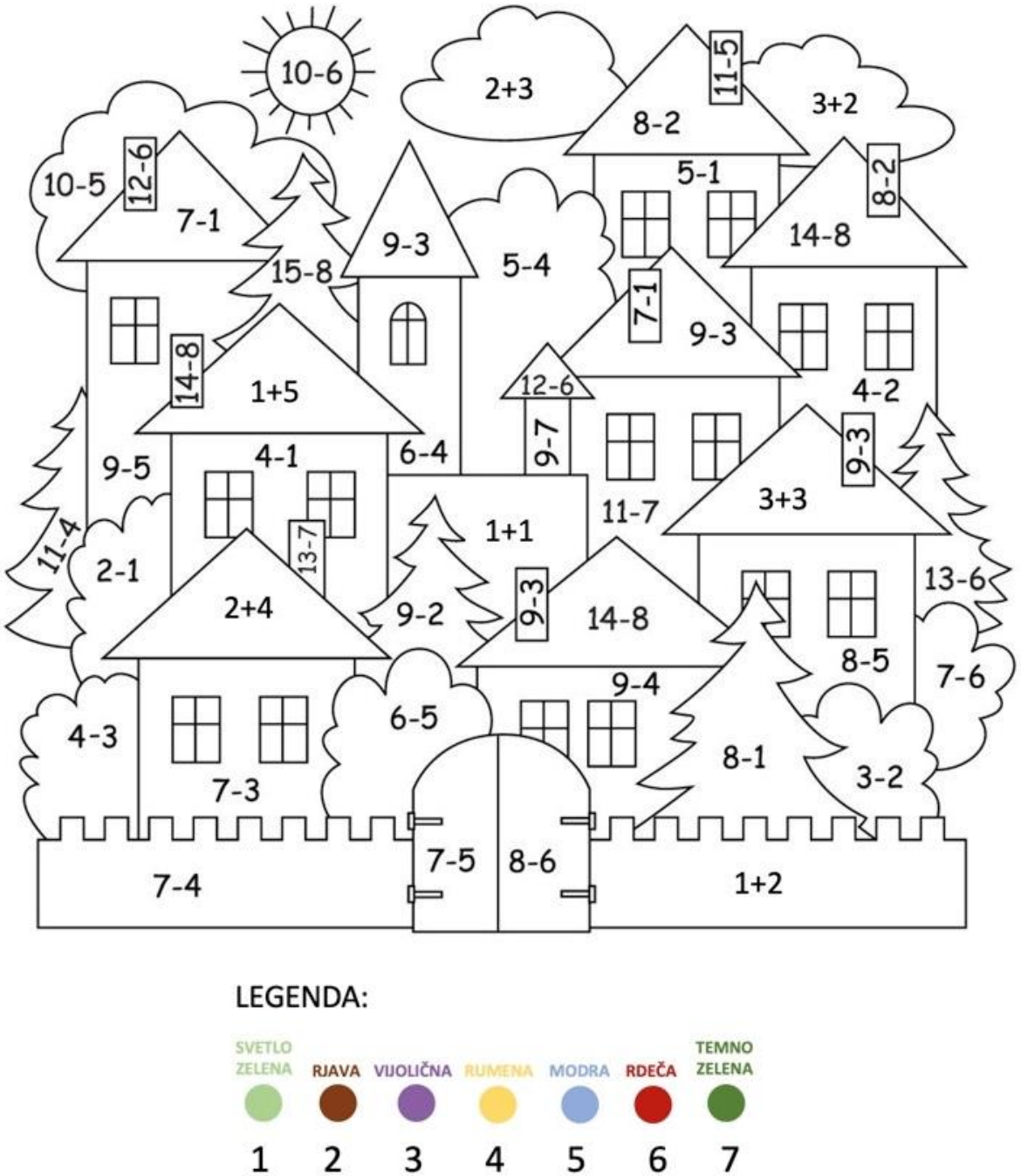
Legenda za križanko:

2		1	
5		2	
6		3	
10		4	
11		7	
12		8	
13		9	
16		10	
17		14	
		15	

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

➢ Izračunaj in pobarvaj

Izračunaj račune, ki so zapisani v posameznih poljih pobarvanke, in jih pobarvaj s tisto barvo, ki jo v legendi najdeš napisano nad številom, ki predstavlja rezultat računa.



Vir: Pinterest

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

➢ Izračunaj in pobarvaj

Pobarvaj vsako polje v pobarvanki s tisto barvo, ki je v legendi napisana nad številom, ki ga najdeš v polju.

Vir: Pinterest

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

➢ Potapljanje ladjic

Če imaš kakšnega brata ali sestro, lahko z njim/njo tekmuješ v potapljanju ladjic. Sicer pa lahko k igri povabiš tudi starša ali katerega drugega družinskega člana.

Kaj bosta za igro potrebovala?
Vsak igralec/ka potrebuje pisalo in dva lista papirja. Na vsakega nariši mrežo v velikosti 64 polj (8x8). Na zgornjo stranico mreže zapiši črke, na levo pa števila.

Primer mreže:

	A	B	C	Č	D	E	F	G
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Na eno izmed svojih mrež razporedi svojih 5 ladjic:

- **Letalonosilka** (velikost 5 polj)
- **Bojna ladja** (velikost 4 polja)
- **Podmornica** (velikost 3 polja)
- **2 Rušilca** (velikost vsakega 2 polji)

Predlagamo, da jih na mreži označiš s prvo črko imena ladjice. Drugo mrežo pa shraniš za označevanje ladjic nasprotnika/ce.

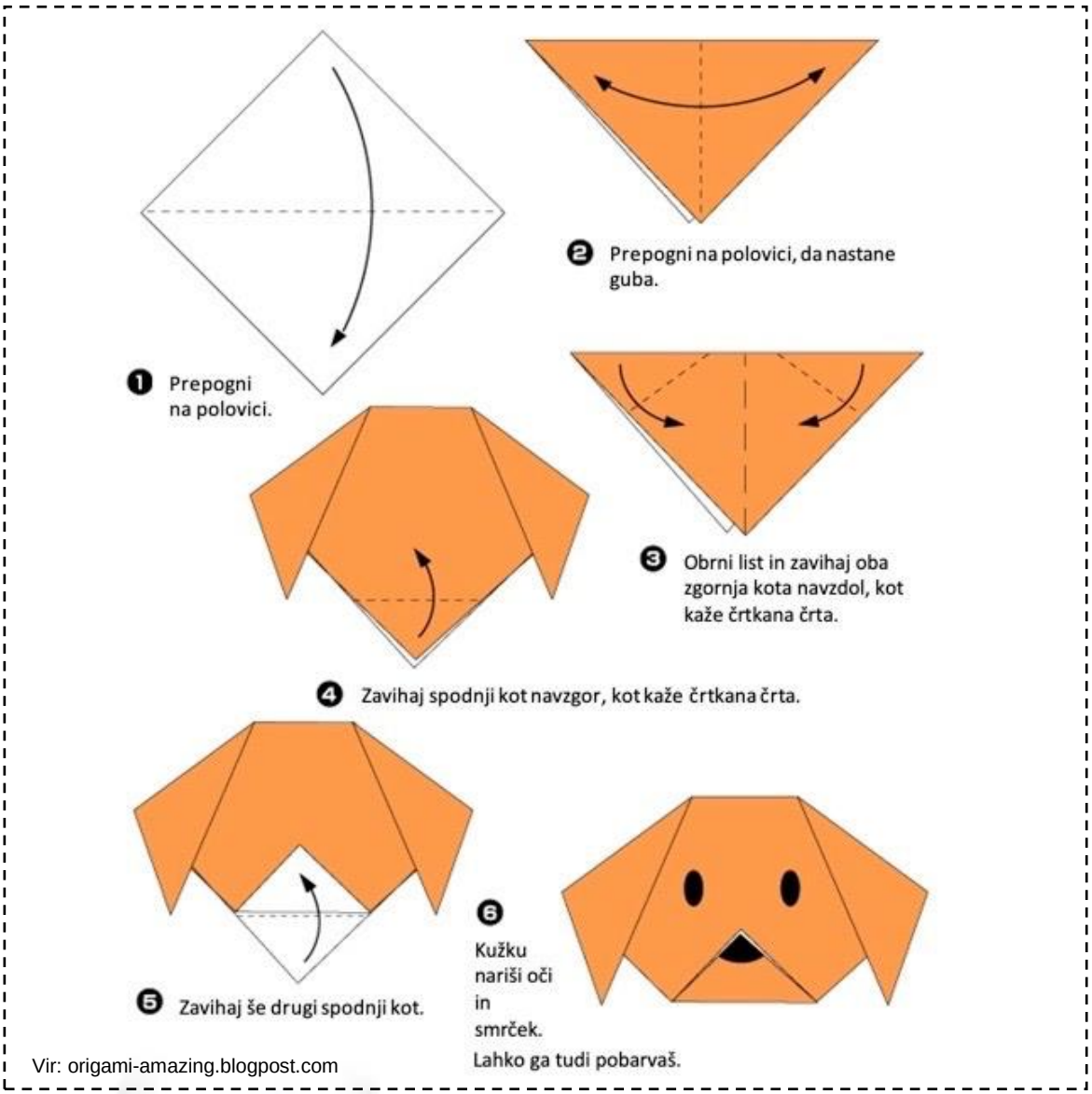
Potek:
Igra poteka tako, da se s sotekmovalcem/ko izmenjujeta pri ciljanju ladjic. Ko nasprotniku/ci poveš določeno polje (na primer: 2C), ti mora povedati, ali se na tem polju nahaja ladjica ali ne. Če se na polju nahaja ladjica, si pravilno uganil/a, kar pomeni zadetek. Nasprotnik/ca ti mora povedati tudi, katera ladjica je bila zadeta. Zadetke in napačna ugibanja (da boš vedel/a, katera polja si že preveril/a) si beleži na mreži, ki si jo prihranil/a za označevanje ladjic sotekmovalca/ke. Predlagamo, da si zadetke označuješ s prvimi črkami imen ladjic, napačna ugibanja pa s križci. Zmaga tisti igralec/ka, ki prvi/a potopi vse nasprotnikove/čine ladjice.

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

➢ Origami

Verjetno si za besedo origami že slišal/a. ☺ Origami tehnika izvira iz Japonske in predstavlja umetnost, pri kateri s prepogibanjem papirja nastane skulptura.
Spodaj imaš navodila za izdelavo **origami kužka**.

Kaj boš pri tem potreboval/a? Samo kos papirja in kakšno barvico ali svinčnik. Lahko izbereš barvni papir ali pa kužka na koncu sam/a pobarvaš in okrasiš. Papir pred pričetkom pripravi tako, da bodo vse stranice enako dolge (oblika kvadrata).



https://www.youtube.com/watch?v=HeDzu90YDgk&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=HsOODP5ZSww
https://www.youtube.com/watch?v=sLXB7EOI5MI

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

➢ Tekma v krogu

S palico v pesek zarišemo velik krog. Dva igralca se na črti postavita drug proti drugemu in na znak stečeta v isto smer. Prvi poskuša dohiteti drugega. Ko ga dohiti se ga dotakne. Nato zamenjata vlogi.

Veselo preživljanje prostega časa vam želi aktiv učiteljev RaP-a!

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: tinkuzm4@gmail.com

PODRUŽNICE:

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