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

6. TEDEN: 14. – 18. 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

Kuhinjski pripomočki

Povedali smo že marsikaj o kuhanju, postavitvi mize, pripravi pogrinjkov, bontonu pri mizi. Niti besede pa še nismo namenili predmetom, brez katerih na naših mizah ne bi moglo zadišati po okusno pripravljenih jedeh, prav tako brez njih ne bi mogli na takšen ali drugačen način okrasiti mize.

Brez česa enostavno ne moreš, če rad/a kuhaš ali pečeš? Kaj potrebuješ, če si želiš doma sam/a speči kruh ali pripraviti zdrav napitek?

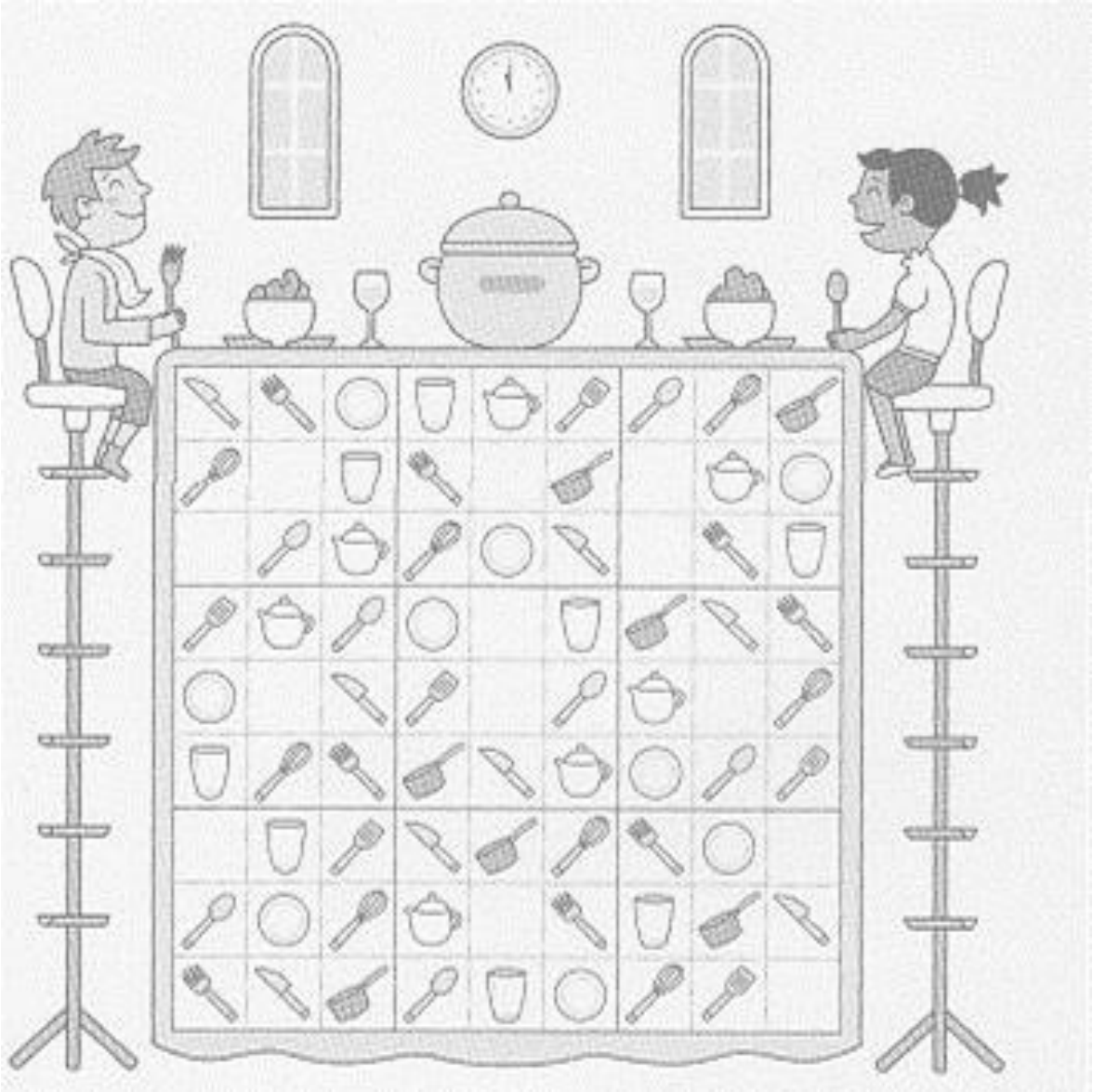
Verjetno si ugotovil/a, da govorimo o **KUHINJSKIH PRIPOMOČKIH.**

Katere kuhinjske pripomočke sam/a najbolj uporabljaš? Kateri se najdejo pri tebi doma?

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

Reši sudoku (kuhinjski pripomočki)!

Spodnja mreža vsebuje 9 x 9 kvadratov. Vsak od kvadratov mora vsebovati različno sliko. V vsaki vodoravni in navpični vrsti mreže lahko ista slika nastopi samo enkrat.



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

➢ Higiena

Zelo pomembno je, da ustrezno skrbiš za redno čiščenje, zračenje, razkuževanje, pospravljanje in vzdrževanje vseh prostorov, kjer imamo opraviti s hrano. Hrana in pijača morata biti zaščiteni pred umazanijo, prahom, močno svetlobo, toploto, izpušnimi plini, žuželkami, plesnijo, strupi in kemikalijami ter drugimi škodljivimi vplivi.

Zapomni si, da:

- je potrebno sveže sadje in zelenjavo dobro oprati s tekočo vodo;
- moraš biti pozoren na živila iz embalaže, ki je poškodovana (preluknjana, počena oz. napihnjena), najverjetneje taka živila niso primerna za uživanje;
- temperatura v shrambi ne sme preseči 12^0 C, v hladilniku 5^0 C, v zamrzovalniku pa naj bo pod -18^0 C;
- zmrznjeno hrano, ki se je že odtajala, porabimo takoj, ne zamrzujemo je ponovno;
- jajca, mleko in mlečni proizvodi sodijo v hladilnik;
- ostanke pokvarjene hrane ne hranimo v kuhinji, jedilnici, hladilniku ali shrambi;
- moraš hrano zavarovati pred hitrimi temperaturnimi spremembami, ker se lahko začne kvariti;
- je potrebno vsako najmanjšo poškodbo kože pred kuho ali pripravo jedi zavarovati z obvezo oz. obližem, uporabiš pa lahko tudi rokavice.

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

➢ Uravnotežen jedilnik

Tradicionalne slovenske jedi

V Sloveniji lahko kljub njeni majhnosti najdemo precej pester nabor tradicionalnih jedi. Te se med seboj precej razlikujejo, saj izhajajo iz različnih kulinaričnih področij, ki so se skozi leta oblikovala glede na lego, zgodovino in vpliv mejnih držav, kulturno raznolikost in ljudska izročila ter geografske in podnebne značilnosti posamezne regije.

Med najbolj znane slovenske jedi zagotovo sodijo **potica, ajdovi žganci, gibanica, štruklji, žlikrofi, kranjska klobasa s kislim zeljem in različne pogače**.

Ugotovi, katere tradicionalne slovenske jedi so na spodnjih slikah !

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

Zdrava živila so tista, ki naj bi jih jedel vsak dan (žito, žitni izdelki, sadje in zelenjava, mlečni izdelki, semena, stročnice, oreščki, oljčno olje). Nekajkrat na teden si privošči perutnino, ribe, jajca in slaščice (v manjših količinah). **Spomni se prehranjevalne piramide.**

Sadje in zelenjavo je najboljše uživati presno (brez kakršnih koli obdelav). Najbolje je, da sadje poješ kar na prazen želodec, saj se tako najbolje prebavi, zelenjavo pa skuhaj kar na pari.

Poskrbi za to, da boš vsak dan užival čim bolj zdrave jedi!

<u>Najdi in nato še pobarvaj 10 razlik med slikama!</u>

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

Pobarvaj pobarvanko.

Katera živila najdeš na tržnici? Ali tudi ti kupuješ hrano tam? Morda veš, kako imenujemo ljudi, ki prodajajo živila na tržnici?

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

❖ GIBANJE

➢ Ples – Jingle Bells

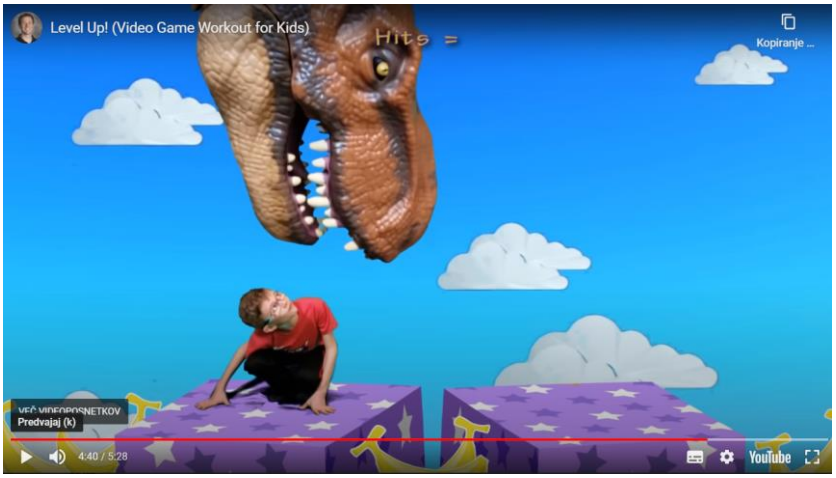
Ker se božični prazniki že bližajo, je čas, da se na njih pripravimo. Zato si na spodnji povezavi oglejte plesno koreografijo Jingle bells in ji skušajte slediti. Predvsem pa se ob plesu razgibajte, sprostite, zraven zapojte ... K plesu lahko povabite tudi svoje brate in sestre ali starše ter tako skupaj pričarajte praznično vzdušje.

https://www.yout-ube.com/watch?v=DtXOXJelL6U

➢ Telovadba ob video igrici

Odpri spodnjo povezavo in pomagaj fantku s tekom na mestu, skoki in počepi priti do nagrade, ki ga čaka na koncu. Pazi, da se vate ne zaleti letalo ali ti ne spodrsne na banani.

https://www.yout-ube.com/watch?v=DO-R5EfG_N4



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

➢ Z gibanjem nad korono

Na spodnji povezavi najdete gibalne naloge, za katere potrebujete le palico ali metlo.

https://www.yout-ube.com/watch?v=135a4qcwLZI

➢ Poligon

Potrebujemo:

- narisane sledi nog in rok (pazi, da imaš desne in leve);
- lepilni trak.

Izvedba:
Z lepilnim trakom prilepi liste v sobi na tla in si tako ustvari svoj poligon. V vsaki vrstici morajo biti trije listi. Liste razporedi smiselno v kombinacije dveh rok in ene noge ali dveh nog in ene roke. Sedaj pa se preizkusi. Ali se ti bo uspelo prebiti do konca, ne da bi padel? Ko postane poligon prelahek, pa malo zamenjaj liste rok in nog in poskusi narediti poligon še težji.

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

V predbožičnem času si boš izdelal dve darilci, ki ju lahko nekomu podariš.

➢ Sladki jelenčki

Potrebuješ:

- ✓ piškote, ki si jih spekel (ali kupljene bonbone),
- ✓ plastično vrečko,
- ✓ bel, črn papir,
- ✓ škarje,
- ✓ rjavo žičko ali navadno žico.

Na spodnji povezavi si poglej izdelavo Jelenčka:
https://www.pinterest.com/pin/633387435644594/

➢ Praznično darilo - milni snežak

Milo kot darilo

Potrebuješ:

- ✓ plastenko tekočega mila,
- ✓ bel, črn, oranžen papir,
- ✓ škarje,
- ✓ lepilo
- ✓ barvni, ozek trak.

Navodilo za delo:
Plastenko boš spremenil v snežaka. Iz črnega papirja izrežeš kroge za gumbe, oči in usta. Iz oranžnega papirja izrežeš korenček. Vse skupaj prilepiš na plastenko . Barvni trak zavežeš okoli plastenke in bo služil kot šal. Lonec pa snežak že ima.

DARILO PODARI NEKOMU, KI GA IMAŠ RAD!

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

❖ KULTURA SOBIVANJA

ČAS JE ZA IGRO IN PRAZNIKE

➢ Podajanje paketa

Preprosta igrica, primerna predvsem za praznične dni.

Potrebuješ:

- škatlo,
- škarje,
- ovojni ali časopisni papir ali reklame,
- lepilo.

Poišči škatlo in vanjo položi kakšno malenkost (risbico, bonbon, sadež…). Škatlo zavij v čim več plasti ovojnega papirja.
Nato zavrti glasbo, sodelujoči pa naj si v krogu podajajo paketek, dokler se glasba sliši. Ko se glasba več ne sliši, lahko sodelujoči, ki ima paket v roki, odstrani eno plast papirja.
Postopek ponavljate toliko časa, dokler ni odvita zadnja plast papirja. Tisti, ki je odvil paketek, lahko obdrži nagrado v darilu!
Večkrat kot je darilo zavito, dlje časa bo igrica trajala.

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

➢ Živali

Ta preprosta igrica je lahko popestritev družinskega večera. Prvi igralec pove eno žival, npr. opica, naslednji pa nadaljuje z živaljo, ki se začne na zadnjo črko prve živali, v našem primeru s črko a (npr. aligator).

➢ Tihi telefon

Igrica je zelo enostavna in vesela:
Osebe se posedejo v krog, potem prva oseba drugi zašepeta v uho svoje telefonsko sporočilo, drugi ga zašepeta spet svojemu sosedu in preko njega tako naprej. Telefonsko sporočilo teče od ust do ušesa in od ust do ušesa. Ko sporočilo prispe do zadnjega udeleženca, ga ta glasno pove.

Razlika med začetnim in končnim sporočilom je navadno tako velika, da primerjava obeh sporočil vzbuja veliko veselje.

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

➢ Iskanje izgubljenih zakladov narave

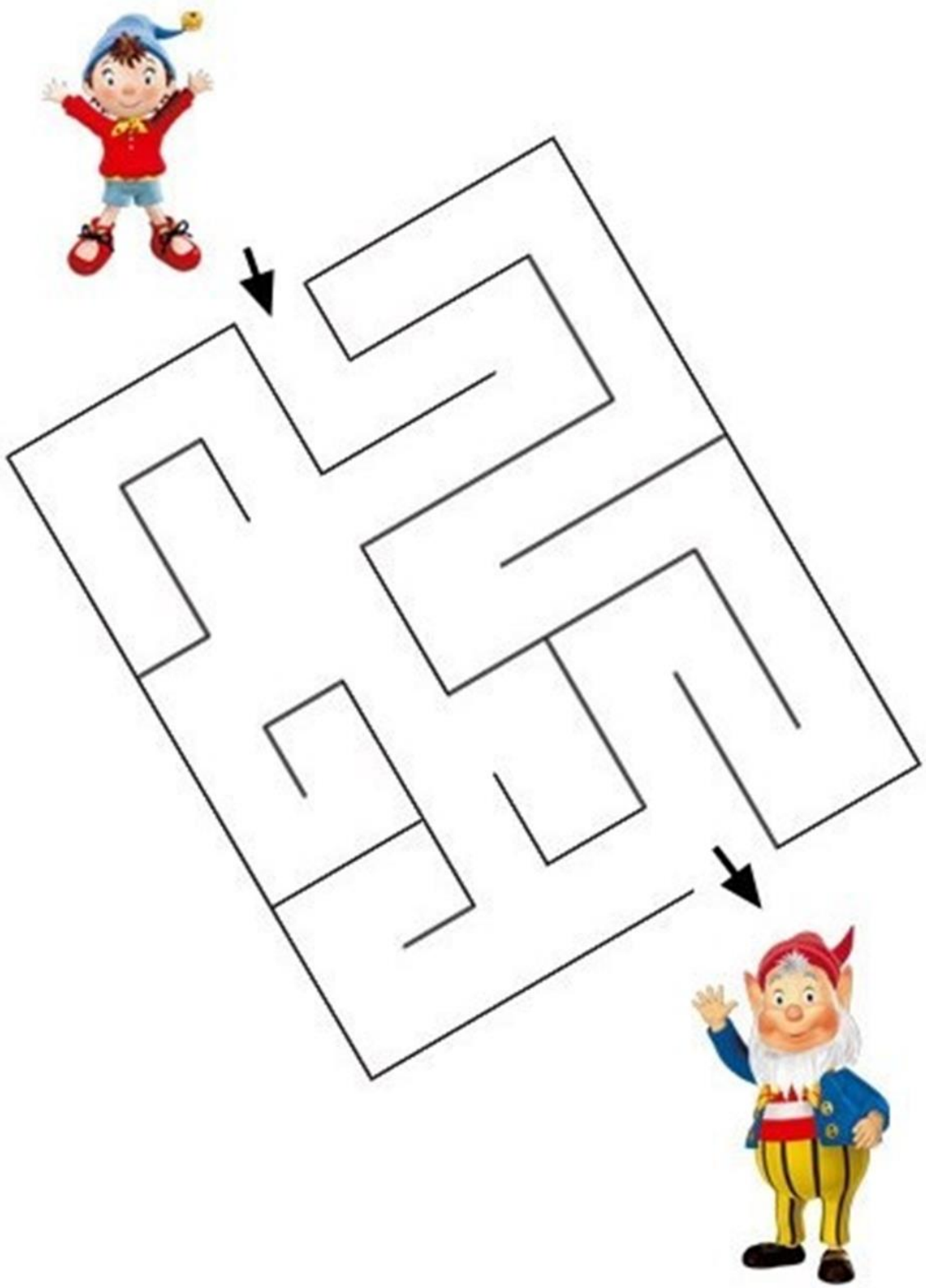
Vaša naloga je, da v 45 minutah v naravi najdete čim več spodaj naštetih stvari.

ZAKLAD	NAŠEL: DA / NE	ZAKLAD	NAŠEL: DA / NE
KORENINE		POSEKANO DREVO	
IGLICE		SLEDI ŽIVALI	
CVETNI POPEK		ŠTOR	
RJAVI LIST		BIVALIŠČE ZA ŽIVALI	
STORŽ		OKROGEL KAMEN	
PAJEK		ZELENI LIST	

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

➢ Labirint

Pomagaj Nodiju, da najde pot skozi labirint.

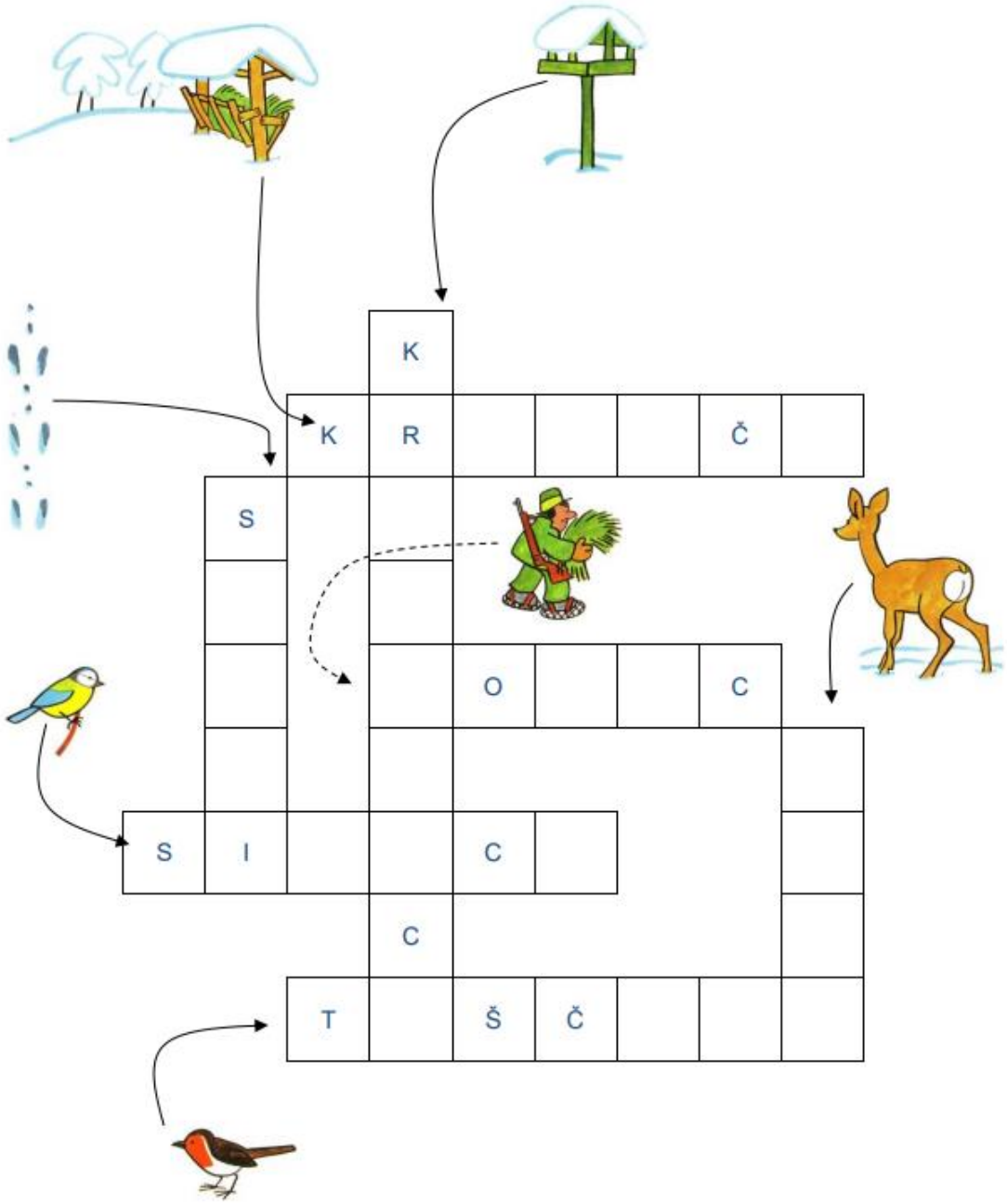


OSNOVNA ŠOLA FRANJA GOLOBA PREVALJE
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

- Na sliki poišči spodaj narisane predmete

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

- Reši križanko



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

➢ Nunalca

Nunalca je preprosto ljudsko glasbilo, znano predvsem na Primorskem, kjer raste kanela, iz katere je izdelana.

Potrebujemo:

- kartonski tulec od papirnatih brisač ali podoben tulec (NE tulec od WC papirja),
- okrogla elastika,
- peki papir ali celofan papir,
- škarjice za nohte.

Potek dela:
V tulec približno na sredini s škarjicami zvrtaj majhno luknjico (**naj ti pomaga nekdo od odraslih)** in jo večkrat prelepi z lepilnim trakom v širini 4 cm x 4 cm. Na eni strani tulec pokrij s peki papirjem in daj čez elastiko, da se papir dobro prilega tulcu.

Potek igranja:
Na nunalco igramo tako, da jo z obema rokama prislonimo k ustom in mrmraje pojemo v luknjico. Melodija, ki jo pojemo v glasbilo, ima brenčeč prizvok. Morda ti takoj ne bo uspelo zaigrati. Morda bo tvoje igranje koga pošteno zabavalo ali pa zelo motilo.

Nasvet: pojdi v svojo sobo, zapri vrata in uživaj v igranju.

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

➢ Hodulje iz pločevink

Potrebuješ:

- 2 enako veliki pločevinki ali 2 večja valja iz lesa,
- 2 enako dolgi vrvici,
- žebelj,
- kladivo.

Izdelava:

1. Vsaki pločevinki naredi 2 luknjici, ki sta si nasproti.
2. Luknjici naj bosta tam, kjer je odprtina 2 cm pod robom.
3. Skozi luknjici napelji vrvico in jo zveži, da nastane dolg ročaj.
4. Vrvica – ročaj naj ti sega do pasu, da jo boš lahko vzravnan držal.
5. Hodulje si lahko okrasiš – pobarvaš, polepiš, popišeš…

Za pomoč pri izdelavi prosi odrasle (izdelava luknjic).

Igra:
S hoduljami lahko tekmujete, lahko si naredite ovire in jih premagujete, hodite nazaj. Če hodulje obrneš, dobiš majhen koš in tekmuješ v zadevanju košev. Za igro izberi prostor, ki je dovolj velik, da si na varni razdalji.

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

➢ Leti, leti

Ta igra je namenjena preganjanju časa, pri kateri potrebujemo pozornost in hitra odzivanja na znake ali besede. Za vsako napako se plača kazen.

Igrica poteka takole:
Otroci se posedejo okoli mize in na rob mize predse položijo kazalca desne in leve roke. Vodja igrice tapka po mizi in poje LE-TI, LE-TI, LE-TI, ... , njegova kazalca pa se izmenično dvigata in spuščata. Ostali otroci tapkajo za njim in poskušajo biti čim bolj pozorni. Naenkrat vodja reče LE-TI, LE-TI, KONJ LE-TI in dvigne svoja kazalca visoko v zrak. Tisti, ki so bili pozorni ga seveda niso posnemali in so pustili kazalce ležati na mizi, tisti pa, ki so ga posnemali morajo plačati kazen kot na primer narediti deset počepov ali trikrat teči okoli hiše.

➢ Kegljanje z igračami

V ravno vrsto postavite razne igrače. Otrok z določene razdalje z žogico cilja v igračo in jo skuša prevrniti. Kdo bo najhitreje prevrnil vse igrače?

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