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

7. TEDEN: 21. – 24. 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

Ker se bližajo prazniki, imamo zate dve odlični ideji, kako pripraviti prav poseben božični pogrinjek. Vse, kar potrebujete, so praznični prtički in nekaj potrpljenja pri zlaganju v zvezdo ali božično drevo. Verjemite, da bodo doma vsi navdušeni.

Na spodnji povezavi si poglej, kako se lotiš priprave teh posebnih prtičkov:
https://www.yout-ube.com/watch?app=desktop&v=KuU9V2GLJCo

V tem času iz kuhinje prav gotovo že diši po sveže pečenih piškotih in drugih dobrotah. Za pravo praznično vzdušje pa bosta poskrbeli medena hišica in Nutellina zvezda. Peke se loti skupaj s starši, saj je priprava sladic po receptih kar zahtevna. Ampak verjemi, se splača.

MEDENA HIŠICA

Sestavine:

- 200 g masla,
- 500 g medu,
- 250 g rjavega sladkorja,
- 15 g kakava,
- 300 g ržene moke,
- 700 g bele moke,
- 2 jajci,
- 1/2 zavitka pecilnega praška,
- ščepec soli,
- ingver, piment, cimet, klinčki po okusu.

Sestavine (za okrasitev):

- 2 beljaka,
- 400 g sladkorja v prahu,
- piškoti, bonboni,
- kandirano sadje,
- jedilne barve.

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

Postopek:

V posodi segrevaj maslo, sladkor, med, začimbe in kakav toliko časa, da se sladkor raztopi, nato vse skupaj ohladi. Zmešaj moko, pecilni prašek in sol. Jajca razžvrkljaj in jih umešaj v medeno maso, dodaj obe vrsti moke in zamesi testo. Testo zavij v folijo in ga postavi v hladilnik, kjer ga pustiš do naslednjega dne.

Pečico segrej na 180° C. Testo razvaljaj pol centimetra debelo. Po šablonah izreži dve stranski steni (22x10 cm), dva dela za streho (25x22 cm) ter čelno in zadnjo steno (10x20 cm), višina do slemena naj bo 26 cm. Peci 15 minut.
Za dimnik izreži 4 pravokotnike širine 4 cm. Del dimnika na slemenu naj bo visok 2 cm. Izreži še piškote za okrasitev, palčke za ograjo, okna, vrata, drva, kvadrate za tlakovanje, drva smrekice, žago, metlo. Drobne dele peci krajši čas.
Sladkor v prahu zmešaj z beljakom in zlepi hišico. V vogalih za oporo uporabi kocke sladkorja. Zlepljeni deli se morajo dobro posušiti, najbolje čez noč. Okrasi po želji.

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

NUTELLINA ZVEZDA

Na povezavi si lahko pogledaš postopek priprave:

https://www.yout-ube.com/watch?v=gKRASqpAGjY&feature=emb_title

Sestavine (testo):

- 450 g moke,
- 180 ml toplega mleka,
- zavojček svežega kvasa (42 g),
- 60 g sladkorja,
- ščepec soli,
- 2 jajci,
- 40 g stopljenega masla,
- Nutella.

Postopek:

Najprej se loti priprave kvašenega testa. Za to sprva segrej mleko, dodaj žličko sladkorja in razdrobljen kvas. Počakaj nekaj minut, da se mešanica speni. V tem času raztopi maslo. V večjo posodo presej moko ter ji dodaj sladkor in sol. Prilij stopljeno maso, stepeni jajci in vse skupaj premešaj. Dodaj še mleko s kvasom.

Vse sestavine zgneti v testo. Na toplem ga pusti vzhajati vsaj eno uro. Vzhajano testo nareži na štiri enake dele. En del testa razvaljaj in izreži krog – pomagaj si z večjim krožnikom.

Izrezano testo na tanko premaži z Nutello. Enako stori s preostalimi tremi deli testa. Pazi le, da zadnjega kosa testa po vrhu ne premažeš. Najbolje je, da plasti odlagaš na pekač, prekrit s peki papirjem.

Pred seboj imaš “torto” iz štirih plasti testa in treh plasti namaza. Na sredino okrogle torte postavi manjši kozarec. Okoli njega krog razreži na štiri enake dele, ki jih skupaj drži testo pod kozarcem.

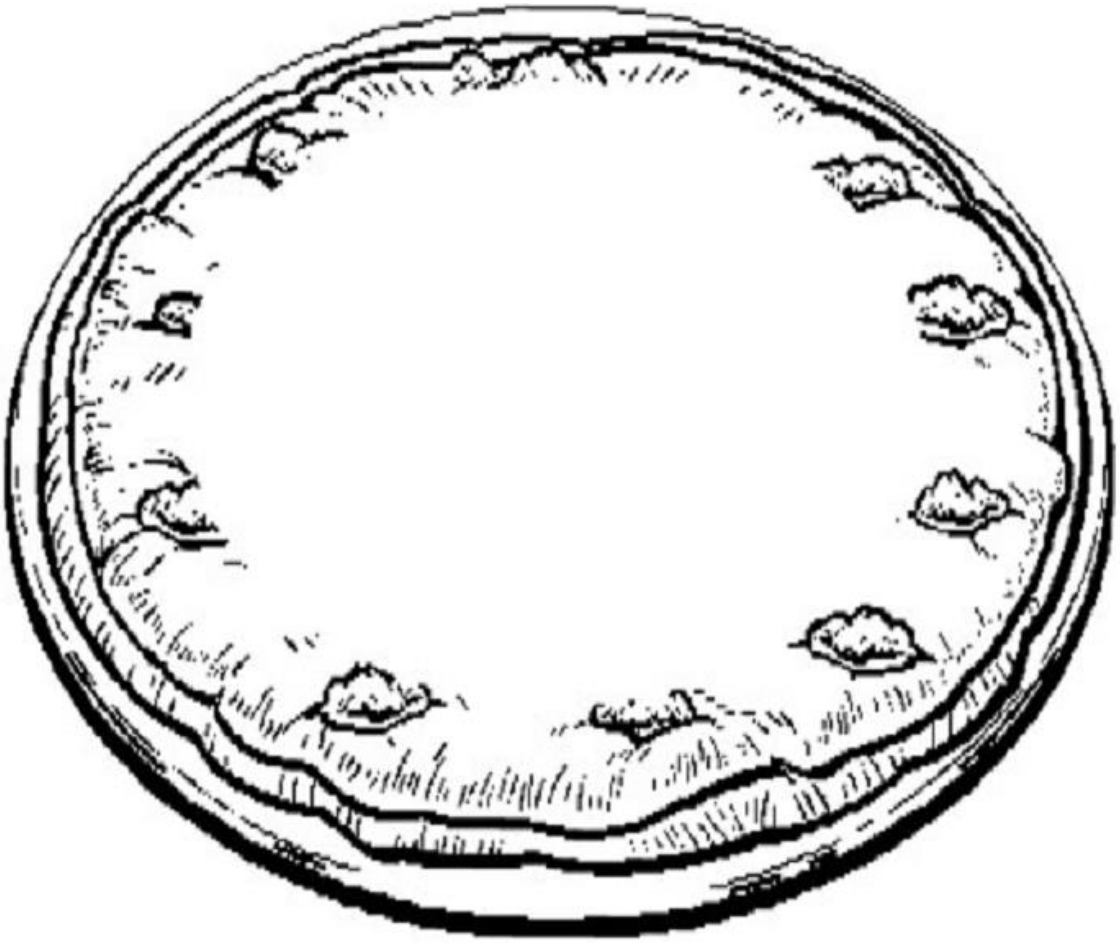
Dobljene štiri krake spet razpolovi, osmine prav tako razpolovi, da dobiš 16 enakih delov. Primi enega od krakov in ga dvakrat zavij v levo. Sosednji krak dvakrat zavrti v desno, nato izmenjaje zavijaj krake v levo in v desno, da dobiš zanimiv vzorec. Sosednja kraka ob koncih stisni skupaj. Peci 30 minut na 180° C.

Si preizkusil katerega izmed receptov? Pošlji nam kakšno fotografijo!

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

Specimo pico!

Danes imaš možnost, da pripraviš pico, ki bo čisto po tvojem okusu. Poigraj se s sestavinami, ki jih želiš dati nanjo. V spodnja polja napiši, katere sestavine si uporabil. Vse sestavine seveda na pico tudi nariši. Če imaš priložnost in imaš izbrane sestavine doma, si lahko tudi v resnici spečeš svojo pico.



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

➢ Higiena

Pri delu in pripravi živil moraš biti poleg **osebne higiene** pozoren še na **higieno oblačil**, **delovnega mesta** in **higieno sanitarnih prostorov**.

Kako poskrbiš za osebno higieno v kuhinji:

- redno in pravilno si umivaj roke (pred začetkom dela, čim večkrat med delom, po čiščenju delovnih površin, po stiku z odpadki, po brisanju nosu, po kašljanju in tudi pred uživanjem jedi);
- tvoji nohti naj bodo kratko postriženi;
- pred delom v kuhinji odstrani z rok ves nakit (prstane, ure, zapestnice);
- pri kuhi ali peki vedno uporabljaj kuharsko kapo in predpasnik;
- za brisanje mokrih rok v kuhinji uporabljaj papirnate brisačke.

Higiena delovnega mesta

Mikroorganizmi se lahko prenesejo na živila tudi z delovnih površin, zato morajo biti te vedno čiste. Poleg delovnega prostora mora biti čista tudi oprema, ki jo uporabljaš pri pripravi živil.
Pomembno je redno odnašanje smeti in redno čiščenje strojev in naprav.

Okužba živil

Če se ne držiš higienskih načel, se lahko hrana še prej pokvari, saj smo nanjo nanesli mikroorganizme, ki se nato prekomerno razmnožijo. **Pokvarjeno živilo** lahko spoznaš po **spremenjeni barvi, vonju, okusu in videzu**. Mikroorganizmi so lahko plesni, kvasovke, bakterije in niso vidni s prostim očesom. Povzročijo pa, da se živilo pokvari (jabolko zgnije, kruh splesni).

Plesni običajno rastejo na površini živil, kot so: marmelada, kruh, kompot, pašteta, sir, skuta, salame. Lahko so modre, zelene ali črne. Nekatere plesni pa so tudi koristne in se jih uporablja v proizvodnji sirov (plesnivi sir).

Kvasovke izkoriščamo pri pridobivanju kruha, piva in vina, a so kljub temu najpogostejši vzrok za kvarjenje sokov, kompotov in marmelade.

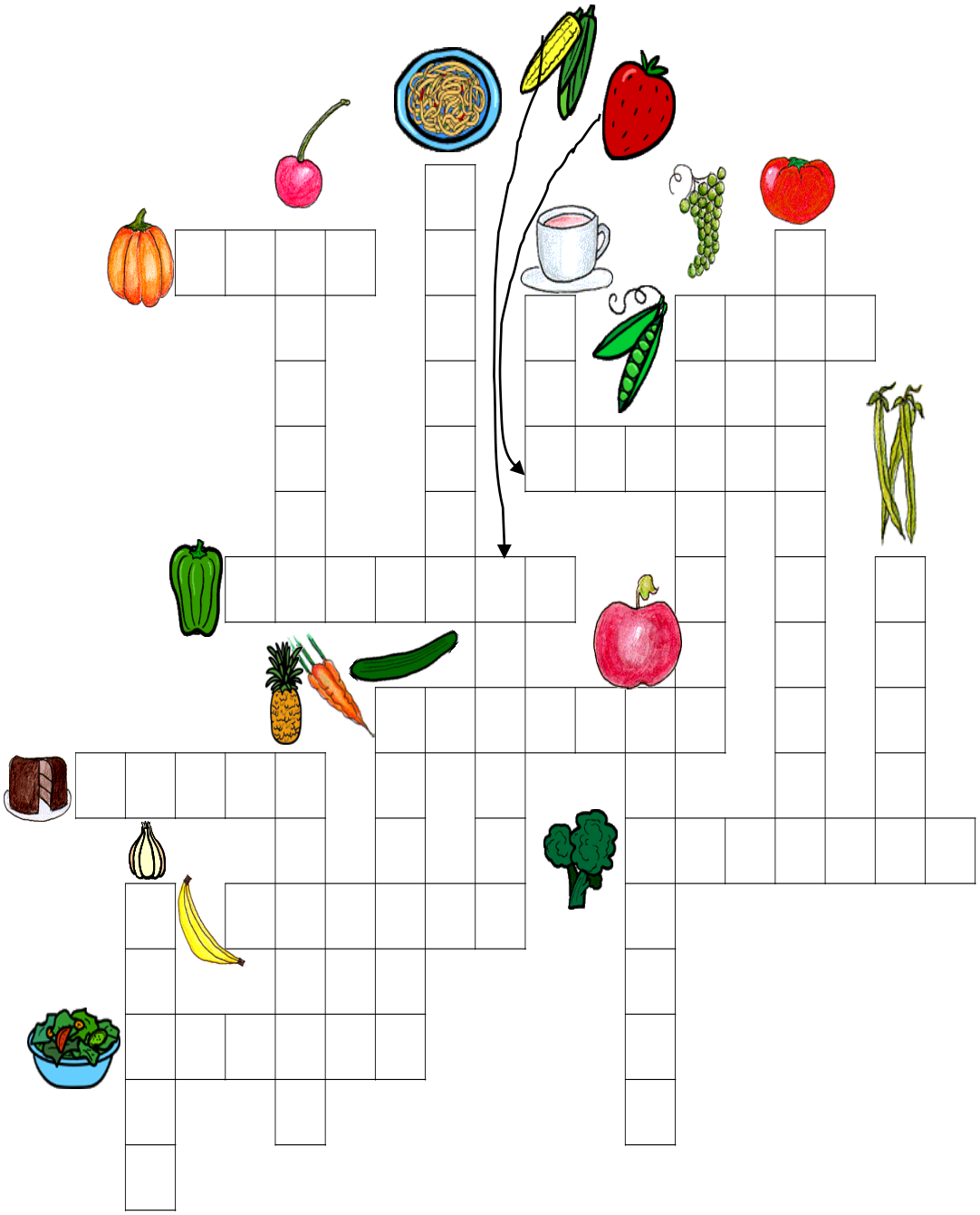
Bakterije so najmanjši mikroorganizmi in nekatere uporabljamo v proizvodnji mlečnih izdelkov in pri kisanju zelja in repe.

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

➢ Uravnotežen jedilnik

Križanka

Prepoznaj živila v križanki in jih vpiši v prazna polja.



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

Zmešanke

Premešaj črke in najdi pravilne besede.

Imajo pravilno zapisane besede kaj skupnega?

ŽIOLF _____

AAČPINŠ _____

OOVRHT _____

RPAAIPK _____

ARMKAU _____

AALSOT _____

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

Zdrava skrivanka

V spodnjem kvadratu poišči besede, povezane s hrano. Zapisane so vodoravno in navpično. Ko jih najdeš, jih prečrtaj. Črke, ki ti bodo ostale, po vrsti prepiši na črtice spodaj. Dobil/a boš namig, kako skrbeti za svoje zdravje.

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ !

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

HRANA JAJCA KOSILO KROŽNIK KRUH
MALICA MESO MLEKO OBROK PIJAČA
SADJE TESTENINE VEČERJA VODA ZAJTRK ZELENJAVA

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

❖ GIBANJE

➢ Iskanje snega

Prvo pošiljko snega smo že dočakali in v dolini je kar hitro skopnela. Če pa se odpravimo malo višje, npr. na Brinjevo goro ali Volinjak, pa bomo zagotovo še našli veliko snega.

Torej, tvoja naloga ta teden je, da se toplo oblečeš in se podaš v **iskanje snega**. Zraven lahko vzameš še kakšno lopato za dričkanje, če slučajno najdeš kakšen primeren hribček za spuščanje.

Uživaj!!!

➢ Snežak Snežko

Na spodnji povezavi imate prav poseben ples Snežko Snežak. Vsak del snežaka ima svoj gib. Poglej si, nauči se, potem pa uživaj ob plesu in petju.

https://youtu.be/s3gQybDg_FU

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

➢ Kavč vadba

Na spodnji povezavi boste našli zanimive vaje, ki jih lahko izvajate kar doma na svojem kavču.

https://www.yout-ube.com/watch?v=wFB_eIA7v2k&feature=youtu.be&fbclid=IwAR36I6Bw4d4fp_PFxVV73RsMLGwSWLYE9eUil25ikZa_UMl9v_EnKjNWVDM

➢ Škratkova telovadba

Ker smo v prazničnemu decembru, vam bo ta teden pri vadbi delal družbo škratek.

https://www.yout-ube.com/watch?v=R82EBGYm9fw&amp%3Bfeature=youtu.be

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

Prišel je čas okraševanja novoletnih jelk. Tudi vi si lahko izdelate namizno jelko, ki vam bo polepšala praznike.

➢ Smrečica

Potrebuješ:

- ✓ barvni papir,
- ✓ škarje,
- ✓ lepilo.

Na spodnji povezavi si poglej izdelavo smrečice:
https://www.pinterest.com/pin/201747258297211605/

➢ Božiček - origami

Potrebuješ:

- ✓ bel papir, ki ga lahko na drugi strani pobarvaš z rdečo barvo,
- ✓ črn flomaster,
- ✓ spretne prste.

Na spodnji povezavi si poglej izdelavo Božička:
https://www.pinterest.com/pin/404901822754566040/

ŽELIMO VAM LEPE PRAZNIČNE DNI!

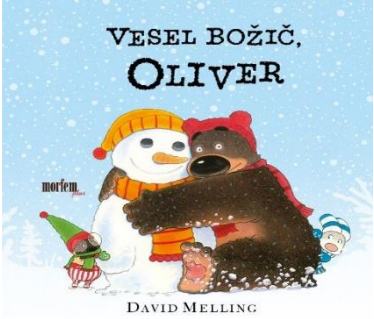
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

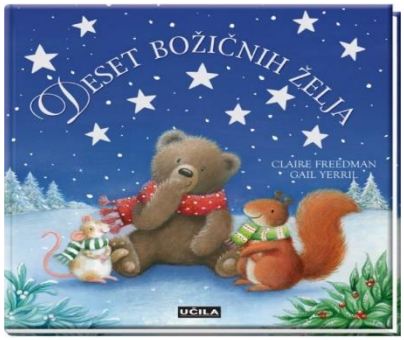
❖ KULTURA SOBIVANJA

➢ Pravljični večer božičnih zgodbic

Z družino si v predbožičnem času privoščite večer pravljic.

Uživajte v branju in druženju.





➢ Točke

Določimo poljubno polje (npr. 10 x 10 kvadratov).

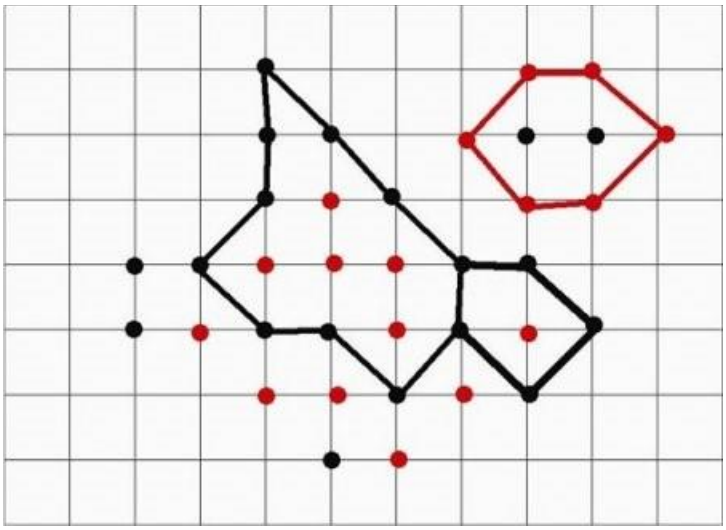
Igralca morata imeti pisali različnih barv.

Prvi igralec v stičišče črt nariše pikico svoje barve, nadaljuje drugi igralec. Pri tem skuša vsak obkrožiti čim več pikic nasprotnika.

Ko je krog ene barve sklenjen, tisti igralec nariše črto po svojih pikicah in tako ujame pike nasprotnika.

Te pike so ujete in ne služijo več nasprotniku, tako da jih ne more več uporabiti.

Zmaga tisti igralec, ki zbere več pik nasprotnika, ko je polje polno.



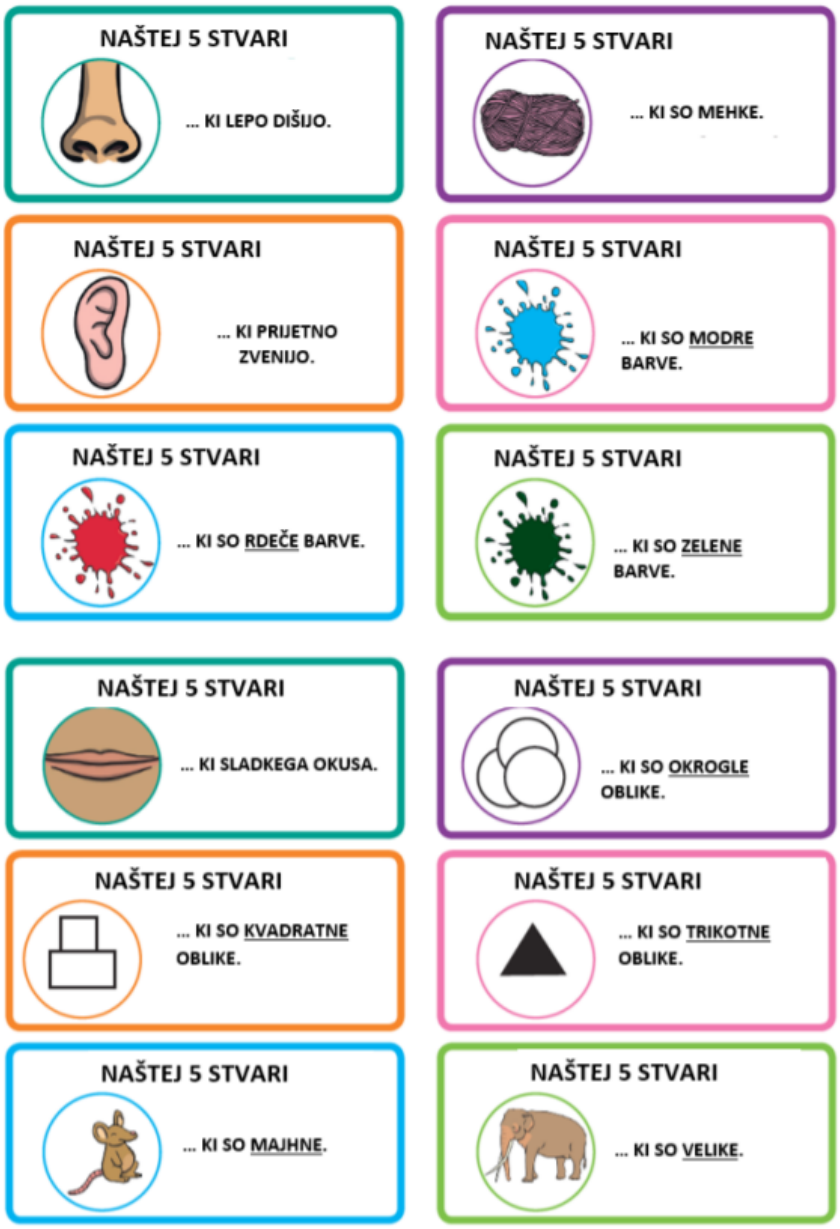
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

❖ SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

➢ »Naštej čim več stvari …«

Igro se lahko igraš s starši, bratci, sestricami. Najprej izreži spodnje kvadratke in jih daj v vrečko. S sotekmovalci se usedite v krog. Vsak vleče po eno kartico z nalogami. Zmaga tisti, ki našteje čim več stvari pravilno.



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

- Poišči 5 razlik

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

➢ Družinski kviz

Z družino preživimo ogromno časa, vendar pa se nam velikokrat zgodi, da se nam o naših najbližjih izmuzne kakšna pomembna informacija.

Pripravite kviz z vprašanji o družinskih članih. Presenečeni boste, koliko zanimivih stvari o njih morda še ne veste.

Primeri vprašanj: Katera je mamina najljubša barva? Česa se boji babica? Katera je očetova najljubša jed? Kdo so tvoji heroji? Kaj je tvoja največja želja? Kako si dobil/a svoje ime?

➢ Božičkova hiša

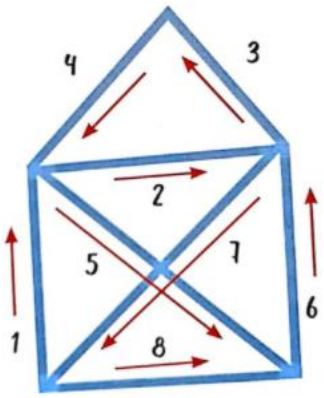
Če znaš narisati Božičkovo hišo, boš naredil velik vtis na prijatelje.

To hišo moraš narisati v eni potezi, ne da bi ponovil katerokoli od osmih linij.

Če slediš številkam, imaš rešitev. Obstajajo pa še druge poti… Najdeš rešitev?

Ko rišeš osem črt, moraš za vsako črto reči enega od zlogov:

»To je Bo-žič-ko-va hi-ša!«



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

➢ Kamenček sreče

Na sprehodu poišči zanimive kamenčke, doma jih umij in že lahko ustvarjaš.

Potrebujemo:

- kamenčke različnih oblik in velikosti,
- voščenko/vodene barve/barvice/alkoholni flomaster.

Potek dela:
Na kamenček nariši, kar ti je najljubše (npr. srček, zvezdico, snežinko …). Na hrbtno stran zapiši lepo misel.

RADA TE IMAM. RAD TE IMAM.

POGREŠAM TE.

MOJ, MOJ.

LEPA SI.

OSTANI ZDRAVA. OSTANI ZDRAV.

Namen:

Kamenček podari svojim najdražjim, tistim, ki jim želiš sporočiti nekaj lepega.

Uživajte ob ustvarjanju in imejte se radi.

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

➢ Slepi slikar

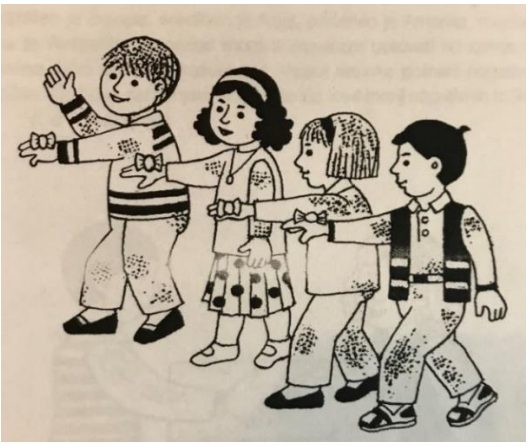
Potrebujemo: rutico, kredo, tablo (ali kakšno drugo podlago, na katero lahko rišeš s kredo). Lahko uporabiš tudi večji list papirja in pisalo.

Eden izmed igralcev mora imeti z zavezane oči. Riše s kredo po tabli po navodilih drugih (brata, sestre, staršev). Navodila so v napačnem vrstnem redu, npr. »Najprej nariši desni čevelj, sedaj desno obrv, levo nogo, prstanec desne roke …« Ker naš slikar skozi ruto ne vidi nič, bo končni izdelek »čuden«, zaradi česar bo gotovo nasmejal sebe ter ostale prisotne.

➢ Bonbonska tekma

Opis igre:

Vsem udeležencem igre nariši na hrbet roke zvezdico. V sredino zvezdice položi bonbon. Na dogovorjeni znak mora vsak tekmovalec kar najhitreje priti na drug stran sobe in se vrniti na začetni položaj. Pri tem pa morajo imeti tekmovalci roko, na kateri nosijo bonbon, iztegnjeno. Kdo bo prvi prišel na cilj, ne da bi pri tem izgubil bonbon z zvezdice?



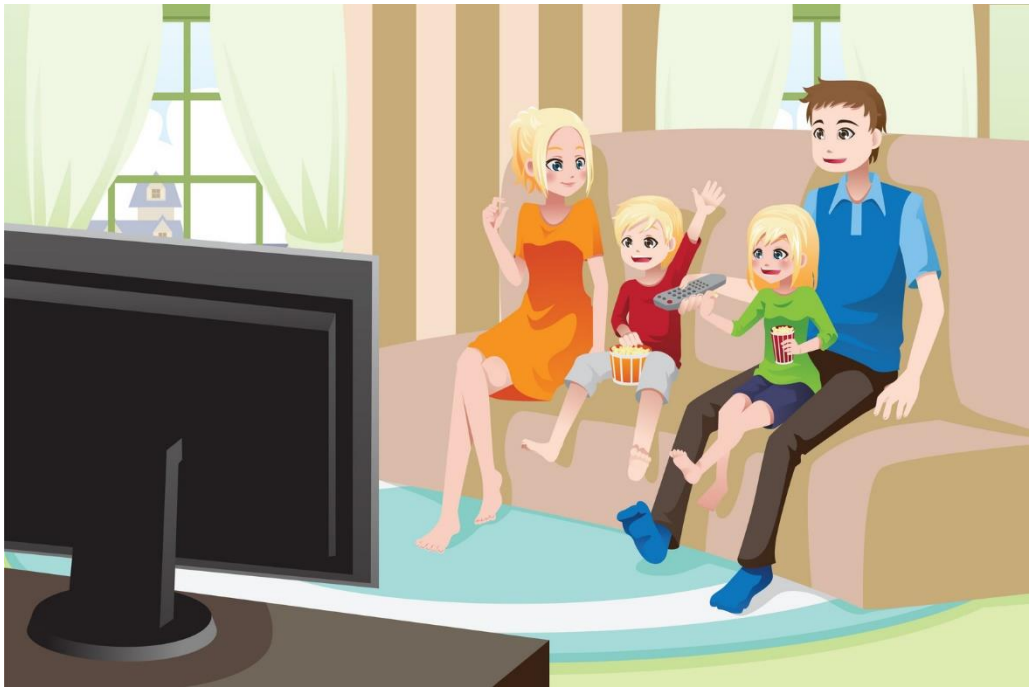
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

➢ Večer risank

Zvečer, ko ste opravili vse šolske obveznosti in ste že spravljeni v pižame, si lahko skupaj s starši v dnevni sobi naredite večer risank. Risanke lahko gledate tudi iz trdnjave, če ste si jo postavili. Nekaj predlogov za starše za risanke/animirane risane filme:

Animirani risani filmi:

- Veliko popotovanje (2019)
- Čudežni park (2019)
- Skrivno življenje malih ljubljenčkov (2016)
- Levji kralj (2019)
- Mali jeti (2019)



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

Vesele praznike in srečno novo leto 2021!

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