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

### *5. TEDEN: 7. – 11. 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

**Postavitev pribora po jedi**

Verjamemo, da si postal že pravi mojster v pripravi mize. Zagotovo tudi veš, kako na mizo pravilno postaviti jedilni pribor. Pa veš tudi, kako je treba odložiti jedilni pribor po koncu obroka?

Za odlaganje pribora med in po jedi obstajata le dve osnovni pravili. Če začasno prekinemo uživanje hrane, pribora ne naslonimo na rob krožnika, temveč ga na krožniku prekrižajmo tako, da bosta rezilo noža in roglji vilic obrnjeni proti sredini krožnika. Tako bodo vsi nedvomno vedeli, da imamo le odmor.

Ko z obrokom končamo, ves uporabljeni pribor odložimo na svoj krožnik. Nikoli ga ne pustimo z ročajem naslonjenega na mizo. Nož in vilice vzporedno odložimo na desno stran krožnika, z obema ročajema desno spodaj, konici pa naj gledata proti levi zgoraj. Pribora nikoli ne puščamo kar tako odloženega med hrano na krožniku, niti ob krožniku.

**Spodnja skica prikazuje pomen različne postavitve jedilnega pribora po jedi:**

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

## Odnos do hrane in zavržkov hrane

Po podatkih Statističnega urada RS (SURS) smo leta 2018 zavrgli skoraj 139.900 ton hrane, od tega 38 odstotkov, oziroma 53.200 ton užitne hrane. Številke so skrb vzbujajoče, razsežnosti problematike in deleža, ki ga pri tem na svojih plečih nosimo potrošniki, pa se še ne zavedamo.
Zavržena hrana ustvarja velik pritisk na naravne vire in okolje, proizvodnja hrane in živil namreč izrablja dragocene vire, kot so tla, voda, energija in goriva, povezana je tudi z izpusti toplogrednih plinov.
Hrana se lahko izgubi ali zavrže na vseh stopnjah prehranske verige: na kmetijah, pri transportu, obdelavi, predelavi, skladiščenju in proizvodnji, v trgovinah, restavracijah, javnem sektorju in v gospodinjstvih.

**Vsak od nas v povprečju samo doma zavrže približno 13 kilogramov užitne hrane na leto, skupaj s hrano, ki ostane v restavracijah, menzah, šolah, ipd. pa kar 21 kilogramov.**

**V razmislek: Kako pa ti poskrbiš za hrano, ki ti ostane na krožniku?**

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

## ➢ Higiena

Pred pripravo hrane v kuhinji je treba zagotoviti, da so vse delovne površine, posoda, pribor in pripomočki, s katerimi bodo živila prišla v stik, čisti. Delo si organiziraj tako, da tudi med pripravo hrane opraviš sprotno čiščenje. Pri čiščenju in pomivanju posode bodi čim bolj dosleden, saj ostanki hrane predstavljajo dobre pogoje za razmnoževanje različnih bakterij.

Kadarkoli delaš z živili, morajo tvoje roke ostati čiste. Še posebej pomembno je umivanje rok po rokovanju s surovimi živili, odstranjevanju odpadkov, oziroma po stiku z drugimi nečistočami in nečistimi  površinami (npr. kljukami, telefonom…).

**Naloga:** Vsakič, ko si pred jedjo umiješ roke, pobarvaj eno od rok v tabeli. Kako pridno si si ta teden umival/a roke? Si zapolnil/a vsa polja v tabeli?

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

## ➢ Uravnotežen jedilnik

Katere vrste hrana pa je tebi najbolj všeč? Kaj si doma največkrat pripraviš?

**Kuharski izziv:**

Za en dan se spremeni v malega kuharskega mojstra in za družino pripravi obrok čisto po svoji zamisli. Sam/a lahko izbiraš, kateri dnevni obrok si boš izbral/a.

Potrudi se, da boš pripravil/a jed, ki bo čim bolj raznovrstna. Ne pozabi na zdravo piramido prehranjevanja. Tvoj krožnik naj bo čim bolj izviren. Ne pozabi lepo urediti mize, nanjo postaviti pribor, kot smo se naučili.

Le kakšne kuharske mojstrovine ste pripravili? **Pošljite nam kakšno fotografijo, da si jih ogledamo**.

**Skrivni recept:**

Zapisali smo ti sestavine in postopek priprave znane slovenske jedi. **Poskusi ugotoviti ime skrivnega recepta in nam ga pošlji na enega izmed naših e-naslovov.**

**Sestavine**:

- 1 kg moke
- 20 dag sladkorja v prahu
- žlička soli
- 1 dl mleka
- 12 dag masla
- 8 rumenjakov
- 2 celi jajci
- 2 stroka vanilije
- 4 dag svežega kvasa
- 2 rumenjaka
- marelična marmelada

**Priprava**:

1. Moko in sladkor skupaj presej, soli, prilij toplo mleko, v katerem si stopil/a maslo. Dodaj stepena jajca, vaniljo in v prstu mlačne vode razmešan kvas.
2. Zmešaj v fino kvašeno testo. Testo s kuhalnico večkrat obrni, na koncu ga stresi na pomokano desko, malo pregneti in naredi majhne hlebčke.
3. Povaljaj jih v toplem maslu in zloži v pekač (brez peki papirja). Namaži z rumenjaki in pusti vzhajati.
4. Ko so do 3/4 vzhajani, jih daj v pečico, ki jo prižgeš na 160 $^{0}$ C. Peci jih približno 40 minut. Še tople nadevaj s toplo marmelado.

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>Kviz o zdravi prehrani</u>:** Preveri svoje znanje in reši spodnji kviz.

**1. Zdravo jesti pomeni _____.**

a) jesti raznovrstno hrano
b) se nažirati s hrano
c) jesti eno in isto vsak dan

**2. Zakaj ni zdravo jesti veliko sladkarij?**

a) ker ne vsebujejo dovolj vitaminov
b) ko je na vrsti redni obrok, si sit in ne moreš jesti zdrave hrane
c) ker ne vsebujejo dovolj sladkorja

**3. Kako pogosto moramo jesti sadje in zelenjavo?**

a) enkrat mesečno
b) enkrat tedensko
c) čisto vsak dan

**4. Katera od spodnjih malic je najbolj zdrava?**

a) sendvič s sirom, jabolko, mleko
b) piškoti, jabolčni sok, čokolada
c) tortica, jabolčni zavitek in kokakola

**5. Kaj bi se zgodilo z nami, če nekaj dni ne bi nič jedli in pili?**

a) najprej bi zboleli, potem pa ozdraveli
b) nič
c) umrli bi

**6. Hrano potrebujemo _____.**

a) za rast in razvoj
b) za dihanje
c) samo ljudje, živali in rastline lahko živijo brez hrane.

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

# ❖ GIBANJE

## ➢ Športna abeceda

Pripravi si ustrezen prostor za vadbo. Sestavi svoje ime ali kakšno drugo besedo in opravi gibalne naloge pri črkah. Tako si sestaviš svoj unikaten trening. Izbereš lahko seveda več besed! ☺

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | Č | D |
| TEK 1 MINUTA | MEDVEDJA HOJA 10 METROV | STRIŽENJE Z NOGAMI 15 X | DVIG, SPUST RAMEN 10 X | KORAKAJ KOT VOJAK 10 METROV |
| E | F | G | H | I |
| DVIG TRUPA 10 X | DVIG NOGE IZMENIČNO 10 X | KROŽENJE Z BOKI OBE SMERI 10 X | SKOKI, KOT S KOLEBNICO 10 X | KOLENO VISOKO GOR IZMENIČNO 10X |
| J | K | L | M | N |
| PREDKLON, RAVEN HRBET 10X | SKOK Z MESTA ČIM VIŠE 10X | SKLECE VSAJ 5X | KRIŽNI KORAK 10 METROV | POČEPI 10X |
| O | P | R | S | Š |
| ŽABJI POSKOKI 10 X | ZAJČJI POSKOKI 10 X | POLOŽAJ KOBRE 30 SEKUND | STOJA NA LOPATICAH | DVIGOVANJE NOG 10 X |
| T | U | V | Z | Ž |
| PAČENJE VAJA ZA USTA | ŠPRINT 50 METROV | BRCA NAZAJ IZMENIČNO 10X | SEDE, DOTIKANJE STOPAL 10X | ZAVRTI SE Z NEKOM |

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

## ➢ Igre s sneženimi kepami

**Potrebujemo:**

- kombinezon,
- rokavice,
- kapo,
- zimske čevlje,
- rezervna oblačila.

Današnji dan je kot nalašč za zimski sprehod v naravi ali za igre na snegu.

Nekaj zabavnih igric s sneženimi kepami:

- Metanje sneženih kep v različne cilje (na ograjo, v drevo).
- Kako visoko lahko vržeš sneženo kepo?
- Kako daleč lahko vržeš sneženo kepo?
- Pripravi si dve sneženi kepi. Eno vrzi v zrak in jo z drugo poskušaj zadeti.

## ➢ Telovadba s plišasto igračo

Zagotovo imate kakšno plišasto igračo, ki vam je zelo pri srcu. No, danes jo lahko vzamete s seboj na športno vadbo. Kliknite na spodnjo povezavo in pričnite vaditi kar doma v svoji sobi.

https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno

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

## ➢ Super herojske naloge s kocko

Vrzi kocko in izpolni določeno nalogo. Vsakič lahko narediš več ponovitev. Koliko jih uspeš največ?

## ➢ Gibalni izzivi

Na spodnji povezavi boste našli zelo zabavne gibalne izzive. Potrebujete le nekaj rolic WC papirja in izziv se lahko začne.

https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds&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

# KULTURA IN TRADICIJA

## ❖ KULTURA, UMETNOST IN DEDIŠČINA

**V predbožičnem času si bomo izdelali kar nekaj okraskov, da si boste lahko okrasili svoje stanovanje in novoletno jelko.**

➢ Cofki - okraski

**Kaj potrebuješ:**

- ✓ tulec od papirnatih brisač,
- ✓ volno različnih barv,
- ✓ škarje.

**Navodilo za delo:**

Na spodnji povezavi si oglej izdelavo cofka:
https://www.pinterest.com/pin/4081455899659872/

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

## ➢ Različni novoletni okraski

**Kaj potrebuješ:**

- ✓ tulec od papirnatih brisač,
- ✓ tempere barve ali flomastre
- ✓ barvni papir (ali pa ga sam pobarvaš),
- ✓ škarje,
- ✓ vato,
- ✓ lepilo,
- ✓ gumbe, če jih imaš (lahko jih narišeš),
- ✓ flomastre.

**Navodilo za delo:**

Na spodnji povezavi si oglejte izdelavo različnih okraskov
https://www.pinterest.com/pin/560346378638755737/

**Z okraski si polepšaj sobo ali pa jih shrani, da si boš lahko okrasil/a jelko!**

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

# ❖ KULTURA SOBIVANJA

## ➢ Hitrogovorjenke

Oglej si spodnjo poved in ugotovi, zakaj je posebna?
Ko se bomo spet srečali v šoli, nam boš povedal svojo ugotovitev.

PERICA REŽE RACI REP

Zdaj pa se preizkusi še v hitrogovorjenkah.
Kolikor se da hitro poskušaj povedati posamezno poved.

KAPLANOV KLOBUK.

KLOBUK POD KLOPJO.

Z JEŽCE ČEZ CESTIŠČE V STOŽCE.

KRIŽIŠČE ČEZ MOSTIŠČE.

GORI NA GORI GORI.

PEŠEC PREČKA CESTIŠČE.

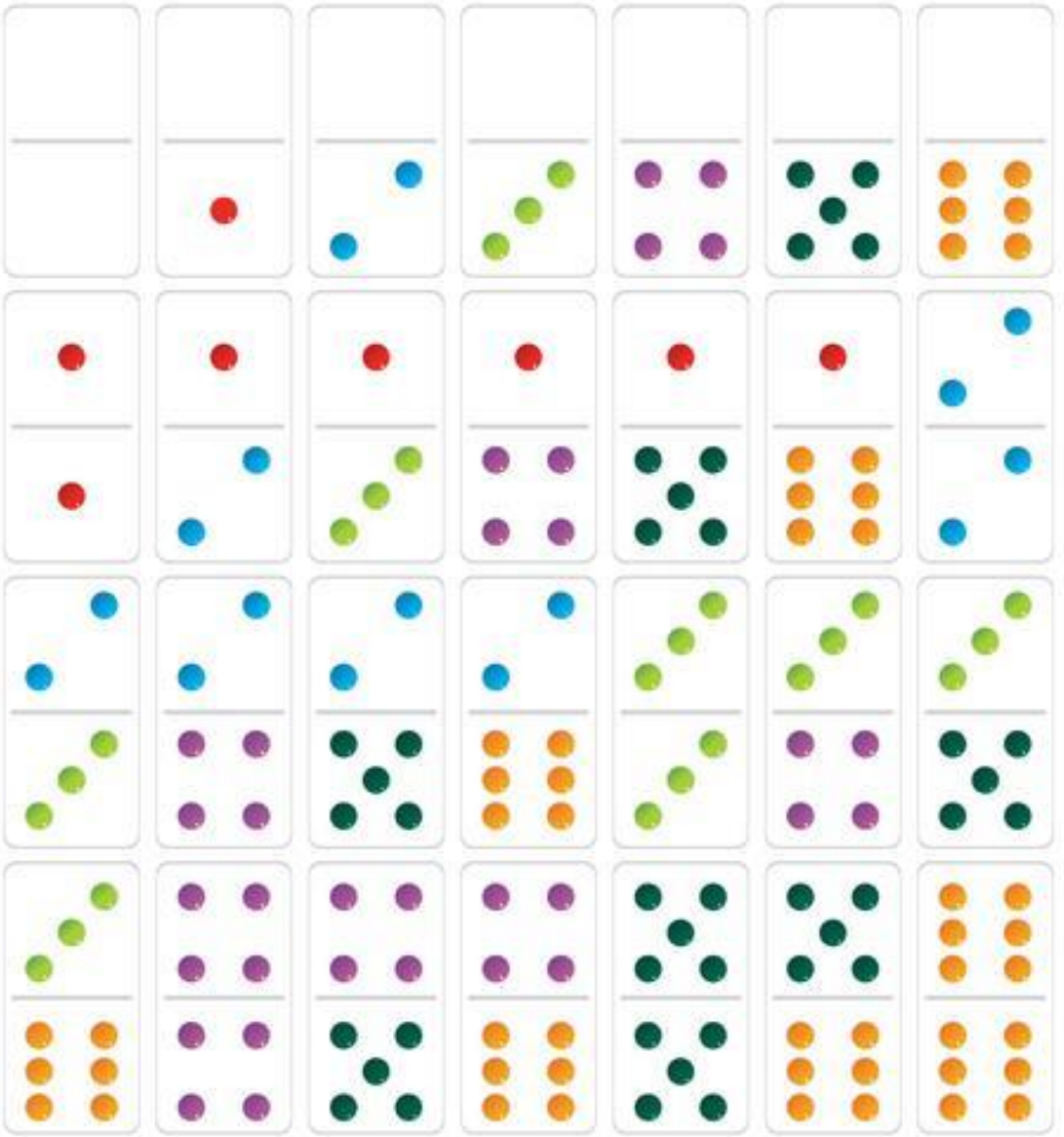
## ➢ Pantomima

Povabi družinske člane na zabavno igro brez besed - Pantomimo. Posamezni družinski član z igro in gibi (brez besed), pokaže izbrani poklic. Ostali družinski člani ugibajo, kateri poklic prikazuje posameznik. Tisti, ki ugane, nadaljuje z igro.

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

## ➢ Domine

Poišči, če imaš doma Domine.
Če jih nimaš, jih lahko natisneš in izrežeš tukaj.



Cilj igre Domine je pravilno postaviti domine z enakim številom pik eno ob drugo.
Zmagovalec je tisti, ki se prvi reši vseh svojih domin.

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

### ➢ Hišica iz kart

Si že kdaj poskusil narediti hišico iz kart?
Gradnja hiše iz kart ni tako preprosta. Za natančno gradnjo takšne hiše je potrebno imeti potrpljenje, natančnost in koncentracijo.

**Potrebuješ:** igralne karte

**Potek igre:**

- Igralne karte postavi v trikotnike in tako oblikuj piramido.
- Ko narediš dva trikotnika, na njuna vrha položi karto, da postaneta bolj stabilna.
- Na položeno karto naredi nov trikotnik.
- Če ti bo uspelo narediti veliko takšnih piramid, boš dobil eno veliko hišo iz kart.

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

## ➢ Telefonček

Za izdelavo telefončka **potrebuješ:**

- dva prazna jogurtova lončka,
- žebljiček,
- daljšo tanko vrvico.

**Postopek izdelave:**

1. Najprej z žebljičkom na dnu obeh plastičnih lončkov napravimo luknjico.
2. Skozi eno luknjico potegnemo vrvico in jo na notranji strani lončka zavozlamo.
3. Enako naredimo z nasprotnim koncem vrvice in drugim lončkom.
4. Telefon lahko poljubno okrasiš.

En lonček damo sogovorniku, drugega pa vzamemo s seboj.
Nato pa preko telefončka sogovorniku pošljemo pozdrave!

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

➢ Poišči 10 razlik med slikama

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

- Preštej predmete na sliki

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

## ➢ Pihanje žoge

S starši ali brati/sestrami lahko izdelaš igro, za katero potrebuješ plastične lončke, majhno žogico in prazne tulce od papirnatih brisač.

**Postopek:**

1. Prazne plastične lončke nalepi na rob mize (tako kot kaže slika).
2. V roke vzemi tulec od papirnatih brisač.
3. S pihanjem preko tulca poskusi žogo spraviti v prazne plastične lončke.

## ➢ Vroče – hladno

Eden izmed igralcev gre iz sobe, da medtem drugi skrijejo znan predmet. Ko se igralec vrne, ga drugi usmerjajo z vzkliki VROČE (če se je predmetu približal) in HLADNO (če se je od predmeta oddaljil).
Igro je mogoče igrati tudi pred hišo – v tem primeru predmet skrijemo nekje zunaj.

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

## ➢ Izziv s svinčniki

Za to igro **<u>potrebuješ:</u>**

- svinčnik,
- vrvico,
- predmete, z različno širokimi odprtinami na vrhu – plastenke, vaze plastične kozarce ipd.

Predmete postavi v vrsto, kot prikazuje spodnja slika. Okoli svinčnika navežeš vrvico, tako da svinčnik visi na vrvici. Nato vrvico z visečim svinčnikom zaveži okoli bokov in poskusi s svinčnikom zadeti odprtino na vrhu predmeta.

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

## ➢ Igra z zamaški

**Potrebujemo:**

- vsaj 4 zamaške plastenk,
- barvni lepilni trak, lahko tudi flomaster.

**Kako igramo?**

1. Z lepilnim trakom (ki se najlažje odstrani, lahko pa se tudi nariše s flomastri, ki se lahko zbrišejo) na mizi naredimo trikotnik in v njem dve vodoravni črti, tako da dobimo 3 prostorčke – najmanjši je vreden 50 točk, srednji 25 in največji 10 točk. Če je potrebno, določite nižje število točk, da bodo mlajši igralci lahko sami računali dobitne točke.
2. Označimo začetno pozicijo (start) – do 1 m od trikotnika (razdaljo prilagodite starosti otroka).
3. Pred začetkom igre se dogovorite, ali boste zamaške metali ali frcali.
4. Igralec frcne ali vrže zamašek, s ciljem zadeti trikotnik, ki je vreden največ točk.
5. Zamaške frcajte obrnjene navzdol, ker tako najlažje drsijo po mizi.
6. Če imate zamaškov več, si jih lahko igralci razdelite po barvah in igro igrate izmenično.
7. Ko igralci porabijo vse zamaške, se igra konča. Zmaga tisti, ki je zbral največ točk.

**Dodatna pravila:** Če zamašek pade z mize, igralec izgubi 25 točk, če pa s trkom doseže, da z mize pade zamašek drugega igralca, le-ta izgubi 25 točk. Število točk prilagodite starosti otroka.

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

# Veselo decembrsko 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