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

11. TEDEN: 25. – 29. 1. 2021

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

Delovanje hrane v našem telesu

Naše telo uporabi, spremeni in vgradi raznovrstne sestavine hrane.

Glede na nalogo, ki jo opravlja v našem telesu, razdelimo hrano v 3 skupine:

1. **GRADNIKI TELESA** so živila, ki pomagajo pri izgradnji in prenovi mišic ter ostalih tkiv v telesu.
   - proteini – meso, mleko, jajca, ribe

2. **REGULATORJI V TELESU** so hranila, ki organizirajo in regulirajo vse, kar se dogaja znotraj nas – organizirajo funkcije našega telesa.
   - sadje in zelenjava

3. **PROIZVAJALCI ENERGIJE** so hranila, ki našemu telesu prinašajo in dajejo večino energije (kalorij), ki je potrebna za opravljanje fizičnega dela.
   - škrobna živila – kruh, testenine, krompir

Gradniki telesa

Regulatorji v telesu

Proizvajalci energije

Poišči pare

Na tej spletni povezavi se poigraj in poskusi najti pare živil.

Sestavi sliko

Na tej spletni povezavi se preizkusi v kuharski sestavljanki.

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

➢ Higiena

Higiena v domači kuhinji

V domačih kuhinjah se dnevno izvaja priprava obrokov hrane. Večkrat pozabimo, da lahko tudi priprava jedi v domači kuhinji predstavlja tveganje za zdravje oz. vir okužbe. Da bi to preprečili, je tudi v domačem okolju treba zagotoviti izvajanje osnovnih higienskih načel.

Zagotoviti je treba redno čiščenje in vzdrževanje kuhinje ter pripadajočih prostorov, kuhinjske opreme, posode, pribora, pripomočkov, posod za odpadke…

Odstranjevanje odpadkov

Kuhinjske odpadke je potrebno sproti odstranjevati. Ločiti moraš organske odpadke od ostalih. Za zbiranje odpadkov v kuhinji uporabljaj pokrite posode za odpadke (najbolje na nožno odpiranje) z vloženo vrečko za enkratno uporabo. Posode za odpadke redno vzdržuj in čisti s toplo vodo in ustreznim detergentom.

Vzdrževanje kuhinjske opreme

Hladilnike, zamrzovalnike, omare in shrambe je potrebno redno čistiti in vzdrževati. Občasno je treba kuhinjo generalno očistiti (napo, stenske obloge, kuhinjske odtoke, gospodinjske pripomočke, aparate, posode za shranjevanje začimb in drugih živil…). Redno je treba skrbeti tudi za higieno pomivalnega stroja in njegovih delov.

Čistilna sredstva in pribor za čiščenje

Za čiščenje uporabljaj čisto toplo/ vročo vodo in namenska čistilna sredstva. Ob nabavi čistil se je potrebno seznaniti z navodili za uporabo, ki jih je treba upoštevati.
Da preprečiš prenos bakterij preko čistilnega pribora, je treba za različne čistilne postopke uporabljati ločen, namenski pribor (krpe, gobice, vedra…), ki ga po vsakem čiščenju operi s toplo vodo in čistilnim sredstvom, dobro splakni in posuši.

Pazi tudi pri uporabi tekstilnih kuhinjskih krp, ki so pogosto vir bakterij, zato jih je treba redno menjavati. Kuhinjske krpe naj bodo iz materialov, ki jih lahko vzdržujemo s pranjem na 95 ^{0}C.

Za odstranjevanje nečistoč med kuhanjem, uporabi papirnate brisače.

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

➢ Uravnotežen jedilnik

Zdrave maščobe

Največ energije od vseh hranil vsebujejo maščobe. V prehrani se pojavljajo v **vidni obliki** (maščobe, ki jih uporabljamo za kuho in zabelo ter vidni deli mesa) ali v **nevidni obliki** (maščobe kot sestavina živila).

V naši prehrani so **maščobe pomembne**, vendar moraš izbrati **zdrave, tiste, ki vsebujejo veliko**:

1. **enkrat nenasičenih maščobnih kislin** (oljčno in repično olje, avokado, oreški)

2. **večkrat nenasičenih maščobnih kislin,** ki jih delimo na:
   - **maščobne kisline omega-3** (sardine, sardele, losos, skuša, oreščki, bučkina semena, bučno olje)
   - **maščobne kisline omega-6** (sončnično, koruzno, arašidovo, oljčno olje ter sezamova semena).

Zdrave maščobe te bodo varovale pred srčno-žilnimi boleznimi, te nasitile in tvojemu telesu zagotovile hranljive snovi.

Pazi pri izbiri olja. Zdrava olja so **nerafinirana -** hladno stiskana. Hladno stisnjena olja stisnemo iz semen ali plodov oljnih rastlin zgolj z mehanskim stiskanjem pri nizki temperaturi (ekstra deviško oljčno olje, nerafinirano bučno olje…).

Oreščki so bogati s hranljivimi snovmi, zdravimi maščobami in beljakovinami. Krepijo imunski sistem, pomagajo pri celjenju ran, izboljšujejo funkcijo krvnih žil, pomagajo preprečevati srčno – žilne bolezni.

Oreščki vsebujejo še topne vlaknine in vitamin E, ki pomagajo pri zmanjševanju holesterola in sladkorja v krvi. Poskrbijo tudi, da je tvoja koža zdrava.

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

Ekstra deviško olivno olje je še posebej zdravo, saj je odlično za zniževanje krvnega tlaka, uravnavanje telesne teže, preprečevanje raka, sladkorne bolezni, astme.

Avokado je sadje s številnimi prehranskimi koristmi. Je odličen izvor glutatina – antioksidanta, ki čisti telo. Avokado pomaga pri ohranjanju zdravega imunskega sistema in upočasnjuje proces staranja.

Avokado je poleg tega bogat še s folno kislino, ki zmanjšuje možnosti za razvoj srčno-žilnih bolezni in možganske kapi.

Vsebuje veliko vitamina E, ščiti pred vrsto različnih bolezni in prispeva k ohranjanju splošnega zdravja telesa.

Kokosovo olje pozitivno deluje na stopnjo holesterola v krvi. Nasičene maščobe v kokosovem olju se razlikujejo od tistih živalskega izvora in niso tako škodljive.

Strokovnjaki pravijo, da je kokosovo olje boljša izbira od masla ali transmaščob, a ne tako dobra izbira, kot je olivno olje.

Semena vsebujejo številne snovi, ki pripomorejo k zdravju našega srca in ožilja. Zato je nujno, da v svojo prehrano vključiš semena (lanena, chia, bučna, sončnična...)

Chia semena so bogata z omega 3-maščobnimi kislinami in jih vsebujejo celo več kot lanena semena. Poleg tega vsebujejo veliko antioksidantov, vlaknin, magnezija, fosforja, mangana, bakra, železa in cinka.

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

Zdravi načini priprave hrane

Bodi pozoren na to, da živilo vedno toplotno obdelaš, da postane mikrobiološko varno, užitno, lažje prebavljivo in okusnejše. Posamezne jedi zahtevajo poseben način priprave.

Izberi postopek, s katerim po nepotrebnem ne izgubljaš pomembnih hranljivih snovi v živilih. Živilo pripravi tik pred uporabo. Izberi pripravo hrane, ki ohranja okus in sestavo živila.

Toplotni postopek	PRIPOROČLJIV	MANJ PRIPOROČLJIV	NEPRIPOROČLJIV
KUHANJE	v sopari v vodni kopeli pod visokim pritiskom	v vodi poširanje	
DUŠENJE	v lastnem soku z dodatkom vode	z dodatkom maščobe	
PEČENJE	v pečici ali ponvi brez maščobe	v ponvi ali pečici z dodatkom maščobe na žaru	cvrenje z veliko maščobe
PRAŽENJE		brez maščobe	prežganja

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

5 pravil zdravega prehranjevanja

Z zdravim prehranjevanjem varujemo svoje zdravje in preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek različnih vrst bolezni.

Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost predstavljata ključne korake k boljšemu zdravju ljudi.

1. Uživanje celih žit

Žita so del naše vsakdanje prehrane, so okusen in hranilen vir proteinov, vitaminov, mineralov, vlaknin. Vključitev polnovrednih žit v dnevni jedilnik bo obogatila tvojo prehrano.

2. Polnovredna, nepredelana hrana

Pomembno je, da kupuješ hrano od lokalnih pridelovalcev, ki vedo, kako pomembna je zdrava in neobdelana hrana, da ohrani kar največ vitaminov, mineralov, vlaknin, ki jih nujno potrebujemo za zdravje.

3. Pitje vode

Redno pitje vode poveča tvojo zbranost, odpornost proti raznim boleznim. Pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji ter zdravemu videzu kože. Pomaga premagovati stres in glavobole, vzdržuje stalno telesno temperaturo…

4. Sprememba velikosti porcij hrane

Omejeno uživanje kalorij pripomore k zmanjšanemu tveganju za razvoj zdravstvenih težav povezanih s staranjem, vključno z boleznimi srca in ožilja, sladkorno in Alzheimerjevo boleznijo.

5. Priprava obrokov

Najbolj zdravi so doma pripravljeni obroki, saj točno veš, kaj vsebujejo. Poleg tega, pa lahko daš priložnost tudi svoji kreativni žilici.

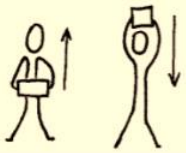
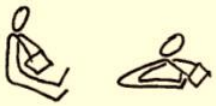
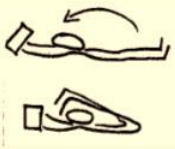
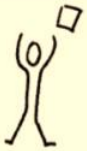
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

❖ GIBANJE

➢ Gibalni izziv

Tvoje stanovanje naj se spremeni v telovadnico. Potrebuješ le karton (ali revijo, tanjšo knjigo …) in telovadba se lahko začne.

Nas prav zanima, kako ti bo šlo.

	Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpnemo se na prste in roki vzročimo.
	Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrkati pred stopali.
	Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.
	Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.
	Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.
	Karton si položimo na glavo, delamo počepe.
	Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo.
	Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti.

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

➢ Pravljično razgibavanje

Današnje gibanje bo pa nekaj posebnega. Na spodnji povezavi poslušajte pravljico in se med poslušanjem gibajte tako kot fantek v pravljici.

https://www.youtube.com/watch?v=Osr5F0Va95c

➢ Minuta za zdravje

Na spodnji povezavi najdeš vrteče kolo. Zavrti ga in izvedi izbrano vajo. V zgornjem levem kotu se štejejo sekunde, ki ti bodo v pomoč pri nalogah, ki so časovno omejene.

https://wordwall.net/resource/7030352/%c5%a1port-minuta-za-zdravje

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

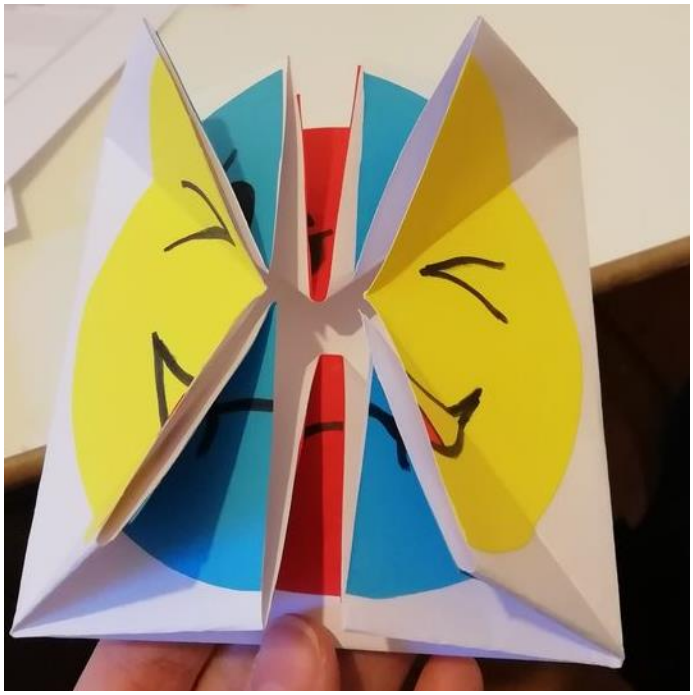
KULTURA IN TRADICIJA (KT)

❖ KULTURA, UMETNOST IN DEDIŠČINA

➢ Zgibanka smeškov

Potrebuješ:

- list papirja,
- flomaster,
- spretne prste,
- nekaj dobre volje.



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

❖ KULTURA SOBIVANJA

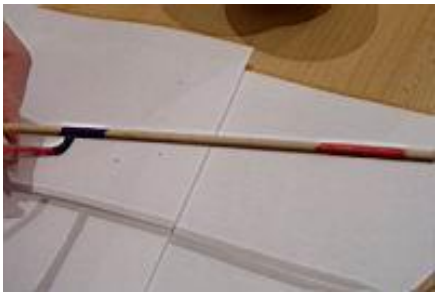
➢ Mikado

Navodila za igro:
Palčke razsujemo po površini. Nato eno za drugo poskušamo pobrati s površine oz. izvleči s kupa, ne da bi se pri tem ostale palčke premaknile. Če se katera izmed ostalih palčk med pobiranjem s kupa premakne, mora igralec takoj predati igro naslednjemu, ne da bi palčko do konca izvlekel. Igre je konec, ko zmanjka palčk. Palčke imajo barvne označbe, ki pomenijo njihovo vrednost. Na koncu igre se vrednosti seštejejo in igralec z največ točkami je zmagovalec

ZA IZDELAVO MIKADA POTREBUJEMO:

- LESENE PALČKE ZA RAŽNJIČE,
- TEMPERA BARVE,
- SKODELICO ZA VODO,
- ČOPIČ.

1. Pripravimo si papirnato podlago, palčke za ražnjiče in barve.



2. Najprej pobarvamo 15 palčk z modro in rdečo barvo - vsako barvo na svojo stran palčke.

3. Nato pobarvamo 15 palčk z modro, rumeno in rdečo barvo v enakem zaporedju.

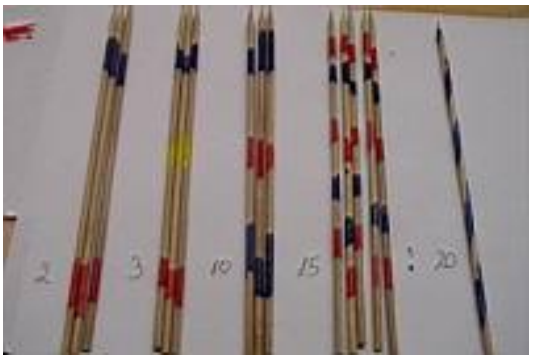
4. 5 palčk pobarvamo z rdečo, modro, rdečo, modro in rdečo barvo v zaporedju.

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

5. 5 palčk pobarvamo z rdečo, modro in rdečo barvo. Za konec pobarvamo še eno palčko z modro barvo.

Potrebne palčke za igro:

-15 palčk - modra, rdeča - 2 točki
-15 palčk - modra, rumena, rdeča - 3 točke
- 5 palčk - rdeča, modra, rdeča, modra, rdeča - 10 točk
- 5 palčk - modra, rdeča, modra - 15 točk
- 1 palčka - modra - 20 točk



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 (VŽD)

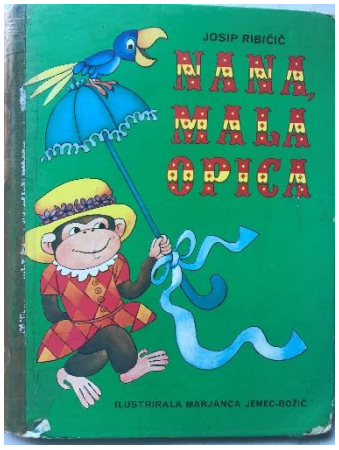
❖ SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

➢ Reši križanko

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

➢ Opica Nana

Nana je prikupna mala opica, ki jo najdemo v pravljicah Josipa Ribičiča z naslovom Nana mala opica.



Nana je majhna opica, hčerka starešine in vodje celotne opičje družine. Bila je zelo sladkosneda in zato so jo ljudje ugrabili, saj so ji nastavili past. Po njenem prihodu domov, se je Nana po zunanjosti zelo spremenila, saj je ni nihče prepoznal. Kaj vse se ji je zgodilo, izveste v slikanici. Morda jo imaš doma? Poišči jo in preberi kakšno pravljico.

➢ Naredi si svojo opico

Potrebuješ:

- ☺ 3 barvne papirje
- ☺ slamico
- ☺ svinčnik
- ☺ flomaster
- ☺ ravnilo
- ☺ škarje
- ☺ lepilo

Za telo opice odreži papir v velikosti 7 cm x 25 cm. Po sredini z vsake strani nariši 7 cm dolgo črto, po kateri boš zarezal in dobil noge in roke. Papir za noge zapogni v širini traka. Papir za roke navij na slamico in zalepi. Pazi, da se slamica ne prilepi na papir.

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

Nariši glavo (npr. 6 cm premera), ušesa, rep, gobček, trebušček, oblakast drevesni list. Če imaš gibljive oči, uporabi tiste, če ne, nariši še oči. Vse natančno izreži ob črti. Sedaj imaš vse dele. Zlepi jih in sestavi opico. Na slamico na strani, ki se upogiba prilepi drevesni list. Je šlo? Seveda, boste rekli. Nariši ji še usta in pikici za nos.

Igra z opico se lahko prične. Zavrti opico na veji.

Se je zavrtela?

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

➢ Šale

Želva in rop

Se sprehaja želva po cesti in jo oropa 12 polžev.
Pride policija.
Želva: "Joj, se ničesar ne spomnim, je potekalo vse tako hitro ..."

Rdeče oči

Franc: “Jure, ali veš, zakaj ima slon rdeče oči?”
“Zato, da se laže skrije v češnjo!”
“Daj, daj, kje si pa to slišal?”
“Si že kdaj videl slona na češnji?”
“Ne!”
“No, vidiš, tako dobro se je skril!”

Pingvin

Pelje se mož v avtu s pingvinom in ga ustavi policaj.
Policaj: “Peljite pingvina v živalski vrt!”
Čez nekaj ur…
Policaj: “Zakaj niste peljali pingvina v živalski vrt?”
Mož: “Saj sem ga. Zelo lepo sva se imela. Zdaj pa greva plavat!”

Sloni in krokodili

Zakaj ne smeš ob polnoči hoditi po džungli?
Zato, ker imajo sloni padalske vaje.

Zakaj so krokodili ploščati?
Ker so ob polnoči hodili po džungli.

Ravnatelj

Učiteljica sprašuje učence, kakšen poklic ima oče.
Janezek: “Moj ata je ravnatelj.”
Učiteljica: “Krasno, kje pa?”
Janezek: “Pri mizarju krive žeblje ravna!”

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

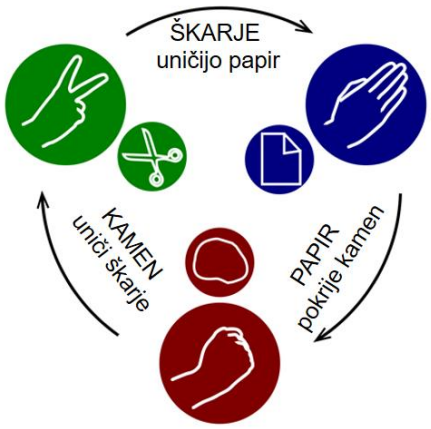
❖ IGRA IN SAMOSTOJNO NAČRTOVANJE PROSTEGA ČASA

➢ Ljudska igra: Fuclanje

Najpogosteje so to igro igrali fantje. Potegnili so ravno črto (premico). Od črte so označili položaj, od koder so metali gumbe (kasneje kovance). Pri večjem številu igralcev so metali vsak po en gumb, pri manjšem številu pa dva ali več gumbov. Tisti, ki se je z gumbom najbolj približal črti ali jo je celo dosegel, si je priigral vse gumbe v igri.

➢ **Igra:** Kamen, škarje, papir

Za to igro potrebuješ sotekmovalca. Oba naredita pesti in rečeta: Kamen, škarje, papir. Nato poljubno oblikujeta dlan (v pest, list ali škarje). Tisti, ki zmaga, pokrije nasprotnikovo dlan.
Na sliki si oglej, kaj zmaga.



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

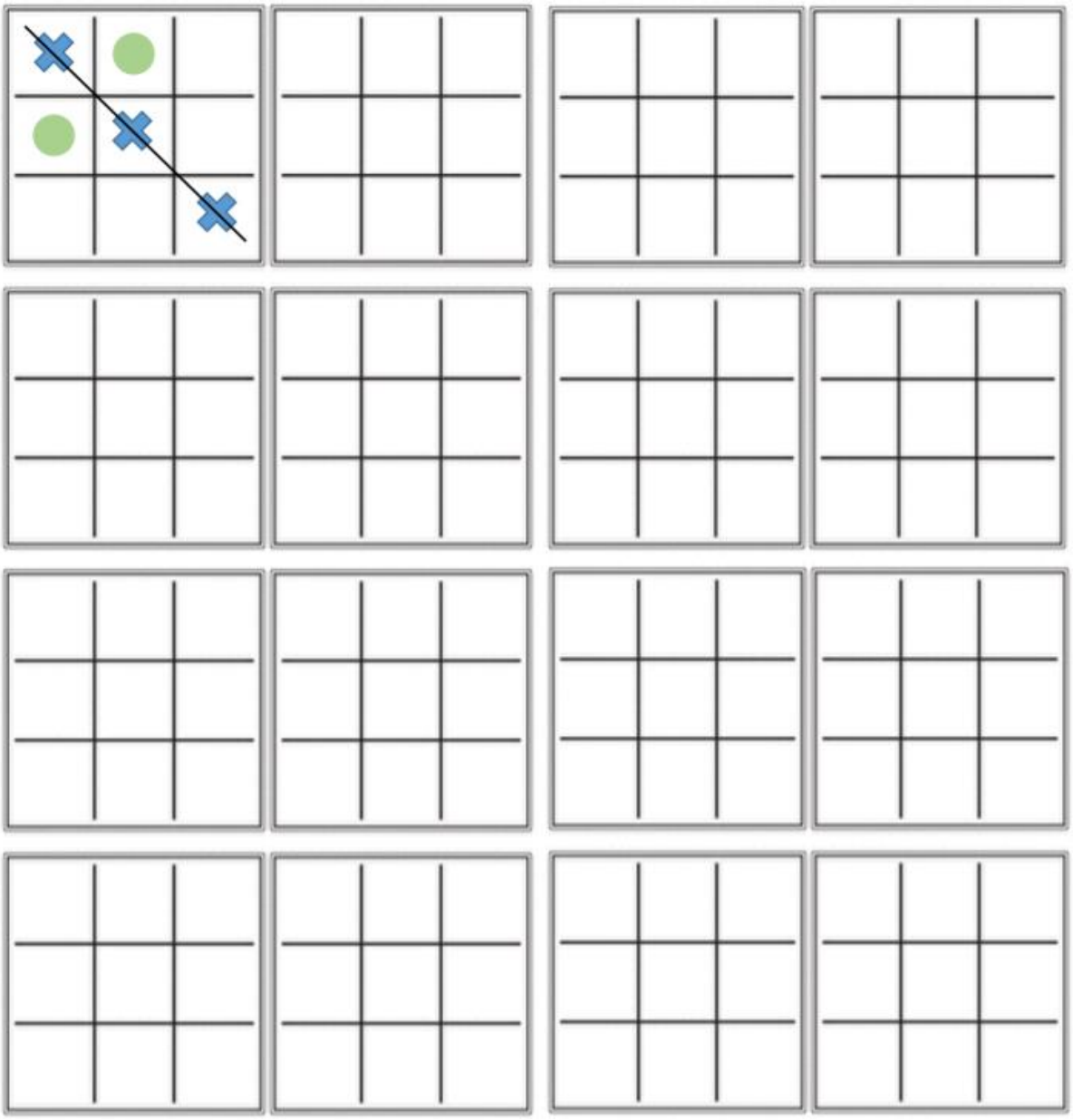
➢ Indijanci

Indijanci se znajo gibati skoraj neslišno, sploh ne vemo, kdaj se priplazijo. Bodimo Indijanci. Sredi sobe postavimo stol, nanj pa sede otrok z zavezanimi očmi. Pod stol položimo predmet, ki ga otrok Indijanec straži. Vsi drugi otroci se skušajo čim tišje priplaziti do predmeta in ga izmakniti. Takoj, ko čuvaj sliši sumljiv zvok, pokaže s prstom v smer, iz katere prihaja, in tisti otrok, ki ga zasači, izpade iz igre. Čuvaj se mora potruditi in obvarovati svoj predmet.

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

➢ Tri v vrsto

Igra za 2 osebi. Ena oseba vpisuje X, druga kroge (O). Cilj igre je, da igralec čimprej postavi svoje simbole 3 v vrsto (vertikalno / horizontalno / diagonalno). Glej prvi primer.



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