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

9. TEDEN: 11. – 15. 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

Paša za oči

Prava umetnost se začne v kuhinji, saj je pomembno, kako hrano pripraviš in kako jo ponudiš na krožnikih. Tudi enostavna jed bo veliko bolj teknila, če jo domiselno okrasiš in ponudiš v primerni posodi oz. na primernem krožniku.

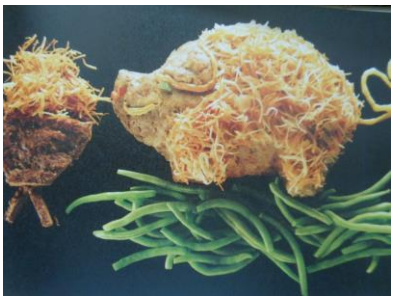
Že od prvega vidnega vtisa je odvisno, ali se bomo hrane lotili z veseljem in s tekom, ali pa le zato, da potešimo lakoto.

ZELENJAVA

Igranje z barvami in okusom že od nekdaj vzbuja posebno veselje. Zelenjava veselih barv ponuja pri tem veliko možnosti.

MESO

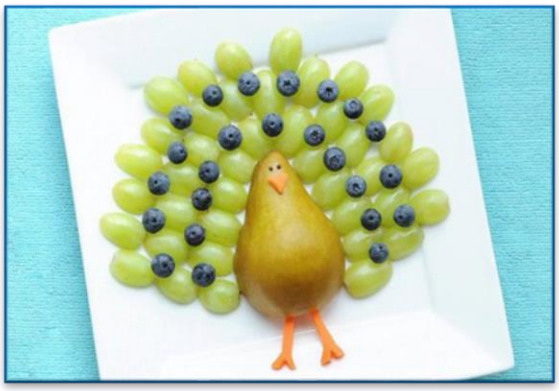
Kdor rad kuha, kuha tudi z domišljijo. In kdor ima domišljijo, bo brez velikih težav po svojih zamislih spreminjal posamezne jedi. To pomeni, da je tradicionalnim jedem treba dati novo obliko.



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

SLADICE

Pričaraj na mizo sladke dobrote, ki bodo tudi ob koncu kosila ali večerje navdušile oko in želodec.



JUHE IN ENOLONČNICE

Uravnotežena mešana hrana, ki jo predstavljajo juhe in enolončnice, prav zagotovo koristi tudi zdravju sodobnega človeka. Lahko jih pripraviš na najrazličnejše načine.

Preizkusi se še ti in pričaraj sebi in svoji družini krožnike, ki bodo prava paša za oči!

Veseli bomo kakšne fotografije…

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

➢ Higiena

Podatki o živilih

Ker se tudi živila kvarijo, mora biti na embalaži zapisano, do kdaj je živilo uporabno. To pomeni, da mora biti na njen zapisan **rok uporabnosti.**

Na embalaži živil morajo biti navedeni še podatki o **sestavinah**, **dodatkih** (aditivih) in **hranilni vrednosti živila.** Napisano mora biti tudi **poreklo** živila (od kod prihaja) ter **kako ga hranimo.** Mnoga živila imajo na embalaži napisana tudi **navodila** za **pripravo**.

ime živila

seznam sestavin

navodilo za hranjenje

navodilo za uporabo

neto teža (teža živila brez embalaže)

ime in naslov proizvajalca

rok uporabnosti

V zakonu je določeno, kateri podatki o živilskih **izdelkih morajo** biti napisani na embalaži. Napisi na izdelkih, ki se prodajajo v Sloveniji, morajo biti napisani v **slovenščini.**

Zaradi večje prepoznavnosti podjetje natisne na embalažo svojih izdelkov svoje ime in poseben znak – logotip. To je **blagovna znamka**. Podjetja uporabljajo blagovno znamko zato, da bi kupci **prepoznali** njihove izdelke.

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

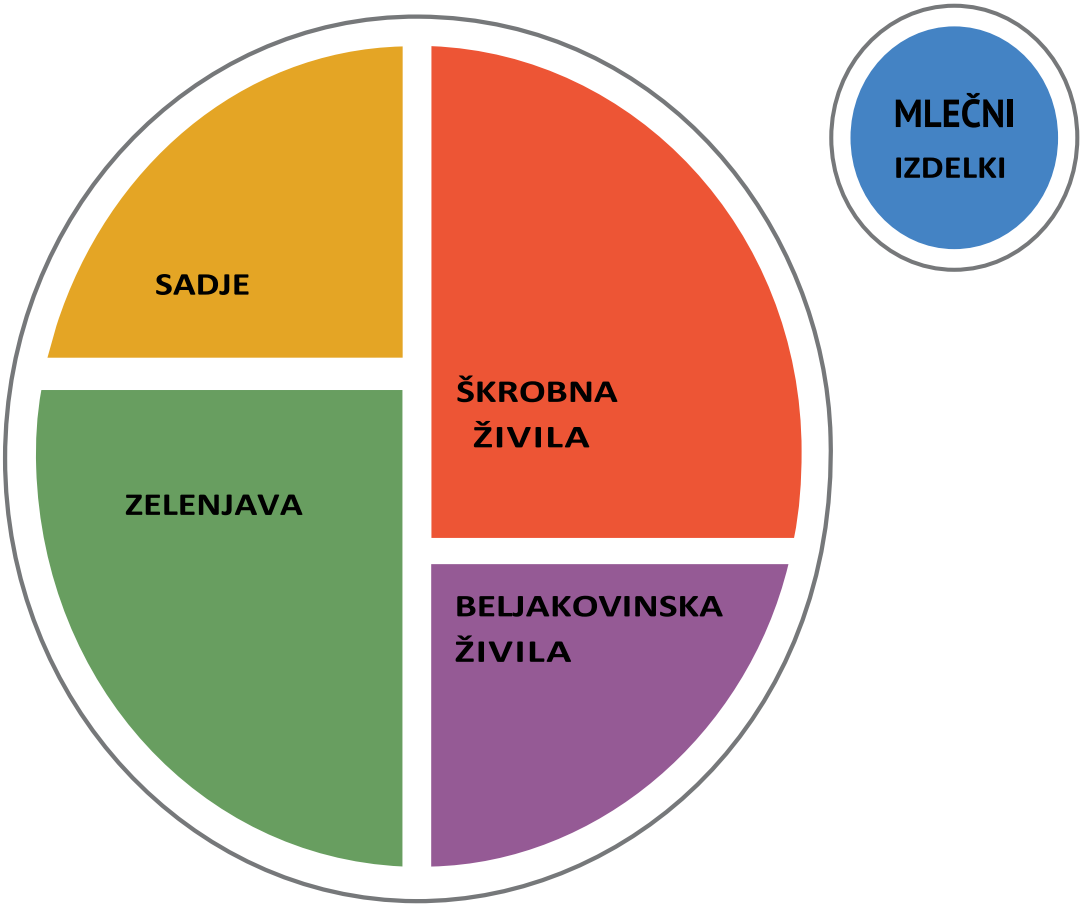
➢ Uravnotežen jedilnik

Naše telo raste in se razvija. Deluje zato, ker s hrano dobiva **hranilne snovi.**

Uravnotežena prehrana je **pravilno sestavljena in pripravljena hrana**, ki je enakomerno **razporejena** čez ves dan (**pet obrokov: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja**) in zadovolji potrebe po hranilnih in varovalnih snoveh. Tako naše telo pridobi energijo za svoje delovanje.

Krožnik zdrave prehrane ponazarja različne skupine živil glede na prevladujočo hranilno snov.
Iz **vsake** skupine živil je priporočljivo zaužiti **vsaj** eno živilo na dan. Krožnik je razdeljen na štiri dele. Ob krožniku je tudi kozarec, ki predstavlja živilo iz mlečnih izdelkov.

Glej risbo spodaj:

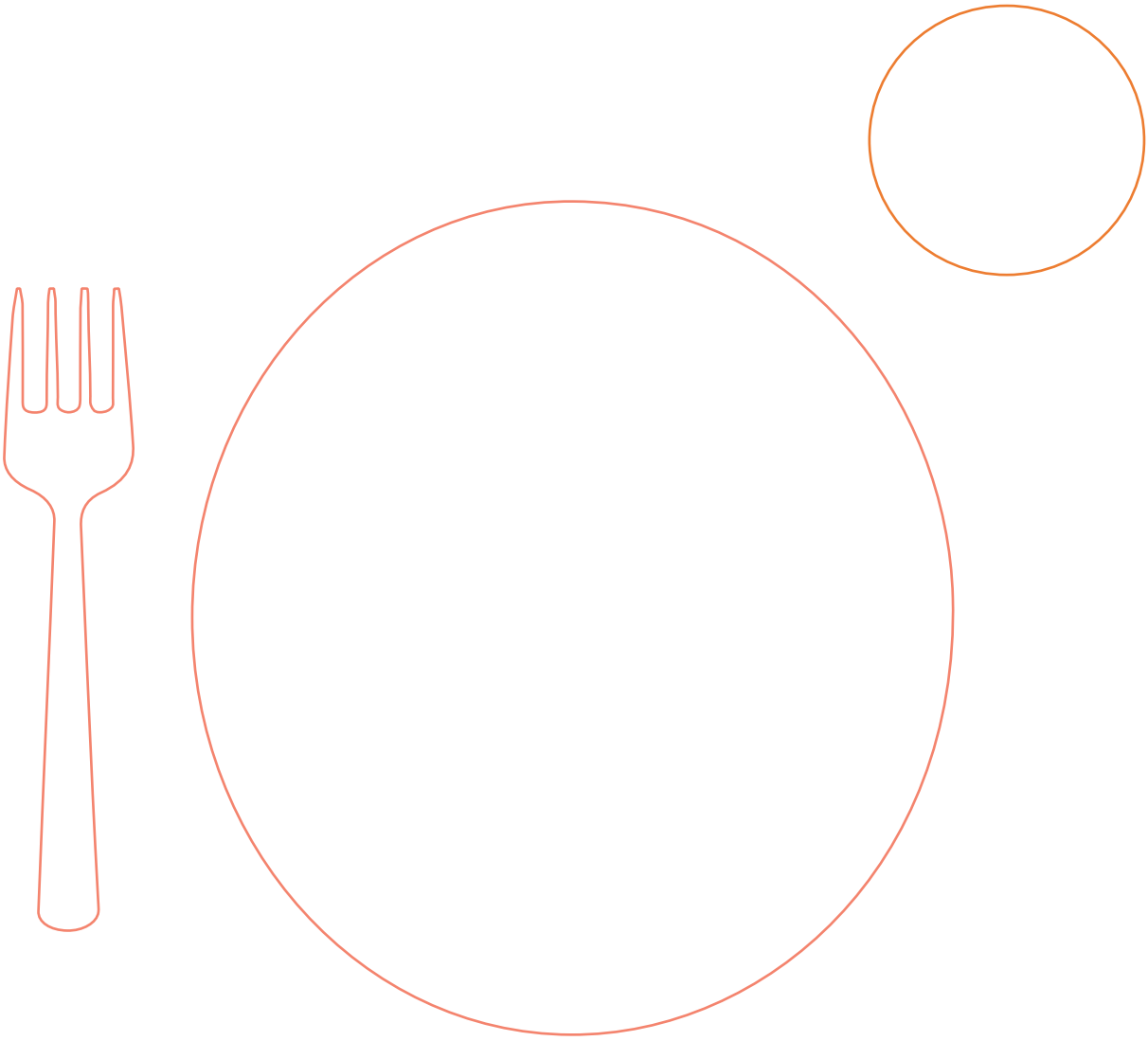


POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

Lažje boš opravljal/a šolske obveznosti, če boš užival/a raznovrstno hrano. Pripravi seznam jedi (živil), ki bi jih pripravil/a za kosilo.

Pomagaj si s krožnikom zdrave prehrane. **Ne pozabi – za svoje zdravje potrebuješ vse vrste živil!**

V krožnik in kozarec spodaj napiši (lahko tudi narišeš) jedi in pijačo, ki bi jo pripravil/a.



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

Zanimivosti o hrani… Ali veš?

Zakaj imajo krekerji luknje?

Brez lukenj se krekerji ne bi pravilno spekli. Skrivnost je v pari, ki med pečenjem uide skozi odprtine. To daje krekerju ploščato obliko in preprečuje, da bi »zrasel« kot normalno pecivo. Število lukenj in razmik med njimi sta odvisna od velikosti. Če so luknjice preveč tesno skupaj, bo kreker suh in trd. Če so luknjice preveč narazen, pa se bo malce napihnil in ustvaril mehurčke, kar ni privlačno na pogled.

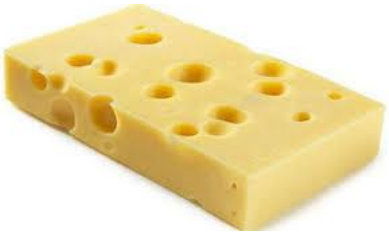
Zakaj je mleko bele barve?

Mleko je sestavljeno iz 87% vode in 13% trdnih snovi, kot so maščobe in beljakovine. Med njimi je glavna beljakovina kazein, ki ga najdemo v mleku prežvekovalcev in predstavlja 80% beljakovin. Navadno je razporejen enakomerno. Kazein in nekatere maščobe v mleku raztrosijo svetlobo enakomerno glede na spekter, zato vidimo mleko bele barve.

Zakaj je meta hladna?

Mentol prepriča možgane, da so deli, ki pridejo z njim v stik, izpostavljeni hladnemu okolju, čeprav je temperatura v prostoru nespremenjena. Mentol se veže predvsem z receptorji, ki so občutljivi na mraz in jih naredi še bolj občutljive, kot so sicer.

Zakaj ima švicarski sir luknje?



Luknje so stranski produkt nekaterih mikrobov, ki so dodani mleku za izdelavo sira. Navadno so pri izdelavi švicarskega sira uporabljene 3 primarne bakterije. Prva dva tipa bakterij proizvedeta veliko količino mlečne kisline, ki jo kasneje porabi tretji tip.
Slednji prevzema odgovornost za nastanek lukenj. Pri procesu se kot stranski produkt ustvarijo acetat, priponska kislina in ogljikov dioksid. Ogljikov dioksid oblikuje mehurčke, ki ostanejo v siru med vrenjem, kar se kasneje opazi v luknjastem videzu.

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

Zakaj pokovka poka?

To je odvisno od treh elementov, ki oblikujejo koruzna zrna, ki počijo. To so: procent vodne vsebine, trdna, nepoškodovana, neprepustna lupina in škrobnata sredina. Ko se jedrca segrejejo, se voda prične spreminjati v paro. Če lupina ni razpokana, to ustvari majhen parni lonec, škrob pa se spremeni v želatinasto snov.

V trenutku, ko pritisk postane prevelik, lupina poči. Hkrati se para hitro razširi in posledično se v mehko peno razleze tudi želatinasta snov. Hlajenje spremeni škrob in beljakovinske polimere v bele kosmiče, ki jih poznamo pod imenom pokovka.

Sadje in zelenjava

Prednosti uživanja sadja in zelenjave:

- krepita in ohranjata zdravje, dobro počutje in s tem povezano delovno sposobnost
- varujeta pred prehladi in različnimi boleznimi
- zmanjšujeta tveganje za bolezni srca in ožilja, različne vrste raka in možgansko kap
- znižujeta krvni pritisk
- pomagata vzdrževati normalno telesno težo
- prispevata k uravnoteženi prehrani

Ob zadostnem uživanju zelenjave in sadja, zaužijemo dovolj vitaminov, mineralov in drugih zaščitnih snovi in vlaknin. Naravne snovi v zelenjavi in sadju se medsebojno dopolnjujejo in tako kot celota lahko varujejo pred nastankom bolezni.

Priporočeno je uživanje zelenjave in sadja različnih barv:

- **zeleno:** blitva, brokoli, bučke, grah, kolerabica olive, ohrovt, por, stročji fižol, zelena solata, sveže zelje, špinača, zelena paprika, avokado, grozdje, kivi, zeleno jabolko

- **oranžno-rumeno:** buča, koleraba, korenje, mlada koruza, paprika, ananas, breskev, grenivka, limona, mandarina, marelica, melona, nektarina, pomaranča

- **rdeče:** čebula, paradižnik, pesa, radič, rdeči fižol, rdeča leča, rdeča paprika, redkvice, brusnice, češnje, jabolko, jagode, lubenica, maline, rdeča grenivka, ribez

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

- **modro-vijolično:** jajčevci, borovnice, črni ribez, fige, modro grozdje, slive, suhe slive
- **belo:** beluši, cvetača, čebula, česen, hren, pastinak, por, redkev, repa, šalotka

Na tvojem jedilniku naj bo VSAK DAN dovolj zelenjave in sadja. Tako boš zaužil/a ogromno snovi, ki koristijo tvojemu telesu – **vlaknine, ki so dobre za tvojo prebavo, vitamine in minerale, ter druge zaščitne snovi, ki te ščitijo pred boleznimi in omogočajo, da tvoje telo deluje pravilno.**

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

❖ GIBANJE

➢ Telovadimo z Juvijem

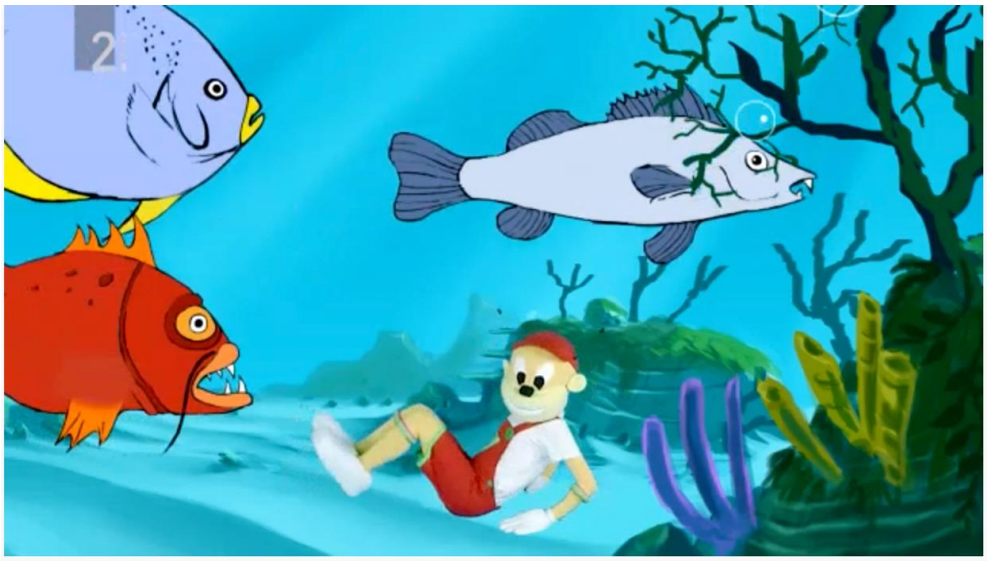
Potelovadi skupaj z Juvijem in mu tako pomagaj do nagrade.

JUVI – AFRIKA

https://www.youtube.com/watch?v=WR_kNj5y4Sg&list=PLGBZv8U8kaUVZlEq3oFdHcQq_nCCJpPYp

JUVI – MORSKO DNO

https://www.youtube.com/watch?v=iRcve8rAYaE&list=PLGBZv8U8kaUVZlEq3oFdHcQq_nCCJpPYp&index=2



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

➢ Športna abeceda

Izberi si eno besedo (lahko je tudi tvoje ime in priimek). V tabeli preveri, kakšna vadba je predvidena za določeno črko, in že imaš sestavljen svoj unikaten trening.

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	30 počepov
Č	15 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških vaj (poskokov)
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuta boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, jive, rock and roll…..)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenju
Š	Mačka – opora roke in noge, izbočiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

➢ Sankanje

V naši bližini najdete kar nekaj možnosti za sankanje. Vzpnite se na kakšen hribček in zabava se lahko začne.

V kolikor nimate možnosti sankanja, pojdite v naravo, hodite po snegu in opazujte svoje stopinje v njem, mečite kepe, izdelajte kaj iz snega itd. Uživajte!!!

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

➢ Vrtavka

Potrebuješ:

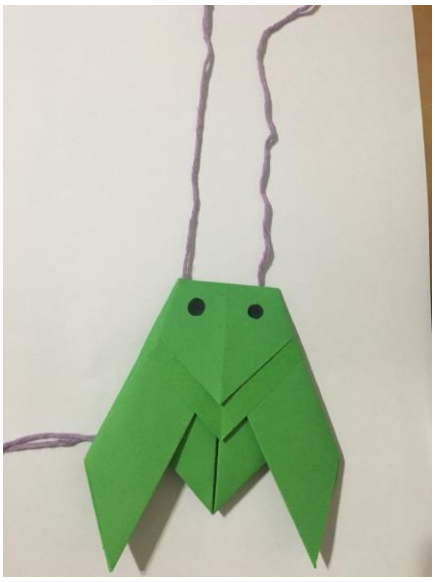
- ✓ kartonsko embalažo od soka (dno),
- ✓ škarje,
- ✓ flomastre,
- ✓ vrvico ali volno.

Potek izdelave vrtavke:

Kartonski škatli od soka odstraniš dno, ga opereš in obrišeš do suhega. S flomastri okrasiš odrezan kvadrat embalaže.
Oglej si posnetek in zariši mesto, kjer ti bodo starši pomagali napraviti luknji.
Natančno si oglej tudi, kako napelješ vrvico skozi obe luknji.

Na spodnji povezavi si oglej potek izdelave:
https://www.pinterest.com/pin/759208449677906821/

➢ Plezalka



Potrebuješ:

- ✓ kvadrat iz papirja (na primer 15x15 cm),
- ✓ škarje,
- ✓ črn flomaster,
- ✓ vrvico ali volno.

Na spodnji povezavi si oglej potek izdelave:
https://www.pinterest.com/pin/512566001345990932/

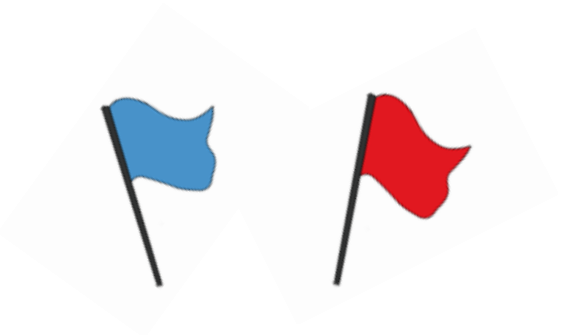
POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

❖ KULTURA SOBIVANJA

➢ Rdeče - modro

Potrebujemo rdečo in modro zastavico (lahko izberemo tudi dve poljubni barvi). Vodja igre ima v vsaki roki po eno zastavico. Kadar pomaha z rdečo zastavico, morajo vsi nastopajoči počepniti, ko pomaha z modro zastavico, morajo hitro vstati. Kdor se zmoti ali zamudi, je izločen.

Zmagovalec postane novi vodja igre.



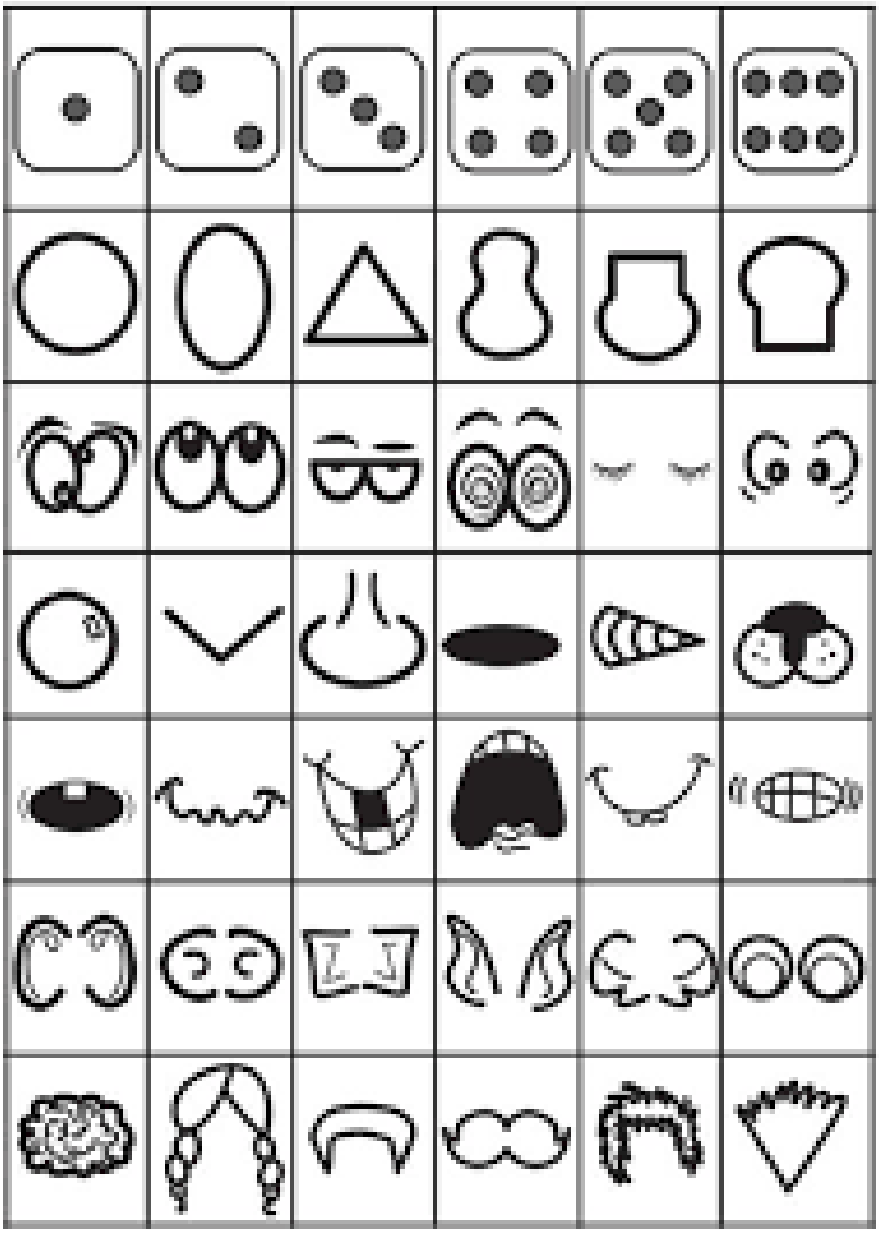
➢ Prestrezi balon ali žogo

Potrebuješ žogo ali balon. Igralci se postavijo v krog, nekdo stopi v sredino. Igralci si podajajo žogo ali balon, igralec v sredini jo skuša prestreči, a le z eno roko. Če se žoge dotakne, gre v sredino tisti, ki je žogo ali balon vrgel zadnji.

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

➢ Smešni obrazi

Potrebuješ igralno kocko, svinčnik in zvezek ali prazen list. Igraš lahko sam ali z ostalimi družinskimi člani. Za vsak met iz spodnje tabele odčitaš število pik na kocki ter prerišeš ustrezno podobo. Ko boš kocko vrgel prvič, boš narisal obraz, pri drugem metu boš narisal oči, pri tretjem nos, pri četrtem usta, nato ušesa in na koncu lase. Ko po šestih metih narišeš celo podobo, jo lahko pobarvaš.

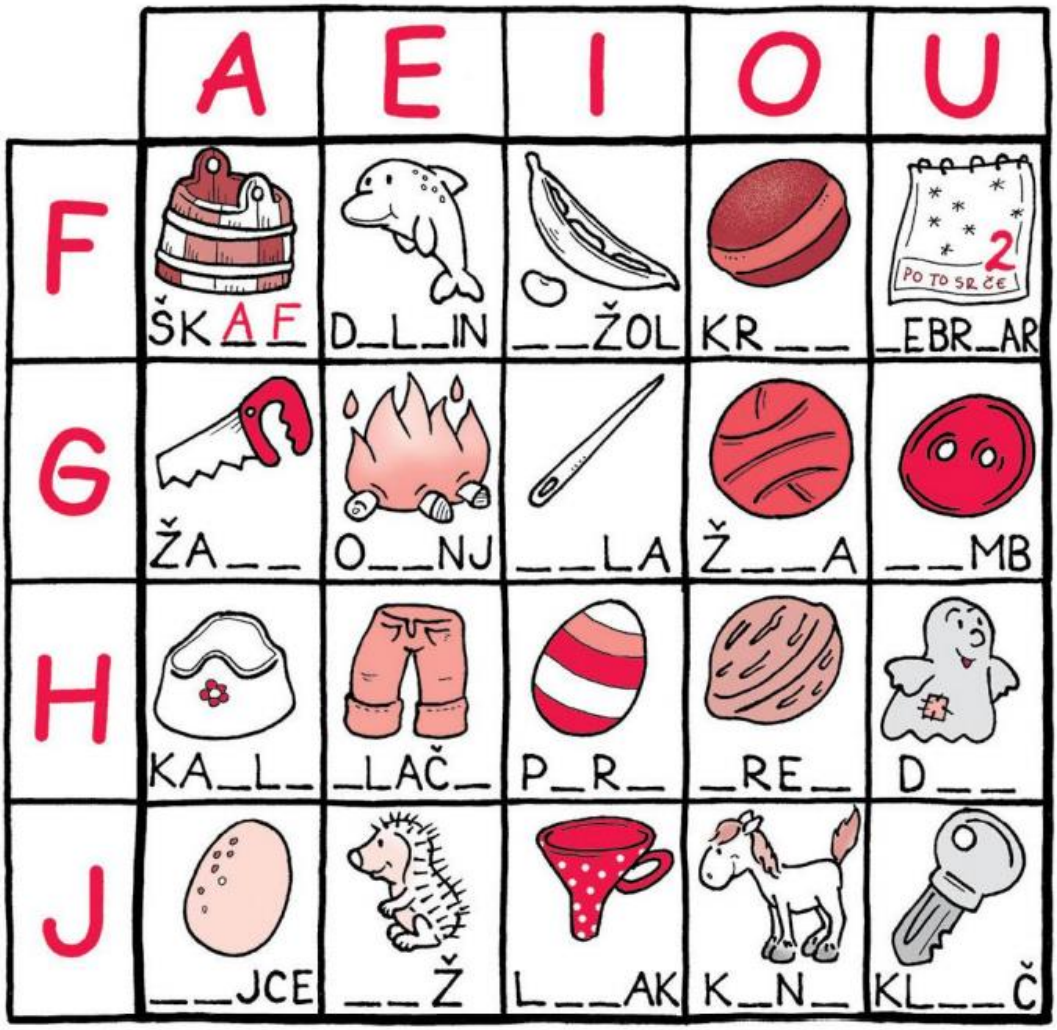


POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE (VŽD)

❖ SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

➢ Oglej si sličice in dopolni manjkajoče črke.

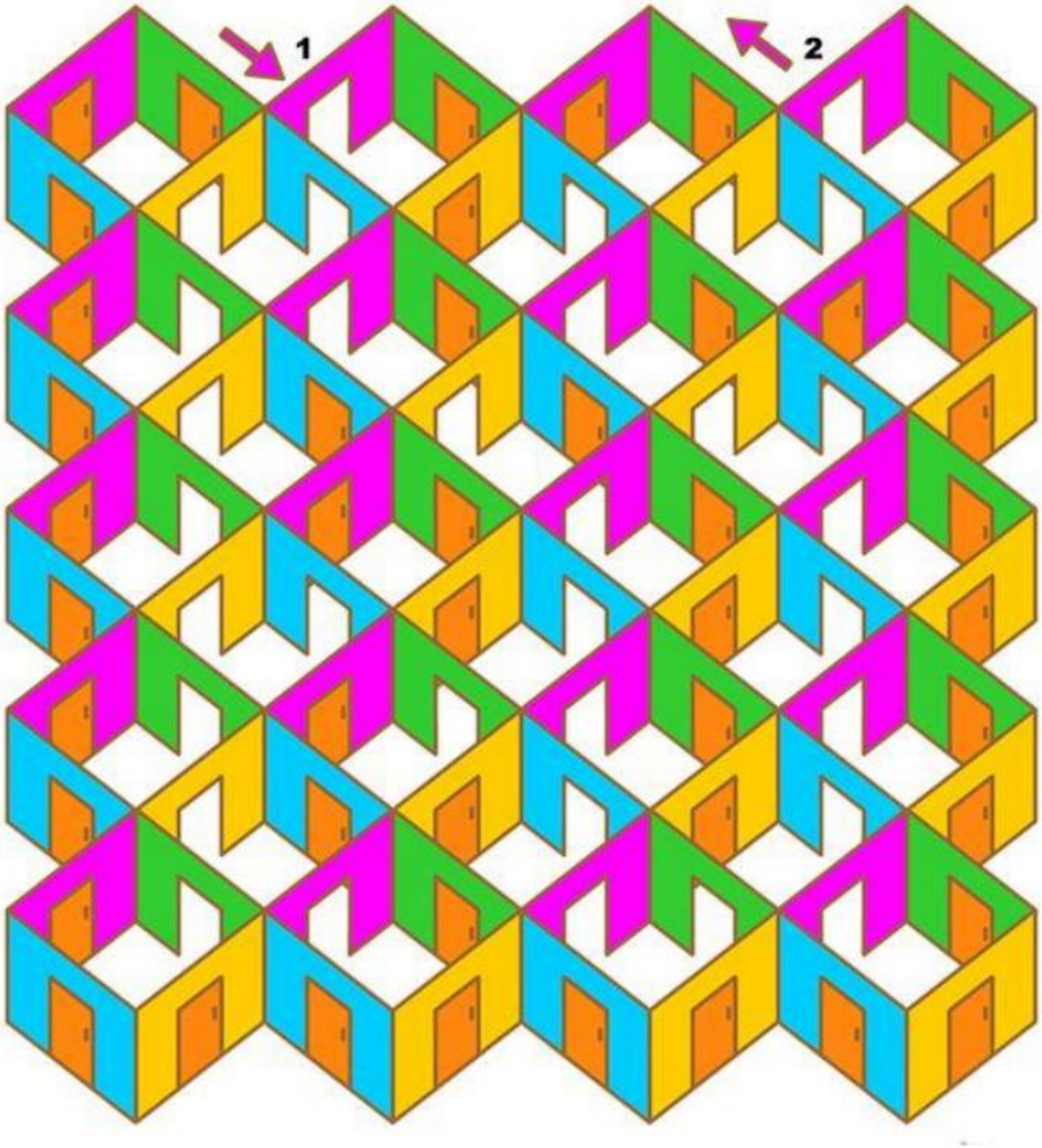


POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

- Pobarvanka

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

- Najdi pot skozi labirint



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

➢ Frcanje frnikol

Potrebujemo:

- škatlo (za čevlje),
- škarje,
- flomaster,
- 3 frnikole (če nimate frnikol, lahko uporabite plastične zamaške ali pa iz koščka papirja oblikujete kroglico).

Kako igramo?

1. Škatlo na enem daljšem robu razrežemo tako, kot kaže slika (na voljo sta dva načina).
2. Nad vsakim zobom napišemo številko (mešano).
3. Škatlo postavimo na mizo ali tla (obrnjeno navzdol kot kaže slika).
4. S prsti frcnemo frnikole proti režam – cilj je zadeti režo z največ (5) točkami; vsak igralec frcne trikrat, nato je na vrsti naslednji igralec.
5. Dogovorite se za število krogov ali število točk, potrebnih za zmago. Zmaga tisti, ki prvi doseže določeno število točk ali tisti, ki ima ob koncu igre največ točk.

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

➢ Kamenčkanje

V desnico vzemi kamenček, ga vrzi v zrak in ujemi. V desnico vzemi dva kamenčka in ju drugega za drugim vrzi v zrak in ujemi. Dva kamenčka sočasno vrzi v zrak in ujemi oba. Daj en kamenček v desnico, drugega v levico in drugega za drugim vrzi v zrak in ujemi. Kamenček v desnici in levici sočasno vrzi v zrak in ujemi. Vrzi kamenček z levico, ujemi pa ga na hrbtno stran desnice. Vrzi z levico oba kamenčka in oba ujemi na hrbtno stran desnice. Vrzi z desnico dva, tri, štiri, pet kamenčkov in jih ulovi na dlan ali na hrbtišče levice. Medtem ko so kamenčki v zraku, zaploskaj. Kamen vrzi z desnico in ga ulovi z levico, medtem pa zaploskaj. Izmisli si še sam nove vaje.

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

➢ Dirkalni avto

Potrebujemo:

- tulec,
- karton,
- vodene barvice,
- škarje,
- špilo ali razcepko,
- lepilo.

Pobarvaj tulec. Na karton nariši kolesa. Pomagaš si lahko s šablono. Izreži kroge. Na sredino nariši piko in jo prevrtaj, da boš kolesa lahko pritrdil na ohišje. Pomagaš si s špilo ali razcepko. Tu boš potreboval pomoč starša. Dodaj zanimive znake in številko. Dirka se lahko prične.

➢ »Umetnik z zavezanimi očmi«

Nekateri imajo talent za risanje, nekateri ga pač nimajo. Kakšen pa je rezultat, če vsi rišemo z zavezanimi očmi?
Izziv naj bo, da mora vsak tekmovalec narisati enako stvar (npr. darilo, hišo ali drevo). Zmaga tisti, ki z zavezanimi očmi nariše najlepšo podobo.

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

➢ Zdrav sladkosneden lonček (brez peke)

Potrebuješ:

- navadne piškote,
- jogurt po želji (najbolje vanilijev),
- sadje (jagode, banane, borovnice,...).

Piškote najprej zdrobite (najbolje z valjarjem, lahko pa tudi z roko). Napolnite kozarček z zdrobljenimi piškoti, čez piškote dodajte jogurt, nato pa lahko po vrhu še narezano sadje (jagode, banane, borovnice ipd.). Po želji lahko svoj lonček okrasite še s čokolado, mrvicami,... Prepustite se domišljiji😊.

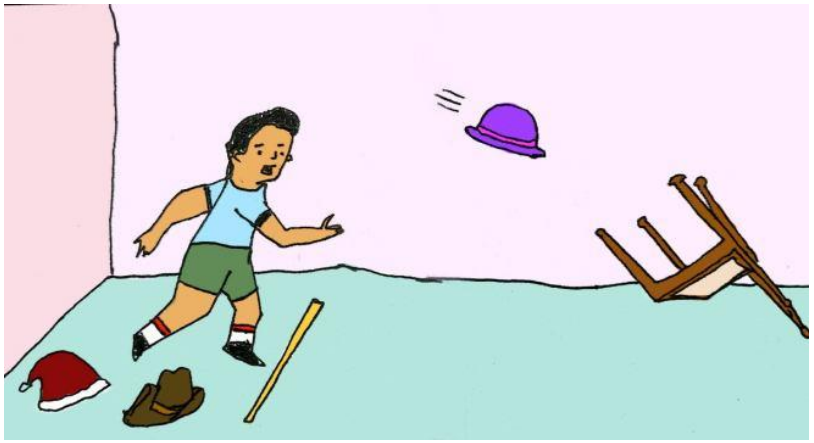
➢ Skrivalnice

Igranje skrivalnic je lahko zelo zabavno. Iskanje naj poteka v vseh sobah v stanovanju/hiši, da bo res zanimivo.
Določite tistega, ki bo štel (iskal), ostali igralci pa se čim hitreje skrijte.

* Skrivate lahko tudi samo en predmet in sotekmovalcu, ko je daleč proč od njega, reci: "Mrzlo!" Ko pa se mu približa, pa zakliči: "Vroče!"

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

➢ Met klobuka na noge stola



Priprava: Kuhinjski stol obrni na glavo, z nogami navzgor. Poišči pokrivalo; kapa s šiltom je najboljša, a dober bo tudi kakšen zimski ali kavbojski klobuk.

Potek igre: Stol obrni na glavo in z določene razdalje poskusi na nogo stola vreči klobuk. Da bo igra malce zahtevnejša, lahko vsaki od teh nog določiš, koliko točk je vredna. Tako boš malce ponovil tudi štetje.
Če ti bo igra zelo všeč, lahko sam izdelaš tudi obroče za metanje (npr. iz vrvi ali kartona).

➢ Kaj imam na hrbtu?

Lezi na posteljo ali na kavč, sotekmovalec pa naj ti na hrbet polaga različne predmete. Kaj je tvoja naloga? Ugibaj, kaj ta predmet je.
Ko pravilno ugotoviš, zamenjajta vlogi. Ugibanje bo zelo zabavno, boš videl.

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