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

10. TEDEN: 18. – 22. 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

Zdravi napitki za zimske dni

S katero pijačo se pogreješ v teh hladnih dneh? Ali že imaš svoj najljubši zimski napitek? Če bi rad/a hladne dni popestril/a še s kakšno okusno pijačo, se preizkusi v pripravi zdravih napitkov, ki bodo pobožali tvoje brbončice, poskrbeli za tvoj imunski sistem in ti dvignili razpoloženje.

Vitaminski frape

Sestavine:

- 1 jabolko
- 1 dl mleka
- 1 limona
- cimet
- sladka smetana (po želji)
- 1 banana
- 1 pomaranča
- 5 mandarin
- 1 žlička medu

Priprava:

Vso sadje najprej olupi. Nato ga dobro zmiksaj. Dodaj cimet in med. V ostalo sadje dodaj še mleko in po želji tudi smetano. Po želji lahko pripraviš frape tudi brez mleka.

Napitek te bo napolnil z veliko mero pozitivne energije, predvsem pa z vitamini, ki jih v tem času potrebuješ kar veliko!

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

Zeleni zmešanček

Sestavine:

- 2 banani
- 1 jabolko
- 2 pomaranči
- nekaj listov špinače
- 240 ml mleka
- nekaj vejic svežega peteršilja
- 1 žlica limetinega soka

Priprava:

Sadje in zelenjavo očisti in operi pod tekočo vodo. Banani olupi in nareži na kolobarje. Jabolko razreži na četrtine in ga očisti. Pomaranče olupi in jih razreži na koščke.

Sadje in zelenjavo stresi v električni mešalnik, v katerega dodaj še mleko, peteršilj in limetin sok. Vse skupaj dobro zmiksaj.

Pripravljen napitek nalij v kozarce in ga postrezi.

Kuharski šov

Ali rad/a kuhaš in si želiš deliti svoje kuharske mojstrovine z drugimi?

Če je temu tako, postavi svoj telefon na ustrezno mesto ali prosi nekoga, da te posname med ustvarjanjem. Bodi osredotočen/a na to, da bo potek videoposnetka smiseln.

Najprej se predstavi in povej, kaj boš pripravil/a. Nato med kuhanjem podajaj natančna navodila in posnemi, kaj počneš.

Na koncu posnetka na kratko predstavi uspešnost svojega dela.

VESELIMO SE POSNETKA TVOJIH KUHARSKIH SPRETNOSTI!

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

➢ Higiena

Shranjevanje živil in jedi

Nekatere vrste živil in jedi se hitro pokvarijo. Nanje najbolj kvarno vplivajo toplota, vlaga in svetloba. Zato jih največkrat shranimo v hladen, suh in temen prostor.

Kako lahko ohranimo živila dalj časa sveža:

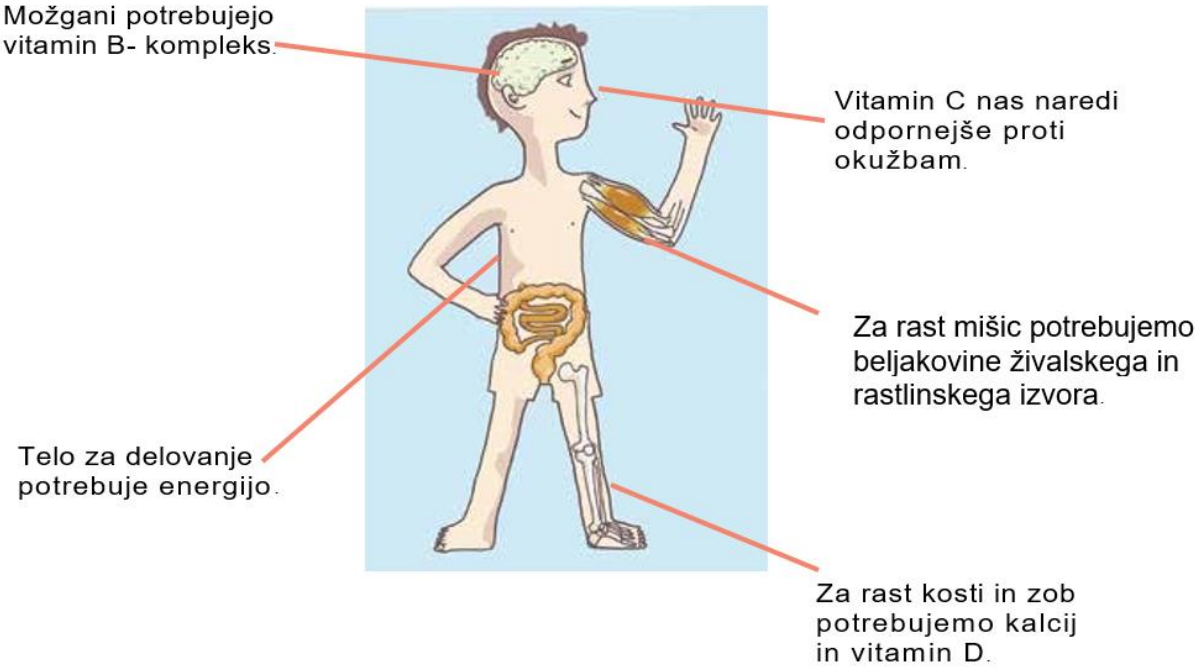
- **v kuhinjsko omaro** lahko spravimo živila, ki se ne kvarijo hitro (testenine, riž, moko, začimbe, sol in sladkor). To so živila, ki vsebujejo malo vode. Pomembno je, da je prostor, v katerem so shranjena, suh in temen;
- živila lahko zamrznemo **v zamrzovalniku**, če jih želimo shraniti za dalj časa;
- živila lahko ostanejo užitna več dni, če jih hranimo **v hladilniku** (meso, mleko, mlečni izdelki, sadje, zelenjava);
- hrana, v kateri je malo vode, se kvari počasneje, zato pridelovalci nekatera **živila posušijo** (posušene gobe, ribe, suho sadje, suhi mesni izdelki);
- živilom dodamo naravne ali umetne dodatke, ki jih imenujemo **konzervansi;**
- s konzerviranjem živil (kuhanje kompotov, marmelad, vlaganje zelenjave);
- živila spravimo v **suho in hladno klet** (krompir, sadje in zelenjava).

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 potrebuje hranilne snovi

Naše telo raste in se razvija. Deluje zato, ker s hrano dobiva hranilne snovi. S hranilnimi snovmi telo dobi energijo, ki jo za svoje delovanje (tudi, ko spimo) potrebujejo naši organi: srce, možgani, pljuča, ledvice itd. Telo potrebuje energijo tudi za gibanje, rast in razvoj. S pomočjo varovalnih snovi, ki so v hrani, telo postane odpornejše proti boleznim. Za večino živil velja, da vsebujejo več hranilnih snovi.



Hranilna vrednost živil

Hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo, delimo v štiri glavne skupine:

1. ogljikovi hidrati

2. beljakovine

3. vitamini in minerali

4. maščobe.

Živila v **1. skupini** vsebujejo največ **ogljikovih hidratov** (škrob, sladkor in vlaknine).

Najdemo jih v kruhu, testeninah, rižu, krompirju, kosmičih itd.

So pomemben vir energije.

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

Živila v **2. skupini** vsebujejo največ **beljakovin.**

Veliko jih je v mesu in mesnih izdelkih, mleku in mlečnih izdelkih, ribah, jajcih in tudi v stročnicah.

Živila v **3. skupini** vsebujejo veliko **vitaminov in mineralov.**

Najdemo jih v zelenjavi in sadju.

Minerali so v našem organizmu gradbene in varovalne snovi. **Vitamini** uravnavajo presnovo in varujejo organizem pred različnimi boleznimi.

Živila v **4. skupini** vsebujejo največ **maščob.**

So v olju, maslu, margarini, masti, oreščkih in semenih, ki so vsi vir energije. **Ampak pozor!** Vse maščobe niso zdrave. O zdravih maščobah se boš naučil/a v naslednjem tednu.

Skrita degustacija

Z družino se lahko igraš skrito degustacijo. Z zaprtimi očmi pokušajte različna živila. Vsak družinski član naj pripravi nekaj živil za degustacijo. Nato vsak član poskusi živilo in na listek napiše ime živila, ki ga je okušal. Vsak, ki pravilno ugotovi živilo, dobi točko.

Zmaga tisti, ki zbere največ točk, oziroma tisti, ki največkrat ugotovi, kaj je okušal.

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

Kuharska osmerosmerka

Poišči in pobarvaj 20 napisanih besed, povezanih s hrano.

Na koncu ti bo ostalo nekaj črk. Izpiši jih po vrsti in dobil/a boš geslo.

HRANA JAJCA JUHA KOSILO KRUH MALICA MESO MLEKO
OBROK PIJAČA RIŽ SADJE SENDVIČ SIR SOK SOLATA
VEČERJA VODA ZAJTRK ZELENJAVA

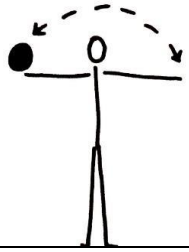
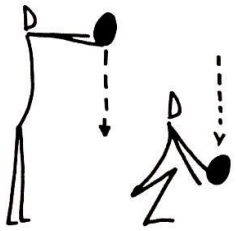
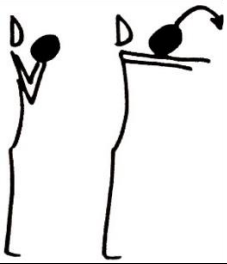
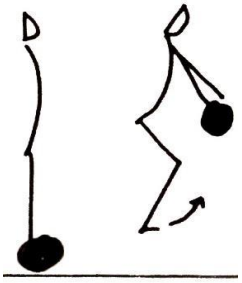
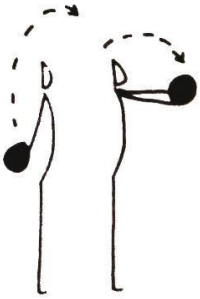
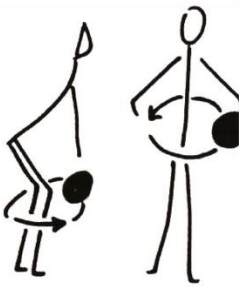
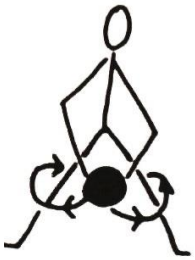
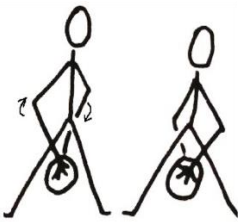
H	U	R	K	N	K	R	I	S	V	Č
A	J	A	N	A	R	H	P	O	Z	I
S	A	D	J	E	T	I	D	B	E	V
V	E	Č	E	R	J	A	O	H	L	D
R	S	A	M	A	A	N	A	O	E	N
A	Z	O	Č	A	Z	D	O	B	N	E
C	H	A	L	R	L	L	A	R	J	S
J	V	U	R	A	I	I	O	O	A	U
A	K	I	J	S	T	S	C	K	V	Ž
J	Ž	O	O	I	E	A	T	A	A	E
K	W	K	S	M	H	M	L	E	K	O

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

❖ GIBANJE

➢ Spretnosti z žogo

Zagotovo imaš doma kakšno žogo,
ki jo lahko uporabiš za naslednje naloge.

Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave. 	V predročenju žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla. 	Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.	Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.
Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo. 	Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo. 	Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo.	Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.
Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo. 	Žogo vrtimo okoli glave, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge. 	Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog. 	Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo. 

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

➢ Vaje za pravilno držo telesa

V tem času, ko doma veliko sedimo za računalniki, je še posebej pomembno, da pazimo na pravilno držo telesa.

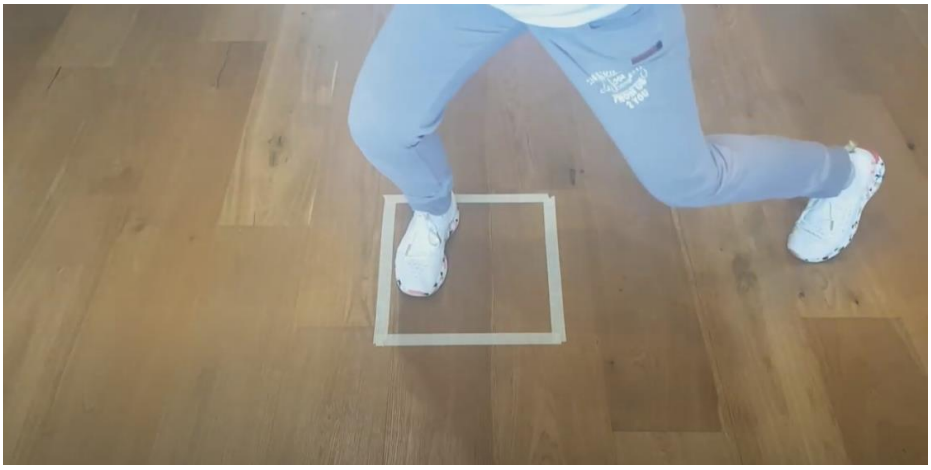
Vaje za pravilno telesno držo:

1. Za nalogo potrebujemo pripomoček (list papirja, karton, knjigo…) in si izbran pripomoček postavimo na glavo.
2. S pripomočkom na glavi hodimo po hiši ali stanovanju tako, da naredimo čim več korakov, ne da bi nam pri tem pripomoček padel z glave.
3. Ko nam osnovna vaja ne dela več preglavic, si lahko stvar popestrimo s tem, da si po prostoru postavimo preprosto oviro preko katere stopimo, se sklonimo, se zasukamo…brez, da nam bi pripomoček padel z glave.
4. Nazadnje pa si lahko v stanovanju postavimo pravi poligon, kjer izvajamo najrazličnejše vaje (plazenja, lazenja, počepe, sklece …) s tem, da nam pripomoček ne pade z glave.

➢ Ritmične vaje ob glasbi s kvadratom Crazy frog

Na spodnjem posnetku je predstavljeno delo nog. Gibanje rok, trupa in glave je prepuščeno lastni izbiri. Prvi del posnetka je brez štetja in glasbe. V drugem delu je ob predvajani glasbi **Crazy frog** izvedena cela koreografija.

https://www.yout-ube.com/watch?v=U7kB1-brO8o&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Z-nckU52RrWgLnEocv_Yqfp1vaFGGUMhSfphSBWJyYapdY-hHPlwwY4s



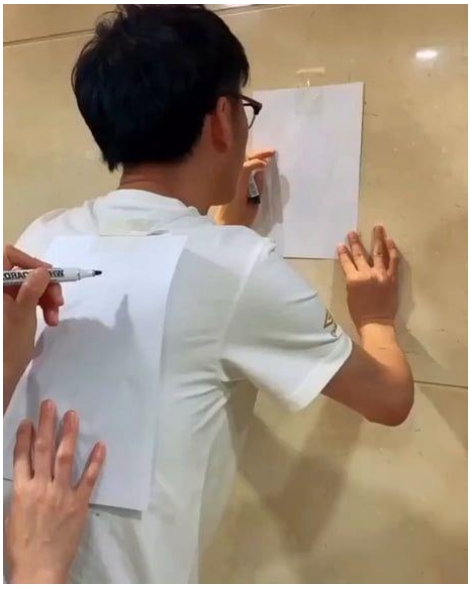
POLEG VSEH GIBALNIH VAJ PA NE POZABITE NA VSAKODNEVNO GIBANJE V NARAVI!

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

➢ Kaj bomo narisali?



Potrebuješ:

- list papirja,
- flomaster,
- očeta / mamo / bratca oz. sestro.

Na spodnji povezavi si oglej potek igre:
https://www.pinterest.com/pin/460211655675542886/

➢ Raketa

Potrebuješ:

- ✓ kvadrat iz papirja,
- ✓ slamico,
- ✓ barvice.

RAKETO LAHKO PO ŽELJI TUDI POBARVAŠ.

Na spodnji povezavi si oglej potek izdelave rakete:
https://www.pinterest.com/pin/738801513861148700/

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

❖ KULTURA SOBIVANJA

➢ Poišči besede

Natisni spodnjo tabelo (če lahko) in jo razdeli med tekmovalce. Na določen znak začnejo tekmovalci hkrati iskati besede v tabeli. Zmaga tekmovalec, ki prvi poišče vse besede.

B	X	X	J	I	S	J	R	L	O	Y	K	U	X	X	W	M	V	T	A
V	Z	Y	M	O	U	G	C	A	G	B	J	X	O	X	N	K	D	N	R
B	V	B	N	D	V	D	N	V	K	C	P	I	U	M	I	J	A	C	D
A	N	N	C	M	N	E	P	S	A	A	C	G	N	V	P	H	G	Q	O
I	B	S	U	O	L	K	T	F	I	Č	C	I	A	D	C	H	F	W	M
Q	T	E	M	E	D	D	U	U	L	V	E	R	V	C	A	Y	R	G	V
C	D	Z	Z	H	G	B	V	O	I	A	A	D	K	B	H	I	L	Z	C
P	N	Z	W	N	C	X	P	N	I	O	A	C	R	N	W	A	B	Q	U
U	F	B	F	T	G	R	M	M	E	O	U	Y	M	X	I	S	O	H	U
N	U	P	U	F	Y	U	V	W	Z	W	A	V	E	Q	B	D	A	R	S
T	H	U	F	R	C	I	S	Q	B	N	H	V	F	U	U	J	K	P	P
P	H	I	W	J	J	K	C	E	Ž	Z	Q	Z	A	G	W	H	O	T	G
K	S	O	K	O	A	L	L	N	L	G	L	B	Q	J	G	B	T	O	G
D	J	N	L	B	I	A	A	F	O	J	W	K	V	C	R	I	P	U	Y
Q	G	A	Y	R	U	R	B	I	T	G	A	D	Z	A	U	J	S	A	G
G	H	F	X	D	O	S	M	K	N	V	K	N	Y	J	H	A	N	E	I
Z	X	P	Y	P	R	V	T	H	K	X	A	A	E	Z	E	K	E	T	Q
I	U	L	O	P	O	H	I	V	W	Z	N	J	N	M	M	H	L	N	F
C	L	E	M	N	Z	K	W	P	I	I	V	H	D	R	U	M	G	O	Y
H	G	W	Z	G	A	C	F	Z	V	H	I	B	S	E	Č	R	N	U	T

BELA
RDEČA
MODRA
ČRNA

RUMENA
VIJOLA
ZELENA
SIVA

ORANŽNA
ROZA
RJAVA

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

➢ Človek, nasmej se!

Za igro morata biti najmanj dva igralca. Potrebuješ igralno kocko. Vržeš kocko in v spodnji tabeli ugotoviš, kaj te čaka.

1 - POVEJ ŠALO

2 - POŽGEČKAJ SOIGRALCA

3 - OPONAŠAJ OPICO

4 - POKAŽI GRIMASO

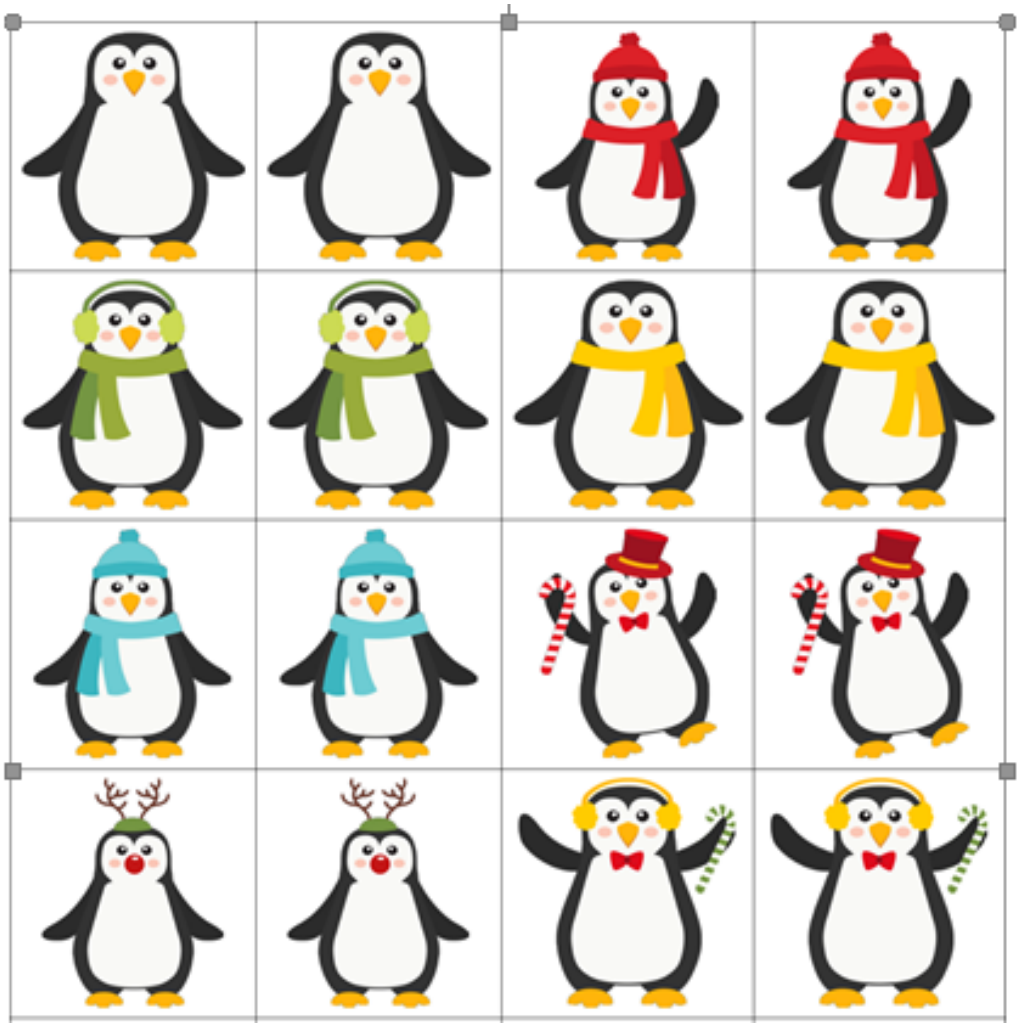
5 - ZAPOJ ENO KITICO KATEREKOLI PESMI

6 - S PANTOMIMO POKAŽI SMEŠEN DOGODEK

➢ Spomin

Če imaš možnost , si natisni sličice pingvinov. Nalepi jih na tršo podlago ter sličice razreži.

Igro Spomin se lahko igraš sam, a bolj zanimivo bo, če vas bo več.

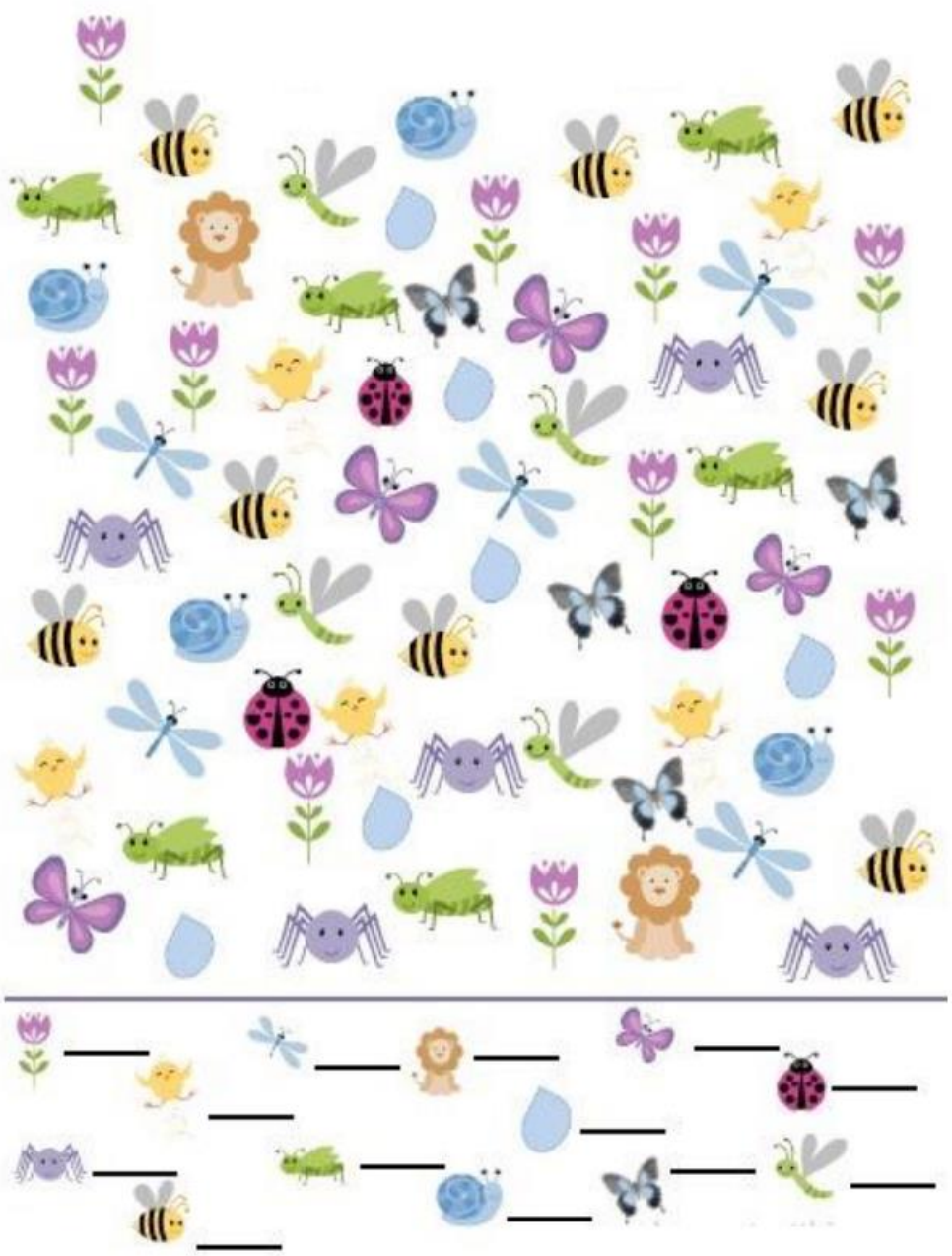


POLJE 4, 2391 PREVALJE
SLOVENIJA
T: 003862834500
F: 003862834501
M: o-fgprevalje.mb@guest.arnes.si
W: os-fgp.splet.arnes.si

VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE (VŽD)

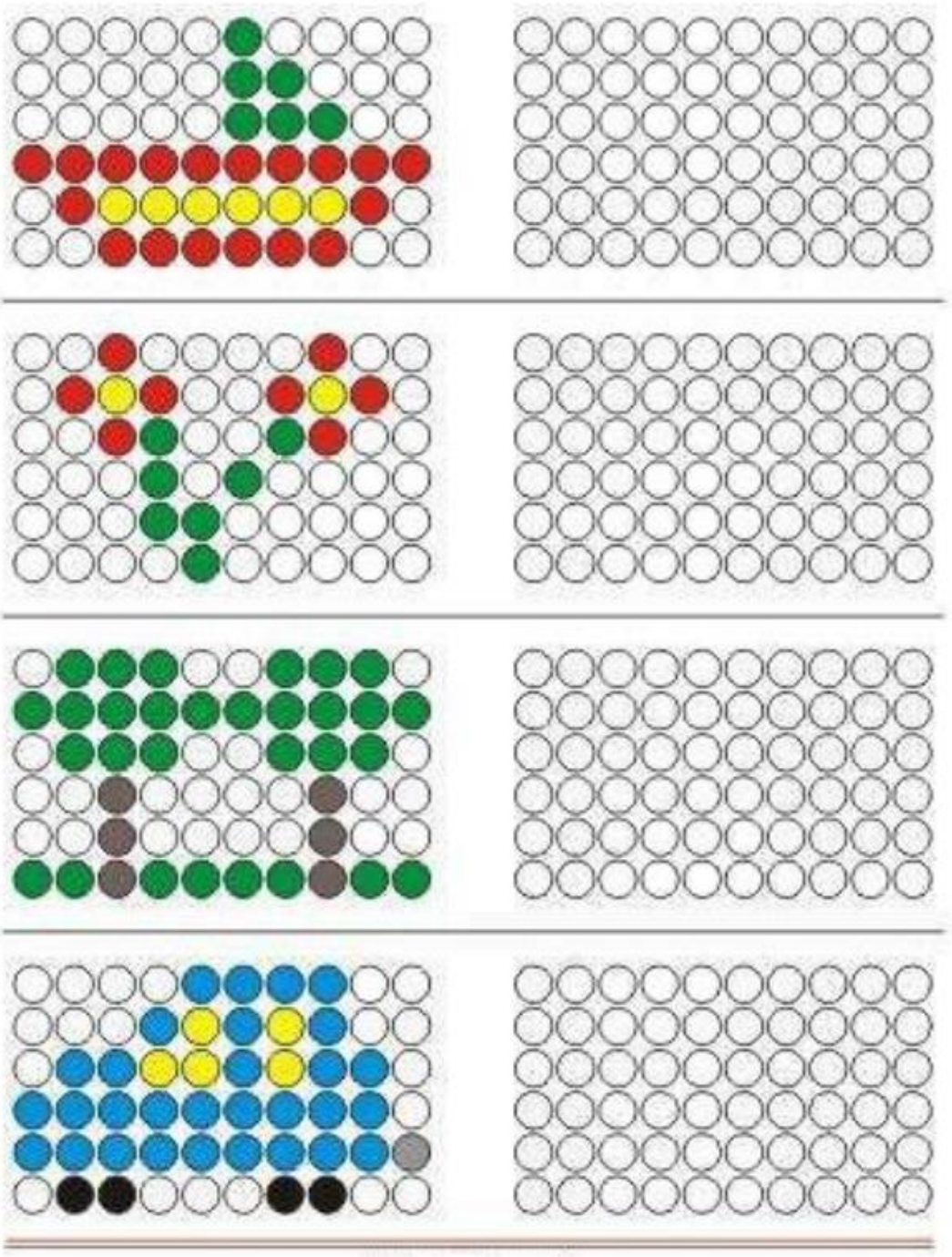
❖ SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

➢ 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

- Preriši vzorec v krogce na desni strani



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

➢ Razlike

POIŠČI 5 RAZLIK MED SLIKAMA.

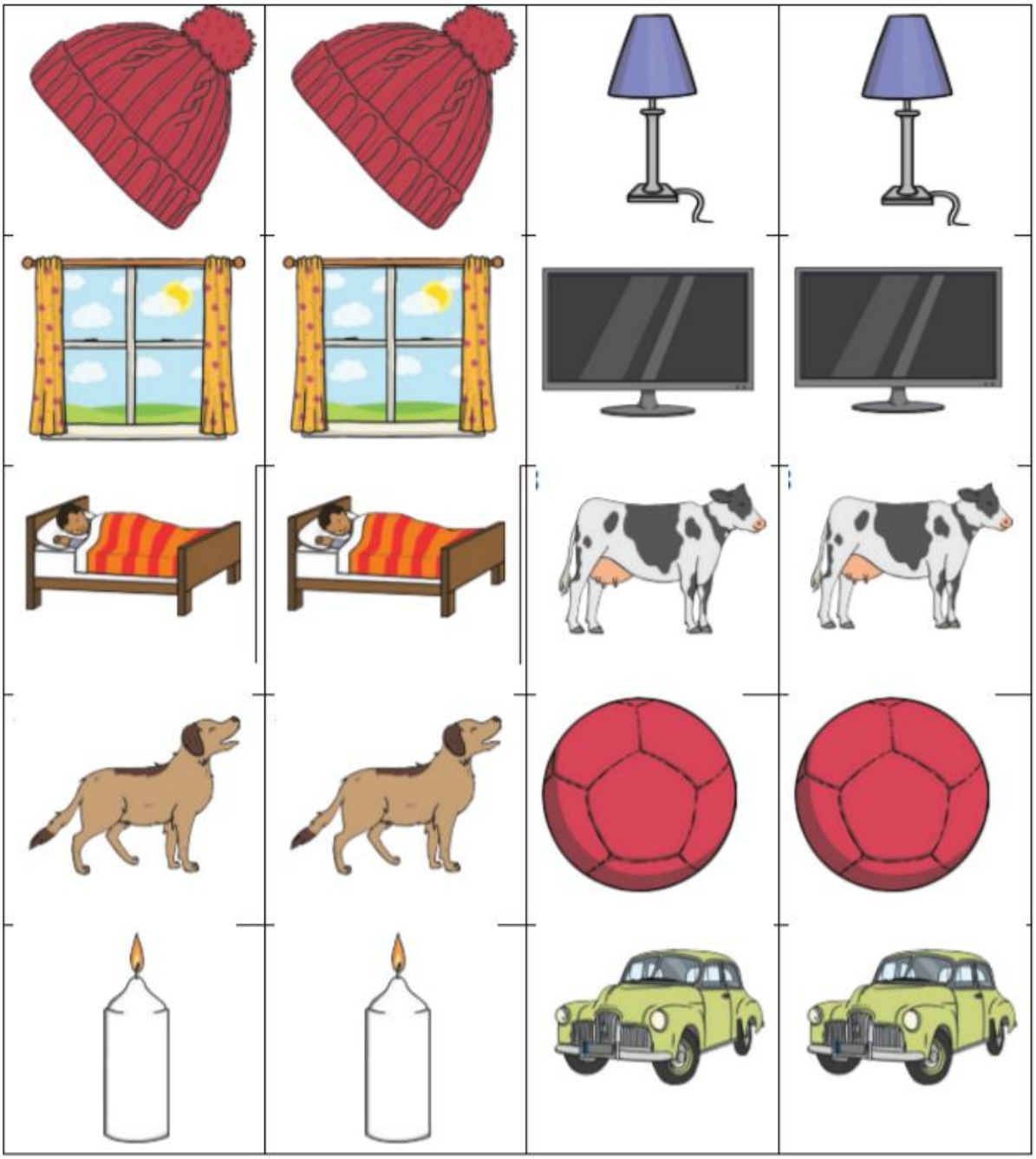
POIŠČI 7 RAZLIK MED SLIKAMA.

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

❖ IGRA IN SAMOSTOJNO NAČRTOVANJE PROSTEGA ČASA

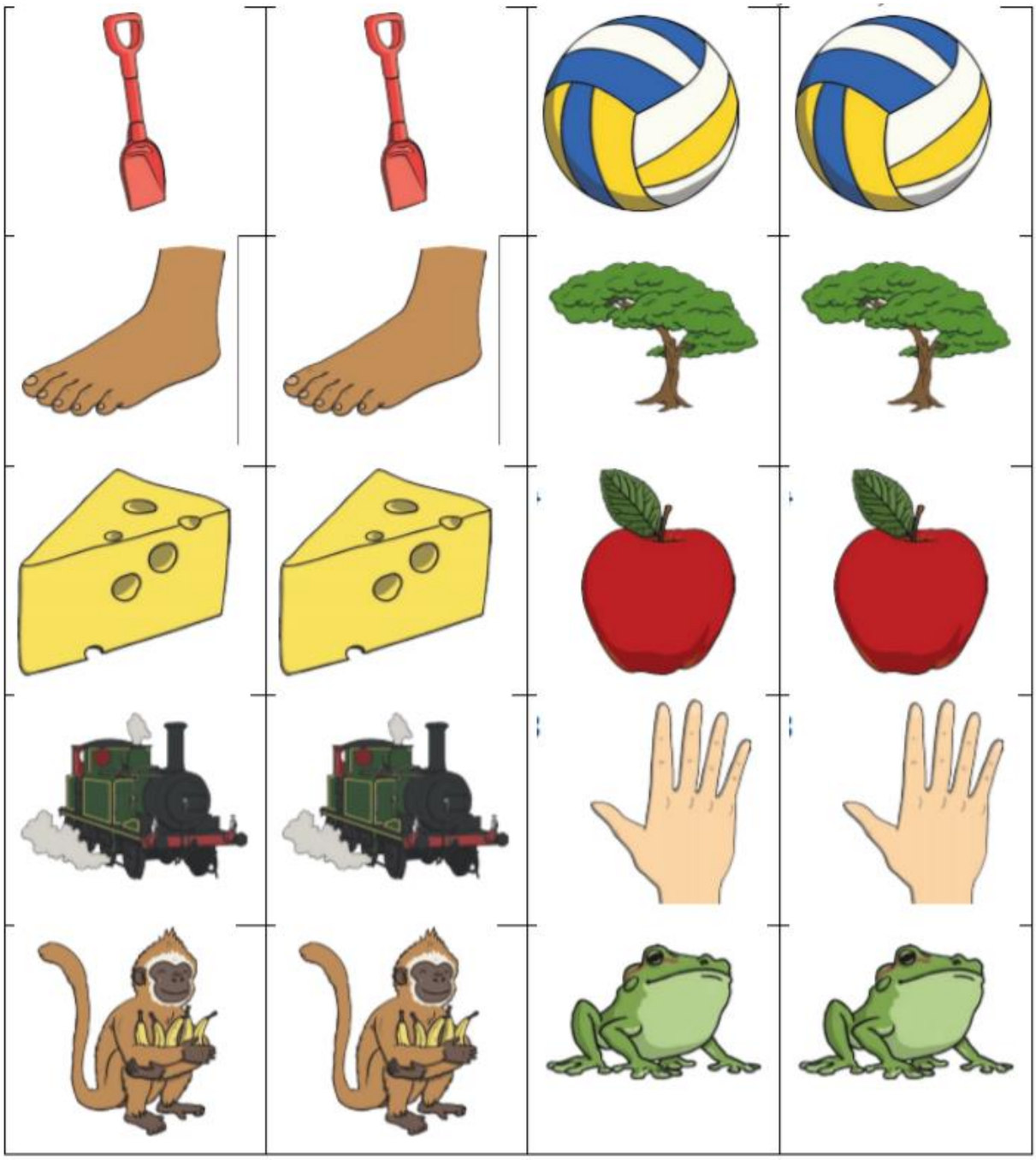
➢ Spomin

Izrežite sličice in se igrajte spomin. Kartice obračajte in iščite pare.



OSNOVNA ŠOLA FRANJA GOLOBA PREVALJE
poimenovana l. 1963

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



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

➢ Pajek

Se bojite pajka? Nekateri ja, drugi ne. Pajek te piči oz. ugrizne, če se čuti ogroženega. Se spomniš kakšne pravljice, v kateri nastopa tudi pajek.
Ja. Vas kar slišimo, da ste se spomnili na pravljico **Kdo je napravil Vidku srajčico.** Pa še na kakšno drugo ste se verjetno spomnili.

PAJEK

V KOTU ZA OMARO
DELAVČEK ŽIVI,
MAJHEN JE KOT PIKA,
VENOMER HITI.
NITKE KOMAJ VIDNE
V MREŽO TANKO STKE,
MAMICA PA Z METLO
HITRO JIH PODRE.
PAJEK, PAJEK, HITRO Z MREŽE,
DA TE METLA NE DOSEŽE. (2X)

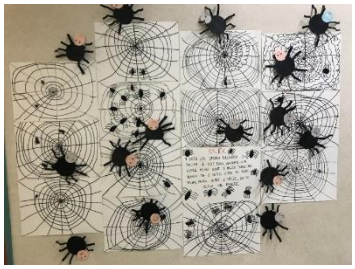
Si zato, da pajka naredimo skupaj?

Potrebuješ:

- katerikoli barvni papir,
- svinčnik,
- škarje,
- lepilo,
- daljšo špilo,
- rdeč in črn flomaster.

Na papir nariši en velik krog za telo in en mali krog za glavo. Oba natančno izreži ob črti. Odreži še osem trakov papirja za noge. Sedaj lahko sestaviš pajka. Na trup prilepi glavo in na vsako stran trupa štiri noge.
Trakce na sredini prepogni in na koncu še enkrat, da dobiš členke. Na glavo mu nariši oči (lahko prilepiš gibljive oči) in usta. Na spodnjo stran s selotejpom prilepi dolgo špilo. Primi za špilo in pajek bo shodil. Pa ne straši preveč po hiši!

Na bel papir nariši pajkovo mrežo. Doriši še kakšnega majhnega pajkca. Risbico prilepi na vrata ali steno (kjer ti bodo starši dovolili). Če previdno narediš luknjico v papir, vanjo zatakni špilo s pajkom, ko gresta s pajkom spat.



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

➢ Igra: Meduza

Pri tej igri potrebujemo balon. Balon postavimo na tla. Balon predstavlja meduzo, ki nas lahko opeče, zato jo poskušamo odgnati stran od sebe, ne da bi se je dotaknili. Mahamo z rokami, nogami, pihamo ... Soigralce spodbujamo, da si izmisli vsak svoj način, da premakne balon stran od sebe. Naj bo čim bolj ustvarjalen.

➢ Zadnji glas besede je prvi glas druge besede

Vsak dobi trak na katerem je 8 prostorčkov. V prvem prostorčku je že narisana sličica. Poimenujte sličico, poiščite zadnji glas in v naslednji prostorček narišite sličico, ki se začne na ta glas. Tako nadaljujete do konca.

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

➢ Košarka z nogavicami

Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine. Na sredino sobe postavite košaro za perilo, na tleh določite točke oddaljenosti in začnite z "nizko košarko".
Nogavice lahko mečete tudi za kavč, v posodo na vrhu omare, skozi vrata v drug prostor ali zadevate drug drugega.
Lahko si določite tudi zahtevnejši izziv - na določenih točkah na tleh označite (z lepilnim trakom) točke, ki jih morajo zadeti iz vse večje razdalje.

➢ Limbo ples

Postavite se v vrsto in si zavrtite glasbo limbo ali katero drugo zabavno otroško glasbo. Dve osebi naj držita palico (ali napeto vrv) vzporedno s tlemi. Ostali pa se sprehodite pod palico, tako, da hrbet ukrivite nazaj. Ko vsi prečkate palico, jo spustite za nekaj centimetrov nižje. Če se kdo pri prečkanju palice dotakne, izpade iz igre. Tisti, ki ostane zadnji, zmaga limbo!

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