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

12. TEDEN: 1. – 5. 2. 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

Prehranjevalne navade

Veliko ljudi se začne prepozno zavedati, kako pomembne so zdrave prehranjevalne navade za zdravje in dobro počutje. Pomagajo nam izboljšati telesno težo, umiriti kronične bolezni in pridobiti splošno dobro počutje. Če želiš razviti zdrave prehranjevalne navade, moraš začeti postopoma.

Kakšne pa so tvoje prehranjevalne navade?

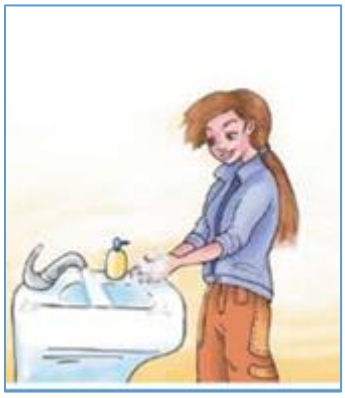
Strokovnjaki za zdravje in prehrano priporočajo upoštevanje spodnjih prehranjevalnih navad:

- Jem za mizo in počasi.
- Hrano dobro prežvečim.
- Med hranjenjem ne govorim veliko.
- Pogovor med hranjenjem je prijeten.
- Vsak dan imam 3 glavne in 2 vmesna obroka.
- Vsakodnevno jem sadje ali zelenjavo.
- Sladkarije nadomestim s svežim ali suhim sadjem.
- Poskrbim za zadosten vnos tekočine v telo.
- Sledim zdravemu življenjskemu slogu (gibanje in zdrava prehrana).

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

➢ Higiena

Higienska pravila v kuhinji

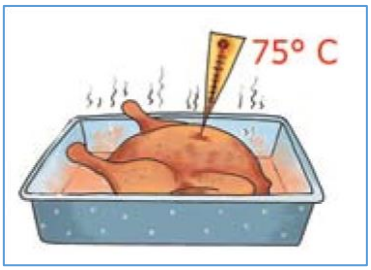


Skrbi za čistočo – umivaj si roke!

Odnašaj smeti!

Živila pravilno shranjuj in upoštevaj njihov rok uporabe!

Hrano dobro skuhaj oz. speci!



Kuhano hrano loči od surove!

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

➢ Uravnotežen jedilnik

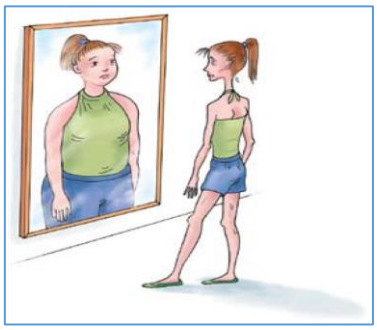
Težave s prehranjevanjem

Težave s prehranjevanjem se največkrat pojavijo v obdobju adolescence. Kažejo se kot izguba nadzora nad hranjenjem (stradanje, prenajedanje, zavestno bruhanje) in sprejemanjem lastnega telesa. Oseba, ki trpi zaradi tovrstnih težav s prehranjevanjem, ima resne čustvene težave, ki jih rešuje tako, da hrano postavi za središče vseh svojih misli. Poznamo tri oblike težav s prehranjevanjem, ki se lahko med seboj tudi prepletajo.

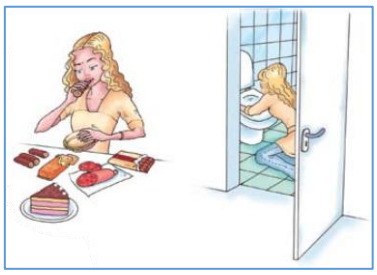
Med težave s prehranjevanjem uvrščamo:

- anoreksijo
- bulimijo
- prisilno prenajedanje

Anoreksija je bolezen, za katero je značilno, da oboleli zaradi strahu pred debelostjo strada in izgublja težo tudi potem, ko je že izredno suh.



Bulimija je bolezen, pri kateri se bolnik nenadzorovano prenajeda in nato zavestno izzove bruhanje.



Prenajedanje je bolezen, pri kateri obolelega notranja sila vodi v prekomerno uživanje hrane tudi, če si tega ne želi in ni lačen. To vodi do zasvojenosti s hrano.

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

ZAŠČITNE SNOVI

Zaščitne snovi ščitijo naše telo pred boleznimi in skrbijo, da življenjski procesi potekajo nemoteno. **Zaščitne snovi so vitamini in minerali.** Večina vitaminov in mineralov se nahaja v sadju in zelenjavi. Pomembno je, da ta živila čim pogosteje uživaš surova.

Zaščitne snovi so življenjsko pomembne snovi, ki jih moramo dobiti s hrano, saj jih naše telo samo ne more proizvajati. Čeprav jih potrebujemo v majhnih količinah, so nepogrešljive.

POMEN VITAMINOV

VITAMIN A

- za tvorbo kože in sluznice
- za boljši vid
- za krepkejše kosti, lase, zobe in dlesni

VITAMINI SKUPINE B

- za pravilno delovanje živčevja, mišic
- za rast, za boljšo kri in lepšo polt

VITAMIN C

- za odpornost organizma
- za trdnost žil
- za celjenje ran

VITAMIN D

- za razvoj kosti in zob

Križanka sadje in zelenjava

Na tej spletni povezavi v križanko vpiši imena sadja in zelenjave.

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

❖ GIBANJE

➢ Gremo na sneg…

Narava nam je ponovno naklonila pošiljko snega. Jupi!!! ☺ Primerno se obleci in se pojdi igrat na sneg. Lahko se sankaš, dričkaš, kepaš, izdelaš snežaka in še bi se kaj našlo.

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

➢ Kulturni praznik

8. februar je v naših koledarjih označen kot dela prost dan. Spominjamo se obletnice smrti našega **največjega pesnika, Franceta Prešerna**. Dan smo poimenovali slovenski kulturni praznik.

8. februar je dela prost dan, torej vam ni treba v šolo ali vrtec, staršem pa ne v službo.

Pa veste, kdo je bil France Prešeren?

France Prešeren je bil **pesnik in pravnik**. Rodil se je 3. decembra 1800 v Vrbi na Gorenjskem, umrl pa 8. februarja 1849 v Kranju. Kot lahko izračunate, je živel le 49 let. Klub temu je zagotovo najbolj znan slovenski pesnik, ki je napisal številne pesnitve.

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

France Prešeren se je rodil v kmečki družini. Po uspešno končanem študiju na dunajski pravni fakulteti (v Avstriji) se je vrnil v Ljubljano. Delal je kot **odvetnik**. V tem času je napisal večino svojih pesmi, pri katerih ga je usmerjal njegov prijatelj Matija Čop.

Ustvarjal je v obdobju **romantike**. Veliko njegovih del je nastalo zaradi dekleta, v katerega je bil nesrečno zaljubljen. To je bila **Primičeva Julija**. Njej je posvetil zelo znano pesnitev z naslovom Sonetni venec.

Znano je, da so otroci klicali Franceta Prešerna **doktor Fig**. To pa zato, ker je otrokom rad delil suhe fige, ki so bile takrat precej dragocen sadež.

Poznate slovensko himno?

Zdravljica je pesem, ki jo je France Prešeren napisal novembra leta 1844. Po 6. členu ustave je **7. kitica Zdravljice** uradno besedilo himne Republike Slovenije.

Žive naj vsi narodi
ki hrepene dočakat' dan,
da koder sonce hodi,
prepir iz sveta bo pregnan,
da rojak
prost bo vsak,
ne vrag, le sosed bo mejak!

Na tej spletni strani boste našli kviz o Francetu Prešernu. Ali vas zanima, kako dobro ga poznate? Preizkusite se v reševanju kviza. ☺

❖ KULTURA SOBIVANJA

➢ Družabne igre

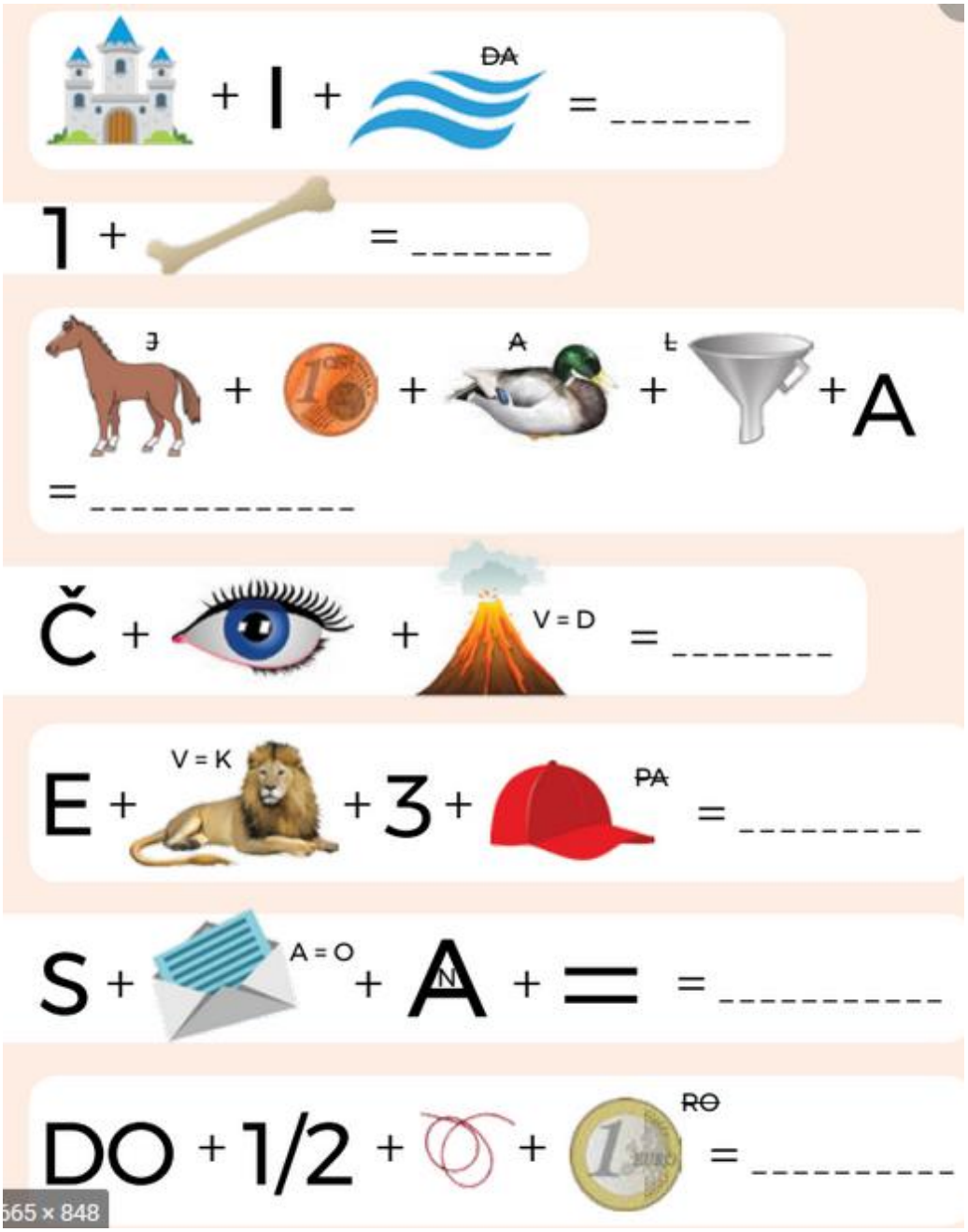
Zagotovo ima vsak od vas doma kakšno družabno igro. Poiščite jih, prinesite na mizo, povabite svoje družinske člane in igranje se lahko začne. Uživajte!

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)

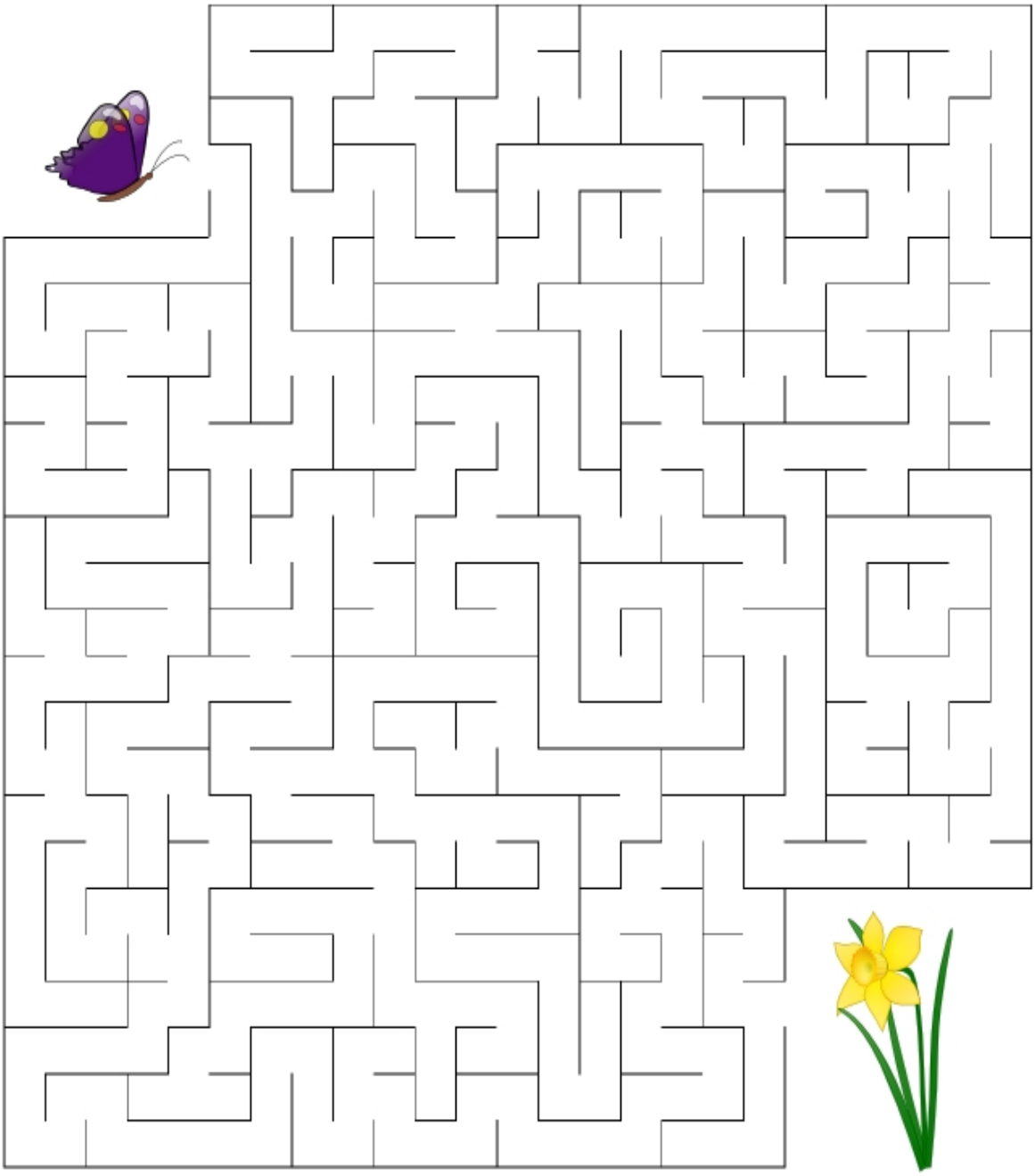
❖ SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

➢ Reši rebuse



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

- Najdi pot iz labirinta



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

MAČJE SENCE

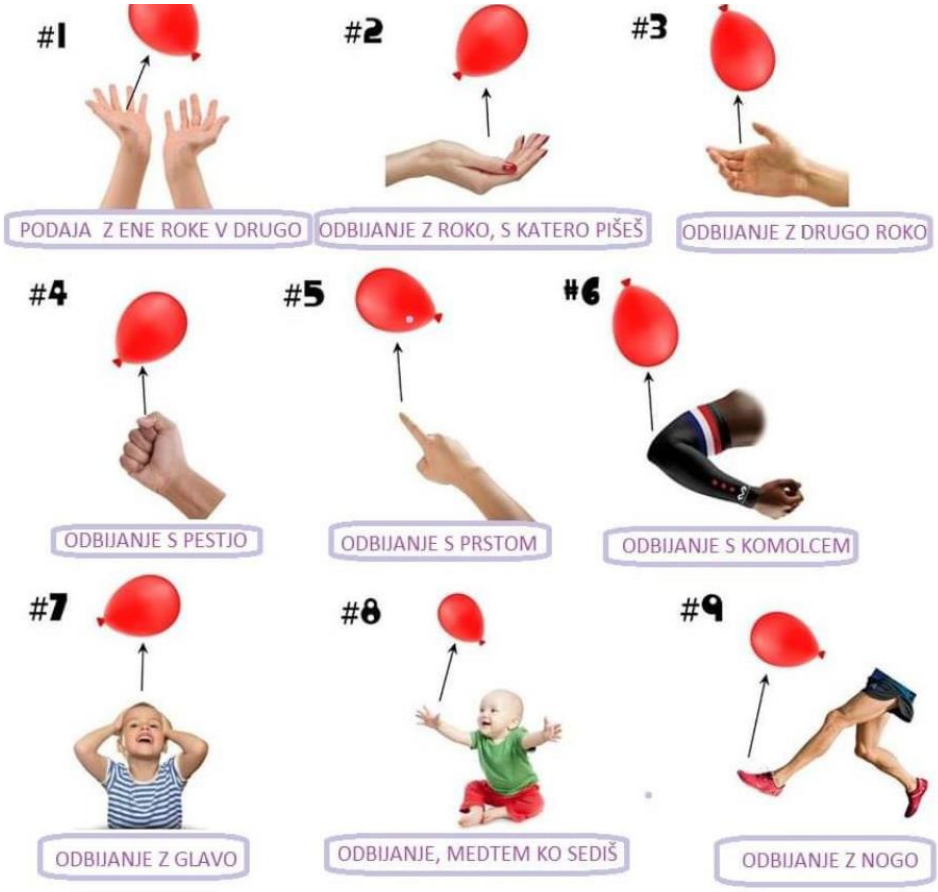
V MAČJEM MESTU SO SE MALI IN VELIKI MUCKI TAKO ZELO ZABAVALI , DA SO SE POMEŠALE CELO NJIHOVE SENCE. POVEŽI MUCKE Z NJIHOVIMI SENCAMI.

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

➢ Igra z balonom

Med svojimi igračami poišči balon. Napihni ga in zaveži ali si pomagaj z gumico. S flomastri nanj nariši vesel obraz. Dobil si prijatelja in igra, s katero se boš razgibal, se lahko začne. (Če nimaš balona, lahko uporabiš manjšo mehko žogo). Poišči večji prostor v hiši, z mamico ali očkom premakni kakšen kos pohištva, da ne bi prišlo do nesreče. Vsako vajo naredi vsaj 5-krat, pazi, da ti balon pri tem ne pade na tla.



Upam, da si se ogrel in da ti je šlo dobro. Sedaj pa malo težja naloga. Balon skušaj v zraku zadržati čim dlje. To storiš tako, da ga odbijaš z različnimi deli telesa. Potrebno bo malo na trenirati. Nato prosi enega od staršev, da ti izmeri čas, kako dolgo je bil balon v zraku. Meritev zapiši v beležko. V igro povabi družinskega člana, ki bo s tabo igral odbojko z balonom. Dodatna naloga: sam si izmisli kakšno novo igro z balonom. V šoli jo boš pokazal sošolkam in sošolcem. Zabavaj se, a bodi previden.

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

➢ Šatuljica

Med reciklažnimi odpadki se vam je verjetno nabralo kar precej tulcev papirnatih brisač. Zato si poglejte, kaj lahko ustvarite iz njih.

Sledi slikam od 1 do 6 in dobil boš šatuljo. Okrasi jo po svoji zamisli.

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