

PROGRAM DELA UČENCA NA DALJAVO

RAP – Razširjen program

8. TEDEN: 11. 5. – 15. 5. 2020

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

❖ Hrana in prehranjevanje

Kultura prehranjevanja in higiena:

KAJ MORAŠ VEDETI, PREDEN ZAČNEŠ KUhati?

- VEDNO SI UMIJEŠ ROKE
- OBRIŠEŠ PULT ALI DELOVNO POVRŠINO
- NOSIŠ PREDPASNIK
- POMIJEŠ POSODO ZA SABO
- ODNESEŠ SMETI

- ZDRAVO MALICO LAHKO PRIPRAVIŠ SAM ALI S POMOČJO STARŠEV

PEČENA JABOLKA

Potrebuješ:

- 1 večje jabolko po osebi
- cimet v prahu
- orehi, mandlji v lističih ali lešniki
- jabolčni sok ali voda
- maslo



Jabolkom odstranite peščiče in jih narežite na četrtine ali osmine. Razporedite jih v z maslom premazan pekač. Vanj do višine 0,5 do 1 centimeter vlijte domač jabolčni sok (ali vodo) in izdatno posipajte s cimetom. Pecite v ogreti pečici do mehkega. Še topla jabolka postrezite v skodelice in potresite s kratko prepraženimi narezanimi ali mletimi orehi ali lešniki. Zraven lahko postrežete skuto (klasično, sojino) ali jogurt (npr. grški ali sojin). Pa dober tek!

Ne pozabite uživati dovolj tekočine .
Kako si pripravimo zdrav, sadni napitek?



SADNI NAPITEK

Čas priprave: 5 minut

Potrebne sestavine: sok dveh pomaranč, sok ene limone, ohlajen sadni čaj (1liter).

Priprava:

- iztisnjen sok pomaranč in limone premešaš s čajem
- zliješ v kozarce in ponudiš s slamico.

GIBANJE

➤ GIBALNICA:

Danes te čakajo igre, ki so se jih igrali tudi tvoji starši.
Skupaj z družinskimi člani si naberite naravni material, narišite ristanc, zemljo krast...

TRI V VRSTO – izberi naravni material



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD



LOV NA ZAKLAD NAJ SE PRIČNE V TVOJI SOBI. IZPOLNITI MORAŠ GIBALNE NALOGE V VSEH HIŠNIH PROSTORIH, VSAKIČ PA SE MORAŠ VMES VRNITI V SVOJO SOBO. LOV NA ZAKLAD NAJ SE ZAKLJUČI V KUHINJI – S STARŠI SE DOGOVORI, DA TI NEKAM V KUHINJI SKRIJEJO "ZAKLAD".

<p>SOBA: 10x ODKLON V LEVO IN DESNO STRAN</p>	A cartoon illustration of a girl with brown hair, wearing a green shirt and purple pants, stretching her right arm upwards.
<p>SPALNICA: 10 POSKOKOV</p>	A cartoon illustration of five diverse children jumping joyfully in the air.
<p>KOPALNICA: 5 SKLEC</p>	A cartoon illustration of a boy with orange hair, wearing a blue shirt and grey shorts, in a crawling position on the floor.

HODNIK: 15 SEKUND NA LEVI NOGI + 15
SEKUND NA DESNI NOGI – DRŽI
RAVNOTEŽJE



STOPNIŠČE: 3X GOR IN DOL PO
STOPNICA



STARŠI: KO SREČAŠ STARŠE, NAREDI
SKUPAJ Z NJIMI 5 POSKOKOV



DNEVNA SOBA: 5 POČEPOV



KUHINJA: NAJDI ZAKLAD IN UŽIVAJ ☺



DEJAVNOSTI V NARAVI

Ko se boš odpravil/a na sprehod v bližnji gozd :

- prisluhni oglašanju različnih živali in jih poskušaj najti,
- poimenuj rastline, ki jih najdeš,
- obdrži ravnotežje s hojo po deblu ali drevesni korenini,
- teči po vzpetini navzdol in poslušaj svoj glas,
- čim dlje hodi po koreninah dreves, brez, da stopiš na zemljo,
- oponašaj gibanje živali, ki jih opaziš,
- teči okoli dreves,
- poišči storž in si ga podajaj,
- iztegni obe roki in se vrtil v eno smer; kot listi, ki padajo z dreves,
- splezaj na drevo,
- išči skriti predmet s pomočjo besed »toplo – mrzlo«,
- vzravnaj se, iztegni roke, zapri oči in se pretvarjaj da si drevo.
Kakšno bo tvoje gibanje?

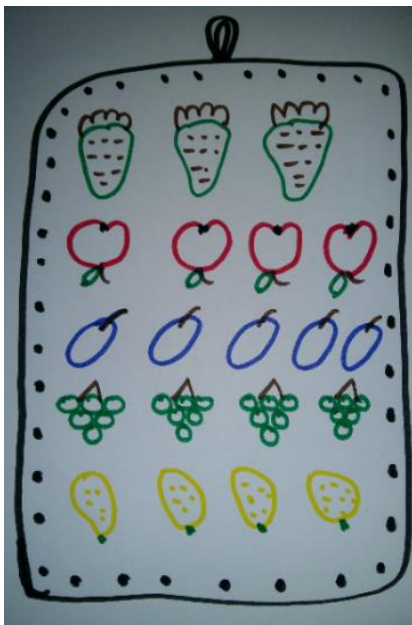


KULTURA IN TRADICIJA

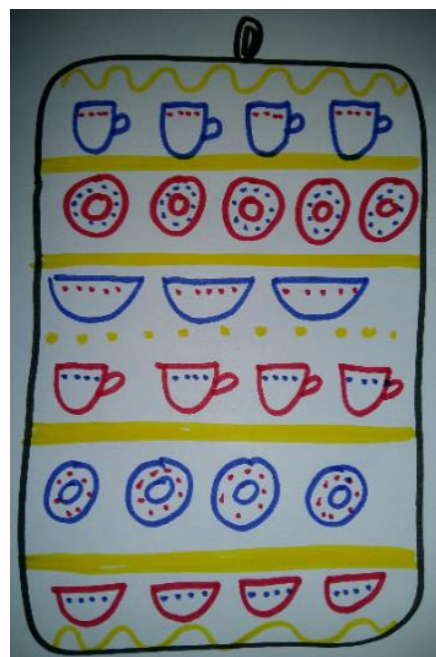
❖ KULTURA, UMETNOST IN DEDIŠČINA

Kuhinjska krpa:

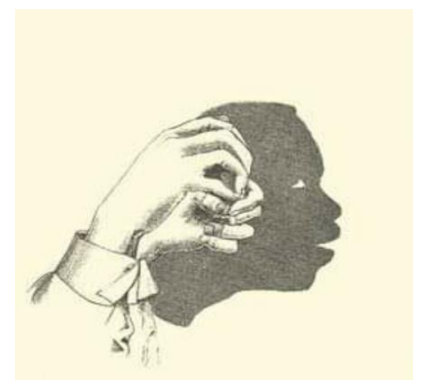
Ta teden te čaka naloga, ki je povezana z zdravo prehrano. Ko si boš pripravljaj/a zdravo malico, so v kuhinji nepogrešljiv pripomoček tudi kuhinjske krpe - serviete. Te so velikokrat pisane in polne različnih vzorcev. S flomastri ali suhimi barvicami (izbereš eno od tega) boš narisal/a svojo kuhinjsko servieto. Pomembno je, da čim manj barvaš. To pomeni, da prazno površino zapolniš z različnimi ravnimi in krivimi črtami, pikami, z različnimi vzorci in oblikami.



Prilagamo ti tudi nekaj primerov, ti pa napravi čisto svojo kuhinjsko umetnino in nam jo pošlji.



Igra senc: Na soncu ali s pomočjo svetilke, se poigraj s sencami rok.



OBLIKUJ SEBE V NARAVNI VELIKOSTI IZ NARAVNEGA MATERIALA

Lahko si izbereš različne materiale, ki jih najdeš v hiši, na dvorišču pred hišo, v gozdu, na travniku (kamenčki, zobotrebci, palčke, storži, kocke, domine, barvice, flomastre, narezani trakci iz papirja...).

Lahko nam poslikaš in pošlješ nekaj primerov preko elektronske pošte.



**ZANIMIVO USTVARJANJE TI ŽELIMO UČITELJICE
RAP- A.**



KULTURA SOBIVANJA

Skrivalnice za vso družino



Pravila igre:

Iskalec miži in šteje do dogovorjenega števila, medtem se ostali skrijejo. Ko iskalec konča s štetjem, začne iskati skrite otroke in če katerega zagleda, teče do mesta, kjer je mižal, udari po njem in ga "pofočka" z vzklikom: "en, dva, tri – ime igralca, ki ga je našel." Če se preveč oddalji od mesta, se lahko pofočka drug igralec in s tem mora iskalec igro z mižanjem ponoviti. Če mu uspe pofočkati vse igralce, naslednji miži prvi, ki ga je pofočkal.

Enka – "Uno"

Pravila igre:

- igralec dobi 6 kart, ostale karte postavimo na sredino mize, vrhajo karto pa obrnemo s pravo stranjo navzgor.
- Vsak igralec, ki je na vrsti, odloži eno karto. Če ustrezne karte nima, vzame s kupa na sredini eno karto. Če tudi ta ni ustrezna, nadaljuje igro naslednji igralec. Igralec lahko odloži karto takrat, ko ima karto enake barve ali pa karto, ki sicer nima enake barve, ima pa enako številko kot karta, ki je obrnjena s pravo stranjo navzgor. Lahko jih da več.



VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

IŠČEM PREDMET NA DOLOČEN GLAS

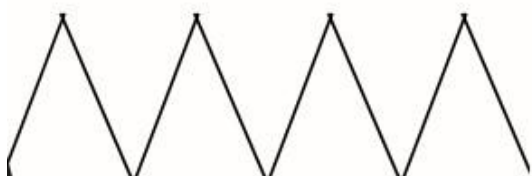
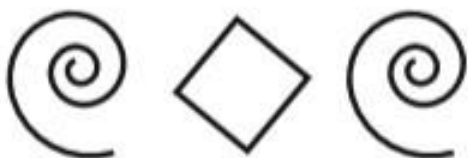
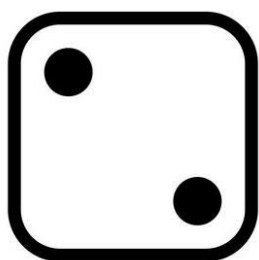
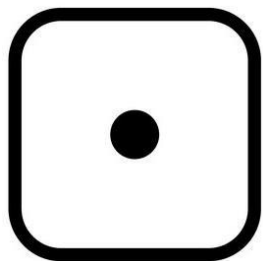
Število igralcev: 2 ali več

Igralca tekmujeta, kdo bo našel več predmetov na določen glas.

Primer: predmeti na glas A - avto, ananas... Lahko iščemo predmete na vse glasove v abecedi. Zraven lahko zapisujemo črke in utrjujemo abecedo.



VRZI KOCKO IN NARIŠI VZOREC



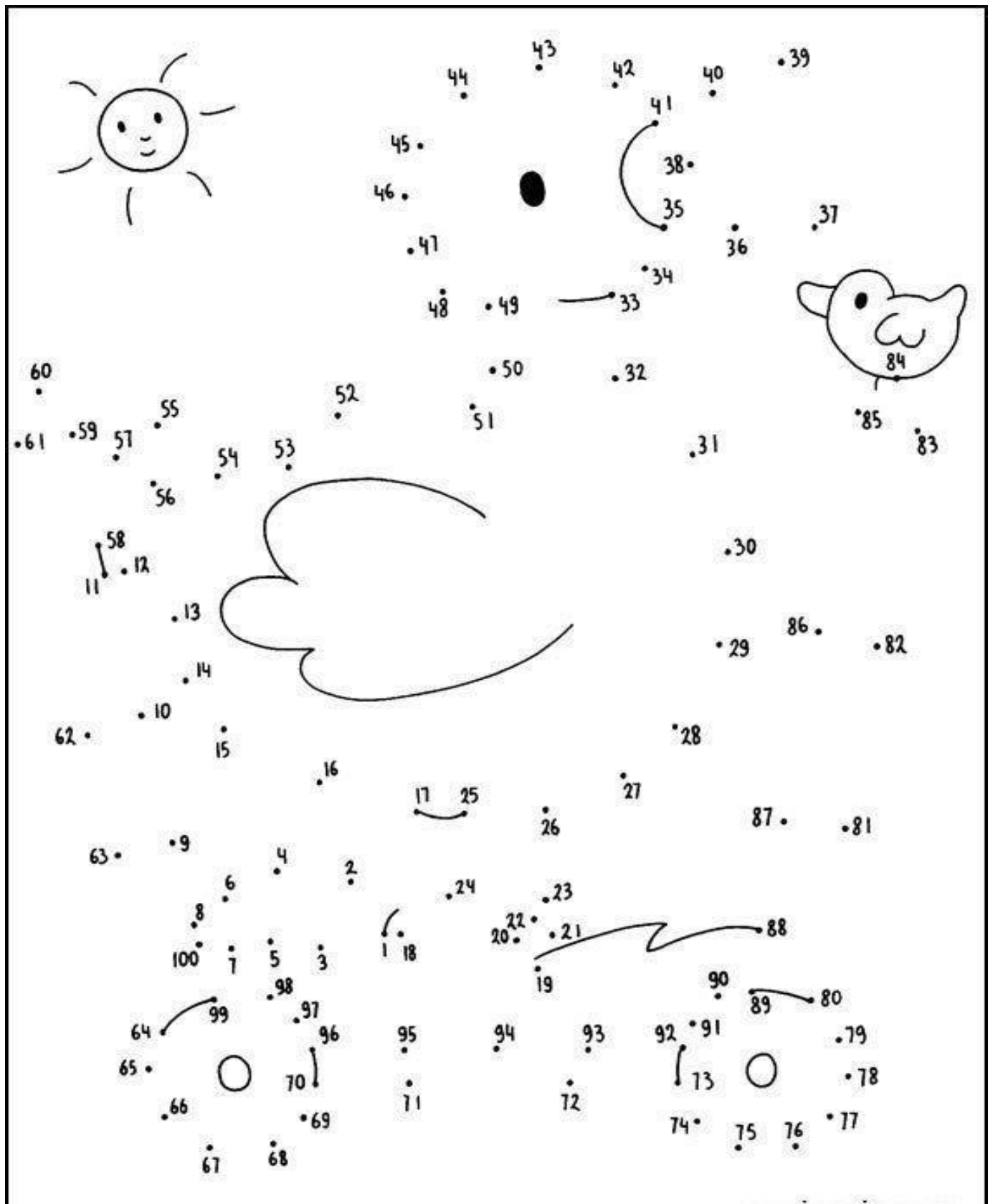
REŠI KRIŽANKO !

HEL
RBLA
KTR
P
MEH
SLAD
R2
K P
D
4
3
I B
T
M
GAN
C
S
I
BUK
PES
1
2
3
4
5

1. 2. 3. 4. 5.

HEL
RBLA
KTR
P
MEH
SLAD
R2
K P
D
4
3
I B
T
M
GAN
C
S
I
BUK
PES
1
2
3
4
5

Poveži pike in pobarvaj, kar bo nastalo!



Načrtovanje prostega časa:

MAVRIČNE ČRKE

MED SPREHODOM V NARAVI POIŠČI NA TLEH SUHE VEJE ALI MANJŠE LESENE PALICE. Z NJIMI POSKUŠAJ OBLIKOVATI POLJUBNE ČRKE TAKO, DA PALICE USTREZNIH DOLŽIN MED SEBOJ POVEŽEŠ Z VRVICO IN JIH NATO V CELOTI OVIJEŠ Z VOLNO.



S ČRKAMI, KI SI JIH USTVARIL/A, SKUŠAJ ZAPISATI ČIM VEČ RAZLIČNIH BESED. ČE IMAŠ MOŽNOST, LAHKO BESEDE, KI SI JIH »ZAPISAL/A« Z MAVRIČNIMI ČRKAMI, TUDI FOTOGRAFIRAŠ!





Čim lepše preživite svoj prosti čas v družbi svojih najbližjih in ostanite zdravi!

Aktiv učiteljic RaP-a

Hvala, če nam boste podali kakšno povratno informacijo o vašem delu:

1. razred: sonja.grnjak@gmail.com
ggrzina@gmail.com
tanja.sumah@gmail.com
 2. razred: vanja.vravnik@gmail.com
mateja.glusic@guest.arnes.si
 3. razred: vesnaoder3@gmail.com
 4. razred: mateja.glusic@guest.arnes.si
- ❖ učitelj Tin Küzma: tinkuzm4@gmail.com