

# PROGRAM DELA UČENCA NA DALJAVO

## RaP – razširjen program

TEDEN: 4. – 8. 5. 2020

### GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

#### ❖ Hrana in prehranjevanje

##### *Kultura prehranjevanja:*

- **Ali poznaš bonton pri prehranjevanju?** Poglej si teh nekaj smernic, s starši se pogovorite o njih in razmisli, koliko že upoštevaš bonton in kje so še možnosti za izboljšave.
  1. Pred jedjo si temeljito umijemo roke.
  2. Hrane vzamemo toliko, kolikor je lahko pojemo.
  3. Kosilo pojemo v kuhinji.
  4. Odpadke ločimo in pospravimo ter počistimo za sabo.
  5. Med kosilom ne motimo drugih.
  6. Kosilo pojemo v miru in v čim večji tišini.
  7. Ne uničujemo pribora in posode.
  8. Po kosilu pospravimo umazano posodo.

##### *Higiena:*

- Kot že veš, je higiena rok v tem času, ki ga preživljamo zdaj, zelo pomembna. Zato imej skrb, da si jih boš vedno in pravilno umil pred in po vsakem obroku.

##### *Uravnotežen jedilnik:*

- **Naredi si svoj zdrav zajtrk:**

##### **SADNI NAPITEK**

##### **Kaj potrebuješ:**

- 120 ml sveže iztisnjenega pomarančnega soka;
- 2 dcl tekočega jogurta;
- 1 banana;
- 2 žlici tekočega medu;
- 2 žlici kosmičev.

##### **Navodilo za pripravo:**

Banano olupimo in narežemo na nekaj večjih kosov, ki jih stresemo v mešalnik. V mešalnik dodamo še jogurt, med, kosmiče in na koncu prilijemo še pomarančni sok. Vse skupaj dobro zmešamo v gladko zmes. Zmes nalijemo v visoke kozarce in takoj postrežemo.



## SKUTIN NAMAZ Z JAGODAMI

### Kaj potrebuješ:

- 15 jagod;
- 5 žlic puste skute;
- 5 žlic medu;
- 1 limona.

### Navodila za pripravo:

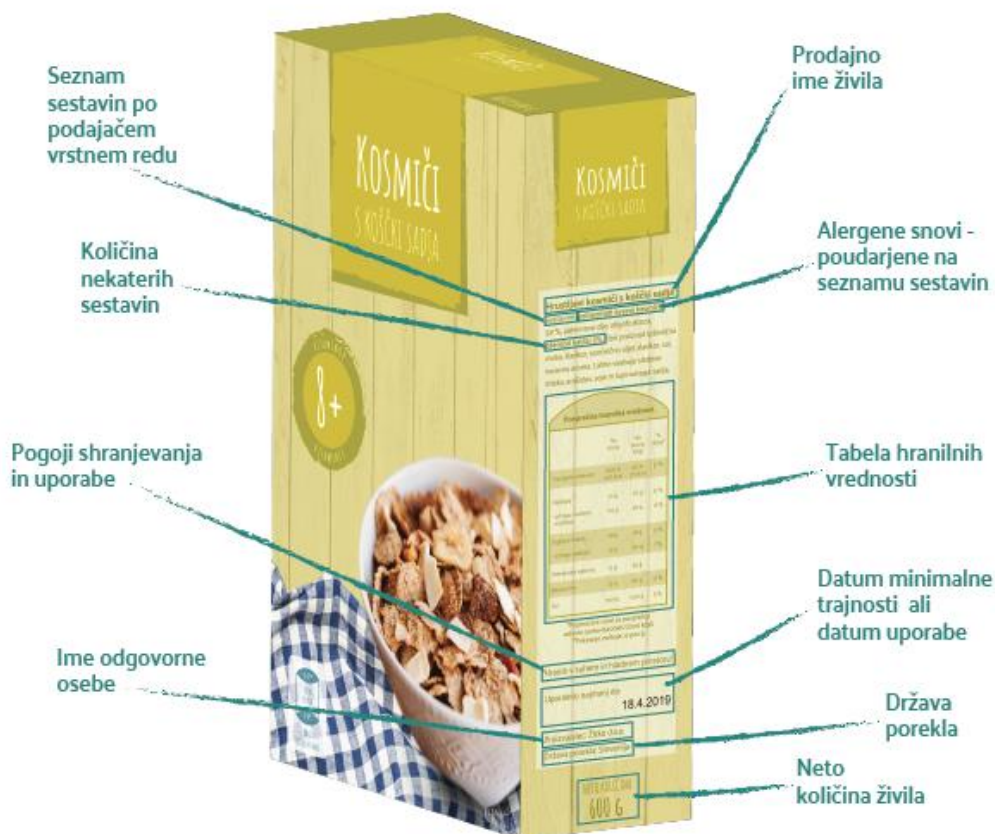
Limono prerežemo na pol in iztisnemo sok. Jagode temeljito operemo, odstranimo zelene dele, nato pa jih dobro zmečkamo z vilicami. V manjšo skledo dodamo skuto, ki jo z vilicami zdrobimo na čim manjše kose, čeznjo prelijemo limonin sok in med. Sestavine dobro premešamo. V manjšo skodelico dodamo jagodni pire, čezenj pa nadevamo skutno mešanico in skodelico postrežemo.



## Prepoznavanje zdravih živil:

### ➤ Ali veš, kaj ješ?

Vsako živilo, ki ga kupimo v trgovini ima deklaracijo, na kateri so razvidne informacije o živilu. Med pomembnejšimi informacijami na označbah živil so prodajno ime živila, seznam sestavin, hranilna vrednost in rok uporabe. Izberi si eno živilo, ki ga imaš rad, in na embalaži poskusi poiskati pomembne informacije. Pomagaj si s spodnjo sliko.



Maščobe, nasičene maščobne kisline, sladkor in sol so snovi, ki so za nas precej škodljive, če jih zaužijemo preveč. V spodnji tabeli si pogledaj, kakšna so priporočila za uživanje teh snovi in vrednosti preveri tudi na živilu, ki si ga izbral.

## Z barvno lestvico do ozaveščenih kupcev

vsebnost snovi v gramih  
na 100 g živila

	malo	srednje	veliko
maščoba	do 3	3–20	več kot 20
nasičene maščobne kisline	do 1	1–5	več kot 5
sladkor	do 5	5–12,5	več kot 12,5
sol	do 0,3	0,3–1,5	več kot 1,5
	veliko	srednje	malo
prehranske vlaknine*	več kot 6	3–6	manj kot 3

\* za uživanje prehranskih vlaknin veljajo ravno obratna priporočila kot za sladkor, sol, maščobo in nasičene maščobne kisline: uživali naj bi jih več in ne manj



## ❖ Gibanje

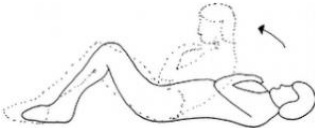
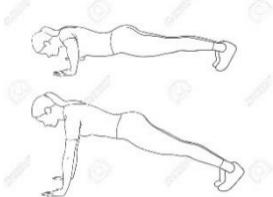

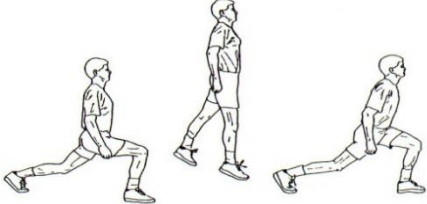

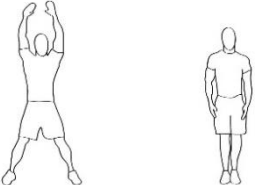
➤ **Balon:** Sledi spodnjim navodilom in se pozabavaj z baloni! ☺

**IGRE Z BALONI**

<p><b>1</b> <b>BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO</b></p> <p><b>30 krat</b></p>	<p><b>2</b> <b>BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO</b></p> <p><b>30 krat</b></p>
<p><b>3</b> <b>PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL</b></p> <p><b>30 krat</b></p>	<p><b>4</b> <b>SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE</b></p> <p><b>30 krat</b></p>
<p><b>5</b> <b>IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE)</b></p> <p><b>30 krat</b></p>	<p><b>6</b> <b>PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU</b></p> <p><b>30 sekund</b></p>

➤ **Koliko ponovitev lahko narediš v 100 sekundah?**

Pred začetkom izvajanja vaj se obvezno ogrejte – npr. nizek skiping, tek na mestu, počepi; dvignete srčni utrip. Pomembno je, da ste v izvedbi hitri in da naredite čim več ponovitev. Še pomembneje je, da vaje izvajate pravilno. Uporabi štoparico in zapiši število ponovitev vaj v 100 sekundah. Tekmujete lahko znotraj družine in pa s sošolci, s katerimi imate stik preko telefona.

Vaja	Slike pravih izvedb vaj	Zapiši koliko ponovitev lahko narediš v 100 sekundah.
Upogib trupa "trebušnjaki"		
Skleci		
Poskoki iz ene noge na drugo nogo		
Izpadni koraki s poskokom		
Počepi		
Sonožni poskoki narazen skupaj "jumping jacks"		



- **Pajkova mreža:** Za to igro potrebuješ dolgo vrv (ali volno), ki jo na kar se da zanimiv način prepleti okoli dreves. Nato se v "mreži" gibaj tako, da se vrvice ne dotakneš! Za vsak dotik dobiš 1 kazensko točko, zmaga pa tisti, ki ima na koncu najmanj kazenskih točk. 😊



- **Nogometna igra:** Če imaš prostor zunaj, si postavi stožce/plišaste živalice in na njih zapiši števila od 1 – 5 (lahko tudi od 1 – 10). Nato vzemi žogo – tvoja naloga je, da določeno število poskušaš zadeti z žogo. Na primer, starši ti rečejo, da poskusi zadeti število 3 - tvoja naloga je torej, da poskušaš z žogo zadeti število 3. 😊



- **Kegljanje:** Ta teden lahko s starši iz plastenk izdelate figure za kegljanje (tako kot kažejo spodnje slike). Nato pa jih poskušate čim več zadeti z žogo. ☺





## KULTURA IN TRADICIJA

### ❖ Kultura, umetnost in dediščina

#### *Izdelava mimične lutke iz nogavice:*

➤ Kaj potrebuješ:

- nogavico;
- barvni papir, volno, gumb, trakce, blago, filc - karkoli imaš doma;
- lepilo, škarje, šivanko;
- flomastre.

➤ Navodilo za delo:



Iz kartona izrežeš oval s kratko stranjo po širini nogavice. Upogneš ga na pol.



Oval zalepiš tako, da se ovinek ovala ujema s konico nogavice. Pustiš, da se lepilo posuši.



Nogavico obrneš in dobiš boš usta. Če želiš, lahko narediš jezik za psa - v usta lutke nalepiš trak rdečega filca.



Nos psa narediš iz blaga, iz papirja, lahko prilepiš veliko kroglico, mu nos narišeš s flomastrom ali pa mu za nos zašiješ gumb. Enako velja tudi za oči. Ušesa v veliki meri določajo značaj lutke. Lahko so iz filca, blaga ali kartona. Če lepiš trikotna ušesa, dobiš psa ovčarja, če narediš podolgovata imaš španjela. Na takšen način lahko ustvariš vse figure (miško, zajčka, kačo, volka, zmaja, čarovnico, vile...).

Mimičnim lutkam lahko dodaš tudi lase, tako da na nogavico zašiješ ali prilepiš volno, ali pa trakce papirja.



Tukaj imaš nekaj idej.



➤ **Moja gledališka predstava**

Skupaj z družino ustvari svojo gledališko predstavo. Uporabi mimične lutke. Z razpiranjem dlani, lahko odlično posnemaš govor, smeh, žvečenje, ugriz... Skratka mimične lutke so zelo zabavne. Izbereš si lahko poljubno temo ali uprizoriš svojo najljubšo pravljico, zapoješ pesmico, deklamiraš... Učiteljice bomo zelo vesele tvojega videoposnetka ali fotografije, kako uživaš z lutko.



## ❖ Kultura sobivanja

### ➤ **Skrivanje predmeta (toplo – hladno):**

Skupaj z bratom/sestro/starši si izberite en predmet (npr. svinčnik), ki ga boste skrivali. Starše prosite, da odidejo iz sobe, ti pa v tem času skrij svinčnik na posebno, skrivno mesto. Ko predmet skriješ, pokliči starše, da se ti pridružijo v sobi. Ko začnejo iskati predmet, jih usmerjaj z besedami:

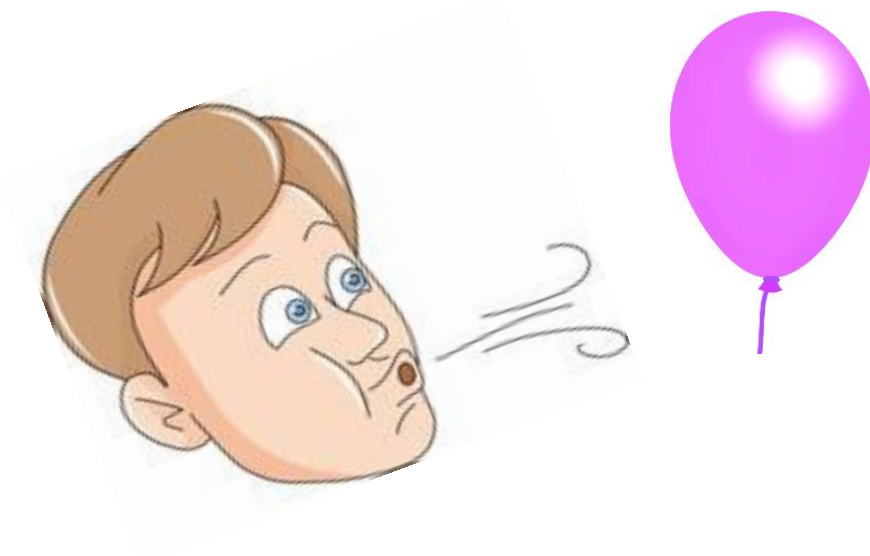
TOPLO / VROČE – pomeni, da so zelo blizu predmeta, ki si ga skril.

MLAČNO – pomeni, da še niso tako blizu predmeta, ki si ga skril.

MRZLO – pomeni, da so starši še zelo daleč od predmeta, ki si ga skril.

### ➤ **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 ... Otroka spodbujamo, da si izmisli svoj način, da premakne balon stran od sebe. Naj bo čim bolj ustvarjalen. S to igro otrok razvija sposobnosti iskanja lastnih rešitev gibalnih problemov.

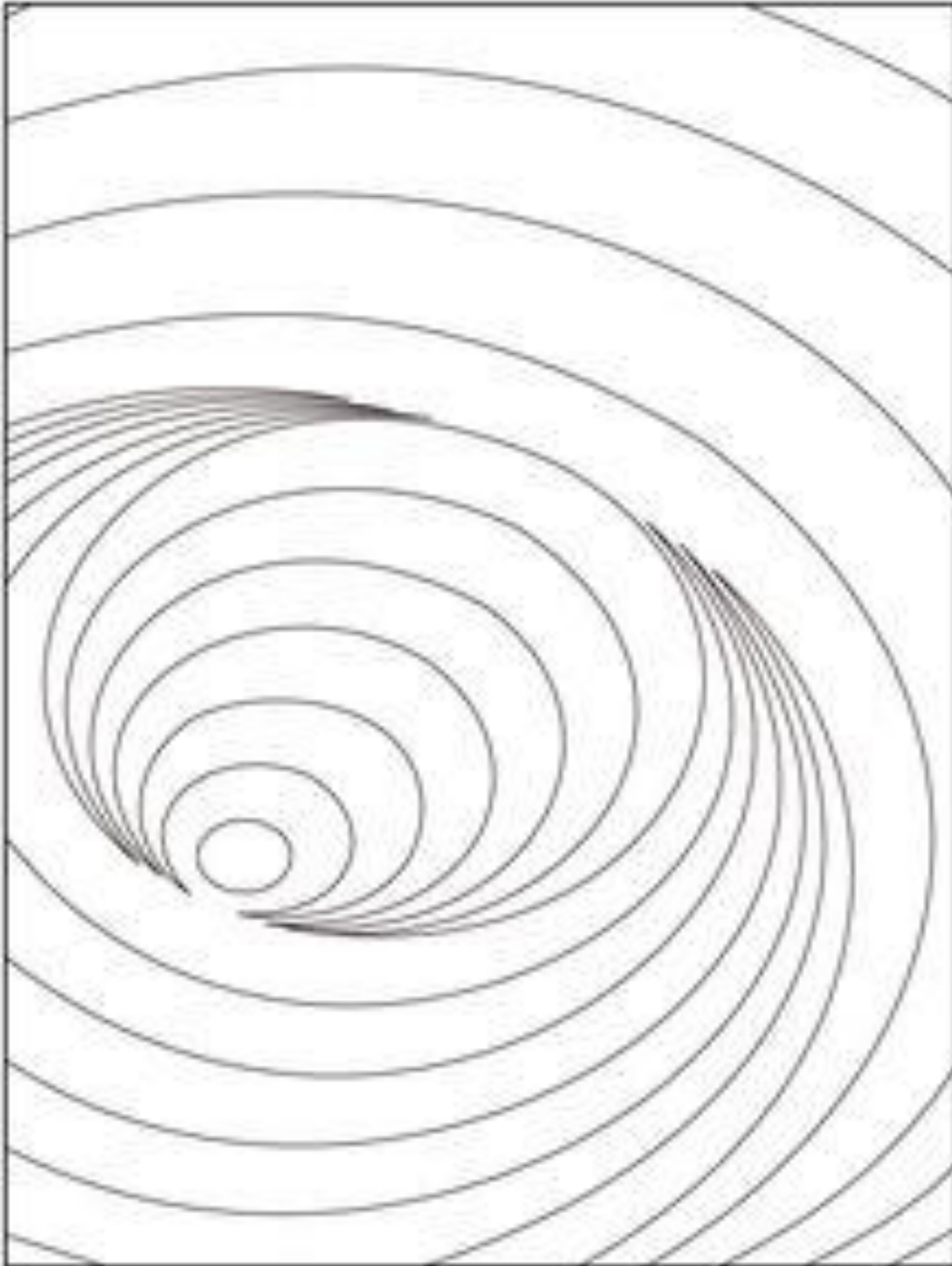


## VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

### ❖ Samostojno in/ali sodelovalno učenje

#### ➤ Iluzija

Pobarvaj, kaj opaziš ?

























#### ➤ Premetanka























Iz večjega kartona izreži manjše kartončke. Nanje napiši črke. Iz črk poskusi v čim krajšem času sestaviti čim več besed.












































➤ **Sudoku**

Pravilno zapolni spodnjo razpredelnico. V vsaki razpredelnici naj se vsak od petih likov pojavi petkrat, vendar se lahko lik v vsaki vrstici in stolpcu pojavi le enkrat.

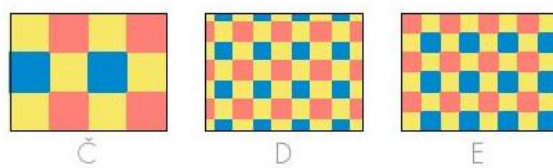
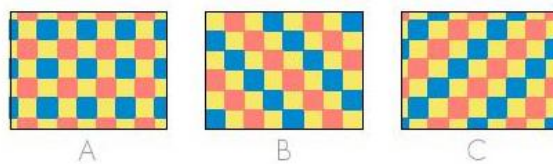
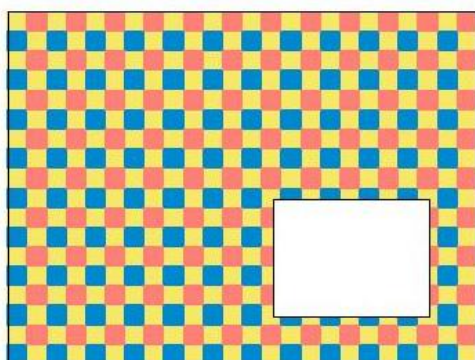
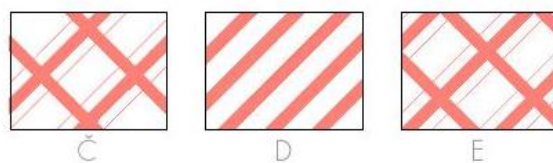
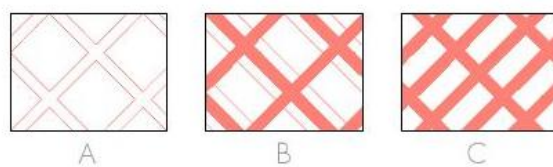
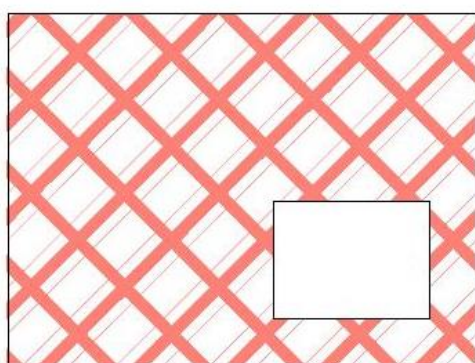
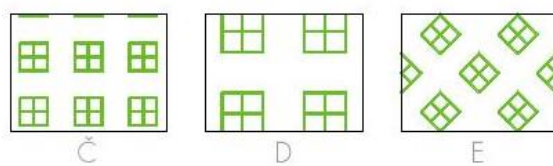
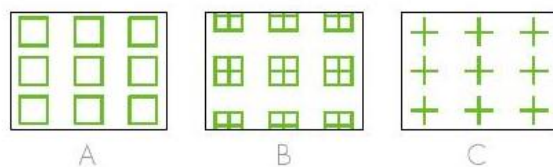
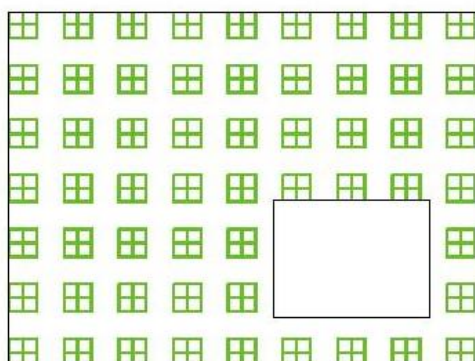
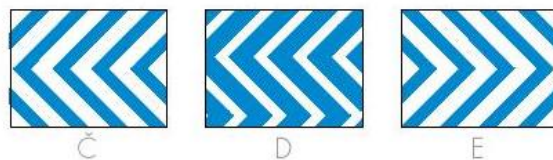
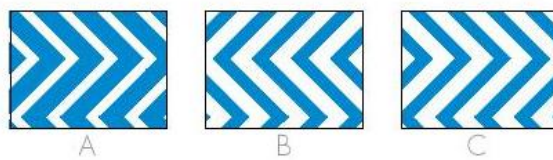
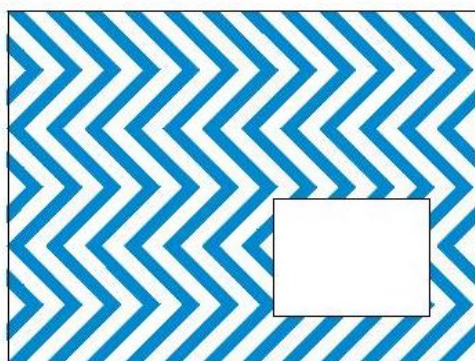
				
				
				
				
				
				

➤ **Manjkajoči del**  
Poišči, kateri je manjkajoči del.



## ❖ Igra in samostojno načrtovanje prostega časa

### *Načrtovanje prostega časa:*

V času pouka na daljavo svoj prosti čas preživi s svojo družino, kakor želiš. Odpravi se na sprehod v naravo, ki ti ponuja veliko možnosti za igro. Lahko pa z družino uživaš v igrah, ki so se jih tvoji starši nekoč igrali, gotovo se jih bodo spomnili.

#### ➤ **Zemljo krast**

Narišeš najprej majhen krog-sonce in okoli njega velik krog-svet in označiš svoje države. Potrebuješ tudi palčko. Igra se začne tako, da palčko postaviš v sonce in tisti, ki mu palčka pade na ozemlje začne igro s tem da zakliče NAPADAM, NAPADAM ANGLIJO (ali katerokoli drugo napisano državo) in vrže palčko na ozemlje Anglije. Vsi igralci se medtem razbežite. Igralec, ki ima v lasti Anglijo hitro stopi na palčko in zakliče stop. Vsi obstanete in 'Anglež' pobere palčko in se sprehodi po črtah sveta in s palčko zadane najbližjega. Če ga zadane, mu lahko ukrade zemljo. Ukrade si jo lahko toliko, kolikor lahko zariše črt, ne da bi kjerkoli stopil na tuje ozemlje. Če pa igralca ne zadane mu lahko nezadeti igralec ukrade zemljo.

#### ➤ **Punce, punce ven**

Igra je podobna ristanču, le da tu narišeš pravokotnik in ga razdeliš na šest delov. V vsako polje napišeš črko in sicer:

P = punce

F = fantje

B = barve

Š = števila

Ž = živali

Č = črke

Določite nekoga, ki začne in ta sonožno skoči v polje in zakliče PUNCE, PUNCE VEN. Potem skoči ven in znova v prvo polje, drugo, tretje,... in pri tem našteva različna imena punc. Ko pride do polja kjer je začel, skoči ven in se premakne k naslednjemu polju, kjer zakliče FANTJE, FANTJE VEN in ponovi pot le da tu našteva imena fantov. Če se zmoti pri naštevanju, igro nadaljuje drugi član družine.

**Kot vedno, bomo veseli vsake tvoje povratne informacije, fotografije ali videoposnetka.**

### **Aktiv učiteljic RaP-a v sodelovanju s športnimi pedagogi**

1. razred: [sonja.grnjak@gmail.com](mailto:sonja.grnjak@gmail.com)  
[ggrzina@gmail.com](mailto:ggrzina@gmail.com)  
[tanja.sumah@gmail.com](mailto:tanja.sumah@gmail.com)
2. razred: [vanja.vravnik@gmail.com](mailto:vanja.vravnik@gmail.com)  
[mateja.glusic@guest.arnes.si](mailto:mateja.glusic@guest.arnes.si)
3. razred: [vesnaoder3@gmail.com](mailto:vesnaoder3@gmail.com)
4. razred: [mateja.glusic@guest.arnes.si](mailto:mateja.glusic@guest.arnes.si)

Športni pedagog Tin Kuzma: [tinkuzm4@gmail.com](mailto:tinkuzm4@gmail.com)