

PROGRAM DELA UČENCA NA DALJAVO

RAP – Razširjen program

TEDEN: 6. 4. – 10. 4. 2020

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

❖ Hrana in prehranjevanje

Kultura prehranjevanja:

- naloga: vsak dan poskrbi, da pripraviš mizo za vse obroke, ki jih imate skupaj z družino. Prav tako pa se potrudi in mizo tudi pospravi. Vse lahko polepšaš z lepimi prtički.

Prtiček postaviš kot kaže slika (1) in na spodnji strani začneš zgibati kot harmoniko, do polovice prtička (2) (3). Vse skupaj prepogneš na polovico, kot kaže slika (4), tako da je pahljača na zunanji strani. Prepogneš kot kaže slika (5), pahljače ne prekrivaš. Preostanek pa še podvihaš kot kaže slika (6) – to bo služilo kot "stojalo". Na koncu pava razprostreš kot kažeta sliki (7) in (8).



Higiena:

- naloga: ker je v času krize s koronavirusom umivanje rok še toliko pomembnejše, imej skrb, da si jih boš vedno in pravilno umil pred in po vsakem obroku.



Uravnotežen jedilnik:

- naloga: Ponovno si izberi dva dni v tednu in za ta dan napiši dnevnik prehranjevanja. To pomeni, da napišeš, kaj si na izbrani dan jedel in pil. Če katerega obroka nisi imel, prostor prečrtaj. V prehranjevalni piramidi poglej, če je bil tvoj jedilnik ustrezen.



Prehranska piramida za otroke

obrok	zajtrk	malica	kosilo	malica	večerja
dan					

Prepoznavanje zdravih živil:

- naloga: **Ugani katero živilo okušaš?**

Pripravite si zanimive, zabavne krožnike sadja, zelenjave in drugih živil. Krožnike si v družini med seboj zamenjajte. Pokrij si oči z rutico in skušaj ugotoviti, kaj ješ.

❖ Gibanje

Gibalnica:

➤ Ples


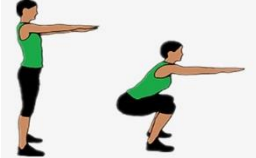
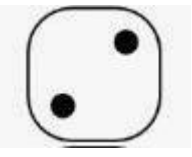

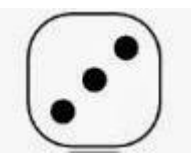
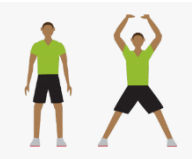
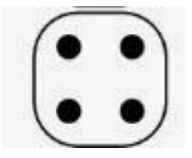



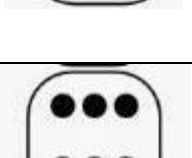

Za tiste, ki pa radi plešete, pa uživajte tokrat malo drugače. Pošljite nam kakšen posnetek, kako vam je šlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=oUYSYLC1UIA>

<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>

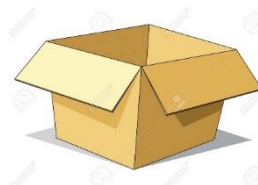
➤ Gibanje in druženje

S starši, brati ali sestrami se igrajte igrico z igralno kocko. Igralno kocko mečete v istem vrstnem redu in tisto število pik, ki vržete, tisto nalogo morate narediti. Na začetku se skupaj dogovorite, koliko krogov boste odigrali, ali pa igro preprosto časovno omejite.

		POČEPI (5x)
		STOJA NA ENI NOGI (TEŽJA IZVEDBA: Z ZAPRTIMI OČMI) (20 sekund)
		POSKOKI (10x)
		HODIŠ PO SOBI NA PRSTKIH (15 korakov)
		POSKUŠIŠ ZADRŽATI POLOŽAJ NA SLIKI (20 sekund)
		POSKUŠIŠ ZADRŽATI POLOŽAJ (20 sekund)

➤ **Met na koš / škatlo / obroč**

Ta teden si lahko z brati/sestrami zunaj postavite škatlo ali obroč in tekmujete, kdo večkrat zadane "koš" z žogo. Glej spodnje slike. Pri tem lahko poskušaš škatlo/koš/obroč najprej zadeti z obema rokama, nato samo z levo roko, samo z desno roko. Stvari si lahko še dodano otežiš in povečaš razdaljo od koša do točke, s katere mečeš. Potrudi se! ☺



(Težja izvedba z manjšo škatlo in manjšo žogo.)



(Če nimate žoge, lahko uporabite tudi papir.)

➤ **Raziskovanje gozdnih poti**

Skupaj s starši se odpravite na sprehod v gozd. Sedaj je pravi čas, da malo raziščete gozd. Poskusite poiskati kakšno pot, ki je še ne poznate in raziščite, kam vas pripelje.

KULTURA IN TRADICIJA

❖ Kultura, umetnost in dediščina

Izdelava piščančkov iz volne

- Kaj potrebujem:
 - volno;
 - blago, filc ali papir za kljunček in ostale dodatke;
 - škarje;
 - belo lepilo;
 - kartonček.
- Navodilo za delo:

Iz kartona izrežeš dva kroga in jima v sredini izrežeš manjši krog. Tako kot na prvi fotografiji. Kroga združiš in okoli obeh oviješ volno. S škarjami na zunanem delu volno prereži in kroga rahlo razmakni. Med oba kroga daj vrstico in delčke volne zaveži tako, kot je to prikazano na 5 in 6 fotografiji. Ko zavežeš, odstraniš karton in tako dobiš cofek. Cofek še obrežeš. Oči, kljunček in ostale dodatke izrežeš in prilepiš po želji.



Če doma nimate volne pa si lahko izdelate zelenega možička...

Izdelava zelenega možička

- Kaj potrebujem:
 - dokolenke iz najlona;
 - lonček;
 - zemljo in naravni material (storže, liste, vejice);
 - seme kreše ali trave za laske.

- Navodilo za delo:

Dokolenko iz najlona razpreš in v njo najprej streseš seme trave ali kreše. Malo potreseš in dodaš zemljo. Z rokami si pomagaš, da oblikuješ kroglo v obliki glave. Ko dobiš lepo "žogico", narediš na koncu vozel. Ostanek nogavice razrežeš na tri enake dele ter spleteš kite in na koncu narediš vozel. Možička daš v lonček za rože, lahko uporabiš tudi jogurtov lonček. Možičku s prsti oblikuješ nos in zavežeš elastiko. Nato nalepiš oči in usta. Lahko tudi noge in roke.

- Skrb za možička:

Prvič možička stuširaš po glavi, da ga navlažiš. Potem pa skrbiš, da bo vsak dan imel dovolj vode v lončku. Kita naj bo vedno v lončku, saj bo po njej dobival dovolj tekočine za svojo rast. Poskrbiš, da bo možiček dobil tudi sonce in s tem dovolj svetlobe. Ko bodo lasje zrasli ga lahko ostrižeš po svoji želji.



Poslikava jajc

- Kaj potrebujem:
 - nogavice - najlonke;
 - čebulne olupke;
 - barva za jajca;
 - škarje;
 - sukanec.

- Navodilo za delo:

Najlonke nareži na tako velike koščke, da boš v vsakega lahko zavil po eno jajce. Na eni strani najlonke naredi vozel, vanjo položi jajce, jo z eno roko drži, z drugo pa obloži s plastmi čebulnih olupkov. Te naj ne bodo enakomerno razporejene. Uporabljalj olupke rjave in rdeče čebule, kakšen predel jajca lahko izpustiš. Obložena jajca dobro zavij v najlonke in jih skuhaj. Če bi rad še bolj pisane umetnine, jih lahko, ko so kuhane namočiš tudi v različne barve za pirhe, denimo v zeleno, rdečo, modro... Pobarvana jajca položiš na papirnato brisačo, da se nekoliko ohladijo, nato pa odstraniš najlonke in olupke ter marmornate pirhe premažeš s slanino ali oljem.

**POŠLJITE NAM, KAKŠNE PIRHE BOSTE POBARVALI VI,
GOTOVO BOSTE ZELO USTVARJALNI...**

❖ Kultura sobivanja

Slepi slikar

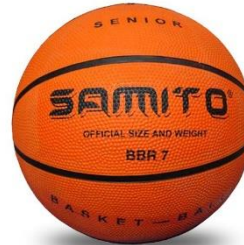
- Kaj potrebujem:
 - rutico;
 - velik bel list, lahko tudi A4 liste zlepiš skupaj;
 - svinčnik.

- Pravila igre: Izbranemu posamezniku zavežemo oči. Riše s svinčnikom po večjem listu, tako da riše po navodilih ostalih. Navodila so v nepravem vrstnem redu, npr. »Najprej nariši desni čevelj. Sedaj desno obrv. Levo nogo, mezinec desne roke ...« Ker skozi ruto, zavezano čez oči, ne vidi nič, bo končni izdelek »čuden«. Med smehom se boste sprostili in zabavali.

Pantomima

- Kaj potrebujem:
 - listke na katere nalepite, narišete ali pa napišete imena različnih živali, predmetov, poklicev;
 - vrečko.

- Pravila igre: V vrečki so prepognjeni listki, na katerih so narisane različne živali, predmeti, predstavljeni različni poklici... Izberete lahko po svoji želji. Igralec, ki je na vrsti izvleče listek. Nato skuša s pantomimo ponazoriti, kaj je narisano na listku. Pri igri ne smeš uporabljati glasu.



VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

❖ Samostojno in/ali sodelovalno učenje

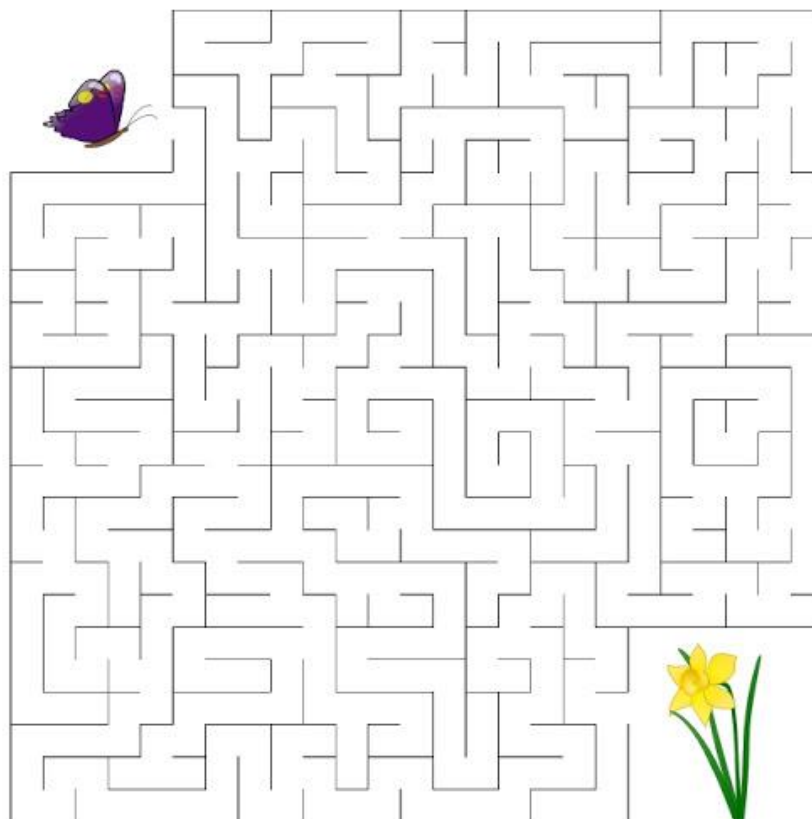
Sudoku za malo večje

- Izpolni tabelo sudoku s števili od 1 do 9 tako, da se v nobeni vrstici, stolpcu ali v poudarjenem področju ne ponovi nobeno število.

				5	1	4		3
2				8		5	7	
	6				4		2	
9	7		5		6	8		2
	3			9	2		1	
		2		3	7	6	9	5
1	5	6	3	2				
		7	1		9			6
4			7			3	8	

Labirint

- naloga: pomagaj metulju do narcise.



Poveži pike

- naloga: poveži pike po številkah od 1 do 100.



Mandale

- naloga: natančno pobarvaj.



❖ Igra in samostojno načrtovanje prostega časa

Načrtovanje prostega časa:

- naloga: v času poteka pouka na daljavo svoj prosti čas preživi s svojo družino, kakor želiš. Igraj se družabne igre, ki se jih igramo tudi mi v oddelku RaP-a. Vsaj enkrat dnevno se odpravite na sprehod v naravo, ki ti ponuja kar nekaj možnosti za igro. V naravi naberi material, ki ga lahko porabiš pri izdelavi svojega možička.

Vesele bomo vsake povratne informacije, fotografije, videoposnetka.

Otroci naj v vaših očkah žari sonce,
naj se v vaših mislih plete sreča,
naj bo vaš nasmeh igriv in nagajiv,
naj bo vaš glas kot odmev,
in naj bo vaše srce obdano s toplino.

Aktiv učiteljic RaP-a

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

Nekatere športne igrice so nastale v sodelovanju s športnimi pedagogi in tudi oni bodo veseli kakršne koli povratne informacije, kako vam gre na športnem področju. Lahko pošljete tudi kakšno slikico učitelju Tinu.

- ❖ učitelj Tin Kūzma: tinkuzm4@gmail.com