

Lepe misli

»Včeraj je zgodovina.

Jutri je skrivnost.

Danes je dar.«

Neznan

PODALJŠANO BIVANJE (OPB1)

(21. 4. 2020)



Pridobljeno na spletu: (20. 4. 2020).

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

PLANET ZEMLJA – MOJ DOM

Pozdravljen učenec, pozdravljena učenka. Upam, da si včeraj užival/a v nabiranju smrekovih vršičkov in uspešno »skuhal/a« sirup za zimske dni. Ker se v teh toplih sončnih dneh lahko brezskrbno sproščaš v naravi naj te spomnim, da ima jutri naš planet svoj praznik. Praznujemo torej dan Zemlje. Dan, ko naj bi se vsak izmed nas zavedal, da je Zemlja naš skupni dom, za katerega je potrebno skrbeti in ga negovati. A prav ljudje smo tisti, ki smo krivi za prekomerno onesnaženje našega planeta, saj nam narava že močno kaže svojo moč in »zobe« ter nam vrača težke udarce v obliki neurij, z naravnimi nesrečami. S takim ravnanjem bomo naš planet opustošili, uničili vse kar obstaja, živali, rastline in tudi sebe. Ker pa vsak izmed nas lahko kot kamenček v mozaiku prispeva veliko, te prosim, da od zdaj naprej dnevno skrbiš za naše lepše življenje. Le z majhnim trudom lahko prispevaš ogromno za naš planet.

Ker je danes lep sončen dan te vabim, da doma poiščeš zaščitne rokavice, vrečko za smeti in se skupaj z družino odpraviš na bližnji travnik ali gozd. Poskrbi, da bo tvoj kraj lepši, zato v vrečko poberi vse smeti, ki jih boš opazil/a. Ker pa si že šolar/ka zelo dobro ločiš med plastičnimi, steklenimi in mešanimi odpadki, zato poskrbi, da se bodo znašli v pravem zabojniku. Narava ti bo zelo hvaležna in ti zahvalo vrnila v vsej svoji neizmerni lepoti, preko rastlin, dreves in živali.

KOSILO, POČITEK:

Preden se lotiš pomoči v kuhinji si temeljito umij roke, saj se virusi in bakterije najbolj zadržujejo na rokah. Ne pozabi na higieno nohtov, saj so neurejeni pravo gojišče bacilov in umazanije.

Pripravi pogrinjke, pribor, krožnike in seveda ne pozabi na ustno higieno.

Pa dober tek! 

SAMOSTOJNO UČENJE:

Kot sem obljubila ti ne bom naložila dodatnega dela. Važno je le, da opraviš vse potrebne naloge, ki ti jih učiteljica poda med učno snovjo. Če imaš voljo, pa poišči kakšno didaktično igro, ki si jo v teh tednih izdelal/a za utrjevanje svojega znanja.

USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA:

ZAČUTIMO OKOLJE

Ker se bo v tem tednu vse »vrtelo« okoli narave sem poskrbela, da ti bo usmerjen čas, ki je namenjen ustvarjanju in raziskovanju kar najbolj zanimiv, obenem pa te bo »napolnil« z energijo.

Zate sem pripravila posebno nalogo, za katero potrebuješ le svoja čutila in svoj mir. Pred hišo ali nekje v naravi boš poiskal/a miren kotiček, kjer se boš »utaboril/a« in sprostil/a. S seboj boš vzela le list papirja z navodili, svinčnik, trdo podlago za pisanje, blazinico in dobro voljo ter upošteval/a spodnje napotke.

- Zamiži. Obraz in dlani obrnite proti nebu. Trikrat počasi globoko vdihni.
- Nariši ali napiši, kar čutiš.
- Ozri se naokoli in napiši ali nariši kar ti je najbolj všeč.
- Opazuj nebo. Izogibaj se pogledu proti soncu. Če opaziš oblak, ga nariši (izberi najzanimivejšega).
- Pozorno opazuj katerokoli drevo. Kaj opaziš?
- Ali piha veter? Kako to opaziš?
- Ponovno zamiži. Kaj slišiš?
- Pomisli, kako se počutiš? Nariši ali napiši.
- Potipaj zemljo, prst. Kakšna je?
- Zamiži, pobožaj in otipaj travo. Kakšna je?
- Povohaj tla. Kaj vohaš?

ZAČUTIMO OKOLJE

1. ČUTIM ZRAK	2. OPAZUJEM OKOLICO
3. ČUTIM SONCE ALI VIDIM OBLAKE	4. OPAZUJEM DREVESA
5. OPAZUJEM VETER	6. SLIŠIM ZVOKE

7. MOJE POČUTJE	8. OTIPAM ZEMLJO, PRST
9. TIPAM TRAVO	10. VOHAM TLA

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

V tem času šolskega leta se običajno pripravljamo na testiranje za športno vzgojni karton. Da malo obudimo spomin, kaj je to, si oglejmo posnetek.

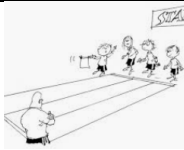
https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=9PNb77rhVnl&feature=emb_logo

Ker pa letos v tem času opravljamo pouk od doma, je spodaj pripravljenih nekaj vaj, ki ti bodo pomagale pri pridobivanju telesne vzdržljivosti.

Naštete so naloge športno vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih lahko izvajaš v notranjih prostorih in/ali v naravi skupaj s starši. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). Vse aktivnosti lahko prilagodiš tudi na izvajanje v notranjih prostorih.

1. Tek na 60m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

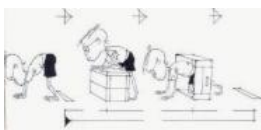
2. Tek na 600m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka

3. Poligon nazaj



Naloge:

- gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)
- oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih

4. Vesa v zgibi



Naloge:

- plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

5. Skok v daljino iz mesta



Naloge:

- sonožno preskakovanje črt na tleh
- žabji poskoki
- igra »Ristanc«
- kolebnica

6. Dotikanje plošče z roko/taping



Naloga:

-umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlorodu pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

7. Dvig trupa



Naloga:

-plezanje
-plazenje
-lazenje
-skoki

8. Kožna guba



Naloga:

-jej zdravo in z glavo
-gibaj se

9. Predklon



Naloga:

-joga za otroke, ki jo že poznaš

10., 11. Telesna višina in teža



Naloga:

-jej zdravo in z glavo
-gibaj se

Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.