

*Lepe misli*

»Narava ni nikdar izdala srca,  
ki jo je ljubilo.«

William Wordsworth

## PODALJŠANO BIVANJE (OPB3)

(22. 4. 2020)



Pridobljeno na spletu: (21. 4. 2020).

### SPROSTITVENA DEJAVNOST:

#### MOJ DOM – MOJ BISER

Pozdravljen učenec, pozdravljena učenka. Danes je dan, ki si ga je vredno zapomniti. Dan Zemlje. Včeraj sem zapisala, da je naš planet naš pravi dom. Vse, prav vse ljudi prevzame lepota narave. Če zanjo lepo skrbimo nam to brezpogojno vrača v svoji brezmejni lepoti. Vsak izmed nas, tudi jaz in ti radi preživljamo proste trenutke v naravnih biserih, lahko bi rekli čudežih narave. Tu se napolnimo z energijo, ki jo potrebujemo za naš vsakdan. Narava nas torej bogati in osrečuje. Vendar pa to ni dovolj. V zadnjih letih prihaja do sprememb v podnebj, ozračje se segreva, tali se led, živali in rastline izumirajo. Vse to pa je posledica nespametnega početja nas ljudi, ki grobo posegamo v naravo. Izsekavamo gozdove, živalim in rastlinam krčimo življenjski prostor, s preštevilnimi tovarnami, prometom, uporabo najrazličnejših naprav, prekomerne uporabe pralnih sredstev ... in še in še ... močno onesnažujemo naš planet, uničujemo rastline in živali. S takim nespametnim početjem lahko v prihodnjih letih pride do popolnega uničenja planeta in vseh živih bitij na Zemlji. To je glavni razlog, da se odgovorno

obnašaš in paziš na naš biser. Prav zato te še enkrat vabim, da se pridružiš mnogim in očistiš svoj kraj. Poišči zaščitne rokavice, vrečko za smeti in se odpravi na bližnji travnik ali v gozd. Nabrane odpadke loči in jih odvrzi v ustrezne zabojnike. Narava ti bo zelo hvaležna.

## 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.

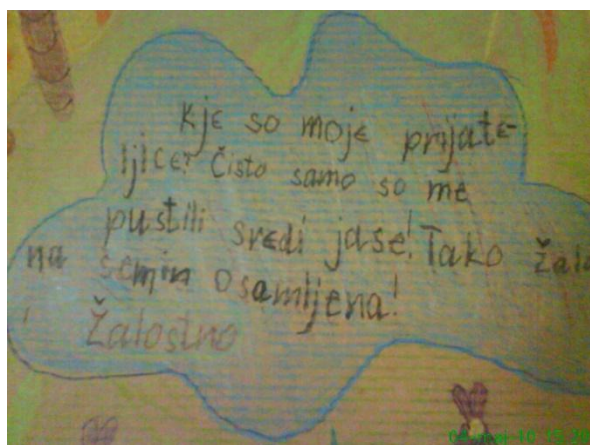
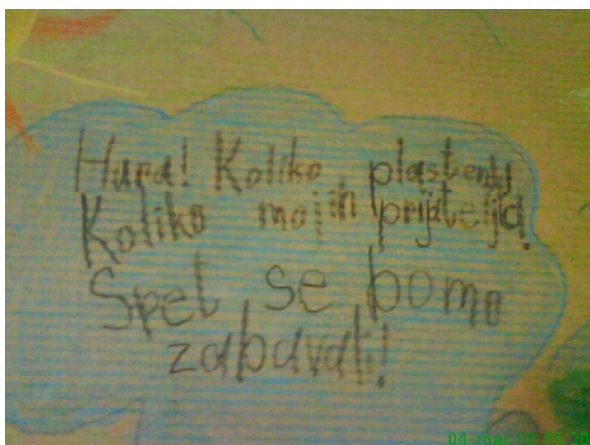
## USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA:

### ZAČUTIMO OKOLJE

Včeraj sem zate pripravila prav posebno nalogo v naravi s katero si sprostil/a vsak še najmanjši delček svojega telesa ter se »zlil/a« z okoljem. Upam, da si si nabrala novih moči.

Danes pa sem prav zate napisala zgodbo o plastenki Zali, ki se navezuje na skrb za okolje in naš planet. Preberi zgodbo, nato jo ilustriraj (naslikaj). Na izbiro pa imaš še izdelavo plakata na temo ločevanja odpadkov. Ker pa si poln/a domišljije lahko uporabiš svojo idejo. Za pomoč pa sem ti spodaj pripela nekaj fotografij, ki so jih izdelali moji nekdanji učenci.





Zdaj pa prisluhni zgodbi ...

## ZGODBA O PLASTENKI ZALI

Bila je prečudovita nedelja. Zaradi pozne ure so že vse okoliške trgovine samevale, vendar pa je bilo na polici s pijačami slišati veselo šušljanje in hahljanje. Le kaj bi to bilo?

Učenci, ne boste verjeli! Naša Zalina in vse prepolno njenih plastičnih prijateljic so imele tamkaj pravo pravcato super plastično zabavo. Pripovedovale so si vice, se režale in od smeha cepetale tako, da je njihov ropot odmeval po celem tamkajšnjem dvorišču, vse do poznih večernih ur.

Prihodnji dan je bilo zunaj zelo vroče. Prodajalci so komaj, komaj zdržali v trgovini, močno so se potili, svojo žejo pa so težili z vodo, napolnjeno v plastenkah. Tako se je naša Zala znašla v hladilniku, skupaj s svojimi prijateljicami, kjer so zaradi mraza nadaljevale s plesnimi in ritmičnimi gibi med svojo zabavo.

Že kmalu pa so se njihovi smejoči obrazi spremenili v bledolične in zaskrbljujoče, saj sta v trgovino vstopila dva žejna dečka. V košaro sta položila Zalo in njeno prijateljico Bistro. Revici ubogi sta ostali sami, brez prijateljic in družbe, kajti fantiča sta se s plastenkama odpravila na kolo po okoliškem gozdičku. Nejc, starejši deček, je takoj segel v torbo in iz nje vzel Bistro. Spil je vodo in plastenko vrgel v zabojnik za odpadno plastiko. Ko se je prestrašena Bistra zavedala svoje usode je od sreče poskočila. V zabojniku je zagledala polno dobrih prijateljic, katerih že celih nekaj mesecev ni videla, spet drugih od rojstva naprej.

Uboga Zala pa je ostala sama. Od žalosti ji je skoraj počilo njeno nežno in krhko plastično srce. Ta revica uboga je svojo usoda dočakala zunaj na travniku, kamor jo je odvrnil nemarni Miha. Bila je tako osamljena, tako sama, samcata sredi jase. Spraševala se je, kje so vse njene prijateljice.

Tisti hip se je z grozo spomnila besed svoje mame, ki ji je dejala: »Deklica moja, odrasla si že, sedaj boš sama odšla v svet, pazi nase in le glej, da se ponovno srečava!« Revica ni vedela kaj naj stori. Jokala je in jokala. Pa je le mimo prišla mala deklita s svojo mamo. Ta je svoje dekletce učila, kako se vede v naravi. Na srečo je zagledala plastično embalažo med bujno travo, jo pobrala s tal in položila v zabojnik k njeni mami in prijateljicam, tudi Bistri. Od veselja so poskakovale do poznih večernih ur. Še danes pa se njihov odmev sliši na obrobju jas in gozdov. Seveda le v popolni tišini. Ne verjameš? Zato le pridi in se prepričaj sam/a!

(Aleksandra Kunovar)

#### 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=9PNb77rhVnI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=9PNb77rhVnI&feature=emb_logo)

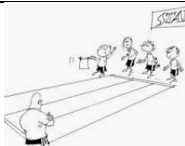
Ker pa letos v tem času opravljamo pouk od doma, je spodaj pripravljenih nekaj vaj, ki ti bodo pomagale pri pridobivanju telesne vzdržljivosti.

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)

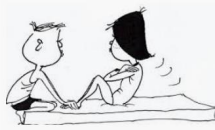
### 5. Skok v daljino iz mesta



#### Naloge:

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

### 6. Dotikanje plošče z roko/taping

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><u>Naloga:</u></p> <p>-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.)</p> |
| <p><b>7. Dvig trupa</b></p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-plezanje</li> <li>-plazenje</li> <li>-lazenje</li> <li>-skoki</li> </ul>                                                                                                                                                          |
| <p><b>8. Kožna guba</b></p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jej zdravo in z glavo</li> <li>-gibaj se</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| <p><b>9. Predklon</b></p>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-joga za otroke, ki jo že poznaš</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>10., 11. Telesna višina in teža</b></p>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jej zdravo in z glavo</li> <li>-gibaj se</li> </ul>                                                                                                                                                                               |

Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.