

SPOZNAVANJE OKOLJA

TOREK (1. URA): ZDRAVO ŽIVIM – ZDRAVA PREHRANA

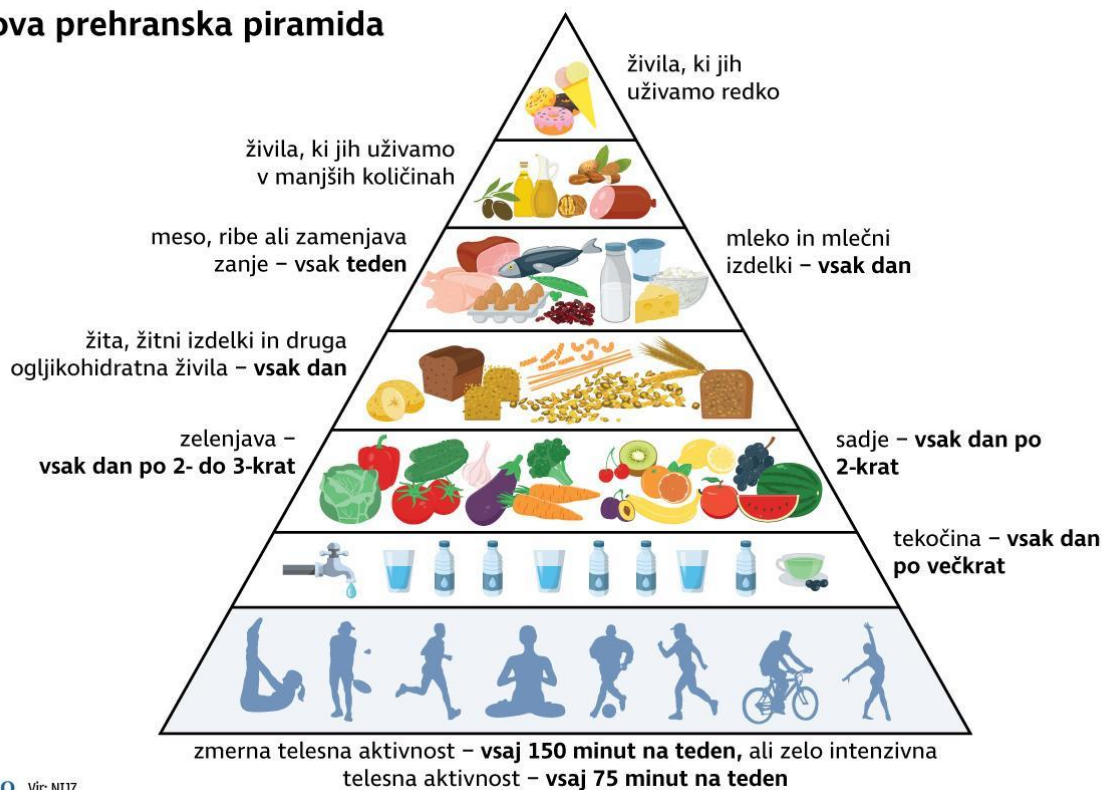
Pregovor pravi: *Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.*

Zdrava prehrana predstavlja del zdravega načina življenja. Priporoča se, da posameznik zaužije pet obrokov na dan: tri glavne (**zajtrk, kosilo in večerja**) in dva premostitvena obroka (dopoldanska **malica** in popoldanska **malica**). Poleg tega je pomembno, kaj jemo.

Oglej si spodnji video.

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

Nova prehranska piramida





HIGIENA

ZA STARŠE:

Današnja ura je spet prikazana kot knjiga, ki jo učenci listajo. Vsaka stran ima tudi posneto besedilo. Pozorni morajo biti le na to, da kliknejo le enkrat na knjigo, ker se drugače obrne več strani hkrati. So pa strani oštevilčene, da jim lahko sledijo.

Na spodnji povezavi si ogled izdelano knjižico. Če povezave ne moreš odpret, kopiraj spodnji link v brskalnik (zgoraj, kjer so URL naslovi).

Ogled videoposnetka (knjiga):

<https://www.storyjumper.com/book/read/82548435/5eab461388057>

Kako si pravilno umivamo roke, si lahko ogledate na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

PETEK (3. URA) (KORELACIJA S ŠPORTOM):

ZDRAVO ŽIVIM – GIBANJE



Gibanje je nujno za primeren razvoj otroka, tako telesni kot intelektualni (gibanje je ključnega pomena za ustrezen razvoj možganov).

Priporočljivo je, da za vsako uro sedenja vsaj pol ure gibamo.

Gibalna abeceda (priloga)

Pri vsaki črki je zapisana neka vaja. Katere vaje iz »gibalne abecede« boste izvajali, lahko določite na različne načine:

- lahko vsak dan naključno izžrebate nekaj črk,
- lahko izžrebate/določite ime člana družine,
- lahko izžrebate/določite člana družine, ki poljubno izbere dogovorjeno število črk.

A	NAREDI 10 POSKOKOV.
C	10-KRAT TECI OKROG SVOJEGA STOLA.
D	KORAKAJ NA MESTU IN ŠTEJ DO 20.
F	Z LEVO NOGO 8-KRAT ZAMAHNI ČIM VIŠE.
H	KROŽI Z OBEMA ROKAMA NAZAJ (10-KRAT).
J	SEDI Z IZTEGNJENIMI NOGAMI IN SE 8-KRAT DOTAKNI PRSTOV NA NOGI.
L	Z ROKAMA SE OPRI OB KLOP IN TEČI NA MESTU.
N	NA TLA POLOŽI SVINČNIK IN GA 12-KRAT PRESKOČI.
P	8-KRAT SE PRIKLONI IN SE VSAKIČ DOTAKNI PRSTOV NA NOGAH.
S	NAREDI LASTOVKO NA LEVI NOGI IN ŠTEJ DO 10.

B	SPLAZI SE BRATU/SESTRI, MAMI 3-KRAT MED NOGAMA. VLOGI NATO MENJAJTA.
Č	NAREDI SVEČO.
E	NAREDI 7 POČEPOV.
G	Z DESNO NOGO 8-KRAT ZAMAHNI ČIM VIŠE.
I	KROŽI Z OBEMA ROKAMA NAPREJ (10-KRAT).
K	PRETEGNI SE KOT MAČKA.
M	USEDI SE NA TLA IN VOZI KOLO. PRI TEM ŠTEJ DO 10.
O	NAREDI 6 ŽABJIH POSKOKOV.
R	ZAVRTI SE 6-KRAT OKROG SVOJE OSI.
Š	NAREDI LASTOVKO NA DESNI NOGI IN ŠTEJ DO 10.

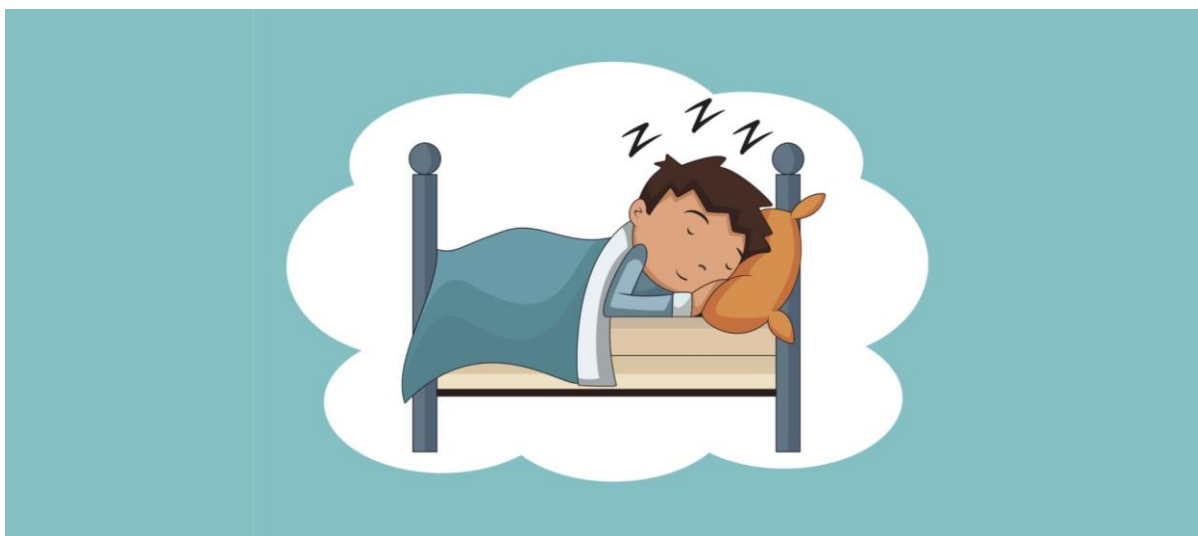
T	USEDI SE PO TURŠKO. VSTANI BREZ POMOČI ROK.
V	DVIGNI ROKI NAD GLAVO IN STOPI NA PRSTE. PONOVI 10-KRAT.
Ž	ZAPRI OČI IN STOJ NA DESNi NOGI. ŠTEJ DO 10.

U	STOPI NA PRSTE IN ŠTEJ DO 10.
Z	ZAPRI OČI IN STOJ NA LEVI NOGI. ŠTEJ DO 10.



VSAK DAN
TELOVADIM.

SPANJE



Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje. Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nas opozarja, kdaj je čas za počitek in spanje.

- Spanje pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri učenju.
- Spanje dobro vpliva na naše počutje, spomin in koncentracijo.
- Spanje vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj.

Šolarji od 6 do 10 leta starosti potrebujejo 10 ur spanja na dan.



Razmisli, ali spiš toliko?

V brezčrtni zvezek nariši/napiši (glej spodaj).

ZDRAVO ŽIVIM

ZDRAVA PREHRANA

(nariši hrano, ki ti je všeč in je ZDRAVA)

HIGIENA

(nariši pripomočke za osebno higieno)

GIBANJE

SPANJE (10 ur)

GLASBENA UMETNOST

TOREK (1. ura): POSLUŠANJE SKLADBE LABOD

ALI PREPOZNAŠ PTICO NA FOTOGRAFIJI?



TO JE DOBAL. (Preberi v smeri puščice.)

SI ŽE KDAJ OPAZOVAL/A LABODE?

Če želiš, si lahko ogledaš spodnji video. Opazuj laboda, njegovo mirnost, elegantno gibanje, čiščenje perja, iztegovanje peruti, rep...



<https://www.youtube.com/watch?v=h0HeyUnNJAK>

☺ KAKO PA MAMA SKRBI ZA MLADIČE (MALO ZA SMEH) https://www.youtube.com/watch?v=j5iulC1h7_A

☺ LABODJA DRUŽINA NA SPREHODU <https://www.youtube.com/watch?v=drYKVrdW5hk>

- **GIBAJ SE KOT LABOD**

LABOD IMA DOLG VRAT ➡️ PODALJŠAJ SVOJ VRAT,

LABOD IMA VELIKA KRILA, KI JIH POČASI IN ELEGANTNO PREMIKA ➡️ TVOJE ROKE NAJ POSTANEJO LABODOVA KRILA; POČASI JIH DVIGNI IN SPUSTI.

- **GIBANJE OB POSLUŠANJU**

ČAS JE ZA POSLUŠANJE SKLADBE LABOD.

MED POSLUŠANJEM SI PREDSTAVLJAJ, DA SI LABOD, KI MIRNO PLAVA PO JEZERU. LAHKO ZASPI, VČASIH VISOKO DVIGNE KRILA, ZAPLAVA, SKLONI ALI DVIGNE SVOJ DOLG VRAT.

SKLADBA: <https://www.youtube.com/watch?v=XWnk3bQ9Ng0>

SREDA (2. ura): PETJE LETOS NAUČENIH PESMI

V prvem razredu smo se naučili kar nekaj otroških pesmi.

Izberi si tri pesmi in jih ob pomoči brezčrtnega zvezka ali spletne strani LILIBI večkrat zapoj, da boš utrdil-a besedilo pesmi in melodijo. Nato si izberi le eno pesem in sicer tisto, ki ti je najbolj pri srcu in se pripravi, da nam jo boš zapel-a, ko se ponovno srečamo.

LIKOVNA UMETNOST

ČETRTEK (1. in 2. ura): IZDELAJ PTICO

PTICE NAS POVEZUJEJO (v okviru projekta BRDA DOBIJO KRILA)

K sodelovanju so nas povabili petošolci.

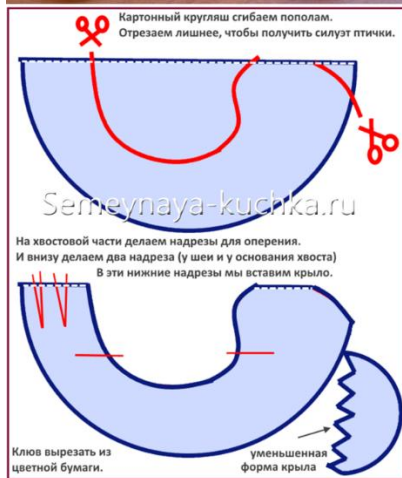
CILJ tega projekta je, da bi nas ptice v Brdih povezale, prav sedaj, ko moramo ostati narazen. Pojavile bi se po vrtovih, balkonih, drevesih, vratih....in nas povezale v eno celoto.

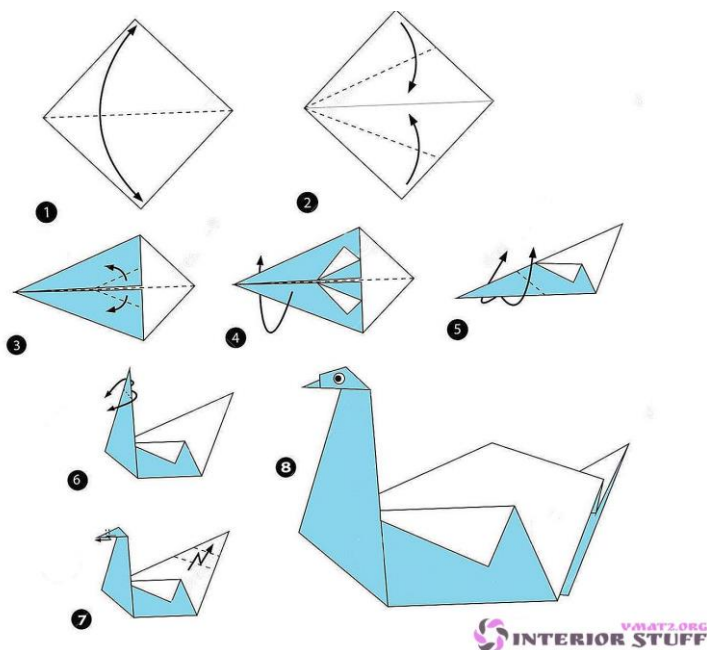
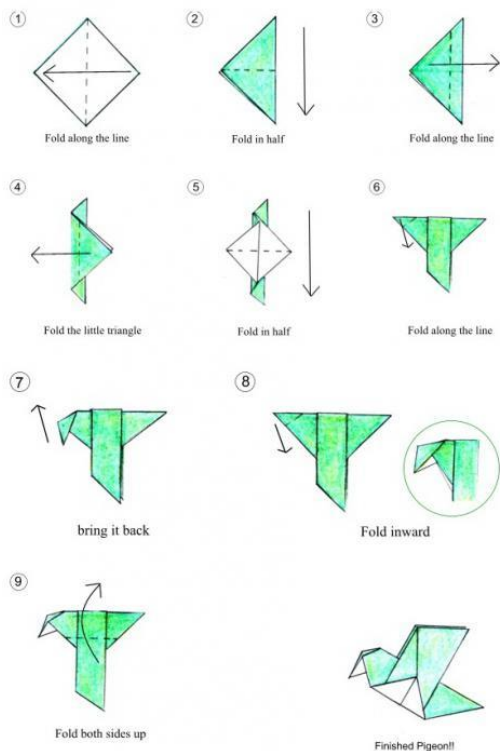
NALOGA:

- Izdelaj ptico iz poljubnega materiala (blago, papir, kovina, folija, žica, glina, les, plastenke, tetrapaki, plastelin, DAS masa, vileda...). Naj ne bo premajhna.
- Nekaj idej je spodaj. Lahko pa izbereš tudi izdelavo ptice po lastni izbiri.
- Postavi na vidno mesto: na drevo, ograjo, v vrt, v cvetlični lonček, na vrata, okno...
- Če želiš, izdelaj več ptic. Nekaj jih lahko postaviš tudi v babičin, dedkov, stričev, tetin... vrt.
- Če želiš, fotografiraj svoj izdelek in nam pošlji fotografijo. Zelo bova veseli.

V primeru, da si bil-a že pred počitnicami povabljen-a k sodelovanju v tem projektu in si ptico že izdelal-a, ti je ni potrebno ponovno izdelovati.







ŠPORT

PONEDELJEK (1.ura): MET ŽOGE V CILJ

Najprej si pripravi žogo (malo ali veliko, teniško ali narejeno iz odpadnega papirja ali tekstila).

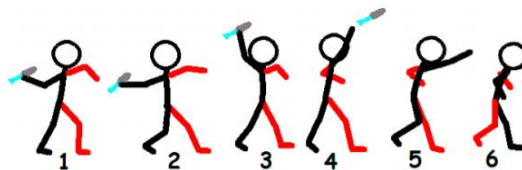
Nato izberi tarčo (obroč, kos kartona, kartonasto škatli, plastenke, drevo, balkon,...). Tarča je odvisna od tega, kje telovadiš, v stanovanju ali zunaj. Tarča naj bo tebe oddaljena 5 korakov.

Pazi, da pri zadevanju ne bo škode ali nesreče.

Najprej se dobro razmigaj, predvsem ramena, roke.

Primeri visokih tarč:

- določi vejo na drevesu
- košarkarski koš (če ga imaš)
- balkon
- dvignjena dlan odraslega
- papir, nalepljen na zid



Primeri nizkih tarč:

- papir na tleh
- kamen
- plastenka, lonček, igračka

- prazna škatla

Zdaj pa meči z eno roko in poskusi biti čimbolj natančen.

SREDA (2.ura): PRESKAKOVANJE NARAVNIH OVIR

Najprej se ogrej z lahkotnim tekom (na travniku, okrog hiše, ..).

Preizkusi se v preskakovanju ovir. Preskakuj sonožno:

- črte, veje na tleh,
- jarke, debla na sprehodih,
- luže...

Izvajaj žabje, zajčje poskoke. Skači po eni nogi, hopsaj.

Sam-a sebe preizkusi, kako daleč lahko sonožno skočiš v daljino z mesta.



PETEK (3.ura): GIBALNA ABECEDA (korelacija s SPO)