

PODALJŠANO BIVANJE, 2.SKUPINA (1.A IN 1.B)

Navodila za domače delo učencev v tednu od 16.3.20 do 22.3.20

Ponedeljek, 16.3.20

Otrok za zdrav razvoj potrebuje vsaj štiri do pet obrokov dnevno primerno časovno razporejenih čez dan in uravnoteženo prehrano.

Otrok naj ima vsak dan zajtrk, malico, kosilo in večerjo, če je možno ob istem času. Pri vsakem obroku naj zaužije nekaj sadja in zelenjave. Tekom dneva naj pije tudi dovolj nesladke tekočine.

Na list papirja naj nariše kosilo, ki je sestavljeno iz njegove najljubše juhe, glavne jedi in pijače. Zraven pa naj še vključi sadje in zelenjavo v jedi, ki jo ima rad.

Torek, 17.3.20

Otrok pripravi pogrinjke vsem družinskim članom pri zajtrku, kosilu in večerji.

Na mizo postavi krožnike, jedilni pribor, prtčke, kozarce, ... Prtiček lahko zgiba na različne načine. Glej prilogo 1.

Pri tem upošteva, katere jedi bodo pri obroku in ali pripravlja pogrinjek desničarju ali levičarju.

Na lastno željo, lahko na mizo postavi dekoracijo, šopek rož, svečnik ter hkrati poskrbi za prijetno glasbo v ozadju.



Sreda, 18.3.20

Otrok se prizadeva pri vseh obrokih jedi primerno obnašati, pravilno uporabljati jedilni pribor in pri hranjenju uživati.

Pred jedjo si temeljito umije roke. Na krožniku ima le toliko hrane, kolikor je poje. Med jedjo ne tarna, če je na njegovem krožniku tudi košček zelenjave. Hrano uživa sede za mizo, kulturno.

Pri jedi se zlasti uči uporabljati

- vilice in nož pri rezanju zrezka, pice in piščančjega bedra,
- žlice in vilice pri uživanju testenin.

Po jedi posodo in pribor pospravi za sabo ter pobriše mizo.

Četrtek, 19.3.20

Otrok pomaga staršem pri pripravi preproste jedi (npr. testenine z omako) ali napitka (npr. smuthie). Jed ali napitek ustrezno aranžira in postreže družinskim članom. Pred pripravo jedi poskrbi za osebno higieno rok, spne lase (če so dolgi) in si nadene predpasnik. Pripravi živila: sadje in zelenjavo opere, olupi, nareže na kocke, stehta npr.: moko, sladkor, Med toplotno obdelavo jedi npr. meša pri praženju čebule, zmanjša temperaturo toplotne obdelave jedi ali poveča, če je potrebno. Pozoren je na čas trajanja kuhanja. Med pripravo jedi, zlasti pa na koncu pomaga staršem pospraviti posodo in pribor.

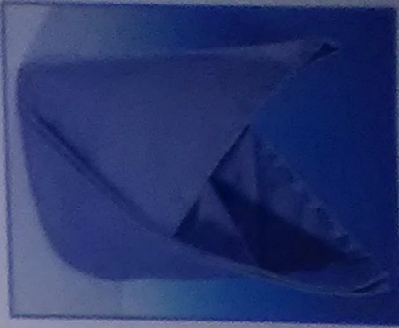
Petek, 20.3.20

Danes je dan za praznovanje v krogu družine.

Otrok razmišlja, kako bi svoje družinske člane presenetil oziroma razveselil s preprosto jedjo ali z napitkom ali s prigrizkom, ki ga zmore sam pripraviti iz sestavin, ki jih ima doma. Zraven vključi tudi sadje in zelenjavo, npr. palčke iz korenja, sadna nabodala. Pri tem sam pripravi pogrinjek za vse družinske člane, postreže jed in ob zaključku pospravi mizo. Po jedi sledi družabna igra, v kateri sodelujejo vsi družinski člani npr. človek ne jezi se,



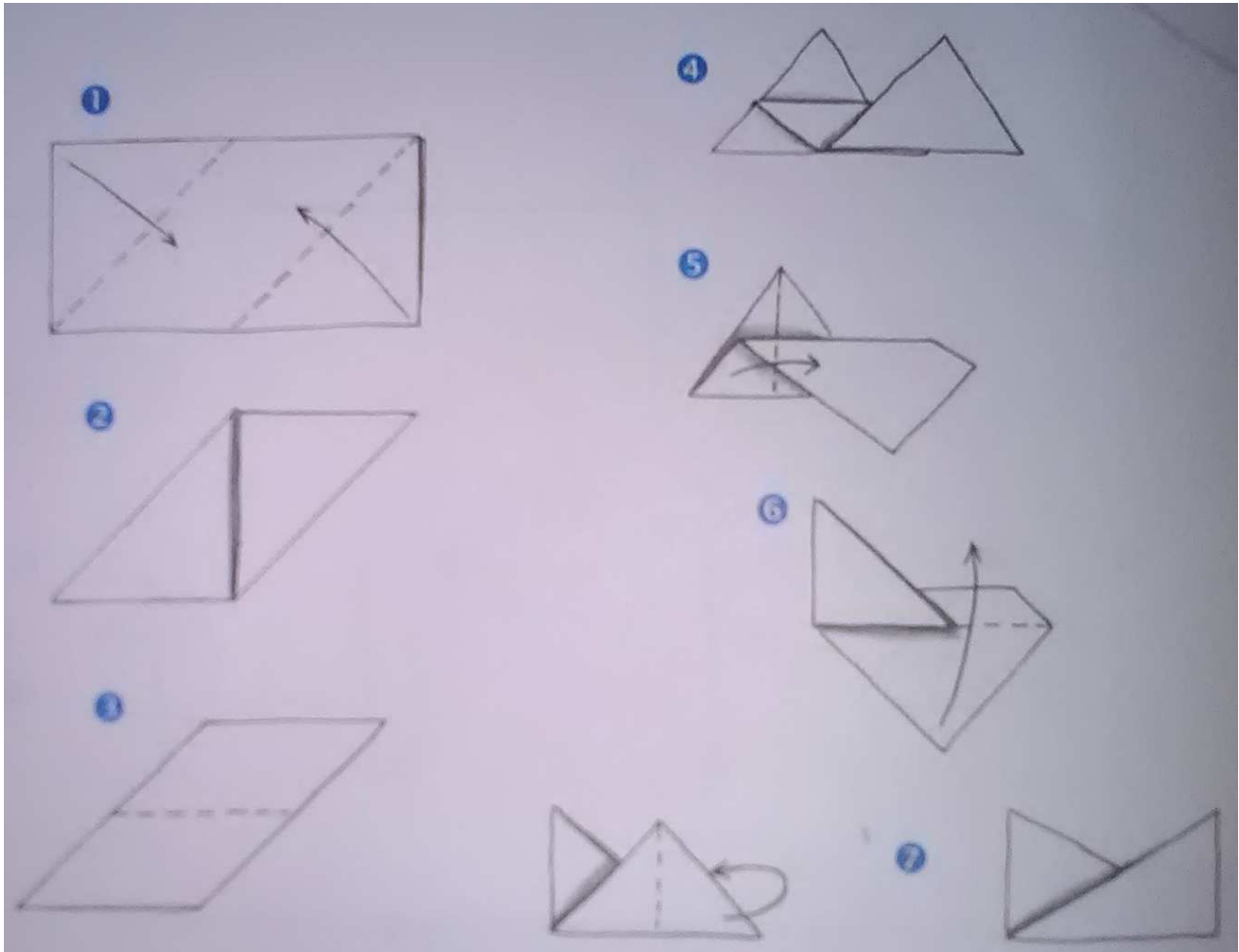
Priloga 1. Zgibanje prtička na različne načine:

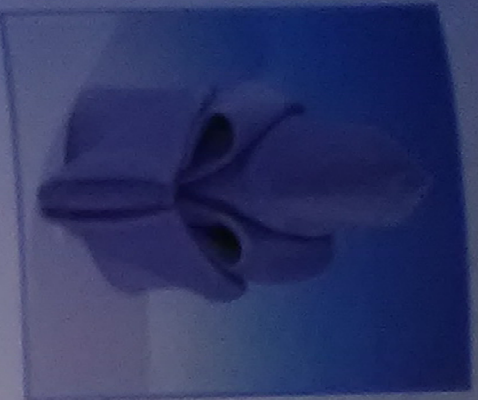


Kraljevska krona

1. Prtiček prepogni od spodaj navzgor.
2. Levi zgornji kot in desni spodnji kot prtička zapogni proti sredini. Nastane lik, ki se imenuje romb.
3. Obrni prtiček navzdol.
4. Prepolovi prtiček navzdol in skrito konico trikotnika potegni navzven. Nastaneta dve piramidi.
5. Desno piramido obrni navzdol, levo pa prepogni po sredini, da nastane trikotnik.
6. Odprto piramido ponovno zapogni navzgor.
7. Desni kot desne piramide vstavi v spodnji rob leve piramide. Oblikuj krono.

Kraljevska krona:





Cvet

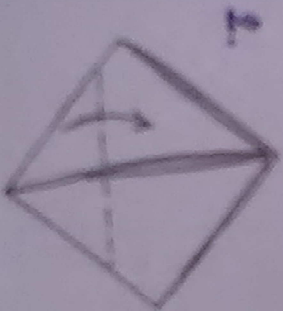
1. Prtiček po diagonali zapogni od spodaj navzgor, da dobiš trikotnik.
2. Levi in desni konec zapogni proti sredini tako, da nastane kvadrat.
3. Spodnjo konico kvadrata zapogni navzgor do ene tretjine, nato pa zgornjo konico zavrhanege dela zapogni navzdol do spodnjega roba.
4. Levi in desni rob zapogni nazaj in robova globoko vstavi enega v drugega, da nastane okrogla oblika
5. Sprednji zgornji konici zapogni navzdol in ju zatakni za spodnji rob.



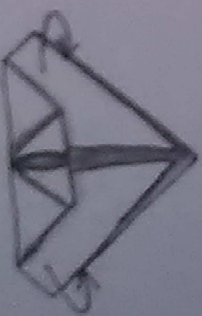
1



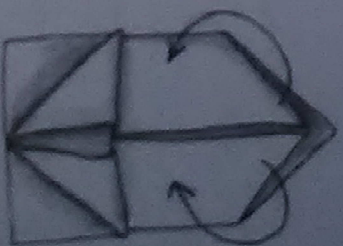
3.



2.



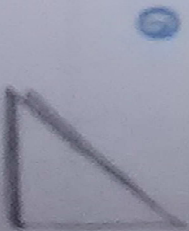
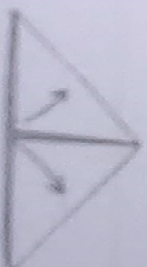
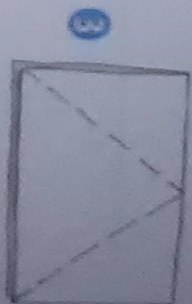
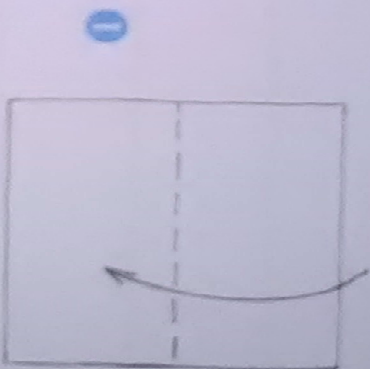
4

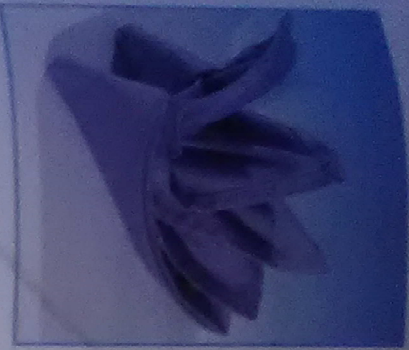


5

Harmonika

1. Prepogni prtiček od zgoraj navzdol.
2. Zgornja kota zapogni navzdol proti sredini, tako da nastane trikotnik.
3. Pritisni na oba pregiba, da dobi prtiček prvotno obliko.
4. Levi zgornji rob potisni navznoter, da nastane dva trikotnika.
5. Desni zgornji rob potisni navznoter, da nastane dva trikotnika.
6. Prtiček prepogni na polovico, da nastane trikotnik s štirimi gubami. Prtiček prinesi na konci, ga razpri in postavi na krožnik.





Jadra

1. Prepogni prtiček od spodaj navzgor, da nastane pravokotnik.
2. Pravokotnik prepogni čez sredino v levo stran.
3. Levi spodnji kot prepogni prek diagonale, da nastane trikotnik
4. Trikotnik postavi tako, da bo na vrhu trikotnika več plasti prtička.
5. Desni in levi rob trikotnika zapogni navznoter, do sredine. Nastane lik deltoid.
6. Levi in desni spodnji del zapogni navznoter in dobro stisni ter prepogni po sredini.
7. Prtiček položi na mizo in konice potegni navzven, kot kaže slika.

