

<b>NAČRT DELA ZA OPB -1.RAZRED</b>	
<b>PONEDELJEK 23.3.2020</b>	
<b>KOSILO/ OBNOVIMO BONTON</b>	Javi se, da boš ta teden ti reditelj in pripravi mizo pred vsakim obrokom. Tako kot v šoli, tudi doma vošči svoji družini dober tek in kulturno pojej obrok.
<b>USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA</b>	<p><b>DOMAČI PLASTELIN:</b> za pripravo domačega plastelina potrebuješ: MOKA, SOL, VODA, LONČEK (jogurtov), OLJE, ŽLICA, POSODA S POKROVOM, TEMPERO.</p> <p>V posodo stresi 2 lončka moke in 1 lonček soli. Z rokami premešaj moko in sol. V kupčku zmesi naredi jamico. V jamico nalij 2 žlici olja. Če imaš kakšno tempero doma, jo dodaj v zmes, da boš imel barvni plastelin. Dodaj še 1 lonček vode. Zmes dobro pregneti. Če je plastelin še lepljiv, dodaj še malo moke. Plastelin je izdelan, sedaj pa lahko oblikuješ različne stvari iz njega. Ko se končaš igrati z njim, ga pospravi v posodo in ga pokrij s pokrovom, le tako ga boš lahko večkrat uporabil.</p>
<b>SPROSTITVENA DEJAVNOST</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telovadba v stanovanju: sprehodi se petkrat po celotnem stanovanju (vsakič bodi pozoren na različne predmete med hojo); počasi teči petkrat po stanovanju (preveri če opaziš enake stvari kot pri hoji); postavi se v oporo spredaj (na vse štiri), lazi nekaj minut ter opazuj (štej) talne obloge (ploščice, parket). Koliko si jih naštel?</li> <li>1.1. Vadba natančnosti: poišči lavor in zberi vse svoje nogavice (zložene). Postavi lavor na sredino na tla, sredi prostega prostora (okoli naj ne bo nobenega predmeta, ki bi ga lahko poškodoval). Razdeli nogavice na štiri enake kupčke in si jih postavi na različno oddaljena mesta od lavorja. Z zadevanjem (met) poizkusi zadeti vse nogavice v lavor. Koliko si jih zadel?</li> <li>2. V kolikor imaš možnost igre zunaj si zgornje naloge priredi za zunaj.</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b>TOREK</b> <b>24.3.2020</b></p>	
<p><b>KOSILO/ OBNOVIMO BONTON</b></p>	<p>Ne pozabi si pred vsakim obrokom temeljito umiti roke, kar je v teh dneh še toliko bolj pomembno. Sedaj imaš odlično priložnost, da treniraš uporabo noža in se sam naučiš zrezati hrano.</p>
<p><b>USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA</b></p>	<p>Pred blokom ali hišo poišči različne kamenčke, naberi jih. Nato jih doma poriši s tempera barvo ali vodenimi barvami ali s flomastri. Naj bo vsak kamen drugače porisan. Tema tvojih risb na kamnih pa je vse kar je povezano s pomladjo.</p>
<p><b>SPROSTITVENA DEJAVNOST</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telovadba v stanovanju: Na tleh v stanovanju poišči dolgo črto (ploščice, parket). Sprehodi se trikrat po črti (stopala so vedno na črti, ena noga pred drugo); trikrat se sprehodi z vzročeni (roke visoko v zrak); trikrat se sprehodi s hojo po prstih z vzročeni rokami; trikrat lazi v opori spredaj (po vseh štirih) noge po črti roke niso na črti in zamenjaj po lastni izbiri (roke po črti noge ne; roke in noge na črti);</li> <li>2. Sprostitvena vadba: poišči zelo mehko žogico in se z njo uleži na tla. Poizkušaj si jo podajati v zrak in jo ujeti brez, da premikaš telo. Začni z nizkim metom in poizkusi metati vedno višje.</li> <li>3. V kolikor imaš možnost vadbe zunaj (teči 5 minut, in poizkusi kakšno nalogo iz zgoraj omenjenih)</li> </ol>

**SREDA**  
**25.3.2020**

**KOSILO/  
OBNOVIMO  
BONTON**

Danes se javi, da boš pospravil mizo po koncu kosila, da malo razbremeniš svoje starše. Pa saj to počneš že v šoli po vsakem kosilu, tako da bo to »mala malica« za tebe! Saj veš, koliko da ne pozabiš tega do takrat, ko se ponovno srečamo!

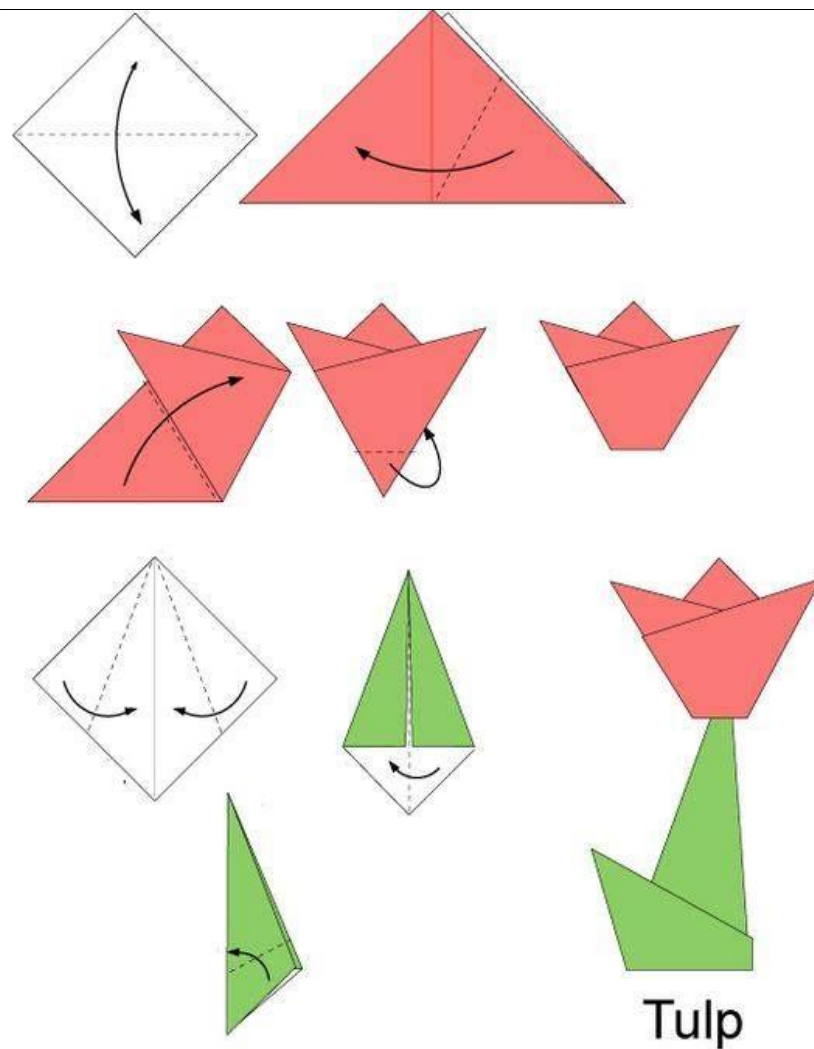
**USTVARJALNO  
PREŽIVLJANJE  
PROSTEGA ČASA**

Zgibanje tulipana in risbica za materinski dan

Za likovni izdelek si pripravi BARVNI PAPIR ALI NAVADEN BEL PAPIR, ŠKARJE, LEPILO, BARVICE ALI FLOMASTRE.

Po priloženih navodilih spodaj zgibaj tulipan iz majhnega barvastega lista kvadratne oblike. Cvetu dodaj še zgibano steblo z listkom, tako da bo tulipan oživel.

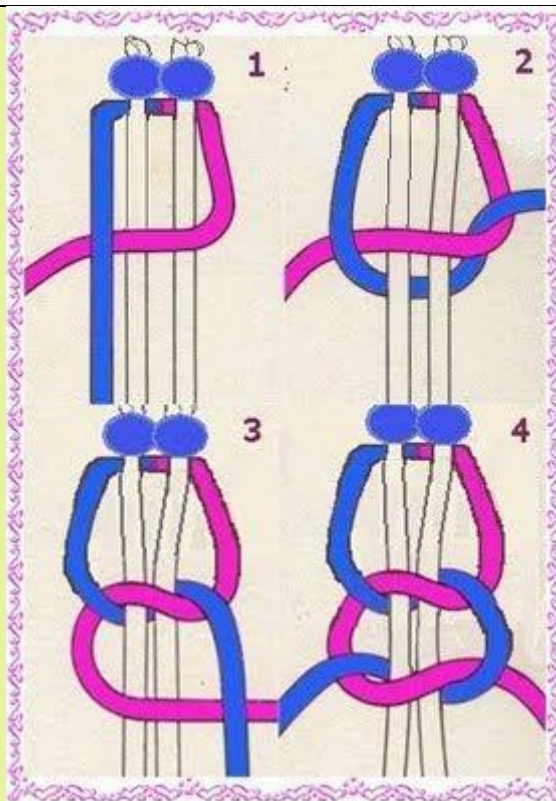
Če nimaš barvnega papirja, pa tulipan zgibaj iz belega papirja in ga nato z barvicami ali s flomastri natančno pobarvaj. Pri zgibanju naj ti pomagajo starši.



Nato vzemi nov bel list A4 format in nariši risbico za svojo mamico, saj v sredo praznuje svoj praznik (materinski dan). Svoj tulipan, katerega si zgibal lahko tudi prilepiš na ta bel list in ozadje še okrašiš (združiš tulipan in risbo v eno). Tako boš oblikoval lepo darilo za svojo mami. Zaželi ji lep praznik!

<b>SPROSTITVENA DEJAVNOST</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telovadba s starši: skupaj s starši (brat ali sestra) se najprej pripravita na vadbo. Lahko si izbereš kakšne vaje, ki si jih delal v ponedeljek ali torek. Ko sta pripravljena naj oče ali mama stopita v stoji razkoračno (noge močno narazen) ti pa čim večkrat pojdi med njegovimi/njenimi nogami v obliki številke 8. poizkusi še vzvratno (nazaj); Zamenjajta vlogi ☺; naredita skupaj 15 počepov tako, da se držita za roke ti šteješ. Lahko ponovita večkrat; Starš (brat sestra) naj se usede na tla (noge narazen), ti pa hitro teči preko njegovih nog levo in desno, lahko tudi skačeš. Zamenjata vlogi; Starš (brat ali sestra) se postavi v oporo ležno (skleca), ta se pa čim večkrat splazi pod njem na začetek se vračaš tako da ga preplezaš.</li> <li>2. Sprostitvena dejavnost: balinanje (plečkanje) z gumbi. Vsak, ki sodeluje potrebuje 2 gumba in en gumb potrebujete za prvega, h kateremu se meče balinčke.</li> </ol>
<b>ČETRTEK 26.3.2020</b>	
<b>KOSILO/ OBNOVIMO BONTON</b>	<p>Se še spomniš vseh pravil obnašanja za mizo? Kako se lepo za mizo sedi? Kje so že noge? Ja, saj vemo, včasih kar same zbežijo nekam ane? Potrudi se, da boš za mizo lepo sedel.</p>
<b>USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA</b>	<p>Na bel A4 format list nariši z barvicami, kaj te dni najrajši počnete s svojo družino.</p>
<b>SPROSTITVENA DEJAVNOST</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V kolikor je zunaj sneg se poizkusite zunaj malo poigrati, naredite skupaj sneženega moža (če prostor dopusti).</li> <li>2. Igra v stanovanju z rolco papirja. Potrebuješ eno rolco papirja s katero se boš igral. Hodi po prostoru in jo drži v desni roki, kasneje zamenjaj v levo; položi jo na hrbtno stran desne roke in se sprehajaj tako, da ne pade na tla, zamenjaj v levo; postavi jo na desno stopalo, ki je v zraku in poizkušaj, da ti ne pade na tla dolgo časa, zamenjaj v levo. Postavi jo na visoko dvignjeno desno stegno, zamenjaj z levo; kotali jo po tleh tako, da je vedno med tvojimi nogami; vodi jo z nogami (kotališ jo ne brcaš); poizkusi jo pobrati s tal brez pomoči rok; postavi si jo na glavo in se sprehajaj dolgo časa brez, da pade na tla, lahko se tudi usedeš za mizo.</li> </ol>

<p align="center"><b>PETEK</b> <b>27.3.2020</b></p>	
<p><b>KOSILO/ OBNOVA BONTONA</b></p>	<p>Si sam naložiš hrano na krožnik? Potrudi se, da poješ vse, kar imaš na krožniku. Raje si prvo naloži manj in če boš še lačen, si vzameš dodatek. Saj vemo, da se vsak dan zavrže čisto preveč hrane. V teh časih pa je dobro, da smo s hrano bolj racionalni.</p>
<p><b>USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA</b></p>	<p>Doma poiščite s starši, kje se skrivajo kakšne vrvice ali še boljše volna. Iz nje si oblikuj zapestnico po priloženih navodilih.</p>



**SPROSTITVENA  
DEJAVNOST**

1. Premisli, katera naloga s celotnega tedna ti je bila najbolj všeč, ponovi jo, morda se zmisliš še kaj bolj zanimivega in zabavnega... Uživaj

Pripravili učitelji OPB, ki smo z vami v prvem razredu: Jernej Klemenak, Kristina Žumbergar, Anja Batagelj  
Jurca in Maruša Pogačar

**Ostanite zdravi in izkoristite dragoceni čas s svojo družino!**