



NARAVOSLOVNI DAN – Naredi si sam

petek, 10. 4. 2020

Pozdravljeni četrtošolci in četrtošolke,

kot ste prebrali že iz naslova je danes **NARAVOSLOVNI DAN**, tj. dan dejavnosti (5 ur) in tako zaključujemo že četrti teden izobraževanja na daljavo.

Sami ste se že dobro izkazali v kuhinji v torek pri projektni nalogi.

Današnji petek pred praznikom **velike noči**

(poglej: <https://www.youtube.com/watch?v=A974Qn7WGu0>)

bomo praznično obarvali in poskrbeli, da bodo prazniki kljub malce drugačnemu načinu življenja v zadnjih tednih čim lepši in preživite jih mirno v krogu svojih najbližjih.

Vse lepo vam želim.

učiteljica Mateja



Vaše naloge so naslednje:

1. naloga (zjutraj):

- Zbudi se pred starši.
- Skuhaj jim čaj ali kavo in pripravi mizo za zajtrk (namig: preseneti starše in jim postreži zajtrk v postelji).
- Prezrači bivalne prostore in naredi nekaj razteznih vaj za dobro počutje.
 - Naredi 15 počepov, 5 nizkih in 5 visokih poskokov ter 10 sklec.
 - Počitek (10 sekund). Nadaljuj s petimi vojaškimi sklecami (skleca + poskok) in desetimi vajami za trebušne mišice.

2. naloga (zjutraj):

- Pripravi zajtrk. Ta naj bo zdrav in energetsko bogat, ker je pred nami kar nekaj dela.
- Namig: tradicionalni slovenski zajtrk (kruh, maslo, med, mleko ali bela kava).

3. naloga (dopoldne):

Ta vas sicer ne bo osrečila, je pa dokazano, da se po opravljeni nalogi zelo dobro počutimo.

- pospravi svojo posteljo in delovni kotiček,
- pobriši prah v stanovanju,
- posesaj stanovanje.

DA OSTANEMO ZDRAVI ...

1. SE PRIMERNO PREHRANJUJEMO
2. SMO DOVOLJ TELESNO AKTIVNI
3. PAZIMO NA HIGIENO
4. DOVOLJ SPIMO
5. OMEJIMO ČAS PRED TELEVIZIJO, PAMETNIM TELEFONOM IN RAČUNALNIKOM
6. PAZIMO NA VARNOST
7. SMO PRIJAZNI DO SEBE IN DRUGIH
8. IMAMO PRIJATELJE
9. IMAMO ČAS ZA SPROSTITEV, HOBIJE ALI LE ZA POČITEK

The infographic contains 12 health tips, each with an illustration:

- Jej zdravo hrano (Eat healthy food)
- Spij dovolj vode (Drink enough water)
- Čas pred televizorjem in računalnikom omejimo (Limit time in front of TV and computer)
- Bodi telesno aktiven vsaj 1 uro na dan (Be physically active at least 1 hour a day)
- Vsaj 2 krat na dan si umij zobe (Brush your teeth at least 2 times a day)
- Bodi prijazen do sebe in drugih (Be kind to yourself and others)
- Spi vsaj 8 ur (Sleep at least 8 hours)
- Umivaj si roke (Wash your hands)
- Najdi čas za sprostitvev (Find time for relaxation)
- Sladkarije in hitro hrano jej le 2 krat na teden (Eat sweets and fast food only 2 times a week)
- Vsak dan se stuširaj (Take a shower every day)
- Pri delu in igri se zaščiti (Protect yourself while working and playing)

VELIKONOČNO OKRASJE IZ SLANEGA TESTA

VELIKA NOČ-12. 4. 2020

VELIKONOČNI PONEDELJEK-13. 4.



4. naloga:

Oblikuj velikonočno okrasje iz slanega testa. V nadaljevanju glej navodila.

SLANO TESTO JE POCENI NADOMESTEK ZA PLASTELIN ALI DAS MASO, IZDELANEGA PA IMAŠ V MANJ KOT MINUTI.

MENIMO, DA SO TO SESTAVINE, KI SO DOMA VEDNO PRI ROKI.

ŠE MEHKO JE ZELO LEPO OBLIKOVATI.

IZDELAL/A BOŠ: ZAJČKA ALI PTIČKA ALI OBEŠANKE. UPORABIŠ LAHKO MODELČKE ZA PIŠKOTE ALI SI SAM/A NARIŠEŠ.

PRI OBLIKOVANJU PUSTITE DOMIŠLJIJI PROSTO POT.

NASTAL BO UNIKATEN VELIKONOČNI OKRAS, KI BO POLEPŠAL VAŠ DOMAČI PROSTOR V PRIHAJAJOČIH PRAZNIČNIH DNEH.

PRIPOMOČKI ZA PRIPRAVO SLANEGA TESTA:

- SKLEDA
- JEDILNA ŽLICA
- TEHTNICA, KOZAREC ALI MERILNA POSODA (2 dl)
- VALJAR
- PEKAČ, OBLOŽEN S PAPIRJEM ZA PEKO IN PEČICA (ALI PA TUDI NE – NI TREBA ZAPEČI, SE LAHKO SUŠI NA ZRAKU)
- MREŽA ZA OHLAJANJE (NI PA NUJNA)

SESTAVINE ZA PRIPRAVO SLANEGA TESTA

- 300 g MOKE (GLADKA)
- 300 g SOLI
- 2 dl VODE
- 1 ŽLICA OLJA

POSTOPEK PRIPRAVE SLANEGA TESTA

V SKLEDO ODMERI VSE SESTAVINE. Z ŽLICO JIH RAHLO ZMEŠAJ SKUPAJ. KO SE ZAČNE KAZATI OBLIKA KEPE TESTA, SLANO TESTO ZA USTVARJANJE DENI NA DELOVNO POVRŠINO (LAHKO JO ŠE MALENKOST POMOKAŠ) IN ZGNETEŠ GLADKO KEPO SLANEGA TESTA.

TESTO JE PRIPRAVLJENO, DA IZ NJEGA OBLIKUJEŠ POLJUBNE IZDELKE.



POSTOPEK OBLIKOVANJA

PRIMERI OBESKOV (NE POZABI NAREDITI LUKNJICE, SKOZI KATERO NAPELJEŠ VRVICO ALI SUKANEC, LAHKO TUDI LIST RASTLINE, CIPRESE idr. ZA ODTIS)



PRIMERI 3 D OBLIKOVANJA:
IZ KEPICE TESTA OBLIKUJ KROG, SVALJEK IN GA OBLIKUJ V MOTIVE:
ZAJČKA, PTIČKA, JEŽKA ... (PRIMERE SI LAHKO OGLEDAŠ NA SPODAJ
PRILOŽENI INTERNETNI POVEZAVI)



S klikom na spodnja naslova, si lahko ogledaš primere oblikovanja iz testa:

<https://www.youtube.com/watch?v=vHf6Qvaiqeg>

<https://www.youtube.com/watch?v=STdL9zPVzIU&t=4s>

5. naloga Oblikuj košarico za velikonočna jajčka.

Za manjše velikonočne dobrote bomo pripravili košarico, ki jo lahko izdelamo iz reciklirane embalaže in vrvi.

Opozorilo: Rezanje z nožem in lepljenje z vročo pištolo naj poteka ob prisotnosti odrasle osebe/staršev.



Potrebuješ:

- plastični kozarček, npr. od jogurta
- debelejšo vrv
- lepilno pištolo ali tekoče lepilo
- lepilni trak
- olfa nož



Priprava:

Če je lonček recikliran, ga najprej dobro operi in osuši. Nato označi velikost, ki bi jo želeli imeti in tam odreži z olfa nožem (prosi za pomoč odraslo osebo).

Odreži krajši konec vrvi za ročaj in ga z lepilnim trakom na obeh straneh nalepi na lonček.



Pripravi lepilno pištolo (tekoče lepilo) in postopoma dodajaj lepilo in vrv okrog lončka. Ko zaključiš eno vrstico, greš naprej v drugo. Če želiš popolno prekrivnost lončka, lahko večkrat prelepiš vrv.



Po želji pa se lahko odločite seveda tudi za drugačno dekoracijo, s katero si boste polepšali praznično vzdušje.

Prilagam povezavo na nekaj idej:

<http://www.carobni-vrtiljak.si/index.php/component/k2/item/104-ideje-za-velikonocno-ustvarjanje>

6. naloga:

Po zaključku ustvarjanja pospravimo delovni prostor in praznično okrasimo mizo v kuhinji oz. jedilnici z zajčki, velikonočnimi pirhi in šopkom, katerega lahko sestaviš iz cvetočih vejic.

7. naloga: Pošlji kakšno fotografijo.

Želim ti veliko veselja ob ustvarjanju in prijetno preživete praznike!

