

OPB 3. razred

Ustvarjalno in aktivno preživljanje prostega časa je zelo pomembno, še posebej v teh dneh. Pripravila sem vam nekaj vsebin, da bo delo od doma zabavnejše in lažje. Pazite nase in ostanite zdravi,
učiteljica Tina

KOCKA SUPERJUNAKOV



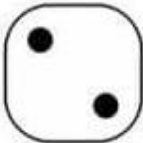
Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.



TREBUŠNJAKI



PAJAC
(JUMPING JACKS)



SKLECE



RAKOVE BRCE



POČEPI

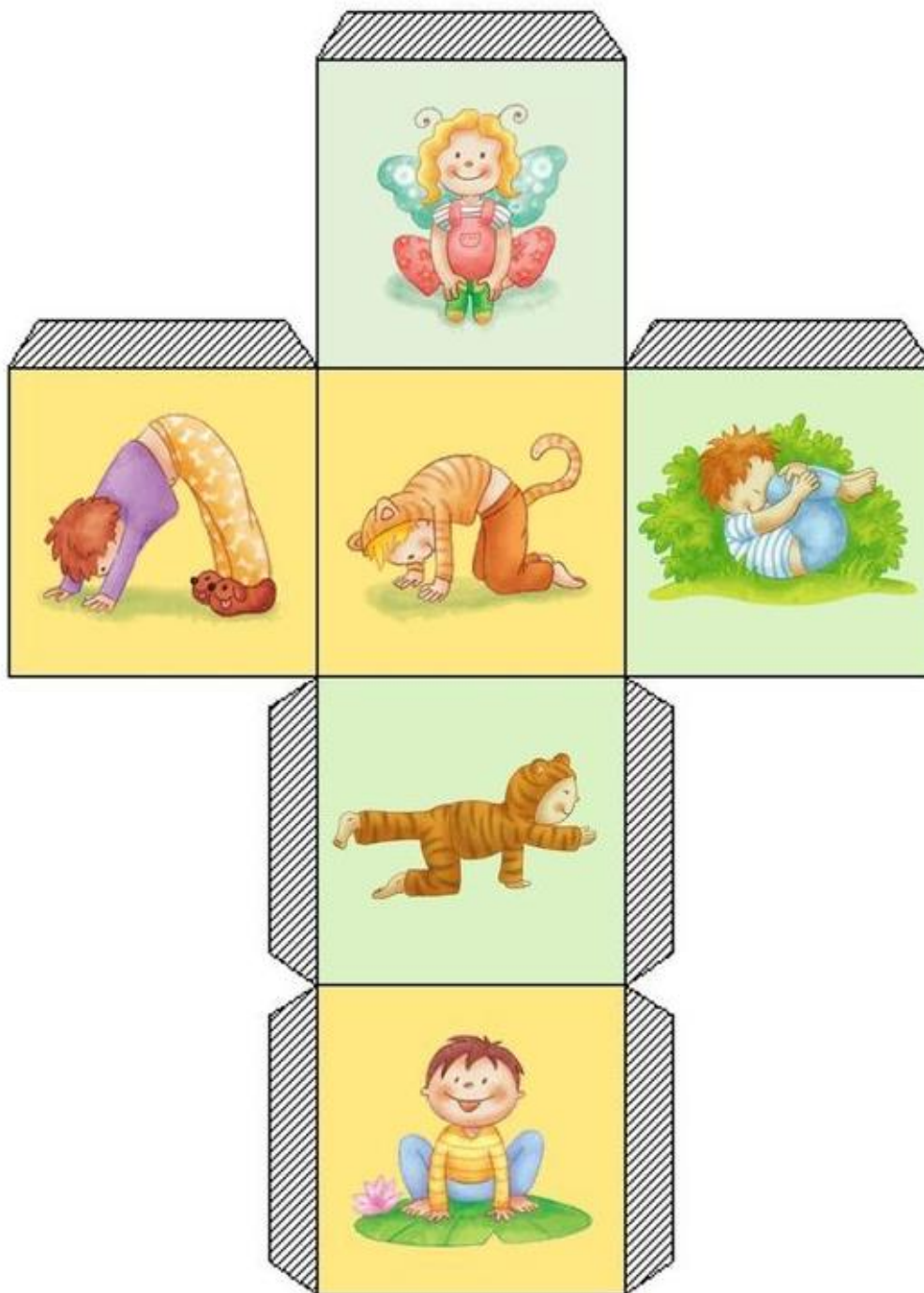


SKOKI S KOLEBNICO
IN
PRETVARJANJE SKOKOV
S KOLEBNICO

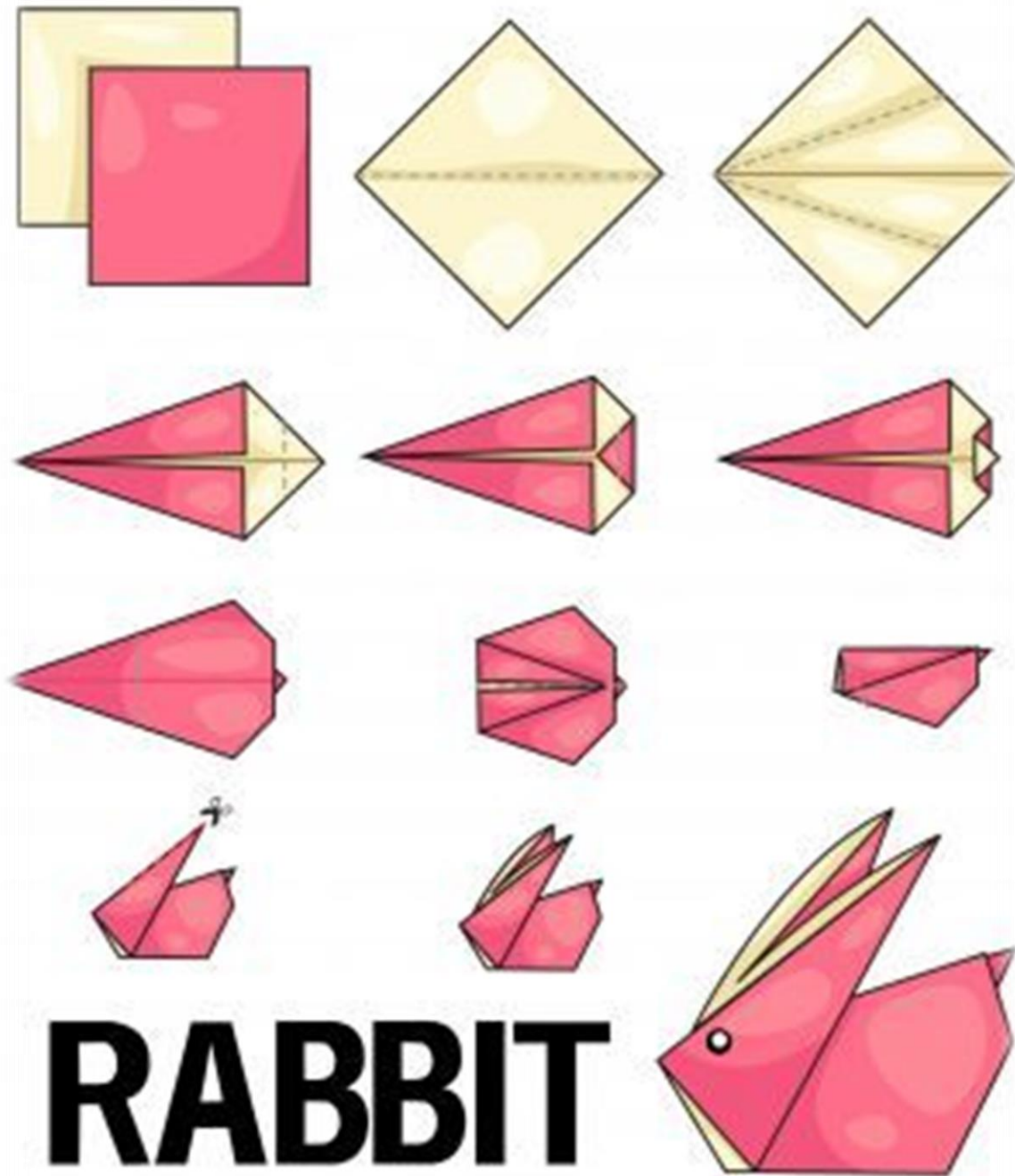
*Prilagam še povezave do plesnih videov in tabat, da bo miganje še bolj zabavno:

- https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA
- <https://www.youtube.com/watch?v=OkfzyMy47GI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>
- https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
- <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

*Ne pozabi tudi na jutranje raztezanje in si pomagaj s spodnjimi vajami. Izreži načrt za kocko in ga sestavi. Temno obarvane zavihke namaži z lepilom, tako da oblikuješ kocko. Kocko vrži in se raztegni z vajo, ki bo na zgornji ploskvi. Vajo zadrži tako dolgo, da počasi prešteješ do 15. Kocko vrži vsaj 6-krat. K raztegu povabi še druge družinske člane.



*Mizo za obroke lahko okrašiš s papirnatimi zajčki. Z malo spretnosti ti bo uspelo. Tukaj imaš navodila:



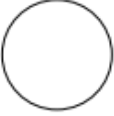
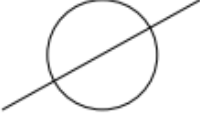


RABBIT

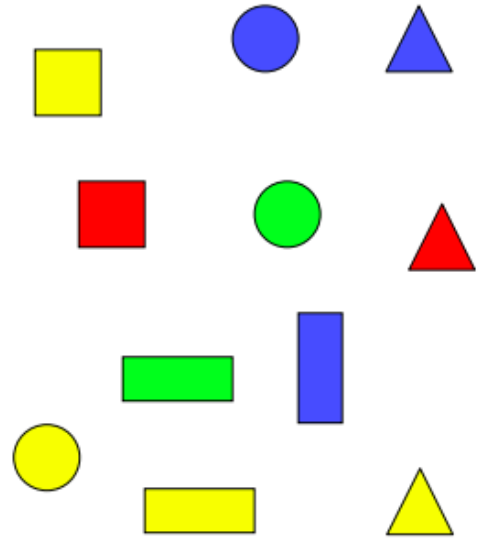
*Prav tako si lahko okraši svoj delovni proctor, da bo šlo reševanje nalog od doma lažje. Uporabi barvne papirje, da bodo rožice različnih barv.



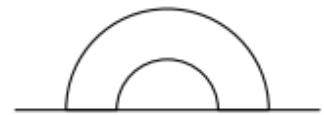
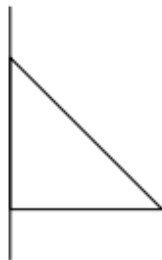
Reši naslednji dve nalogi in ponovi računanje s poštevanko.

1. Razvrsti like po danih lastnostih v diagram.



2. Nariši drugi del.



3. Izračunaj:

$3.6 + 14 =$

$5.6 + 28 =$

$9.6 + 5.2 =$

$8.9 - 5.4 =$

$8.2 + 4.3 =$

$5.9 - 4.2 =$

$7.7 - 5.4 =$

$9.9 - 8.7 =$



*Zraven telesnih in ustvarjalnih aktivnostih ne pozabite na pravilno higieno kašlja in pridno umivajte roke:

Pravilna higiena kašlja

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter jih osušite.



Pravilno umivanje rok

Celoten postopek traja 40 - 60 sekund

www.barjona.si | 080 50 77



Roke zmočimo.



Nanesemo dovolj mila.



Drgnemo dlan ob dlan.



Umivamo med prsti.



Drgnemo konice prstov vsake roke.



Umivamo vsako zapetje posebej.



Roke si temeljito speremo pod



Roke si do suhega obrišemo s



S papirnato brisačo zapremo