

DATUM: PONEDELJEK, 6. 4. 2020

ODDELEK: OPB 1. A

UČITELJICA: SUZANA FIDERŠEK

OJLAAA!

LEPO TE POZDRAVLJAM V....AHHH, JA...PONOVRNO,...ŠE VEDNO,...V NOVEM TEDNU UČENJA OD DOMA.



SEDAJ SI SE ZAGOTOVO ŽE MALO PRIVADIL TEGA, KAJNE?

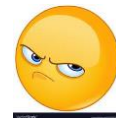
NO, PA VSEENO TE MORAM OPOMNITI, DA PREDEN SE LOTIŠ DANAŠNJIH AKTIVNOSTI, OPRAVIŠ ŠE DANAŠANJE ŠOLSKE OBVEZNOSTI.

KO SE LOTIŠ AKTIVNOSTI, SE POTRUDI, U DA **NAVODILA ZA DELO PREBEREŠ SAM OZIROMA JIH POZORNO POSLUŠAŠ.**

AKTIVNOST 1: UPAM, DA ŠE VEDNO PRIDNO VSAK DAN IZŽREBAŠ LISTEK S HIŠNIM OPRAVILOM, S KATERIM POMAGAŠ MAMICI. ENAKO STORI TUDI DANES! MEDTEM PA **NE POZABI NA UMIVANJE ROK!** 😊

VSI SMO UPALI, DA BOMO SPET SKUPAJ PO DVEH TEDNIH.

ZDAJ PA TEČE ŽE 4. TEDEN, PA SMO ŠE VEDNO SKUPAJ SAMO NA DALJAVO.



KO PRIDE SPET PONEDELJEK IN Z NJIM NOV TEDEN UČENJA OD DOMA, SE ZAVEMO, KAKO ZELO POGREŠAMO NAŠ OBIČAJEN URNIK IN NAČIN ŽIVLJENJA.

VEM, DA POGREŠATE SVOJ NAVADEN DAN, KO SE ZJUTRAJ PREBUTITE, SE UREDITE IN ODPRAVITE V ŠOLO. KRAJ, KJER SE VSAK DAN KAJ NOVEGA NAUČITE, SE IGRATE IN DRUŽITE S SOŠOLCI, PRIJATELJI. PREDVSEM PA STE RADI V DRUŽI NAS, UČITELJEV.

ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: suzana.fidersek@guest.arnes.si

TUDI JAZ POGREŠAM VSE VAS IN SI VSAK DAN ZAŽELIM, DA BI BILI KMALU SPET VSI SKUPAJ V ŠOLI, DA BI SE IGRALI, SE VESELILI IN SI TU IN TAM TUDI NAGAJALI.



ŽAL NIHČE OD NAS TEGA NE MORE SPREMENITI.



AMPAK, ZAKAJ BI BILI SLABE VOLJE ZARADI TEGA?



ZAGOTOVO SE V UČENJU OD DOMA SKRIVA NEKAJ DOBREGA IN TUDI KORISTNEGA.



AKTIVNOST 1: V ZVEZEK ALI NA LIST PAPIRJA NARIŠI ALI NAPIŠI KAJ JE PO TVOJEM MNENJU DOBREGA V TEM, DA SE MORAŠ UČITI OD DOMA.

NAMIG:

- ✚ ZJUTRAJ LAHKO MALO DLJE SPIŠ (NARIŠI SEBE V POSTELJI)



- ✚ S STARŠI PREŽIVIŠ VEČ ČASA KOT PONAVIDI (NAPIŠI ALI NARIŠI SEBE, KAKO PREŽIVLJAŠ ČAS S STARŠI).



ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: suzana.fidersek@guest.arnes.si

- MAMICA IN OČKA STA TVOJA UČITELJA (NARIŠI, KAKO IZGLEDATA MAMICA OZIROMA OČKA V VLOGI UČITELJA).



NO, DA PA DANAŠNJEGA LEPEGA DNE NE BOŠ PREŽIVEL SAMO V HIŠI, IMAM ZATE IDEJO.

AKTIVNOST 2: TELOVADITI JE ZABAVNO!

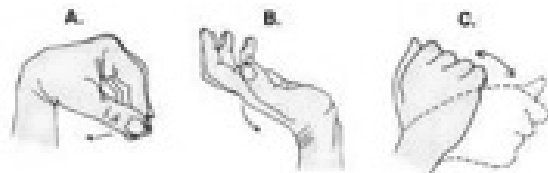
POJDI PRED HIŠO ALI V SPREMSTVU STARŠEV NA BLIŽNJI TRAVNIK. VAŽNO JE LE, DA SI ZUNAJ, SAJ TAKO TVOJI MOŽGANČKI DOBIJO DOVOLJ KISIKA. IN TAKO BOŠ PREGNAL TUDI VIRUSE IN OSTAL ZDRAV. ☺

ČE IMAŠ MOŽNOST, SI PRISKRBI GLASBO! TELOVADBA NE BI MOGLA BITI BOLJ ZABAVNA ☺

ČE ŽELIŠ, SI LAHKO VAJE ZAMISLIŠ SAM. VAŽNO JE LE, DA SE DOBRO RAZGIBAŠ.

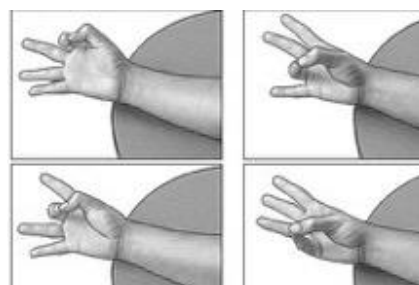
ČE NIMAŠ IDEJ, TI PRIPOROČAM NASLEDNJE VAJE:

1. VAJA – KROŽI Z ZAPESTJI (10 KROGOV V VSAKO STRAN)



ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: suzana.fidersek@guest.arnes.si

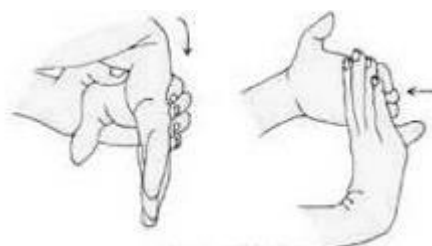
2. VAJA – DOTIK PALEC - PRSTI (PONOVI 3X Z VSAKO ROKO)



3. VAJA – POKRČI/IZTEGNI (8X Z VSAKO ROKO)



4. VAJA – RAZTEGNI MIŠICE PODLAKTI, DLANI IN PRSTOV



5. VAJA – DVIGNI ROKE IN SE RAZGIBAJ (10 PONOVIŠTEV)

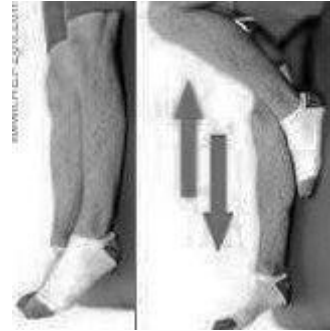


6. VAJA – RAZGIBAJ GLEŽNJE (8X GOR IN DOL)

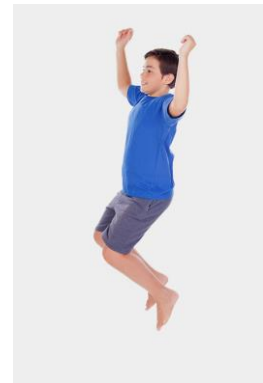


ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: suzana.fidersek@guest.arnes.si

7. VAJA – NE POZABI POKRČITI NOGE (8X VSAKA NOGA)



8. VAJA – ZA KONEC NAREDI 10 SONOŽNIH POSKOKOV



STE POTELOVADILI? NO, NAJ TI POVEM, DA JE TO BILO TVOJE OGREVANJE ZA JUTRIŠNJI DAN ZDRAVJA. TE ZANIMA, KAJ SMO TI UČITELJICE PRIPRAVILE? PUSTI SE PRESENETITI ;)

ZDAJ PA HITRO IGRAT! 😊

ŽELIM TI LEP PREOSTANEK DNEVA!

UČITELJICA SUZANA

ČE IMAŠ ZAME KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE, ALI PA BI ME RAD SAMO POZDRAVIL IN POVEDAL KAKO SE IMAŠ, POKAZAL KAKŠEN IZDELEK, MI LAHKO PIŠEŠ NA E-MAIL: suzana.fidersek@guest.arnes.si