



OSNOVNA ŠOLA STARŠE



Zavod Osnovna šola Starše, Starše 5, 2205 Starše  
tel. 02 686 48 50 fax 02 686 48 68

os-starse@guest.arnes.si  
<http://os-starse.si/>

TR: 01315-6030681161  
DŠ: 25722824

## RAZŠIRJENI PROGRAM (RaP)

Področja: zdravje, gibanje in varnost



Šolsko leto 2019/2020

## Z VRTA V KUHINJO



Na šolskem vrtu se marsikaj dogaja. Tam se gibljemo na svežem zraku, lahko pa si vzgojimo tudi uporabne rastline, ki jih uporabimo pri pripravi zdravih obrokov. V kuhinji je lahko zabavno, če znamo jed pripraviti in jo lepo predstaviti.

**Cilji:** Učenci se aktivno vključujejo v delo na šolskem vrtu, razvijajo navade zdravega preživljanja prostega časa in zdrave načine prehranjevanja, pridobivali bodo znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje.

**Vsebine:** Preživljanje prostega časa na šolskem vrtu. Gojenje rastlin. Prepoznavanje rastlin in njihovih delov. Uporabnost rastlin. Priprava preprostih zdravih obrokov, ki vključujejo zelenjavo s šolskega vrta. Seznanjanje učencev o pravilnem delu z živili in pri pripravi jedi ter spoznavanje načina rokovanja in dela z živili in hrano tako, da ne pride do okužbe oziroma zastrupitev s hrano.

**Kompetence:** Poznavanje vrtnega orodja. Poznavanje rastlin in njihovih delov. Poznavanje uporabnosti rastlin. Samostojno pripravljane zdravih obrokov. Poznavanje pripomočkov v kuhinji in varno rokovanje z njimi. Varna uporaba živil.

**Področje dejavnosti:** šport, zdravje in prehrana

25 ur (za 6. - 7. razred)

Jana Dobnik

## SESTAVIMO ŠOLSKI JEDILNIK



Šolsko prehrano iz leta v leto uživa več učencev. Radi bi sodelovali pri pripravi jedilnikov. Ustrezno sestavljeni dnevni obroki hrane zadovoljujejo človekove potrebe po hranljivih snoveh in energiji, potrebni za rast, razvoj in opravljanje življenjskih funkcij. Te potrebe so navedene v priporočilih zdrave prehrane.

**Cilji:** Učenci bodo sestavljali uravnotežen šolski jedilnik.

**Vsebine:** Skupine živil in dnevni obroki. Smernice zdrave prehrane za otroke in mladostnike. Uravnotežena prehrana. Sestavljanje uravnoteženega šolskega jedilnika.

**Kompetence:** Zdravo prehranjevanje je spontani del načina življenja in hkrati vsakodnevni užitek.

**Področje dejavnosti:** zdravje in prehrana

10 ur (za 6. do 9. razred)

Jana Dobnik

## LJUBEZEN IN SPOLNOST



### Cilji dejavnosti:

- Učenci razumejo, da se človek razmnožuje samo spolno.
- Razumejo, da so razlike med spoloma povezane z razlikami v spolnih organih, ki omogočajo spolno razmnoževanje.
- Razumejo povezavo med zgradbo in delovanjem spolnih organov.
- Vedo, da spolne celice nastajajo v spolnih žlezah, ki so del spolnih organov.
- Razumejo razlike pri nastajanju moških in ženskih spolnih celic.
- Poznajo vlogo menstrualnega ciklusa in razumejo, kdaj lahko pride do oploditve.
- Spoznajo načine načrtovanja družine.

### Vsebine dejavnosti:

Razgovor o spolnosti.

Iskanje informacij o spolnosti s pomočjo svetovnega spleta in kritična presoja informacij s svetovnega spleta. Izdelava računalniških predstavitev, iskanje informacij o spolnosti v literaturi in izdelava plakatov .

Ogled dokumentarno izobraževalnih filmov.

### Kompetence in veščine, ki jih bodo učenci pri dejavnosti usvojili:

Učenci razvijejo pozitiven odnos do spolnosti in spolnega vedenja. Cenijo zdravje kot vrednoto, ki je povezana z zdravim spolnim življenjem.

### Področje dejavnosti (šport, zdravje, varnost):

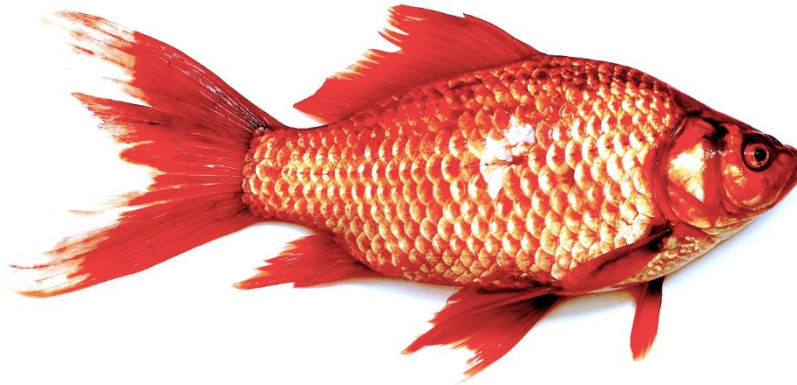
Zdravje

### Za kateri razred je dejavnost primerna/načrtovana?

7. – 9. razred

Gregor Zorman

## RIBOLOV



### **Cilji dejavnosti:**

- Učenci spoznajo ribe.
- Spoznajo tehnike ribolova (vijačenje, beličarjenje, talni ribolov)
- Spoznajo vrste vab in njihovo uporabo.
- Spoznajo ribiški pribor in njegovo uporabo.

### **Vsebine dejavnosti:**

- Določanje pravih rib.
- Praktični preizkus različnih tehnik ribolova.
- Izdelava in nabiranje vab za ribolov.
- Lov rib.

### **Kompetence in veščine, ki jih bodo učenci pri dejavnosti usvojili:**

- Razvoj spoštljivega odnosa do narave in športa. Razvijanje posebne vrste motorike (vezanje trnkov, metanje vabe ...)

### **Področje dejavnosti (šport, zdravje, varnost):**

Šport

### **Za kateri razred je dejavnost primerna/načrtovana?**

4. – 9. razred

Gregor Zorman



## ŠPORTNA URICA ZA VELIKE PUNCE

(ŠPORTI Z ŽOGO, deklice 7.- 9. razred)

Učenke bodo utrjevale znanja osnovnih tehničnih elementov iger z žogo ter se jih učile uporabljati v sami igri. Preko igralnih oblik bodo utrjevale znanje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov ter se učile različnih igralnih sistemov. Spoznale bodo naloge igralcev na posameznih igralnih mestih. Spoznavale bodo nove igre in nadgrajevale že znane, ob tem pa se bodo učile primerne športnega vedenja.

*Vsebine: kolektivne športne dejavnosti, igre z žogami, priprava na tekmovanja (odbojka, košarka, nogomet, rokomet ...)*

## ABC ŠPORTA

(GIMNASTIKA, ATLETIKA, MOTORIKA,  
učenke in učenci 6.- 9. razred)

Učenci se lahko skozi igro naučijo različnih gibalnih nalog in jih utrjujejo. Šport jim želimo približati do te mere, da bi ga vzljubili v svojem vsakdanu tudi po končani osnovni šoli. Redna telesna dejavnost je ključna za skladen razvoj, zdravje ter dobro počutje otrok in mladostnikov. Za celosten gibalni razvoj je pomemben razvoj vseh gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, osvajanje ustreznih gibalnih znanj in pridobivanje različnih gibalnih izkušenj, ki bodo omogočale varno in učinkovito vključevanje v različne športne dejavnosti.

*Vsebine: Mix – gimnastika, atletika, osnovna motorika (športna gimnastika, MPP, skoki v višino, skoki v daljino, poligoni, abeceda teka, priprava na atletska in gimnastična tekmovanja)*

## ŠPORTNA URICA ZA VSE

(učenci in učenke 5. in 6. razreda)

Otroci potrebujejo gibanje in igro. Nenehno se razvijajo, spoznavajo svoje telo, preizkušajo svoje gibalne sposobnosti in zmožnosti. Skozi gibanje pridobivajo občutek za prostor, čas.

Cilj dejavnosti je zagotoviti učencem več športne dejavnosti na teden, jih dodatno spodbuditi k oblikovanju zdravega življenjskega sloga s pomočjo dodatne športne aktivnosti in odpravljanju posledic negativnih vplivov sodobnega načina življenja. Za celosten gibalni razvoj je pomemben razvoj vseh gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, osvajanje ustreznih gibalnih znanj in pridobivanje različnih gibalnih izkušenj, ki bodo omogočale varno in učinkovito vključevanje v različne športne dejavnosti.

*Vsebine: Zabavne športne igre, osnove motorike, naravne oblike gibanja, gimnastika, atletika, igre z žogo, moštveni športi.*

Carmen Onišak



## LIČENJE, MODNI NASVETI

### 7. – 9. razred

#### CILJI:

- učenci pridobivajo znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost,
- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- oblikujejo pozitiven odnos do okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja

VSEBINE: ličenje, moda, modni nasveti, zdravje, higiena, pozitivna samopodoba

KOMPETENCE: Učenci poznajo osnovne sestavine kozmetičnih izdelkov, ličil, tekstila in znajo ugotoviti, katere sestavine so zdravju škodljive. Spoznajo tehnike ličenja, se zavedajo smiselnosti ličenja (različne priložnosti, starost ...). Raziskujejo, kaj je v svetu mode aktualno in moderno, znajo svetovati učencem z modnimi nasveti (modni kotichek).

Tanja Šimek

## NA IZI!

### 6. – 9. razred

#### CILJI:

- učenci pridobivajo znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost,
- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- oblikujejo pozitiven odnos do okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja
- izgrajujejo razumevanje pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka

VSEBINE: meditacija, joga, čuječnost, masaža, sprostitve

KOMPETENCE: Učenci poznajo in preizkusijo različne tehnike vizualizacije za sprostitve, meditacijo, tehnike za razvijanje čuječnosti in različne masažne tehnike. Znajo presoditi, kako in s katerimi dejavnostmi lahko nevtralizirajo negativne učinke sodobnega načina življenja, stresa ter s tem vplivajo na svoje zdravje in kakovost bivanja.

Tanja Šimek

## ARTGYM ALI LIKOVADBA

### 2., 3. TRIADA

#### CILJI:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- oblikujejo pozitiven odnos do okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja,
- spoznavajo in se aktivno vključujejo v različne gibalne dejavnosti, sodelujejo z drugimi,
- razvijajo ustvarjalno razmišljanje in iščejo učinkovite rešitve gibalnih in prostorskih problemov za posameznika ali skupino

VSEBINE: ustvarjalnost, gibanje, risanje, slikanje, kiparstvo, fotografija, likovno ustvarjanje z

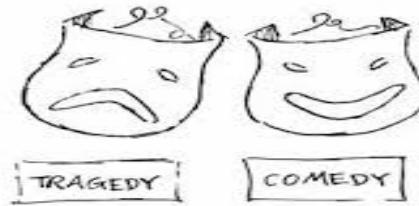
gibom (tek z barvami, risarski poligon ...)

KOMPETENCE: Učenci ustvarijo različne likovne izdelke z gibanjem telesa. Znajo rešiti in oblikovati zanimive, nenavadne in ustvarjalne gibalne ter prostorske probleme. Za izvajanje nalog znajo uporabiti tudi digitalne tehnologije (fotografija).

Tanja Šimek



## ZABAVNO GLEDALIŠČE



### 1., 2., 3. TRIADA

#### CILJI:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- oblikujejo pozitiven odnos do okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja,
- razvijajo ustvarjalno razmišljanje in iščejo učinkovite rešitve gibalnih in prostorskih problemov za posameznika ali skupino,
- z ustvarjalnim gibom in gibalno improvizacijo učenci izražajo svoja razpoloženja, občutke, misli, mnenja, doživljanje notranjega in zunanjega sveta.

VSEBINE: ustvarjalnost, gibanje, improvizacija, gledališče

KOMPETENCE: Učenci skozi zabavne igre vlog spoznajo igralske veščine, krepijo samozavest, razvijajo ustvarjalnost, se naučijo sproščeno in pogumno nastopati. Z gibanjem telesa znajo uprizoriti različne vloge, situacije in nenavadna gibanja.

Tanja Šimek

## HOTEL 5\*

### OPB

#### CILJI:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- oblikujejo pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja,
- izgrajujejo razumevanje pomena uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja,
- znajo uživati ob prehranjevanju.

VSEBINE: bonton pri jedi, igra vlog, spoštljiv odnos do učencev, hrane in osebja v kuhinji

KOMPETENCE: Učenci se skozi zabavno igro vlog - Hotel 5\* učijo kulturno prehranjevati. Znajo postaviti kriterije kulturnega prehranjevanja ter svoje vedenje pri jedi in vedenje drugih učencev ovrednotiti. Zbirajo različne dokaze (risbe, križanka, film, pesem, uganke, fotografija ...) za svoje kulturno vedenje pri jedi in znajo oceniti svoj napredek.

Tanja Šimek

## UGSMIKS

### 3. TRIADA

#### CILJI:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- učenci pridobivajo znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost,
- oblikujejo pozitiven odnos do okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja,
- izgrajujejo razumevanje pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka,
- spoznavajo in se aktivno vključujejo v različne gibalne dejavnosti, sodelujejo z drugimi,
- razvijajo ustvarjalno razmišljanje in iščejo učinkovite rešitve gibalnih in prostorskih
- problemov za posameznika ali skupino,

**VSEBINE:** Ustvarjanje, Gibanje, Sproščanje in Masaža (ustvarjanje z gibom, improvizacija, gledališče, likovno ustvarjanje z gibom, meditacija, joga, čuječnost, masaža, sprostitve)

**KOMPETENCE:** Učenci znajo sproščeno ustvarjati z gibanjem telesa, gibalno improvizacijo, izražati svoje misli, čustva in domišljijo. Poznajo različne tehnike sproščanja in umirjanja, krepilne vaje za zdravje in dobro počutje ter različne masažne tehnike. Znajo presoditi, kako in s katerimi dejavnostmi lahko nevtralizirajo negativne učinke sodobnega načina življenja, stresa in s tem vplivajo na svoje zdravje in kakovost bivanja.

Tanja Šimek

## ZDRAVA KUHALNICA



(1. – 4. razred)

### Cilji dejavnosti:

#### Učenci:

- se seznanijo z osnovami zdrave prehrane,
- se seznanijo s higieno in varnostjo pri delu v kuhinji,
- spoznajo bonton pri jedi,
- znajo pripraviti preprost pogrinjek,
- spoznajo preproste kuharske postopke.

### Vsebine dejavnosti:

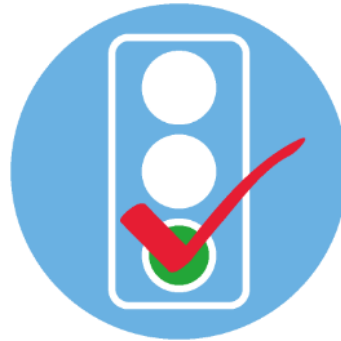
- nabiranje pridelkov s šolskega vrta,
- iskanje in branje receptov,
- peka zdravih sladici,
- priprava smoothijev,
- kuhanje (juhe, narastki ...),
- priprava pogrinjkov.

### Kompetence in veščine, ki jih bodo učenci pri dejavnosti usvojili:

Učenci bodo razvili spoštljiv odnos do narave (uporaba pridelkov iz vrta), osnovno kuharsko znanje, seznanili se bodo z uporabo zdravih živil pri pripravi hrane, razvili bodo delovne navade in samostojnost pri delu, kreativnost pri pripravi jedi, naučili se bodo osnov bontona pri jedi.

**Področje dejavnosti:** prehrana v povezavi z zdravjem (šport, zdravje, varnost).

Jasna Furek

**VARNO V PROMETU**

(1. – 3. razred)

**Cilji dejavnosti****Učenci:**

- se seznanijo z vlogo pešca v prometu,
- spoznajo pomembne prometne znake,
- spoznajo pravila udeležencev v prometu,
- spoznavajo varne poti v okolici šole,
- spoznajo varnostno opremo in vzroke nesreč v prometu.

**Vsebine dejavnosti:**

- opazovanje poti v okolici šole,
- izdelava prometnih znakov,
- interaktivne in didaktične igre,
- raziskovanje varnostne opreme,
- ogled poučnih vsebin o prometu,
- igra vlog.

**Kompetence in veščine, ki jih bodo učenci pri dejavnosti usvojili:**

Učenci bodo postopno spoznavali promet, razširjali svoja znanja o vedenju v prometu, pridobivali varne življenjske navade, razvijali spretnosti za varno in samostojno sodelovanje v prometu ter pridobivali vrednote, s pomočjo katerih bodo razvijali odnose med udeleženci v prometu.

**Področje dejavnosti:** varnost.

Jasna Furek

## FOLKLORA



Opis: Učenci skozi gibanje in preko gibalno–rajalnih iger spoznavajo in negujejo slovensko ljudsko izročilo. Razvijajo občutek za ritem, spoznavajo slovenske ljudske plese domače pokrajine, pesmi, izštevance in igre. Urijo se v javnem nastopanju, s tem pridobivajo na samozavesti in gradijo pozitivno samopodobo. Hkrati pa se učijo, kako funkcionirati in sodelovati v skupini in sprejemati pravila ter norme.

Razred (ciljna skupina): učenci 1. – 9. razreda

Liljana Polajžar, Metka Vavh

## KALIGRAFIJA – ČUDOVITA UMETNOST LEPOPISJA

# Karolinška minuskula

Cilj dejavnosti: Spoznajo pisanje kot tehniko umirjanja in sproščanja.

Vsebina dejavnosti: Učenci z učenjem pisanja v gotici spoznavajo umetnost, ki jo danes obvladajo le redki posamezniki.

Kompetence in veščine: Razvijanje ročnih spretnosti in pridobivanje estetskih izkušenj.

Področja dejavnosti: Zdravje

Razred: od 5. do 9. razreda

Natalija Kustec

## DROBNE POZORNOSTI

Cilji dejavnosti: Odkrivajo in razvijajo osebne interese in talente, razumejo pomen vsakodnevne sprostitev in počitka.

Vsebina dejavnosti: Učenci izdelujejo ustvarjalna darila in drobne pozornosti za različne priložnosti.

Kompetence in veščine: Razvijanje ročnih spretnosti in pridobivanje estetskih izkušenj; usmerjanje v zdrav način preživljanje prostega časa.

Področja dejavnosti: Zdravje

Razred: od 5. do 9. razreda

Natalija Kustec

## KVAČKANJE



Cilji dejavnosti: Odkrivajo in razvijajo osebne interese in talente, razumejo pomen vsakodnevne sprostitev in počitka.

Vsebina dejavnosti: Učenci se učijo osnove kvačkanja in izdelujejo preproste izdelke.

Kompetence in veščine: Razvijanje ročnih spretnosti in pridobivanje estetskih izkušenj; usmerjanje v zdrav način preživljanje prostega časa.

Področja dejavnosti: Zdravje

Razred: od 5. do 9. razreda

Natalija Kustec

## IGRAJE V ATLETIKO



- **Cilji dejavnosti:** Razvijanje osnovnih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, učenje tehnik osnovnih atletskih disciplin, navajanje na zdravo, športno življenje, vzpostavljanje najboljših pogojev za nemoten telesni razvoj, navajanje na medsebojne odnose in delo v skupini, sodelovanje na tekmovanjih.
- **Vsebine dejavnosti:** Hitri teki (šprint), vzdržljivostni teki, meti, skoki
- **Kompetence in veščine:** Razvijanje hitrosti, vzdržljivosti, osnovnih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, pozitiven odnos do športa, poznavanje atletskih pravil, skrb za zdravje.
- **Področje dejavnosti:** šport, zdravje
- **Razred:** 1. do 4. razred
- 

Maja Žnidarič

## ŠPORT ZA ZABAVO



### Cilji:

- skrb za telesni razvoj in navajanje na zdrav način življenja (splošna kondicijska pripravljenost, kakovostno preživljanje prostega časa),
- usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

**Vsebine:**

- socialne igre (igre v parih, skupinah),
- poligoni za razvijanje različnih veščin in spretnosti,
- igre z žogo,
- igre z loparji.

**Kompetence in veščine:**

Otrok pri redni vadbi razvija motorične spretnosti in krepi telo. Spodbuda k razvoju socialnih veščin in medsebojnemu sodelovanju. Prevzema zdrav način življenja in ozavešča pomen gibanja v življenju. Gibalno aktiven otrok dosega višjo stopnjo koncentracije tudi pri ostalih dejavnostih.

**Primerna starost otrok:**

Učenci od 1. do 2. razreda POŠ Marjeta.

Jernej Šenk

## VSI NA KOLO ZA ZDRAVO TELO (PROMET, GIBANJE, VARNOST)



Pri razširjenem programu Vsi na kolo za zdravo telo se bomo odpravili na kolesarske izlete po Dravskem in Ptujskem polju. Program je primeren za učence od 6. do 9. razreda.

Ob izletih bomo izvedli tudi praktične vaje, kjer se bodo učenke in učenci naučili, kako skrbeti za svoje kolo, kako ravnati ob prazni zračnici daleč od doma in podobno. Prav tako bodo utrdili, kako se je potrebno obnašati v prometu, da se lahko varno vključijo v promet kot kolesarji.

Kolesarili bomo v različnih obdobjih, največkrat v popoldanskih urah.

Obvezna oprema za program je kolesarska čelada in primerno kolo.

**CILJI:**

- Spoznajo pravila in nevarnosti v prometu,
- pridobijo znanja za osnovna popravila kolesa,
- ob različnih kolesarskih izletih samostojno razvijajo sposobnost načrtovanja poti,
- razvijajo sposobnost pravilnega razporejanja energije za celoten izlet,
- pridobivajo kondicijo in razvijajo koordinacijo,
- pridobivajo samozavest pri samostojnem odločanju,
- se navajajo na skupinsko sodelovanje in skupinsko odločanje,
- si pridobivajo dodatna znanja iz različnih področjih,
- razvijajo osebna področja znanja, samozavesti.

Sašo Hovnik



## ŽIVIMO ZDRAVO Z NARAVO



### Cilji dejavnosti:

- Učenci spoznajo bonton pri jedi,
- se seznanijo s higieno in varnostjo pri delu v kuhinji,
- spoznajo nekatere uravnotežene recepte in jih preizkušajo (rženi, pirin in ajdov kruh, domače tortilje, sadni in zelenjavni sokovi, rožičevo pecivo, borovničevo pecivo, zdravi prigrizki, domača rastlinska mleka, čokoladne kroglice, domač punč, mavrične lučke),
- spoznajo hrano, ki jo velikokrat zavržemo (olupki jabolk, ostanki zelenjave, rib ...) in jo v jedeh ponovno uporabijo,
- spoznajo koristi določene vrste hrane,
- spoznajo 5 enostavnih razteznih vaj za zmanjševanje stresa,
- se seznanijo s koristi joge, izvajajo jogo.

### Vsebine dejavnosti:

- Branje in bogatenje receptov,
- načrtovanje obrokov,
- priprava sadnih in zelenjavnih sokov,
- priprava zdravih prigrizkov,
- priprava domačega kruha,
- priprava domačega rastlinskega mleka
- kuha in peka uravnotežene prehrane
- izvedba preprostih razteznih vaj in vaj joge.

### Kompetence in veščine, ki jih bodo učenci pri dejavnosti usvojili:

Učenci bodo razvili spoštljiv odnos do hrane. Seznanili se bodo s ponovno uporabo hrane, ki bi jo sicer zavržli (stari kruh, olupki sadja, ostanki rib in zelenjave ...). Seznanili se bodo s pomenom zdrave in uravnotežene prehrane. Razvijali bodo pozitiven odnos do prehranjevalnih navad. Načrtovali bodo obroke. Razvijali bodo delovne navade in samostojnost ter natančnost pri delu. Razgibali bodo svoje telo in spoznali namen joge.

### Področje dejavnosti:

Hrana in prehranjevanje v povezavi z gibanjem.

**Za kateri razred je dejavnost primerna?** 3. – 6. razred

Tea Golob



## LEPOTNI ODMOR

Mladost je obdobje izjemnega preoblikovanja videza telesa in razvoja uma, ki sčasoma najstnika pripelje do odraslosti. Med drugim tudi njegov videz postane sredstvo komuniciranja, jezik, ki izrazi svoje prizadevanje za razvoj svoje identitete. Kozmetična industrija je najstnike opredelila kot »močne« potrošnike in jim ponuja različne izdelke za nego kože in dekorativno kozmetiko.

Nihče ni indiferenten za podobo v ogledalu. Ličila nas ne preoblikujejo samo na zunaj. Preoblikujejo nas od znotraj, napolnijo nas z občutkom moči in to je lepa stvar.

Seveda ne gre pozabiti na načelo "manj je več" in upoštevanje estetike, prijetne na pogled.

Čas v Lepotnem odmoru bomo namenili pogovoru o pomembnosti dobrega počutja, negi telesa, razvijanju zdrave samopodobe, prepoznavanju dobrih in slabih strani družbenih omrežij ter se razvajali z znanjem o ličenju in ličilih ter trendih na področju mode.

Cilji dejavnosti in kompetence, ki jih bodo učenci pri dejavnosti usvojili:

- Razvijati sposobnost kritične presoje (potrošnik pri nakupovanju),
- razvijati pozitivno samopodobo,
- krepitev samozavesti,
- prepoznavanje učinkov virtualnih skupnosti na naše življenje – resničnost proti podobam na družbenih omrežjih,
- spoznati osnove ličenja ter izdelke negovalne in dekorativne kozmetike,
- usvojiti osnove tehnike ličenja ter osnovna znanja o estetiki, modi in oblačenju.



Dejavnost je primerna za učence 7. – 9. razreda.

Področje dejavnosti: Zdravje

Katja Kolednik

## LEGO MOJSTER

### CILJI:

- Učenci urijo svojo prostorsko predstavljivost, preizkušajo delovanje prototipov strojev in naprav, stabilnost konstrukcij,
- učenci se učijo timskega dela, sproščenega pogovora in iščejo nove inovativne rešitve za obdelave in delovanja naprav ter strojev



### VSEBINE:

- sestavljanje različnih avtomobilčkov, gradov, stavb, mostov, letal, ladij, skakalnic, žerjavov in ostalih delovnih strojev, vetrnic, ...

### VEŠČINE:

- prostorska predstavljivost,
- varno delo z električno energijo,
- timsko delo,
- sproščanje,
- pogovor

### PODROČJE:

Sproščanje, zabava, ustvarjanje, varnost

### PRIMERNOST:

4., 5. in 6. razred

Janja Ledinek

## GLASBA ZDRAVI



### CILJI DEJAVNOSTI:

- Ločijo med govorjenim in petim.
- Ustvarjajo, si izmišljajo besedilo na znano melodijo.
- Razvijajo vokalno tehniko (zehanje, pretegovanje, pihanje).
- Berejo slikovni in notni zapis pesmi.
- Igrajo in spremljajo pesmi na male Orffove instrumente, urijo spretnost igranja nanje.
- Naučijo se igrati na različna glasbila ( blokflavto, kitaro, tamburico...).
- Širijo repertoar ljudskih in umetnih pesmi.

VSEBINE DEJAVNOSTI: Učenci bodo peli, igrali na različna glasbila. Ustvarjali lastna besedila in spremljave pesmi.

KOMPETENCE IN VEŠČINE: Učenci se bodo naučili pravilnega petja, igranje na glasbila, se naučili napisati lastne spremljave pesmi za mala Orffova glasbila.

PODROČJE DEJAVNOSTI: ZDRAVJE

RAZRED: 1.-9.R

Klavdija Topolinjak

**POGOVORI S KNJIGO O ZDRAVJU IN VARNOSTI****CILJI:**

- Učenci razvijajo besedni zaklad. Poslušajo in doživljajo branje.
- Razlagajo motive za ravnanje književnih oseb.
- Razvijajo odgovornost do sebe in odnos do športa, zdravja in varnosti.
- Učijo se timskega dela in sproščenega pogovora.

**VSEBINE:**

Branje različnih knjig po izboru učencev. Pogovor o knjigah, tvorjenje nadaljevanj zgodb, dramatizacija teh zgodb in preslikava zgodb v sedanji čas. Igra vlog, razvijanje odnosa do zdravja, športa in varnosti.

**VEŠČINE:**

- pogovor,
- sproščanje,
- vedenje o varovanju zdravja
- timsko delo.

**PODROČJE:**

Sproščanje, zdravje

**PRIMERNOST:**

1. do 4. razred

Daniela Šabeder