

OPB 3 4.r in 5. r., 8. 5. 2020

PREHRANA:

Pripravi okusno popoldansko malico zase in za svoje domače.

Sendvič z jajcem

Vse, kar potrebujete za pripravo tega sendviča, je toast in nekaj jajc. Kdo bi si mislil, kako raznoliki so lahko sendviči.



Za pripravo sendviča potrebuješ:

Rezine toasta

2 jajci

1 žlica svežega peteršilja

1 ščepec soli

1 ščepec mletega črnega popra

2 žlici olja

Priprava sendviča ti bo vzela 15 minut.

Na kuhalnik pristavimo ponev, v kateri segrejemo olje. Na segreto olje ubijemo dve jajci in pazimo, da ne poškodujemo rumenjakov. Rahlo solimo in popramo. Ko so jajca pečena (rumenjak še ne zakrkne), jih z lopatico preložimo v globok krožnik.

Peteršilj operemo, sesekljamo in ga posujemo po jajcih. Vzamemo vilice in dobro pretlačimo jajca s petršiljem. Vzamemo 4 toaste in na dve rezini namažemo jajčno zmes. Z drugima dvema rezinama jajca pokrijemo, sendviče z nožem diagonalno razrežemo in ponudimo.

Ne pozabi uživati dovolj tekočine (najbolje voda ali nesladkan čaj) in pred obrokom si umijte roke s toplo vodo in milom.

SAMOSTOJNO UČENJE:

Reševanje nalog, ki jih najdete v spletni učilnici oz. vam jih učitelji pošljejo preko staršev.

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| C - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5 metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
- Z** - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA:

IZDELAJ 3D ROKO

Potrebuješ:

- List papirja
- Svinčnik
- Barvice/flomastri

1. korak:

Pripravite si vse potrebne pripomočke.

2. korak:

Dlan in del zapestja položite na A4 list papirja in s svinčnikom na rahlo narišite obris roke.

3. korak:

Vzemite flomaster in od roba papirja do obrisa narišite ravno vodoravno črto. Od točke obrisa do točke obrisa na drugi strani roke narišite navzgor ukrivljeno črto. Od tu naprej do konca lista ponovno narišite ravno vodoravno črto. In tako nadaljujete do vrha papirja.

4. korak:

Zdaj je čas, da naredimo 3D roko bolj živo. Vzemite flomastre vsaj treh različnih barv in z njimi zapolnite del med osnovnimi črtami, ki ste jih narisali v 3. koraku. Pomembno je, da vedno ponovite isto zaporedje barv.



Bodite ustvarjali. Učiteljici Nina in Teja bosta veseli vaših izdelkov.