

Navodila za delo v ponedeljek, 04. 05. 2020

0. ura DOPOLNILNI POUK ANGLEŠČINA

Gradivo vas čaka v spletni učilnici.

Učiteljica Lučka Rančigaj

1. in 2. ura

Skupina 1 TIT

V spletni učilnici eAsistenta boš našel/našla analizo opravljene seminarske naloge oz. navodila za dopolnitev.

Skupina 2 GOS

Pri prvi uri gospodinjstva boste ponovili in dopolnili znanje o ODPADKIH. Veliko znanja ste si pridobili z ločevanjem odpadkov doma, z obravnavo te učne snovi v preteklih letih šolanja. Najbolj sveže pa je znanje s sredinega CND na to temo. Drugo uro pa boste obravnavali PRAVILNO ČIŠČENJE.

ODPADKI IN OKOLJE

S pravilnim ločevanjem odpadkov pripomoremo k nadaljnji predelavi odpadkov, ter ohranjanju našega okolja, zdravi prsti, svežem zraku in ohranjanju pitne vode. Varčujemo pa tudi z energijo.

Ločevanje odpadkov je naša skupna odgovornost. Pravilno ločevanje odpadkov se začne doma.

Da se boste lahko tega naučili preberite učno snov v učbeniku od 26. do 29. strani.

Natisnite in uporabite kot učno gradivo zloženko – Spremenjen način ločevanja odpadkov, ki jo najdete na spletni povezavi: <https://www.komusg.si/navodila-za-locevanje-odpadkov>

(najdete jo lahko tudi pripeto pod to učno gradivo v spletni učilnici)

Prilepite jo v zvezek. Zloženko dobro preučite in se naučite:

- kaj so odpadki
- vrste odpadkov in pravilno ravnanje z njimi
- kako pobiramo odpadke
- zakaj je potrebno odpadke ločevati
- kako ločujemo odpadke:
 - embalažo
 - steklo
 - papir
 - biorazgradljivi odpadki
 - nevarni odpadki
- v kateri zabojnik sodijo zgoraj zapisani odpadki

- kaj pomeni reciklaža
- kaj lahko stori vsak izmed nas, da bo nastalo čim manj odpadkov

Reši vajo 21 in 22 (DZ stran 15).

PRAVILNO ČIŠČENJE

Preberi besedilo v učbeniku na strani 24 in 25. Reši vajo 19 (DZ stran 13) in vajo 20 (DZ stran 14).

S pomočjo spleta ali literature, ugotovi kaj vsebujejo čistilni praški, katere škodljive snovi. V zvezek zapiši ugotovitve. Zapiši tudi nasvete za pravilno čiščenje.

Poiščite navodila za pripravo čistilnega sredstva, ga pripravite in uporabite pri čiščenju.

Pošljite fotografijo in zapise.

Pomagajte pri pripravi jedi, ki jih pripravljate doma. Slikajte in mi posredujete eno sliko.

Želim vam veliko zdravja in prijetnega druženja.

Lep pozdrav,

Milena Hriberšek

3. ura ŠPORT

GIBLJIVOST

Giblјivost ali fleksibilnost je motorična sposobnost **doseganja maksimalnih razponov gibov** v sklepih ali sklepnih sistemih (pomeni, da lahko naše mišice s sklepi kar najbolj raztegnemo). Igra izjemno vlogo pri optimalni telesni pripravljenosti posameznika tako športnika kot ostalih ljudi. **Giblјivost lahko izvajamo aktivno** (z mišico, ki jo napenjamo raztezamo nasprotno mišico – primer: če napenjamo *triceps* (triglavo nadlaktno mišico) potem raztezamo nasprotno mišico *biceps* (dvozglavo nadlaktno mišico)) **ali pasivno** (primer: s pomočjo uteži, partnerja ali lastne teže). Na podlagi raziskav, so dokazani naslednji učinki giblјivosti:

- Če smo primerno giblјivi, se navadno tudi **bolje počutimo**
- V primeru, da zmanjšamo svojo športno vadbo ali z njo prekinemo, se zmanjša tudi splošna giblјivost v sklepih kar lahko oteži izvajanje tudi običajnih vsakodnevnih opravil
- Zmanjšana giblјivost vpliva tudi na poslabšano gibalno izraznost človeka (kakovost in estetiko-lepoto gibanja)
- Pri mlajši starostnih skupinah je **80 % bolečin v križu posledica predvsem zmanjšane giblјivosti** v nekaterih pomembnejših sklepih, ki podpirajo hrbtenico (kolčni sklep)
- Dobra giblјivost je zelo pomembna **za dober razvoj in izraz drugih motoričnih sposobnosti** kot so koordinacija, moč, hitrost,...
- Z dobro giblјivostjo **zmanjšamo možnost poškodb** ter poskrbimo za večjo ekonomičnost gibanja

Kaj vpliva na izboljšanje ali poslabšanje giblјivosti?

- Podkožno maščevje zmanjšuje giblјivost

- Daljše okončine (višji ljudje) so slabše gibljive(i)
- Več mišic ima za posledico slabšo gibljivost (bodybuilderji so tako slabše gibljivi)
- Ogreta mišica se lažje in bolj razteza (zato je zelo pomembno ogrevanje pred vadbo)
- S staranjem se gibljivost zmanjšuje
- Ženske so za 20-30% bolj gibljive kot moški (zato je ritmična gimnastika v domeni žensk)
- Najbolj smo gibljivi ob 12 h in 18 h, najmanj pa ponoči in okoli 14h

Gibljivost vzdržujemo in razvijamo predvsem z gimnastičnimi razteznimi vajami. Z vsakokratnim raztegovanjem in primernim ogrevanjem pred vadbo lahko visoko stopnjo gibljivosti vzdržujemo v pozno starost. Vaje za gibljivost lahko izvajamo tudi vsakodnevno, ne glede na to ali se ukvarjamo s športom ali ne (primer: vsak izmed nas lahko 2 krat dnevno izvaja 15 minut raztezne vaje za boljšo gibljivost in s tem vpliva na boljše počutje).

UVOD:

- 5x30 poskokov s kolebnico
- Dinamične ogrevalne vaje (3 za glavo, 3 za roke, 3 za trup, 6 za noge- VSE PO LASTNI IZBIRI- 12 PONOVI TEV VSAKA VAJA)

GLAVNI DEL:

- Izvajaj vse vaje na sliki tako da držiš položaj in šteješ od 10 do 20

Stretching Exercises



ZAKLJUČNI DEL:

- Na mehki podlagi (postelja, odeja...) ponovi in zadrži položaj čimdlje (štej počasi do 5)
- Vsak položaj ponovi 2x

STOJA NA LOPATICAH, LADJICA, MOST, MIZA



4. ura SLOVENŠČINA

Dragi šestošolci,
zadnje uro pred počitnicami smo se spopadli z **neosebnimi glagolskimi oblikami**. Danes vas v spletni učilnici čaka natančna razlaga, ki jo boste dobili tudi v živo preko ZOOM-a.

Se vidimo.

Prijazen pozdrav

Učiteljica Karmen

5. ura MATEMATIKA

Šestošolci,
vabim vas, da se mi pridružite v spletni učilnici. Spoznali bomo obrazec za izračun ploščine kvadrata.

Damjana Podpečan

6. in 7. ura NIP TEHNIKA

IZDELEK ZA PROSTI ČAS

Čas izvedbe: 4.5. do 8. 5. 2020

V času, ko ima učenec možnost.

Pozdravljen/a ustvarjalec/ka.

Prazniki in prosti dnevi so kar prehitro minili. Ampak saj je samo še malo do velikih počitnic in v tem času bomo naredili še kakšen izdelek, pridobili pa boste tudi oceno na daljavo. Potrudi se pri izdelavi letala, saj ti bom delo in razlago ocenila.

Se spomniš, ko smo v razredu izvedli tekmovanje s papirnatimi letalci in se pogovarjali o tem, kaj je pomembno pri spuščanju? Izdelaj vsaj dvoje letal po lastni izbiri in mi pošlji fotografijo letala, ki je letelo najdlje. Zraven napiši, od česa je bila odvisna dolžina leta letala.

I IZ PISARNIŠKEGA PAPIRJA IZDELAJ LETALA

Navodila za izdelavo in teoretične osnove spuščanja papirnatih letalc:

<https://www.youtube.com/watch?v=bVCCFxfOxus&feature=youtu.be>

POMOČ:

1inč je približno 2.5 cm.

Pregibe dobro utrdi.

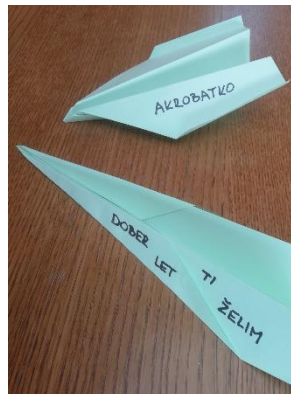
Pazi na konice, da jih ne zmečkaš.

V video si poglej, kako spuščati letalce.

_Tukaj pa najdeš še vse mogoče primere letal glede na zahtevnost sestavljanja.

<https://www.foldnfly.com/index.html#/1-1-1-1-1-1-1-1-2>

II TRENIRAJ SPUŠČANJE LETAL



III POŠLJI MI FOTOGRAFIJO LETALA, KI JE LETELO NAJDLJE IN OPIŠI, OD ČESA JE BILA ODVISNA DOLŽINA LETA.

Želim ti obilo zabave, zanimivih loopingov letal in dolge polete v neznano. Lahko izvedeš tekmovanje z letalci v svoji družini. Pošlji mi fotografijo in opis preko komunikacije/sporočila ali pošlji na e-mail jerica.rajsek@guest.arnes.si.

Do naslednjega tedna pa dober let. Jerica Rajšek

6. in 7. ura NIP RAČUNALNIŠTVO

6. in 7. učna ura – neobvezni izbirni predmet NRA

Navodila najdeš na spodnji povezavi:

<https://nraborut.blogspot.com/2020/05/navodila-za-projektno-delo.html>