

UTORAK, 08.09.2020.

1. i 2. sat – RADNI ODGOJ – Razvoj praktičnih vještina: otvaranje, zatvaranje, otključavanje, zaključavanje

Počnje nam još jedan nastavni dan! Prva dva školska sata imamo radni odgoj, na kojem ćemo danas vježbati praktične vještine – otvaranje, zatvaranje, otključavanje i zaključavanje. Ove vještine bitno je vježbati kako bismo u školi što samostalnije otvarali i zatvarali vrata, ormar i svoje ormariće za odjeću. Za početak vježbajte nekoliko puta otvoriti i zatvoriti vrata od neke od prostorija u kući. Nakon toga vježbajte nekoliko puta otvoriti i zatvoriti vrata nekog od ormara koji imate u kući. Pokažite djetetu ključ od vrata/ormara koji imate. Pokušajte zajedno nekoliko puta otključati i zaključati ormar/vrata!



3. sat - SKRB O SEBI - Tjelesno zdravlje – Higijena

Jučer smo pratili upute za pravilno pranje ruku. Ponovimo ih! Operimo ruke detaljno sapunom. Od izuzetne je važnosti držati se svih propisanih koraka i ne kratiti vrijeme postupka! U uputama u priloženom dokumentu pod nazivom „Urednost i čistoća radnog mjesta u kući“ pronaći ćete pravila održavanje higijene radnog mjesta koje ste predvidjeli za vrijeme nastave na daljinu. Slijedite upute kako bi uspješno odradili zadatak!

PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



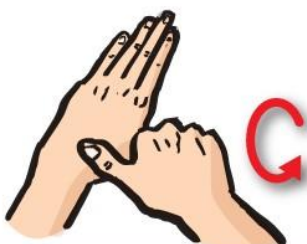
4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



11 Upotreblijm papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**

4. i 5. sat - TZK - Prirodni oblici kretanja – Hodanje i trčanje

Došlo je vrijeme za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Kroz nastavu na daljinu važno je iskoristiti lijepo vrijeme vani za fizičku aktivnost! Razgibajte se na svježem zraku! Krenite u aktivnu šetnju u kojoj ćete izmjenjivati sporo i brzo hodanje. Možete ubaciti i lagano trčanje ukoliko je dijete zainteresirano. Usput poštujujte pravila o fizičkoj distanci tijekom šetnje na ulici. Nakon šetnje ili trčanja ne zaboravite se istegnuti te oprati ruke i podsjetiti se na sve što smo danas radili! I tako smo došli do kraja još jednog nastavnog dana. Slobodno se fotografirate kako izvodite neke od aktivnosti i pošaljete mi fotografiju u viber grupu ili na messenger ili mail.



Vaša razrednica Nikolina Križan