**Naravoslovni dan – Zdrav življenjski slog**

|  |  |
| --- | --- |
| **VODILO ZA UČITELJA** | |
| **Tip dneva dejavnosti** | Naravoslovni dan |
| **Tema** | Zdrav življenjski slog |
| **Predmet** | Naravoslovje in tehnika |
| **Medpredmetne povezave** | Šport, gospodinjstvo, glasbena umetnost, slovenski jezik |
| **Starost** | 4. in 5. razred OŠ |
| **Trajanje** | 5 PU |
| **Namen** | Namen naravoslovnega dneva je, da učenci skozi različne aktivnosti spoznajo oz. nadgradijo svoje znanje o zdravem načinu življenja ter da čim bolj ponotranjijo načela zdravega življenjskega sloga in se poskušajo teh načel v svojem življenju čim bolj držati. |
| **Cilji** | |
| **4. razred** | **5. razred** |
| Učenec:   * zna opisati pomen hrane, * Z dejavnim vključevanjem v pouk in s praktičnim delom odkriva in razvija svoje sposobnosti, * uri spretnosti in razvija pozitivne osebnostne lastnosti, * z zavestnim nadzorom telesa oblikuje pravilno telesno držo, * izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost), * zazna ritem v gibanju, * zavestno nadzoruje svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi, na različnih orodjih in z različnimi pripomočki, * pozna in razume pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje. | Učenec:   * zna razložiti pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi, * zna pripraviti različne vrste jedi, * razvija odgovornost za svoje zdravje, * razume priporočila zdrave prehrane, * zna pri svojem delu uporabljati kuharske knjige, recepte, * usvaja spretnosti priprave in postrežbe hrane, * pozna pripomočke in aparate za obdelavo živil in pripravo hrane, * pozna kuhalno in servirno posodo in pribor, * z zavestnim nadzorom telesa oblikuje pravilno telesno držo, * izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost), * zazna ritem v gibanju, * zavestno nadzoruje svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi, na različnih orodjih in z različnimi pripomočki, * pozna in razume pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje. |
| **Pripomočki** | * prazni listi papirji * pisalo * reklamni letaki * škarje * lepilo * balon/zaščitna rokavica * 2 blazini / 2 kartona / 2 lista papirja * računalnik * telefon / tablica * poljubna hrana, ki jo ima učenec doma * kuhinjski pripomočki |
| **Oblike dela** | Individualna |
| **Metode dela** | Delo s tekstom, uporaba IKT, demonstracija – video, gibalno prikazovanje (slikovna ponazoritev) |
| **Učenčeve dejavnosti** | * razgibalne vaje * iskanje podatkov na svetovnem spletu * izdelava »krožnika« z uravnoteženim obrokom * vaje za telesno aktivnost * izvedba vaj za sproščanje * priprava zdravega kosila * učenje in izvedba plesa * elektronsko sporočanje učitelju o opravljenem dnevu dejavnosti |
| **Učiteljeve dejavnosti** | * pošiljanje navodil za delo (ppt datoteka) * pregled prejetih elektronskih sporočil z rešitvami, fotografijami izdelkov… * podajanje povratne informacije učencem v obliki elektronskega sporočila |

**Če je učenec poslal vse zahtevane naloge in fotografije/video, je aktivnost tega dne opravil.**