



Naravoslovni dan

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



za učence 4. in 5. razreda OŠ

CŠOD Prvine

Dobrljevo 22, 1413 Čemšenik

Prvine, 16. 4. 2020



PRIPOMOČKI ZA DELO

Za izvedbo naravoslovnega dneva boš potreboval naslednje pripomočke:

- 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 imaš doma
- kuhinjski pripomočki





NAVODILO ZA DELO

V nadaljevanju te čakajo diapozitivi z navodili, ki te bodo vodili skozi naravoslovni dan. Pozorno preberi vso besedilo. Reši oz. opravi naloge, ki bodo dane. Pri nekaterih nalogah boš moral svoje rešitve ali pa izdelke oz. njihove fotografije poslati svojemu učitelju.

VELIKO ZABAVE IN ZNANJA TI ŽELIMO!





Za začetek se moraš najprej malce ogreti.

Pomisli na ogrevalne vaje, ki jih izvajate pri pouku športne vzgoje. Izvedi nekaj vaj za ogrevanje.

**Med izvajanjem vaj pa razmisli o tem, kaj pomeni besedna zveza
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.**



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Če želimo imeti in ohranjati zdrav življenjski slog, moramo biti pozorni na štiri stvari:

- **zdravo prehrano,**
- **telesno aktivnost,**
- **opustitev nezdravih življenjskih navad,**
- **izogibanje stresu.**

V okviru današnjega naravoslovnega dneva se bomo dotaknili vsega po malem. Dobro zate bi bilo, da bi stvari, ki se jih boš danes naučil ali pa obnovil znanje o njih, ponotranjil in začel oz. nadaljeval s takšnim načinom življenja.





ZDRAVA PREHRANA

S pomočjo svetovnega spleta razišči, kaj je to **URAVNOTEŽENA PREHRANA**.

Ko boš ugotovil, kaj to je, vzemi prazen list papirja, iz njega izreži krog v velikosti jedilnega krožnika. Poišči reklamne letake, iz njih izreži sličice različnih živil ter z lepljenjem na »krožnik« (okrogel list papirja) ustvari uravnotežen obrok. Poljubno lahko izbiraš, ali boš pripravil zajtrk / kosilo / večerjo.





VODA

Za naše telo je zelo pomembno tudi to, da popijemo zadostno količino VODE.

Na spletu poišči tri podatke:

- **Koliko vode je v človeškem telesu?**
- **Kakšna je vloga vode v človeškem telesu?**
- **Koliko vode mora na dan popiti odrasla oseba ter koliko otrok?**

Odgovore zapiši na list papirja ali pa v wordov dokument.

**Si danes že popil kaj vode ali pa nesladkanega čaja?
Čas je, da se malce odžejaš. Stopi do kuhinje, natoči si
kozarec vode ter ga popij.**



TELESNA AKTIVNOST



Na spletu poišči podatek, kakšno je priporočilo, koliko časa na teden naj bi bili telesno aktivni.

Odgovor zapiši na list papirja, na katerem že imaš prejšnje odgovore.

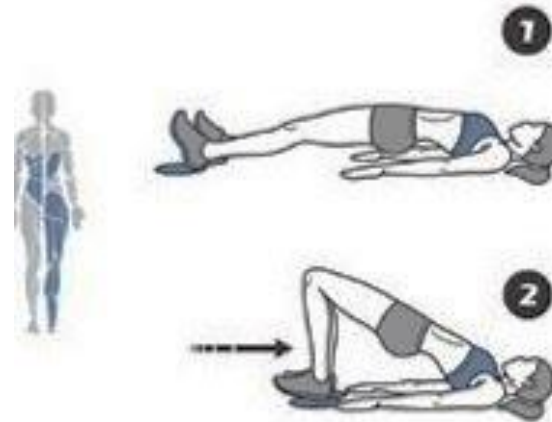
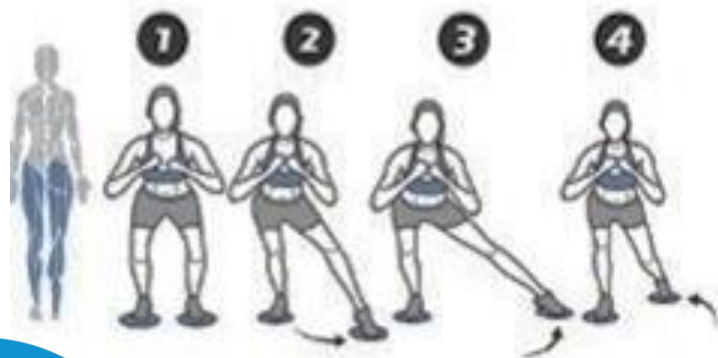
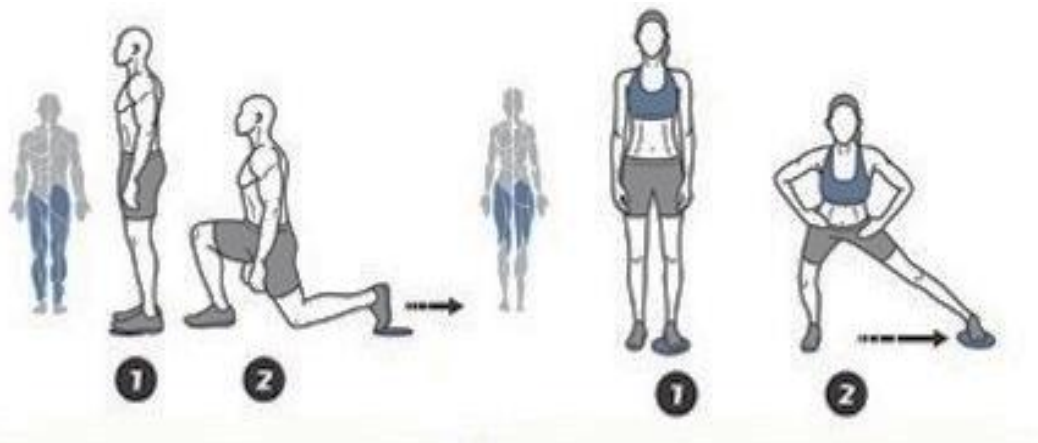


Boljša od besed so dejanja. V nadaljevanju te čaka nekaj navodil za izvajanje športnih vaj. K njihovem izvajanju povabi tudi ostale svoje družinske člane.

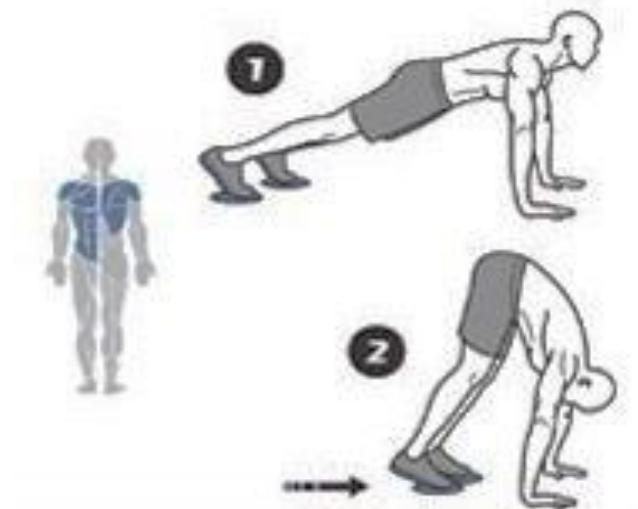
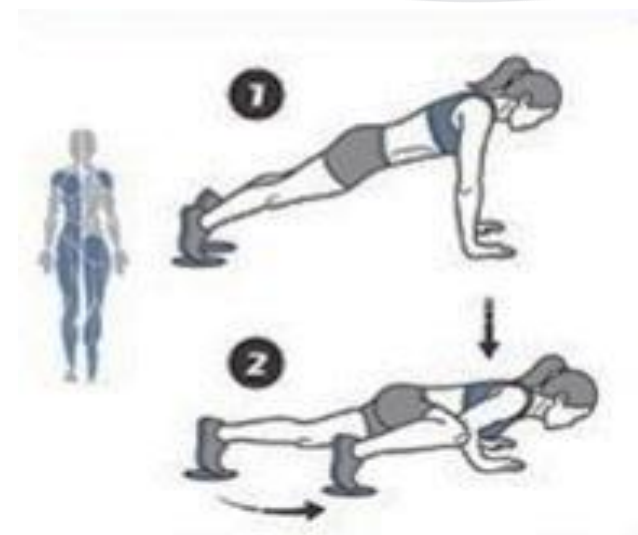
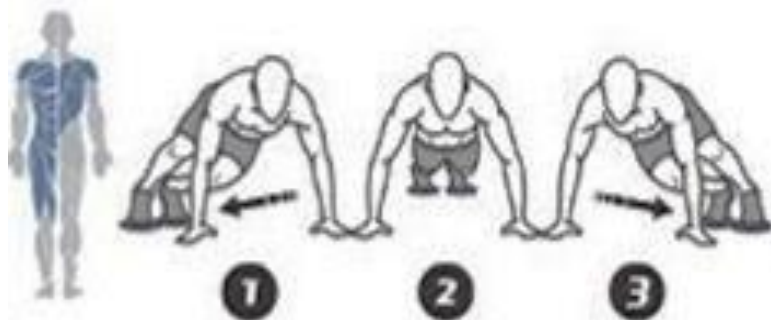
VADBA Z DRSNIKI



Mi bomo namesto drsnikov uporabili nogavice, torej za vadbo potrebujemo le športna oblačila in obute nogavice, ki bodo drsele po podlagi. Spodnje slike prikazujejo 8 različnih vaj. Tvoja naloga je, da jih izvedeš.



VADBA Z DRSNIKI





Napuhni balon ali čisto, še neuporabljeno zaščitno rokavico. Z odboji celega telesa poskrbi, da balon ali rokavica čim manjkrat pade na tla. Pri igri lahko sodelujejo tudi drugi družinski člani, tudi več naenkrat.



„TLAKOVANJE“ POTI



S pomočjo 2 blazin / kartonov / listov papirja, ... se premikamo iz enega dela stanovanja do najbolj oddaljenega drugega dela. Vajo izvedemo še nazaj in obakrat merimo čas, za primerjavo. Če je stanovanje manjše, lahko vajo ponovimo.





NEZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE

Ko pomislimo na nezdrave življenjske navade, verjetno najprej pomislimo na kajenje ter na uživanje alkohola. To dvoje je seveda prisotno pri odraslih osebah. Kaj pa pri otrocih? Razmisli, katere so nezdrave življenjske navade, ki so prisotne v tvojem življenju. Zagotovo se najde kakšna.

Na list z odgovori zapiši spodnjo poved in jo dopolni.

Moje nezdrave življenjske navade so:

-
-
-





IZOGIBANJE STRESU

Najprej preberi navodilo.

Zapri oči. Pomisli na stvari, zaradi katerih postaneš nemiren.

Je to prenatrpan urnik?

Te je strah šolskega ocenjevanja?

Se kdaj s kom skregaš in to pusti v tebi neprijeten občutek?

Globoko vdihni in izdihni. To nekajkrat ponovi.

Iz svojih misli preženi vse slabe stvari

in pomisli na kaj lepega.

Mirno dihaj. Naj se tvoje telo umiri.

Ko boš pripravljen, klikni na spodnjo povezavo, ki te bo pripeljala do posnetka glasbe za sprostitev.

[Glasba za sproščanje](#)





IZOGIBANJE STRESU

Da zmanjšamo stopnjo stresa in se umirimo, lahko izvedemo tudi nekatere vaje.

Glasbo imej še vedno prižgano. Sledi spodnjim sličicam in izvedi vaje, ki so prikazane na njih. Vsak položaj zadrži 15 – 20 sekund.





PRIPRAVA ZDRAVEGA KOSILA

Tvoja naslednja naloga v današnjem dnevu je, da pripraviš zdravo kosilo. Če si več del v kuhinji, lahko kosilo pripraviš povsem sam. Lahko pa pomagaš staršem ter skupaj pripravite zdrav obrok. Pomisli tudi na kakšno sestavino, ki se jo trenutno da nabrati v naravi (trobentice, regrat, čemaž...). Ne pozabi poskrbeti za higieno.

Svojo kuharsko mojstrovino fotografiraj, saj boš fotografijo poslal svojemu učitelju.





Za konec pa še nekaj zabavnega.

Ples odžene stran vse skrbi. Poskrbi za to, da se zabavamo, da začutimo svoje telo, da izrazimo tisto, kar čutimo v sebi...

Na spodnji povezavi te čaka video z zares pozitivno skladbo, prikazan pa je tudi ples.

Zavrti si video, zapleši ples, ki je prikazan, nekdo od domačih pa naj te posname. Videoposnetek boš poslal svojemu učitelju.

[Plesni video](#)





POROČAJ O SVOJEM DELU...

Edina naloga, ki ti še ostane za danes, je ta, da o svojem delu poročaš svojemu učitelju.

Na njegov elektronski naslov mu pošlji naslednje stvari:

- **fotografijo izdelanega »krožnika« z uravnoveženim obrokom,**
- **fotografijo/skeniran list papirja z zapisanimi odgovori ali pa wordov dokument z zapisanimi odgovori,**
- **fotografijo pripravljenega kosila,**
- **videoposnetek tvojega plesa.**





**LEPO SE IMEJ
IN
PAZI NA SVOJE ZDRAVJE!**

