**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.**