

DAN ZDRAVJA

7. april

Spoštovani učenci in starši!

7. april je dan, ko obeležujemo svetovni dan zdravja. Ta dan obeležujemo tudi na naši šoli. Učiteljice smo že načrtovale dejavnosti povezane z zdravjem, vendar smo glede na okoliščine te dejavnosti prilagodili tako, da boste lahko dan zdravja obeležili doma. Dejavnosti so zabavne, poučne in namenjene predvsem krepitevi zdravja in varovanju okolja.

Gibanje za zdravo telo

Redna telesna aktivnost:

- Naj bo dovolj dolga (vsaj 30 minut dnevno, z začetnim ogrevanjem in ohlajanjem na koncu vadbe),
- Naj bo dovolj pogosta (5-6 krat tedensko, 30 minut dnevno ali 2-krat do 3-krat tedensko po eno uro),
- Naj bo dovolj intenzivna, da se rahlo zadihate ali spotite.



Naloga 1: Razmigaj svoje telo

Za jutranjo telovadbo najprej slediš izbranim posnetkoma na spodnjih povezavah in ob tem ogreješ telo s plesom. Nato pa telovadiš še s pomočjo slikovnih navodil za vadbo.

https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzi_4jhKlyYCvpUMRortrl&index=30

https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzi_4jhKlyYCvpUMRortrl&index=33&t=0s

KAJ LAHKO STORIM ZA SVOJE ZDRAVJE?

Za svoje zdravje lahko storimo veliko. Že majhni koraki nas pripeljejo do velikih rezultatov.



Naloga 2: Pripravi pogrinjek in sadno/zelenjavno solato ali vitaminski krožnik.

Pomembno je, da si za pripravo vsakega obroka vzamemo čas. Tako za pripravo, kot tudi za obed. Zato te vabimo, da pripraviš izbran vitaminski obrok za vso družino. Za pomoč lahko prosiš starejšega brata, sestro ali koga od staršev. Pri pripravi uživajte in ne pozabite na pogrinjek, ki bo dodal poseben pridih vašemu vitaminskemu trenutku. Uporabite sadje in zelenjavo, ki jo imate v tem trenutku doma.

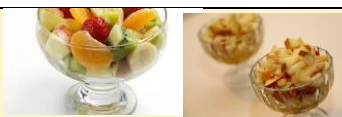
Starše prosimo, v kolikor je mogoče, da pripravo in končni izdelek slikajo in nam slike pošljejo.

Naj se tudi nam sline pocedijo .

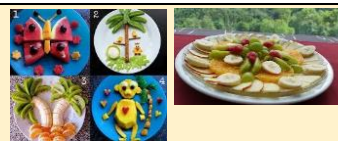


VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,
PONOVI VSAJ 5 KRAT!

Sadna/zelenjavna solata



Vitaminski krožnik



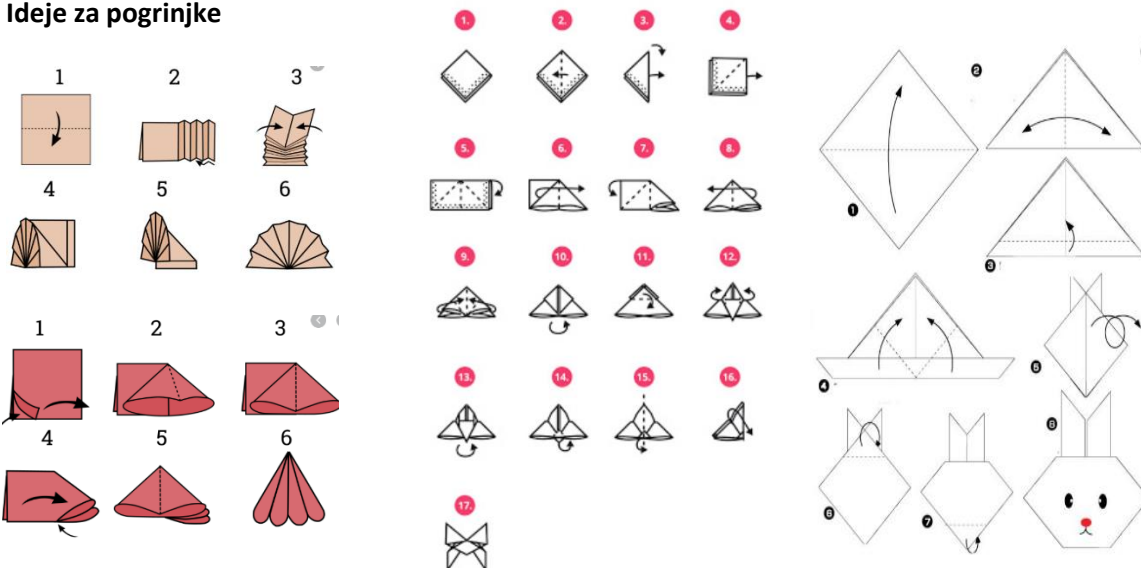
Sadna solata pa ni nujno le mešanica narezanega sadja. V le nekaj minutah jo namreč lahko spremenite v pravo poslastico! Potrebujete le sok ene pomaranče, nekaj žlic medu in limonovo lupinico.

Vse tri sestavine dobro premešajte v skodelici. Nato dobro operite sadje (ali zelenjavo), po potrebi olupite, razkoščičite in narežite po želji. Vse narežete na čim bolj enakomerne majhne koščke. Narezano sadje nato prelijete z medeno marinado, solato premešajte ter za nekaj minut postavite v hladilnik. Porcije nato lahko pripravite v manjše posodice in posladek je pripravljen.

Sadje (zelenjavo) dobro operemo in osušimo s papirnato brisačo.

Sadje z olupkom olupimo in po potrebi odstranimo semena ter narežemo na kocke, paličice, trikotnike, krljce. Pri tem smo lahko zelo izvirni. Vse narezano lepo zložimo na krožnik in pripravimo pogrinjek. Solatni ali zelenjavni krožnik je tako pripravljen. Pripravljen sadni (zelenjavni) krožnik postrežemo.

Ideje za pogrinjke



Kam z odpadki?

V vsakdanjem življenju, še posebej pri pripravi hrane nastane veliko odpadkov. Kaj storiti z njimi?



Naloga 3: Oglej si posnetek na povezavi in dobro prisluhni. Kasneje te čaka križanka in kviz, kjer boš preizkusil svoje znanje o zdravem življenjskem slogu.

Ogled posnetka

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv40s6y8E2o>

Kviz

<https://zdravzivljenjskislog.weebly.com/uploads/4/3/5/4/43549945/kviz.htm>

Reši križanko

<https://zdravzivljenjskislog.weebly.com/uploads/4/3/5/4/43549945/križanka.htm>



Naloga 4: Iz različnih skupin odpadkov (plastika, papir, organski, ..) sestavi besedo, ki nas bo še posebej opogumila, nas spodbujala k ohranjanju zdravja. Lahko odideš tudi v naravo in tam poiščeš odpadke, ki nastanejo v naravi (veje, listje, ...)

V naravi



Doma



Svoj končni izdelek slikaj in nam slike pošlji.



Naloga 5: Umirimo svoje telo

Zvečer preden se odpravite spat se s starši udobno namestite v posteljo, zaprite oči in si predvajajte posnetek. Dihajte globoko in umirjeno. Vse kar boste slišali, si poskušajte predstavljati in se prepustite pravljici. Poslušajte jo do konca. Ne bo vam žal.

<https://www.youtube.com/watch?v=OBVMpKIXqlw>