

SVETOVNI DAN ZDRAVJA



Osnovna šola Frana Roša

7. 4. 2020



Res je, da se že od 16. 3. 2020 izobražujemo na daljavo, a to nas ni ustavilo, da bi obeležili svetovni dan zdravja. Naše učiteljice so nam namreč pripravile bogat nabor dejavnosti in s skupnimi močmi smo izvedli **dan dejavnosti na daljavo**.

#skupajzmoremo

#učenjenadaljavo



Sicer pa **zakaj svetovni dan zdravja?**

Zdravje je ena izmed temeljnih človekovih pravic, zato je izjemno pomembno, da vsem omogočimo dostopnost do zdravstvenih storitev, s čimer prispevamo tudi k zmanjševanju neenakosti v zdravju. Pomembno pa se je tudi zavedati, da sami s svojim načinom življenja prav tako močno vplivamo na svoje zdravje.

Vsako leto se v želji po večjem osveščanju javnosti na ta dan izpostavi določeno temo s področja zdravja. **Letošnja tema** tega dneva je **podpora medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom in babicam pri njihovem delu**. Ob spopadanju z epidemijo novega koronavirusa pa je v ospredju predvsem izražanje hvaležnosti za njihovo požrtvovalno delo.

Za nas je bil to prav poseben dan, predvsem zdaj v obdobju samoizolacije!

Pa si pogledjmo, kakšne dejavnosti so za nas pripravile učiteljice Maje.



*Zdravje pojmuje kot stanje
TELESNEGA, DUŠEVNEGA in
SOCIALNEGA blagostanja in ni le
odsotnost bolezni. Zdravja pa ne
more biti brez ZDRAVEGA
OKOLJA.*



1. dejavnost

Ūla, 9. r.: Dan sem začela z meditacijo pri kateri sem se umirila in sprostita, tako sem lahko čez dan ostala mirna in nasmejana.



Meditacija je pomembno orodje pri doseganju našega notranjega ravnotežja. Naši dnevi so napolnjeni z umsko dejavnostjo, zato je zelo blagodejno, če si vzamemo nekaj časa, da um sprostim in se umaknemo iz sveta misli. Seveda je naš um v začetku kot nevzgojena živalca in skače in beži in se nikakor noče umiriti.

»Meditacija ni sredstvo za doseglo cilja, ker je sredstvo in cilj.« (K. Krisšamurti)



2. dejavnost

ČAS JE ZA VITAMINE! Iz sestavin, ki smo jih našli v domačem hladilniku ali shrambi smo zase in za svoje bližnje izdelali **vitaminsko bombo!**

JAGODNO-BANANIN SMUTI

Sestavine:

- 1 banana
- 220 g jagod
- 240 ml manj mastnega mleka
- 240 ml manj mastnega jogurta
- 40 g proteinskega praška
- 30 g lanenih semen
- 10 ml medu

Sadje dobro operemo, nato pa vse sestavine dobro zmiksamo v el. mešalniku.



Šte vedeli, da smoothijem (smutijem) rečejo tudi **ZMEŠANČKI?**

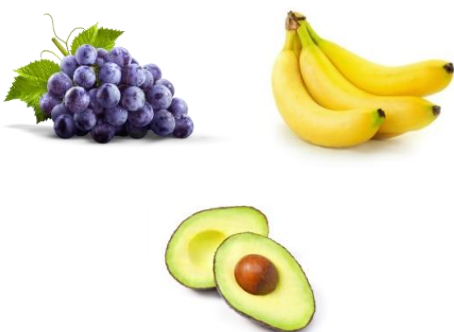
Lamija, 9. r.: Meni so bile vse dejavnosti zelo všeč, saj smo se lahko preizkusili v aktivnostih, ki jih prej nismo počeli in hkrati naredili nekaj za sebe. Najbolj sem uživala v pripravi smutija z banano in gozdnimi sadeži.



Mlajši učenci pa so si namesto smutijev pripravili **ZDRAV KROŽNIK**. Nekateri so naredili prave umetnine, ki bi, preden so romale v usta, z lahko prišle na kakšno razstavo. Kar pogledajte si!



Emu, 2. r.: Ko je bil čas za malico, sem si s pomočjo mamice pripravila zdrav krožnik. Iz sadja, ki sem ga temeljito oprala, olupila in narezala sem ustvarila metuljčka ter sonček. Potrosila sem ga z zdravim kokosovim sladkorjem. Švojo umetnino sem z užitkom pojedla. Pogrinjka mi je prejšnji večer pomagal izdelati očka.



Tole nam je pa zaupala naša devetošolka Ula: V karanteni se vsi dolgočasimo, zato je pomembno, da se prav tako veliko gibamo zunaj. A vendar se moramo pred tem zaščititi. V boju z virusom se odlično izkaže ingver, zato vam zaupam priročen

RECEPT ZA NAJBOLJŠO INGVERJEVO LIMONADO kar jih lahko piješ:

Potrebuješ: 1 limono, (čajno žličko) mletega ingverja, meto in vodo.

Limone z dlanmi povaljaš po delovni površini. Nato jih razpoloviš in ožameš. Vzameš kozarec, ter ga namočiš v limonin sok in ga po robu povaljaš v sladkor, da dobiš lepo dekoracijo. K preostalemu limoninem soku dodaš vodo, vmešaš čajno žličko mletega ingverja (dodaj ga po svojem okusu, saj ima malenkost grenak okus). Prav tako lahko dodaš tudi med ali kakšno drugo sladilo. Zliješ v kozarec in za dekoracijo dodaš liste mete.



Tudi take umetniške fotografije ste nam poslali!

3. dejavnost

Sledil je **KVIZ O OKOLJU**, ki smo ga učenci reševali na spletu. Morali smo vklopiti svoje male **sive** celice, da smo lahko odgovarjali na lahka in težja vprašanja. Takšni kvizi so koristni, saj spodbujajo "možgansko" zdravje".

Šagovec je drevo, ki ga uvrščamo med palme.

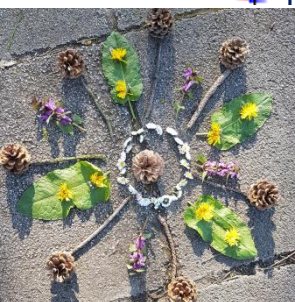
Drži Ne drži

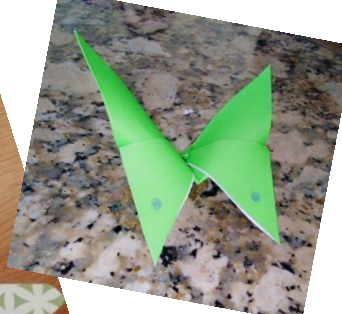


4. dejavnost

Sledil je **IZZIV**, ampak smo lahko izbirali, in sicer med:

- Izdelovanje mandale
- Pospravljanje
- Napisati pismo hvaležnosti
- Poiskati najboljšo šalo o koronavirusu
- Izmisliti si svoj izziv
- Izdelati origami metuljčka





PRAGA MAMI!

Ne znan ti povedati, kako sem ti hvaležen, da prenošas vse moje slabosti. Štvalo tudi, da si mi ob strani in mi veliko pomagaš, sploh v naših težjih trenutkih. Rad te imam in vem da ti tudi mene.



DAJEM TI IZIV!!

Opravi vse izive eden eden, pa v obliki fotografije pošlji tudi meni!

1. naredi dobro delo za svoje telo (oglej si video, ki vključuje vadbo za celo telo)
2. Poskušaj narediti origami v obliki koronavirusa
3. pokliči enega od svojih prijateljev preko spletne kamere. Skupaj naredita kakršne koli vaje ki pripomorejo za vajino dobro počutje.
4. pripravi si zdrav obrok
5. pojdi na balkon ali pa odpri okno na steža (zadihaj svež zrak)
6. na enem od svojih prijateljev naredi potegavščino (prank) (smeh pripomore k boljšemu počutju)

DON'T FORGET

<p>DRINK WATER.</p>	<p>GET SUNLIGHT.</p>	<p>YOU'RE BASICALLY A HOUSE PLANT WITH MORE COMPLICATED EMOTIONS.</p>
---------------------	----------------------	---

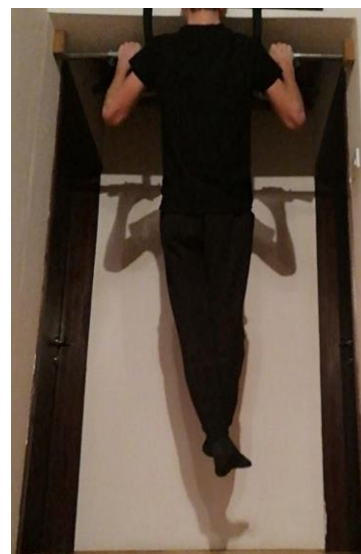
Takole pa so v naravi ustvarjali učenci razredne stopnje, ki so oblikovali napise...



5. dejavnost



Za konec pa je sledila še REKREACIJA. Izbrali smo si jo sami - nekateri smo tekli, drugi odšli na sprehod ali pohod, tretji spet rolali... pomembno je le, da se res gibamo, najbolje na svežem zraku!



Za konec pa
še nekaj
vtisov o
našem dnevu
zdravja...

Najbolj sem uživala ob delanju telovadbe in meditacije, tam sem vedela da zase delam nekaj dobrega in učinkovitega.

Zelo so nama bili všeč nasveti oz. predlogi za pripravo limonade in smutijev. Zanimivi so se nama zdeli tudi filmčki o okolju. Pozabavale pa sva se tudi, ko sva iskali šale povezane s corono. Misliiva, da bi lahko tudi kakšen drug dan imeli podobne dejavnosti.

V času odmora, med delom za šolo sem razmigala svoje telo - sledila sem posnetku preko računalnika. Bilo je zelo zabavno, zato jutri vaje ponovim.



Meni je bil včerajšnji dan zelo zabaven, najbolj pa, ko sva se s kolesom odpravila na Šmartinsko jezero. Ševeda pa sem užival tudi pri izdelovanju mandale iz LEGO kock. Upam, da bo šola organizirala še več takšnih dni :).

Meni so bile včerajšnje dejavnosti zelo všeč, saj smo se lahko prizkusili v aktivnostih, ki jih prej nismo počeli in hkrati naredili nekaj za sebe. Najbolj sem uživala v pripravi smutija z banano in gozdnimi sadeži.

**Če ni zdravja,
ni modrosti,
ni umetnosti,
moč za boj pojenja,
bogastvo postane brezkorisno in inteligenca
neuporabna.**

Herofil

