

PETEK, 9.4.2021

NARAVOSLOVNI DAN- ZDRAVJE

PRED NAMI JE ČUDOVIT DAN, DAN KO SE BOMO POSVETILI TEMI ZDRAVJE. ZDRAVJE JE ZELO POMEMBNO- ŠE POSEBEJ V TEM ČASU.

Da bi ostali zdravi, moramo poskrbeti za dovolj gibanja, zdravo prehrano, dovolj pitja, dovolj počitka in osebno higieno. Dan dejavnosti lahko poteka preko celega dneva.

Pa pojdimo lepo po vrsti!

Poglej si spodnji posnetek:

https://www.youtube.com/watch?v=G3FFJ1HPcug&ab_channel=U%C4%8Denjevzra ku

1. ČAS ZA PREHRANO

DANES BO TVOJA NALOGA, DA PRIPRAVIŠ KAKŠEN ZDRAV OBROK – ZDRAV ZAJTRK, ZDRAV PRIGRIZEK ALI SLADICO. LAHKO NAREDIŠ NAMAZ, SMUTI, SADNO SOLATO...KAR IMATE V DRUŽINI NAJRAJE.

IMAŠ VELIKO ČASA, DA SE POSVETIŠ NAČRTU, RECEPOM, IZVEDBI. LAHKO TI POMAGA STAREJŠA SESTRA ALI MAMA.

V POMOČ, TI JE LAHKO SPLET (SAMO VTIPKAJ NPR. SMOOTHIE ALI ZDRAV NAMAZ...) NA SPODNJI POVEZAVI IMAŠ NEKAJ RECEPTOV:

<https://www.philips.si/c-e/blog/clanki/sanatate-si-dieta/zajtrk-v-kozarcu.html>

2. ČAS ZA GIBANJE

SAM SE ODLOČI, KAKO BOŠ Z GIBANJEM POSKRBEL ZA ZDRAVJE. PREDLAGAM TI KRATEK SPREHOD ALI PLES OB SVOJI NAJLJUBŠI GLASBI. IZBERI KAR TI JE LJUBŠE.

3. ČAS ZA POČITEK

PRIPRAVI SI KOTIČEK; KJER SE BOŠ ODPOČIL LAHKO SI OGLEDAŠ ZANIMIVO PRAVLJICO O JURIJU NA TEJ POVEZAVI.

<https://www.youtube.com/watch?v=IFtgonp5FW4>

4. ČAS ZA PREGLED, KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

VEM, DA DOBRO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE, ZATO REŠI SPODNJO RAZPREDELNICO IN SE PREPRIČAJ V TO. PRI VSAKI SLIČICI SE VPRAŠAJ IN, GLEDE NA ODGOVOR, POBARVAJ KROGEC. PRI REŠEVANJU NAJ TI POMAGAJO STARŠI.

PRIMER:

- ALI SE ZDRAVO PREHRANJUJEM?
POJEM DOVOLJ SADJA IN ZELENJAVE, ČRNEGA KRUHA, MALO SLADKARIJ?...

ČE SI ODGOVORIL Z **DA**, LAHKO POBARVAŠ KROGEC **ZELENO**, ČE POJEŠ VELIKO SLADKARIJ PA RAJE RUMENO. ČE JEŠ PA SAMO SLADKARIJE, PA SEVEDA POBARVAŠ KROGEC RDEČE.

- PIJEM DOVOLJ VODE, ČAJA, SOKOV?
(NE VELJA ZA PIJAČO Z MEHURČKI, npr. COCA COLO, SPRITE...) AMPAK VODO, NESLADKANE ČAJE...
- SE GIBLJEM DOVOLJ, GREM VSAK DAN NA SPREHOD, ALI TELOVADIM V STANOVANJU?
- DOVOLJ SPIM?
NE GLEDAM POZNO V NOČ FILMOV, RISANK, SI PRIVOŠČIM POČITEK ENKRAT V DNEVU, NA KAVČU?
- SI POGOSTO IN PRAVILNO UMIVAM ROKE?
- SKRIBIM ZA OSEBNO HIGIENO, ČISTO OBLEKO, KOPANJE, TUŠIRANJE IN UMIVANJE ZOB...?

RAZPREDELNICO IZPOLNJIJ V **petek** (št. 1 v razpredelnici), **soboto** (št. 2 v razpredelnici), IN **nedeljo** (št. 3 v razpredelnici), POTEM PA JO PRILEPI V ZVEZEK **SRNICO**.

TRI DNI ZAPORED SPREMLJAJ, KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE. USTREZNO POBARVAJ KROGCE.

DOBRO
 ŠE KAR DOBRO
 SLABO

1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TAKO! DAN SI USPEŠNO OPRAVIL. ČE SI SE DRŽAL VSEH NAVODIL, SLEDI **NAGRADA!**

KO ZVEČER LEŽEŠ, Z UMITIMI ZOBKI K POČITKU, LAHKO PRISLUHNEŠ PRAVLJICI

https://www.youtube.com/watch?v=Z0VuItWHODo&ab_channel=LadicaM.

UŽIVAJTE V NALOGAH IN OSTANITE ZDRAVI!