

NARAVOSLOVNI DAN - ZDRAVJE

PRED NAMI JE DAN, KO SE BOMO POSVETILI TEMI **ZDRAVJE**, KAR JE V TEM TRENUTKU ZELO POMEMBNO.

Da bi ostali zdravi, moramo poskrbeti za dovolj **GIBANJA**, **ZDRAVO PREHRANO**, dovolj **PITJA**, dovolj **POČITKA** in **OSEBNO HIGIENO**.

Pa pojdimo lepo po vrsti!

Poglej si spodnji posnetek:

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

1. ČAS ZA PREHRANO

Danes bo tvoja naloga, da pripraviš zdrav obrok – zdrav zajtrk, zdravo malico, prigrizek ali napitek. Pri tem ti lahko pomagajo starejši bratci, sestrice, starši, stari starši.

Na spodnji povezavi imaš nekaj zdravih receptov:

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

<https://okusno.je/zdravo/zdrava-malica.html>



Svoj izdelek lahko poslikaš in mi ga pošlješ po e-pošti.

2. ČAS ZA GIBANJE

Razmigaj se ob spodnjem posnetku. Pri vajah boš potreboval toaletni papir.

<https://www.youtube.com/watch?v=HNFb19Nozds>



Lahko pa se naučiš novih plesnih korakov in bo tvoje gibanje ples:

<https://www.youtube.com/watch?v=tk01W6EfoKQ>



Izberi kar ti je ljubše.

3. ČAS ZA POČITEK

Pripravi si kotiček, kjer se boš odpočil. Med počivanjem lahko prisluhneš pravljici o Juriju na spodnji 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.

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 Z **RDEČO BARVICO**.

- PIJEM DOVOLJ VODE, ČAJA, SOKOV (NE VELJA ZA PIJAČO Z MEHURČKI, npr. COCA COLO, SPRITE...)?
- 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 izpolnuj v **sredo**, **četrtek** in **petek**, potem pa jo prilepi v zvezek za spoznavanje okolja.

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



DOBRO



ŠE KAR DOBRO



SLABO

SREDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ČETRTEK	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PETEK	<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=Z0VultWHODo>

