

## NARAVOSLOVNI DAN – SKRB ZA ZDRAVJE



Pripravila: Mojca Šabec, prof.

Pred kratkim bi morali obiskati zobozdravnika, a je žal zaradi epidemije pregled odpadel.

Zato bomo teh nekaj ur namenili SKRBI ZA ZDRAVJE.

O tem smo v letošnjem šolskem letu veliko govorili, zato bomo le ponovili.

Pripravila sem nekaj posnetkov in slikovnega materiala za lažje razumevanje.

Uživaj pri gledanju.



### Zakaj umivamo zobe?

Pri jedi se med zobe zataknejo ostanki hrane. Iz teh ostankov nastajajo na zobeh obloge, v katerih živijo mikrobi. Če si zob ne umivaš dovolj, nastane karies.

### Kdaj in kako si umivamo zobe?

Po vsaki jedi, predvsem pa po večerji, očisti zobe s ščetko in z nitko, da ne bodo začeli gniti. Zobe čisti vsaj tri minute. S tem odstraniš ostanke hrane in zobne obloge.

Svojemu zobovju lahko privoščiš tudi zobno kremo, ki pomaga ohraniti zobe zdrave in nam daje prijeten zadah.

Zdrava hrana tudi prispeva k zdravju tvojih zob. Zobe lahko utrdiš z grizenjem trde hrane, kot je npr. jabolko.



Oglej si naslednji posnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=Or-x6EhAfSo>

Ponovil-a si, kako se pravilno umivajo zobki.

Predlagam, da poiščeš svojo zobno ščetko in si sedaj na enak način umiješ zobe, tudi, če si si jih že, kot bi to naredili pri zobozdravstvenem pregledu.

Lutkovna predstava na naslednji povezavi na zanimiv način prikazuje, kako pa je potrebno skrbeti za preostale dele telesa.

Oglej si jo. Udobno se namesti in uživaj. Ob predstavi tudi razmisli, ali za telo skrbiš, tako kot je predstavljeno v predstavi.

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

Na naslednji povezavi si oglej predstavitev skrbi za zdravje, ki jo je objavila revija Ciciban. V navodilu je, da ustrezne sličice obkroži. Ti jih le izberi in jih pokaži s prstom.

<https://www.hrusevec.si/f/docs/1.-razred/Skrbim-za-svoje-zdravje.pdf>

Ker v letošnjem letu pri naravoslovju ne potrebujemo več ocen, bi vseeno rada izvedela, kaj si se vse o človekom telesu naučil.

Želim, da odgovoriš na preprosto vprašanje, pri odgovoru pa upoštevaš vse, kar smo se pri NIT o spoznavanju človekovega telesa naučili.

Odgovor napiši v zvezek, fotografiraj in pošlji do srede, 13. 5. 2020.

**Dobro razmisli, kaj si se naučil-a o človekom telesu. Zapiši, kako lahko sam-a poskrbiš, da se boš zdravo, uspešno razvijal-a. Napiši nekaj zamisli oz. načinov, kako bi to dosegel-a .**