















Pripravi si prostor za šolsko delo in šolske potrebščine. Pazi na držo telesa med delom. Med dejavnostmi



in pij



<p>PETEK, 24. 4. 2020</p>	<p>NAVODILO ZA DELO ZA 1. razred</p>	<p>KAJ SO IZDELKI UČENCA?</p>	<p>OVREDNOTIM SVOJE DELO</p> 
<p>RAZISKUJEM  GLE DAM GOVORIM  RAZMIŠLJAM    GIBAM SPRAŠUJEM  MEDPREDMETNA POVEZAVA SPO IN ŠPO</p>	<p>PREGLEJ PIKTOGRAME.</p> <p>SKLOP: SKRB ZA ZDRAVJE</p> <p>SPO IN NARAVOSLOVNI DAN, ponedeljek, 4. 5. 2020 (DELO SI PORAZDELI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Samovrednoti svoje delo. - Miselni vzorec. - Namaz, sadni krožnik. <p><i>Spoštovani straši, prosim, da do torka, 5. 5. 2020, pošljete fotografijo miselnega vzorca.</i></p>	
<p> GOVORIM BEREM   POS LUŠAM</p>	<p>POS LUŠANJE – BISTVENI PODATKI</p> <p>1. dejavnost POS LUŠAJ POSNETEK. ODGOVORI NA VPRAŠANJA.</p> <p>2. dejavnost SAM PRIPOVEDUJ, KAR SI SLIŠAL. LAHKO OB SLIKAH.</p> <p>3. dejavnost V ZVEZEK NAPIŠI NASLOV PRI KOSILU (V ZVEZEK ČRKE). NAPIŠI PET POVEDI, ALI RIŠI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zgodba. - Samovrednoti svoje delo. 	
<p>GIBAM </p>	<p>Gibaj se v stanovanju ali zunaj. 10 minut: hodiš po prstih, hodiš po petah, hodiš nazaj, po vseh štirih, po kolenih in komolcih, skači kot žaba, skači po eni nogi, po drugi nogi...</p> <p>Teden je pri koncu, zato sam izberi obliko gibanja ali igre na svežem zraku, v naravi in se zabavaj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Samovrednoti svoje delo. 	

VPRAŠANJA ZA VREDNOTENJE: Kaj sem se danes učil? Kaj mi je šlo dobro? Kaj moram popraviti? Kako sem se počutil v šoli doma? Bi kaj želel predlagati? Kaj bi sporočil svoji učiteljici in sošolcem? Po delu očisti svoje potrebščine  in jih pripravi za naslednji dan.

SPOZNAVANJE OKOLJA IN NARAVOSLOVNI DAN PONEDELJEK, 4. 5. 2020

Namen:

- izvedel boš, kaj je še pomembno, da si zdrav
- naredil zdrav namaz in prepoznal zdravo hrano
- izvedel/spoznal, kdo so zdravstveni delavci in kaj počnejo
- izdelal miselni vzorec o temi **ZDRAVJE**

POSKRBI ZA ODMORE, GIBANJE MED DELOM IN MALICO.

PONOVI DELI TELESA https://www.digipuzzle.net/kids/humanbody/puzzles/wordmap_si.htm
https://www.digipuzzle.net/kids/humanbody/puzzles/sorting_body_parts.htm?language=slovenian&linkback=../../education/science/index.htm

RAZLAGA:

POMEN GIBANJA si že spoznal. Gibanje je pomembno za telo in možgane. Kaj moraš početi? Kje se je zdravo gibati? In koli časa na dan? Kaj meniš? Vsaj eno uro.

VAJE ZA DOBRO DRŽO <https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0&feature=youtu.be>

DOVOLJ SPANJA je pomembno za tvoje dobro počutje. Če si naspan, si dobro razpoložen. Priporočeno je, da spiš 11 ur. Kaj narediš pred spanjem? Je dobro spati v prezračeni in temni sobi? Naprave, ki sevajo ne spadajo v tvojo sobo. Naštej jih nekaj.

Tvoje delo je učenje in sodelovanje pri hišnih opravilih. Ko so te dejavnosti opravljene, pa potrebuješ **SPROSTITEV**. Naštej, kaj rad počneš, kako preživljaš prosti čas. Česa pa ni dobro, da počneš pretirano? **ŠKODLJIVO JE PRETIRANO GLEDANJE TELEVIZIJE IN...**

ČAS JE ZA JOGO <https://www.youtube.com/watch?v=dpMwFqLmNrQ&feature=youtu.be>

ZDRAVA HRANA

S katerim obrokom si začel današnji dan? **ZAJTRKOM**. Zajtrk ti da energijo za delo, boljše lahko misliš, krepi tvojo odpornost na bolezni. Je pa pomembno, kaj pojemo za zajtrk.

Kaj bi ti pojedel za zajtrk? Zakaj? Kateri krožnik ni zdrav in zakaj? **IN NASVET ZA DOBER ZAJTRK.**



Naštej še ostale obroke, ki jih poješ v dnevu. **HRANA** je zelo pomembna za rast, razvoj in ti daje energijo za delo. S hrano pridejo v telo snovi, ki jih potrebuješ za gradnjo in delovanje telesa. Zelo pomembno je, da ješ **RAZNOLIKO HRANO** – vsebovati mora **VELIKO SADJA IN ZELENJAVE**. Tvoje telo potrebuje tudi **VELIKO VODE**. Škoduje pa ti **SLANA, MASTNA IN SLADKA HRANA**.

<https://www.youtube.com/watch?v=VJXraGL-cJs> ZDRAV ZAJTRK

<https://www.youtube.com/watch?v=TRlwFpamwTE> ZDRAVA HRANA



Poglej, kaj je bolj zdravo. Prepoznaš hrano?



JE ŽVEČILNI GUMI HRANA https://www.youtube.com/watch?v=NZQrb_mGgFA

TUNIN NAMAZ – POMOČ STARŠEV - PAZI NA HIGIENO ROK IN POSPRAVI ZA SEBOJ.

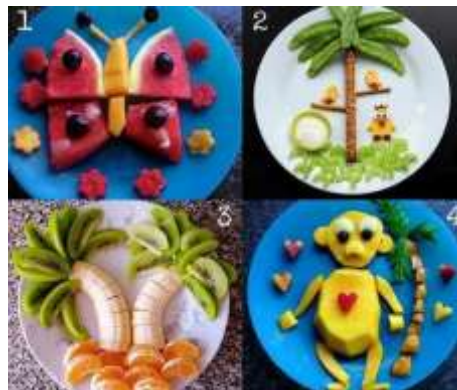
SESTAVINE: PLOČEVINKO TUNE, 2 ŽLIČKI MASLA (LAHKO TUDI VEČ), KORUZA KOT DODATEK, SOL, POPER (PO ŽELJI)

PRIPOMOČKI: PALIČNI MEŠALNIK ALI VILICA, POSODA

ODPREŠ KONZERVO, TUNI ODLIJEŠ OLJE, DODAŠ MASLO IN VSE SKUPAJ ZMIKSAŠ S PALIČNIM MEŠALNIKOM. NAMAZ JE GOTOV. NAMAŽEŠ GA NA KRUH, KREKERJE,... **SEVEDA JE RECEPTOV VELIKO. MORDA TI POIŠČEŠ BOLJŠEGA.**

SADNA MALICA:

IDEJE ZA SADNI KROŽNIK



PRAVLJICA ZDRAVILO ZA PRINCA <https://www.lahkonocnice.si/pravljice/zdravilo-za-princa>

ZAPOMNI SI LJUDSKO MODROST: JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN.

ZDAJ PA NA MALICO. PRIVOŠČI SI JABOLKO.

Kam bi princa zaradi bolezni odpeljali danes? PRAV IMATE – **K ZDRAVNIKU.**

Kje najdemo zdravnika? V **ZDRAVSTVENEM DOMU**. Kateri zdravstveni delavci delajo v zdravstvenem domu?

Najpomembnejši je **ZDRAVNIK**. Zdravnik pregleda na primer tvojo poškodbo ali opravi pregled, če zboliš. Spomni se in povej, kako je bilo, ko si bil nazadnje pri zdravniku? Kaj ti je pri tem svetoval? Ti je predpisal kakšno zdravilo? Kje si pa dobil zdravilo? V **LEKARNI** seveda. Kaj še lahko dobiš v lekarni?

Ko obiščeš zdravnika in nisi bolan, pa imaš **SISTEMATSKI PREGLED**. Takrat ti izmerijo višino in te stehtajo, poslušajo ti srce in dihanje, pogledajo v grlo in uho. Zdravniku pomaga **MEDICINSKA SESTRA**.

Veš kako se imenuje zdravnik , ki ti pregleda zobe? Bravo, **ZOBOZDRAVNIK**. In kdo mu pomaga? **ZOBNA ASISTENTKA**.

UGANKA: BULA NA GLAVI, KI GOVORI, DA Z NJO SI UDARIL OB TRDE REČI. (AKŠUB)

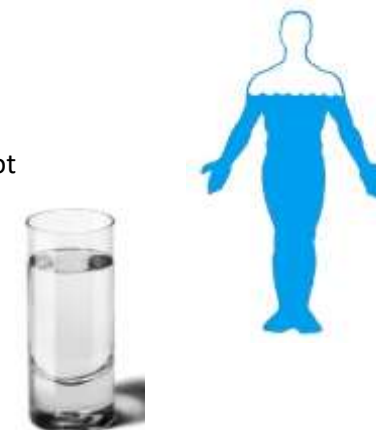
POGLEJ SI, KAKO JE POŠKODBO DOŽIVEL ZAJČEK BINE. LE KDO MU JE POMAGAL. <https://otroski.rtv slo.si/zajcek-bine/avacc/media/play/id/174485883/section/zgodbe-iz-skoljke>

PA ŠE ZAPLEŠI: <https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q>

VODA predstavlja večino teže tvojega telesa. **POGLEJ** sliko. Vodo zaužiješ s hrano, vendar to ni dovolj. Spiti jo moraš še več kot **1 LITER** na dan. Če vodo piješ premalo, si lahko si **DEHIDRIRAN**. Lahko te boli glava, počutiš se utrujenega, nimaš apetita. **Pij VODO in NE sladkih pijač.** Zakaj?

VODA JE ZAKO! PRIČNI IN ZAKLJUČI DAN S KOZARCEM VODE (NE MRZLE).

<https://www.youtube.com/watch?v=NRICkgXTWgk&t=23s> SLADKE PIJAČE



ZNATI MORAŠ:

- naštetiti zunanje dele svojega telesa
- navesti, kako skrbiš za osebno higieno in zobe
- pojasniti, kaj vse vpliva na tvoje zdravje in dobro počutje in zakaj
- pojasniti, kako je z tvojim zdravjem povezana hrana

RAZMIŠLJAJ, KAKŠNA VPRAŠANJA SE TI PORAJAJO OB OBRAVNAVANI TEMI. LAHKO JIH ZAPIŠEŠ.

IZDELAJ SI MISELNI VZOREC, OB KATEREM BOŠ PRIPOVEDOVAL O VSEM, KAR SI SE NAUČIL O TEMI ZDRAVJE. OBLIKUJ SI SLIKO, OB KATERI BOŠ PREPRIČAL POSLUŠALCA, DA RAZUMEŠ SNOV. LEPI, RIŠI, PIŠI V ZVEZEK SPOZNAVANJA OKOLJA. PRIPOVEDUJ. POŠLJI FOTOGRAFIJO.

MISELNI VZOREC NAJ VSEBUJE:

- zunanje dele telesa
- tvojo skrb za higieno, zobe
- tvojo izkušnjo z gibanjem, počitkom, sprostivijo
- s čim spoznavaš svet/čutila
- kaj/kdaj/zakaj ješ, da si zdrav
- kdo/kako/kje poskrbijo zate, ko si bolan
- tvoja priporočila glede vode

ZA TISTE, KI ŽELITE ŠE IN VEČ:

POBARVANKE https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zajckova_pot_v_solo.pdf

ČUTILA <https://www.youtube.com/watch?v=lvnTFgY9SgE&t=72s>

ČLOVEŠKO TELO <https://www.youtube.com/watch?v=wM5hdEHUveg&t=23s>

LUTKOVNA PREDSTAVA <https://www.youtube.com/watch?v=nMlyiIVqqUE>

VIRI: <https://asinfo.info/nezdrava-hrana-utice-na-ove-mentalne-bolesti/>

<https://www.slovenskenovice.si/stil/zdravje/zdrava-hrana-zdravi-mi-170071>

<http://www.fao.org/3/a-az912o.pdf>

<https://moski.hudo.com/moje-zdravje/najbolise-ideje-za-zdrav-zajtrk/>

<http://veselamary.blogspot.com/2018/10/neverjetne-posledice-nezdravega-zajtrka.html>

<https://veskajies.si/nasveti-in-novice/74-mladi/zakaj-je-zajtrk-tako-pomemben>

<https://www.facebook.com/LotteAloeVeraSlovenija/photos/a.188194661266872/1582572218495769/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/LotteAloeVeraSlovenija/photos/kateri-sadni-kro%C5%BEnik-od-1-do-4-vam-je-najbolj-v%C5%A1e%C4%8D/1582572218495769/>

<https://www.nijz.si/sl/clovesko-telo-in-voda>