

PODALJŠANO BIVANJE Birčna vas (1., 2. in 3. razred)

Ponedeljek, 30. 3. 2020



Čeprav svetovni dan zdravja obeležujemo šele 7. aprila, bomo mi že ta teden nekaj besed posvetili zdravju in zdravi prehrani.

Danes se bomo malce razgibali z balonom in brez slabe vesti skočili v nov teden, če smo čez vikend slučajno malce preveč lenarili.

V nadaljevanju ti predstavljava nekaj teorije o zdravem načinu življenja, vaje z baloni in lovljenje jabolčk.

SPOROČI, ČE JE BILO TEŽKO ALI PRIJETNO OPRAVITI DANAŠNJE NALOGE.

Za dodatna vprašanja ali nejasnosti sva učiteljici Vesna Sebanc in Anja Hrovat dosegljivi preko elektronske pošte.

- vesna.sebanc@os-smihel.si
- anja.hrovat@os-smihel.si

Zelo veseli bova tudi tvoje povratne informacije o dejavnostih, ki ti jih pripraviva, slike izdelka, ali pa preprostega sporočila, da je s teboj vse v redu.

SKRB ZA ZDRAVJE

Razmisli:

KAKO BI MORALI SKRBETI ZA SVOJE ZDRAVJE?

KAJ NAŠE TELO VSAKODNEVNO POTREBUJE?

KAJ JE ŠKODLJIVO ZA NAŠE ZDRAVJE?

V nadaljevanju preveri, če si kaj pozabil/pozabila povedati. Mogoče se naučiš kaj novega.

1) OSEBNA NEGA



Vsak dan si dvakrat umijem zobe.

Redno si umivam roke.

Vsak dan se stuširam, včasih se skopam.

Ne smem pozabiti na vsakodnevno umivanje obraza.



Umivam si tudi lase.

**POVEŽI BESEDILO
Z USTREZNO
SLIKO.**

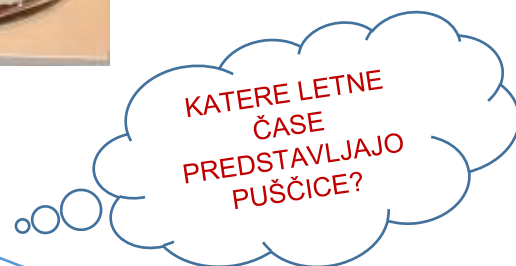


2) ZDRAVA PREHRANA

HRANA	PIJAČA
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Kruh, ✚ žitarice, ✚ sadje in zelenjava, ✚ mleko in mlečni izdelki, ✚ meso in mesni izdelki, ✚ ribe , ✚ slaščice (ne preveč!). 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Naravni sokovi iz sadja ali zelenjave (limonada, sok iz pomaranče, breskve, jabolk, korenčka...), ✚ mlečni napitki...



3) OBLEKA IN OBUTEV (Primerna vremenskim razmeram)



4) DELO IN POČITEK

Po pouku, učenju, domačih nalogah, hišnih opravilih ... ne pozabi na počitek! ☺



** Prirejeno po PP predstavitvi *Skrb za zdravje* (Mimi D.).

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE (ponovitev)

- PAZIM NA OSEBNO HIGIENO IN ČISTOČO TELESA.
- REDNO TELOVADIM.
- JEM RAZNOLIKO IN ZDRAVO HRANO.
- VEDNO NOSIM PRIMERNO IN UREJENO OBLEKO IN OBUTEV.
- DELAM UMIRJENO .
- REDNO POČIVAM.

VAJE Z BALONOM

Predstavlja ti 9 vaj z baloni. Pri vsaki vaji naredi 10 ponovitev. Roki oziroma nogi pri 4., 5., 6. in 9. nalogi tudi zamenjaj. Namesto balona lahko uporabiš napihljivo žogo za na plažo ali preprosto žogico iz časopisnega papirja.






NADGRADNJA

V spodnji preglednici so še enkrat prikazane vaje. Navodila za izvedbo ostajajo nespremenjena.

Če ti uspe narediti 10 ponovitev, v preglednico poleg imena zapiši, v katerem poskusu ti je uspelo.

Pri prvi vaji sva nakazali, kako lahko razdeliš prazne prostorčke pri vsaki vaji in na tekmovanje v igri z baloni povabiš ostale družinske člane.

Namesto tiskanja, si preglednico prepisi na prazen list papirja. V njej označi zgolj zaporedno številko vaje in poleg nariši kljukico ter zapiši število poskusov.

PRIKAZ VAJE	IME	ŠTEVILO POSKUSOV
<p>#1</p>  <p>PODAJANJE IZ ENE ROKE V DRUGO.</p>	ANJA	5 poskusov
	VESNA	2 poskusa
	...	
	...	
<p>#2</p>  <p>ODBIJANJE Z ROKO, S KATERO PIŠEŠ.</p>		
<p>#3</p>  <p>ODBIJANJE Z DRUGO ROKO.</p>		

#4



ODBIJANJE S PESTJO.

#5



ODBIJANJE S PRSTOM.

#6



ODBIJANJE S KOMOLCEM.

#7



ODBIJANJE Z GLAVO.

#8



ODBIJANJE MED
SEDENJEM.

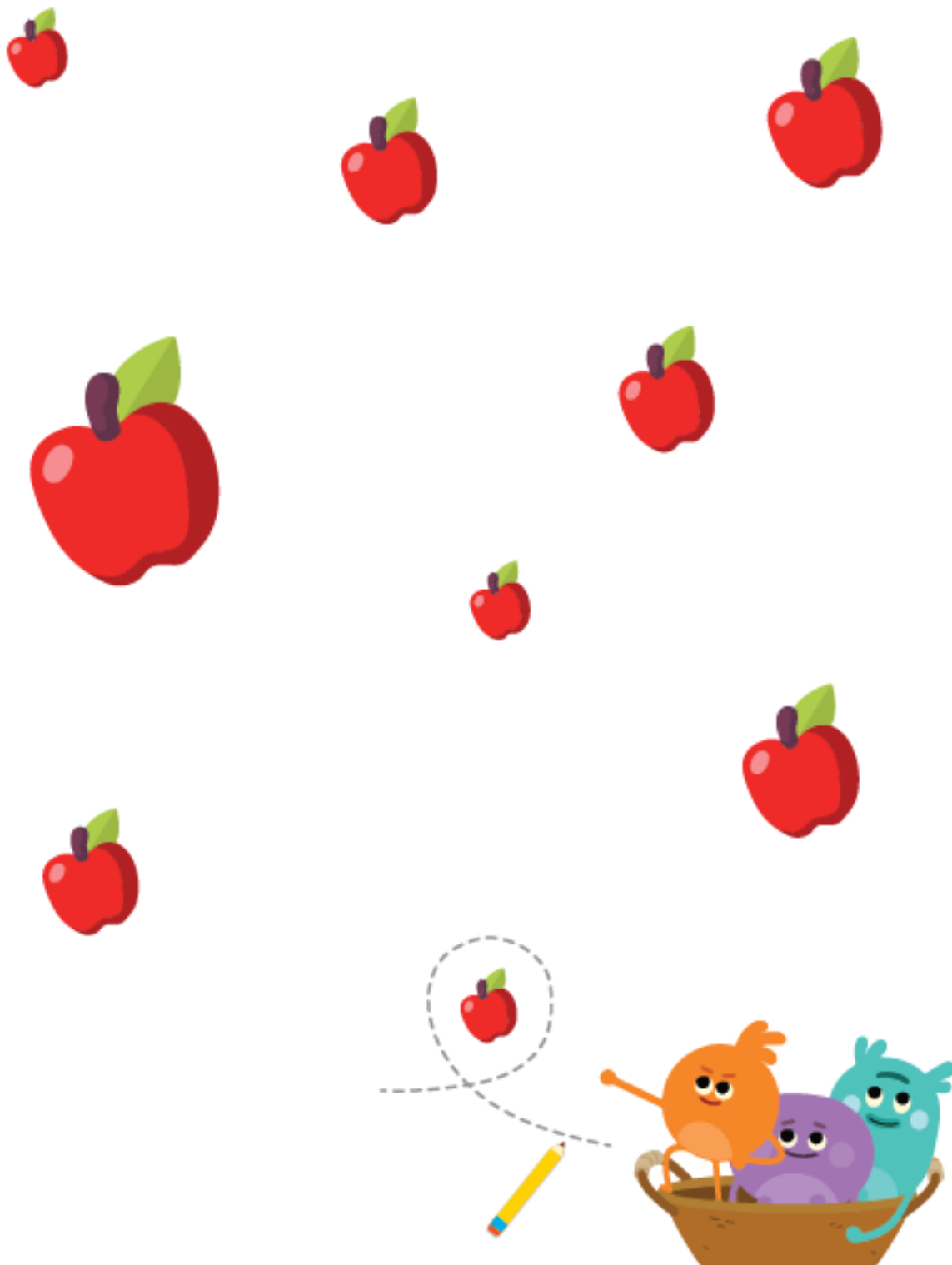
#9



ODBIJANJE Z NOGO.

JABOLKO NA DAN, ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN

Nariši krivo črto tako, da boš ujel vseh 9 jabolk. Začetek je že prikazan.



** Jabolka (namesto jabolk lahko kroge ali pike) lahko prerišeš na list in jih »ujameš«. Lahko pa postaviš na tla igrače in jih poskusiš ujeti tako, da hodiš okoli njih in pri tem za seboj rišeš nevidno črto. Naj te pri tem nekdo opazuje in sledi tvoji nevidni črti.