

# TOREK, 7. 4. 2020

**Dragi tretješolci!**

**Danes nimamo običajnega pouka po urniku! 😊**

Danes bomo imeli **tehniški dan** z naslovom **METULJ PRIJATELJSTVA**.

Z učiteljico Špelo ti želiva, da preživiš prijetno in ustvarjalno dopoldne!

## SVETOVNI DAN ZDRAVJA

**Ali veš, da je 7. april razglašen kot svetovni dan zdravja?**

Zdravje je ena izmed temeljnih človekovih pravic, zato imamo v naši državi omogočeno dostopnost do zdravstvenih storitev. V letošnjem šolskem letu ste že imeli cepljenje, s katerim ste se zaščitili proti nalezljivim boleznim. Prav tako sodelujemo z Zdravstvenim domom NM, in sicer v sklopu tekmovanja »čisti zobje«. Upam, da še vedno skrbite za svoje zobe in jih redno umivate. 😊



Zdrav način življenja pripomore k boljšemu zdravju in razvoju. Kaj pomeni živeti zdravo, že vemo. Se spomnite, ko sem vam pokazala prehransko piramido? Pa tudi sami ste jo izdelali na risalni list. Če ponovimo, živeti zdravo pomeni, da skrbimo za osebno higieno, se raznoliko prehranjujemo, dovolj gibamo in tudi dovolj počivamo.

V učbeniku Lili in Bine sem našla še nekaj zanimivosti (kopija na sliki). Preberi besedilo in si oglej sličice.



Kako še poskrbiš za svoje zdravje?

»Vsako jutro, vsak večer čistim zobe venomer.«



Ko se v telesu čezmerno namnožijo mikroorganizmi, zbolimo. Ti v naše telo pridejo skozi usta, nos in rane. S prostim očesom mikroorganizmov ne vidimo.

Kadar zbolimo, se slabo počutimo. Utrujeni smo in imamo bolečine. Lahko imamo zvišano telesno temperaturo. Potreben je obisk pri zdravniku. Tedaj je pomembno, da počivamo in upoštevamo zdravnikova navodila.



Ob nalezljivih boleznih, kot so škrlatinka, norice in rdečke, ostanemo doma, da ne okužimo svojih sošolcev.



Ob različnih poškodbah, kot so zlom roke, zvin gležnja, izpah rame, opekline, obiščemo zdravnika, ki poškodbo oskrbi.



Nina se je proti nekaterim boleznim zaščitila s cepljenjem.



Po igri z živaljo si vedno umijte roke.



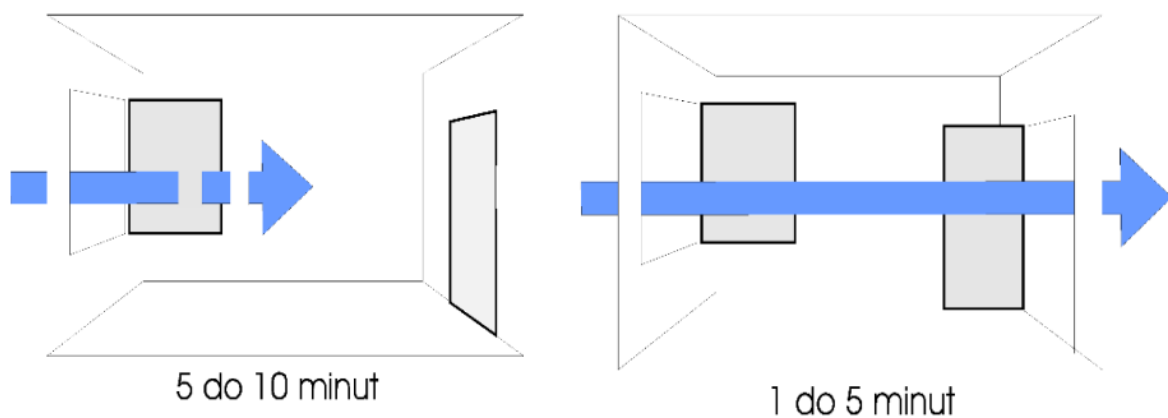
S hrano telo dobiva potrebno energijo za rast, razvoj in delovanje.

Pridobljeno s  
<https://www.lilibi.si/>

Včasih zbolimo. Vzrok za boleznimi so tudi različne okužbe z mikroorganizmi. To so majhna bitja, ki jih s prostim očesom ne moremo videti. Kadar zbolimo, obiščemo osebnega zdravnika in upoštevamo njegova navodila. Z zdravim načinom življenja in redno higieno preprečimo marsikatero bolezen. Nekaterim boleznim pa se lahko izognemo s cepljenjem.

### KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?

Vsako jutri najprej **temeljito prezračiti sobo**. Skozi dan to ponovi na vsake tri ure. Okno odpri na stežaj za 5 do 10 minut.



Pred začetkom dela si vsako jutro privošči **zdrav zajtrk**. Staršem pomagaj pri pripravi. Seveda ne pozabi na umivanje rok in zob.



## UREJANJE SOBE

Ko se tvoja postelja prezrači, jo postelji. Pogledaj, če so v tvoji sobi vse stvari urejene. Pospravi sobo. Tako se boš v njej bolje počutil in boš lažje delal.



## VODA

**Razmisli ... Ali naše telo sestavlja voda?**

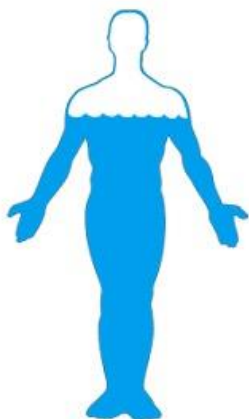
**Koliko misliš, da je vsebuje telo odraslega človeka?**

Voda predstavlja 60–70 % našega telesa, to je več kot polovica našega telesa.

Pri otrocih je delež vode v telesu še večji.

Telo izgublja vodo preko kože takrat, kadar se potimo. Pri normalni dnevni aktivnosti lahko izgubimo do 1 litra vode dnevno. Zato je zelo pomembno, da pijemo veliko tekočine, jemo sadje ter zelenjavo, saj vsebujejo veliko količino vode.

Dnevno moramo popiti najmanj 1,5 l vode. Potrudi se, saj se boš tudi boljše počutil.



# ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

**Kdaj si umiješ roke?**

**Kolikokrat na dan?**

**Imaš na voljo milo?**

Upam, da to zelo ceniš, namreč mila nekateri nimajo. Klikni na povezavo  
in prisluhni, zakaj je umivanje rok pomembo:

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

**15. OKTOBER - SVETOVNI DAN UMIVANJA ROK**

"Naše roke, naša prihodnost"



**Širjenje okužb  
preprečimo tudi...**

**...z umivanjem rok!**

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# METULJ PRIJATELJSTVA

**Namen današnjega tehniškega dne je, da se povežemo  
in stopimo skupaj! In to boš povedal celemu svetu.**

## **Kako?**

V svet boš poslal **metulja upanja**, ki bo na tvojem oknu. Metulj na tvojem oknu ali balkonu bo pozdravil in razveselil tvoje prijatelje, znance, sošolce, učitelje in cel svet! Prinesel jim bo upanje in tvoje pozdrave!

**Si za? Skupaj zmoremo!**

## **IZDELAVA METULJA**

### **Potrebuješ:**

- bel papir,
- svinčnik,
- škarje,
- lepilo,
- kosmato žico (lahko tudi trši papir ali karton),
- leseno palico (če bo metulj na tvojem balkonu),
- barvice (lahko tudi flumastre, barvni papir ...).



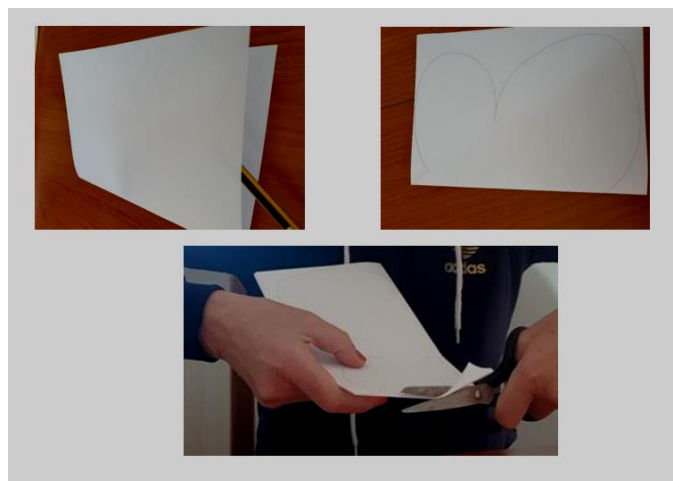
Navodilom lahko slediš tudi preko filmčka na spodnji povezavi:

<https://gopro.com/v/RoRndB0JMmVeo>

**Pri ustvarjanju ti želiva veliko potrpljenja in dobre volje. ☺**

## 1. KORAK

Papir prepognemo. Nanj narišemo obliko polovice metulja in izrežemo. Spomni se, kaj dobimo, če papir razgrnemo na polovico in izrežemo obliko. → Ja, dobimo dva skladna dela, ki se prekrivata. Tako bo tvoja oblika metulja simetrična.



## 2. KORAK

Papir razgrnemo in na obeh straneh pobarvamo/okrasimo metulja.



Da bosta krili res simetrični, si pomagaj tako kot kaže slika (prepogni in postavi na okno).



### 3. KORAK

Prilepi tipalke iz kosmate žice ali papirja.



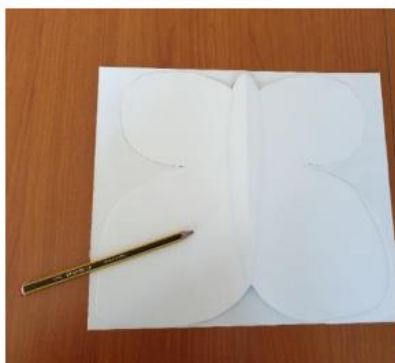
### 4. KORAK

Metulja pritrdi na okno, kjer ga bodo vsi videli.



### LAHKO TUDI TAKO ...

Obrišemo prvega in izrežemo. Vsakega okrasimo na eni strani.





V sredino obeh kril prilepimo palico ali tipalke. Krili zlepimo in metulja pritrdimo na prosto.



#### METULJ:

- Pozdravlja prijatelje, znance, sošolce, učitelje ...
- Sporoča: Jaz sem zdrav. Bodi zdrav. Ostani doma.



Ko boste vašega metulja končali, prosite starše, da ga **fotografirajo** in pošljejo po elektronski pošti.

**Vaših metuljev se že veseliva!**

# KOSILO

Sodeluj pri pripravi kosila.

**Don't forget to wash your hands! ☺**

- Skupni obroki so čas za druženje in pogovor. **Dober tek!**
- Ne pozabi: Kar se pripravi, se samo ne pospravi! Pridno pomagaj pri pospravljanju posode in kuhinje.
- Po kosilu pojdi skupaj s starši na sprehod in opazuj spremembe v naravi.

