

SOBOTNA ŠOLA ZA NADARJENE UČENCE

TEMA: ŽIVIM ZDRAVO

Lokacija: OŠ JAKOBSKI DOL

Datum: 15. oktober 2016

Čas: 8.00 – 12.30 ure

1. DELAVNICA: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Na delavnici zdravega načina življenja bomo v sodelovanju z medicinsko sestro z Oddelka za promocijo zdravja ZD Maribor najprej opravili test hoje na 2 km. Po testiranju in razlagi rezultatov bo sledilo predavanje o zdravi prehrani, kjer se bomo pogovarjali o smernicah zdravega načina življenja ter merili krvni pritisk.

Mentorica: Štefka Kocjan Miuc



2. DELAVNICA: ŠPORTNE AKTIVNOSTI VOŽNJA Z ELEKTRIČNIMI KOLESI

Učenci se bodo v delavnici seznanili s potekom proge, z obvezno opremo kolesarja, načinom vožnje v koloni brez prehitevanja, upoštevanjem cestnoprometnih predpisov...Merili bomo srčni utrip med samo aktivnostjo in ugotavljali razlike med začetkom, na vmesni postaji in na koncu vožnje ter spoznavali lepote Jakobskega Dola.

V primeru dežja bomo športne aktivnosti prilagodili.

Mentorja: Zdravko Šoštarič in Bojan Kocbek



3. DELAVNICA: PRIPRAVA ZDRAVE HRANE

Učenci se bodo seznanili z varno pripravo hrane. Varna priprava živil je zagotovilo, da hrana, ki jo zaužijemo, ni škodljiva za zdravje. Pomembno je, da znamo pripraviti hrano na pravilni način. Učenci bodo spoznali postopke toplotne obdelave (kuhanje, dušenje, pečenje in praženje) ter se seznanili s priporočenimi in odsvetovanimi načini priprave hrane.

V delavnici bodo učenci tudi praktično pripravili zdrave obroke hrane.

Mentorici: Irma Peran in Alenka Borošak



4. DELAVNICA : IZDELAVA DIDAKTIČNEGA PRIPOMOČKA

Učenci bodo izdelali malo drugačno varianto prehranske piramide.

Mreža piramide bo bila mreža pravilne 6-strane piramide. V sredino bomo dali palico in potem vedno manjše ploskve. Poleg tega bomo iz šeleshamer papirja naredili manjše kocke z nalepljenimi sličicami iz reklam. Le te bodo učenci potem lahko zlagali na izdelano piramido.

Nastal bo izviren didaktičen pripomoček – prehranska piramida.

Mentorica: Karmen Polič



Program sobotne šole:

8.15 – 8.30 Zbiranje učencev v jedilnici

8.30 – 10.00 Delo v skupinah

10.00 – 10.30 Malica

10.30 – 12.00 Delo v skupinah

12.00 – 12.30 Predstavitev posameznih skupin v jedilnici