



DAN ZDRAVJA – 7. 4. 2020

NAVODILA OB IZVEDBI NARAVOSLOVNEGA DNE (1.-9.r)

Pozdravljeni, učenci in učenke!

Pred nami je dan, ki je bil načrtovan že v začetku šolskega leta – Dan zdravja. Za vas smo imeli organizirane številne dejavnosti, ki pa so se, v luči trenutne situacije, morale spremeniti. Verjamemo, da v medijih spremljate, kaj se dogaja tako v Sloveniji kot tudi drugod po svetu. Zato smo se odločili, da bomo rdečo nit letošnjega Dneva zdravja prilagodili trenutnim razmeram, tj. [skrbi za vaše in naše zdravje](#).

Spodbujam vas, da spodnje aktivnosti (priprava obrokov, gibanje, tematske aktivnosti, ...) dokumentirate (fotografije, posnetki) in jih pošljete svojim razredničarkam ali razrednikom. Iz nabora izdelkov bomo pripravili tudi razstavo, ki bo tekom tedna obešena na šolski spletni strani.

Ob tem spodbujam tudi vas, dragi sodelavci in sodelavke, pridružite se! Vključite se v Dan zdravja tudi vi in poskrbite za svoje zdravje. Tudi vi lahko svoje dejavnosti dokumentirate in mi fotografije posredujete po el. pošti.

POTEK DNEVA

Pa si pogledjmo današnje aktivnosti.

JUTRANJA TELOVADBA



Pred zajtrkom je potrebno prebuditi tako telo kot tudi možgane. Dan prični z umirjeno jutranjo vadbo. Kakšno? Nekaj idej lahko dobiš ob ogledu spodnjega posnetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=n6qBSC8mDwk>

ZDRAV ZAJTRK

Vsako jutro se prične z zajtrkom. Danes bodi ti zvezda jutra in pripravi zdrav zajtrk zase in za svojo družino. Pripravi tudi sadno malico za vse člane družine. Malico lahko kasneje vzamete s seboj na sprehod ter pomalicate nekje v naravi.



TEMATSKE AKTIVNOSTI

1. - 5. r

tema: **IZDELAVA PRAVIL IN ZADOLŽITEV DOMA**

Vsaka družina ima pravila in zadolžitve razdeljene med družinske člane. Ta opravila in zadolžitve se razlikujejo in so odvisna tudi od razvojne stopnje posameznika. Mednje sodijo predvsem tista, ki so jih otroci sposobni opraviti povsem samostojno.

Danes boš izdelal-a plakat Pravil in zadolžitev v svoji družini. Potrebuješ barvice, malo večji list papirja in veliko zagona. Prvošolcem predlagam, da svoja pravila in zadolžitve narišejo, ostali pa jih lahko zapišete. Seveda lahko svoj zapis dopolnite tudi z ilustracijami.

Končan izdelek fotografiraj in ga pošlji svoji razredničarki. Kdor želi in zmore, se lahko namesto plakata posname in o svojih pravilih in zadolžitvah kar spregovori. Seveda tudi tega ne pozabi poslati razredničarki po elektronski pošti.

tema: **ŽIVLJENJE = DOBRI + SLABI TRENUTKI**

Življenje vsakega posameznika je sestavljeno tako iz dobrih kot tudi iz slabih trenutkov. Pogosto želimo slabe trenutke potisniti na stran, toda tudi ti so sestavni del življenja; najpogosteje so ravno ti tisti, ki nas oblikujejo in naredijo močnejše. Če slabih trenutkov ne bi izkusili, potem tudi dobrih ne bi prepoznali.

SLABI TRENUTKI

Osredotoči se na dogodke zadnjih treh tednov. Kako si se počutil-a, kaj si pomislil-a prvi trenutek, ko si izvedel-a, da bo pouk potekal na daljavo? Kakšni so bili tvoji telesni občutki (npr. postalo mi je vroče, tiščalo me je v želodcu, ...)? Kaj čutiš in misliš sedaj? Nato stori enako še za 1. in 3. teden pouka na daljavo.

	MOJA ČUSTVA, MISLI	TELESNI OBČUTKI	KAJ ČUTIM IN MISLIM SEDAJ
Prvi trenutek, ko sem izvedel-a			
1. teden pouka na daljavo			
3. teden pouka na daljavo			

DOBRI TRENUTKI

Spet se osredotoči na dogodke zadnjih treh tednov. Katera pozitivna čustva oz. misli so te obdajali, ko si izvedel-a, da bo pouk potekal na daljavo? Kakšni so bili tvoji telesni občutki (npr. imel-a sem veliko energije, nisem se mogel-la nehati smejati, ...)? Kaj čutiš in misliš sedaj? Nato stori enako še za 1. in 3. teden pouka na daljavo.

	MOJA ČUSTVA, MISLI	TELESNI OBČUTKI	KAJ ČUTIM IN MISLIM SEDAJ
Prvi trenutek, ko sem izvedel-a			
1. teden pouka na daljavo			
3. teden pouka na daljavo			

Načinov za opravljanje te naloge je več. Lahko vzameš list papirja, razpredelnici prepíšeš in ju izpolniš. Nato svoj izdelek fotografiraš in fotografije pošlješ svoji razredničarki ali razredniku.

Lahko pa se posnameš in spregovoriš o svojih čustvih in občutkih ter posnetek pošlješ po el. pošti razredničarki ali razredniku.

ZRAČENJE PROSTOROV

Preden se odpraviš na zrak in izvedeš naslednjo aktivnost, odpri okna in prezrači prostore. To lahko narediš večkrat dnevno v enakomernih časovnih intervalih (npr. vsake tri ure odpreš okna na stežaj za približno 5-10 min).

TELESNA AKTIVNOST

Odpravi se na aktivni sprehod (dolga naj bo vsaj 1h). S seboj povabi tudi člane svoje družine. Na poti poiščite ustrezen prostor, kjer se lahko ustavite, saj se boste razgibali. Tokrat gimnastične vaje pokaži ti, člane svoje družine pa spodbudi, da sledijo tvojemu zgledu. V pomoč so ti lahko primeri vaj, kot jih izvajaš pri športu.



Poskušaj se umiriti in napravi tudi vajo za zmanjševanje oz. odpravljanje stresa. Če imaš možnost, na sprehod vzemi tudi podlago za na tla. Poišči prostor, kamor se lahko usedeš ali uležeš za vsaj pet minut, zapri oči in se skušaj popolnoma umiriti. Prisluhni zvokom iz narave. Kaj vse si slišal-a?

Če nimaš možnosti, da bi se odpravil-a na sprehod, pojdi na svež zrak na domač balkon. Gimnastične vaje in vajo za odpravljanje stresa izvedi kar na balkonu.

Namesto sprehoda pa lahko zaplešeš in prebudiš svoje plesne mišice. Oglej si posnetke in se nauči koreografije katerega izmed spodnjih plesov. Če želiš, lahko sestaviš tudi svojo koreografijo na glasbo po svoji izbiri.

1. triada:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

2. triada:

<https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>

3. triada:

https://www.youtube.com/watch?v=fP_IzKfc4vo

https://www.youtube.com/watch?v=Q_Slhxp3tU



KOSILO

Glede na svoje znanje in zmožnosti sodeluj pri pripravi kosila. Ne pozabi, umivanje rok je ključnega pomena za zdravje tebe in tvojih bližnjih. Prav tako ne pozabi temeljito oprati živil, ki jih po navadi zaužijemo surova (sadje in zelenjava). Pomagaj tudi pri pripravi mize. Pomni, skupni obroki so namenjeni samo vam, članom družine. Posvetite se drug drugemu, pogovorite se o tekočih dogodkih in vse moteče dejavnike odstranite.



Pa dober tek!

In ne pozabi, vse kar se pripravi, se tudi pospravi! Uspešno delo vsem!

vodja naravoslovnega dne
Nataša Kerznar