

DAN ZDRAVJA



7. 4. 2020 je svetovni dan ZDRAVJA.



- Zdravje je zavedanje.



- Je gibanje in uravnotežena prehrana.

- Je lepa misel ali ko naredimo nekaj zase in za druge.

- Je dobro organiziran dan v družbi ljudi, ki jih imamo radi.

Kaj lahko storimo sami?

- Zjutraj temeljito prezrači sobo za 5-10 minut. **To ponovi vsaj trikrat dnevno.**



- Zajtrk je zelo pomemben obrok. Lahko ga narediš sam ali ga pomagaš pripraviti staršem. V zajtrk vključi tudi sadje.



Kaj lahko storimo sami?

- Skupni obroki so čas za druženje in pogovor. Povej družinskim članom za kaj vse si hvaležen. **Ne pozabi, kar se pripravi, se samo ne pospravi.**



- Vsako polno uro naredi nekaj požirkov vode.
- Za eno uro v dnevu odloži telefon, tablico, računalnik. Določite si uro in prostor, kamor jih boste odložili vsi.

Kaj lahko storimo sami?

- Oglej si film o gibanju in pomenu zdrave prehrane.

ŠPORT JE ZAKON

ali

KAJ SE ZARES DOGAJA V NAS...



Kaj lahko storimo sami?

- Sledi sprostitveni odmor in sadni prigrizek.
- * Naredili bomo vaje, da razgibamo celotno telo. Lahko se ti pridruži tudi družina. Tako bo še bolj zabavno.
- **Vaje si lahko ogledaš na Youtube kanalu, če klikneš na [povezavo](#) ali zaslonski posnetek.**



Za zabavo lahko
narediš tudi te
vaje:

ČRKOVA DBA

IZMISLI SI BESEDO IN JO ČRKUJ, ZRAVEN PA IZVEDI DEJAVNOST ZAPISANO
POD POSAMEZNO ČRKO.

A – poskoči 10 krat

B – 5 krat se zavrti
naokrog

C – naredi 5 poskokov z
levo nogo

Č – naredi 10 korakov
naprej

D – teči do bližnjega
predmeta in nazaj

E – naredi 5 medvedjih
korakov

F – naredi 3 počepe

G – 10 krat poskoči in ob
tem dvigni roke visoko v
zrak

H – naredi 10 žabjih
poskokov

I – zadrži ravnotežje na
desni nogi in šteje do 10

J – zadrži ravnotežje na
levi nogi in šteje do 10

K – hodi ravno kot vojak
in šteje do 12

L – 5 krat preskoči
namišljeno vrv

M – skušaj pobrati

predmet brez uporabe rok

N – naredi 10 korakov
nazaj

O – plazi se kot kača

P – 10 krat se dotakni
prstov na nogah

R – z nogami oponašaj
vožnjo s kolesom

S – stopi na prste in se
poskusi dotakniti oblakov

Š – poskakuj kot zajček

T – naredi 5 poskokov z
desno nogo

U – oponašaj ptico kako
prhuta s krili

V – naredi 10 sonožnih
poskokov

Z – naredi 3 sklece

Ž – skoči visoko v zrak

Metulj prijateljstva

- Povežimo se in stopimo skupaj!
- Povej prijatelju, da misliš nanj, da mu želiš le najboljše in da mu pošiljaš upanje.
- Povej to celemu svetu.
- Kako?
- Pošlji v svet 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.

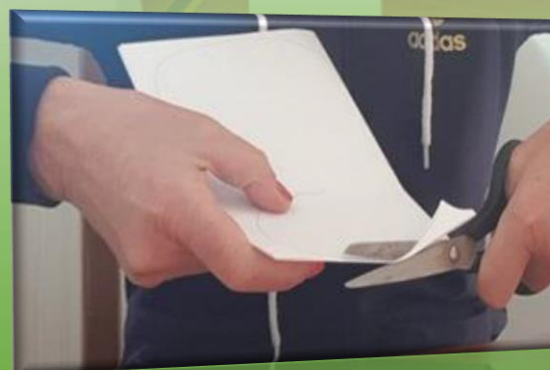
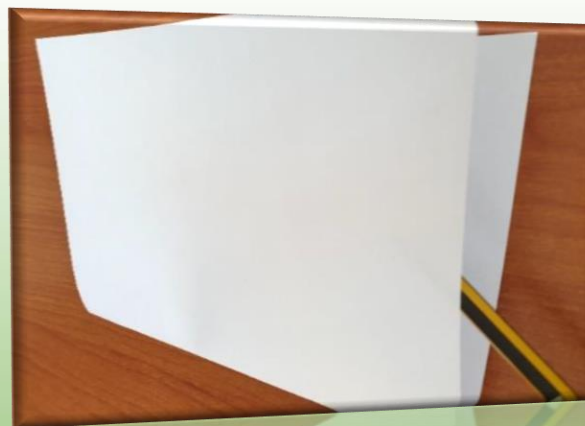
- **Si za? Skupaj zmoremo!**

Izdelava metulja

- **POTREBUJEŠ:**
 - BEL PAPIR,
 - SVINČNIK,
 - ŠKARJE,
 - LEPILO,
 - ŽICO (lahko tudi trši papir ali karton),
 - LESENO PALICO (če bo metulj na tvojem balkonu) in
 - BARVICE (lahko tudi FLUMASTRE, BARVNI PAPIR ...).
- Navodilom lahko slediš tudi preko filmčka na spodnji povezavi:
<https://gopro.com/v/RoRndB0JMmVeo>

Navodila za izdelavo metulja

- **1. KORAK**
- Papir prepognemo. Nanj narišemo obliko polovice metulja in izrežemo.



Navodila za izdelavo metulja

- **2. KORAK**
- Papir razgrnemo in na obeh straneh pobarvamo oz. okrasimo metulja.



Navodila za izdelavo metulja

- Da bosta krili res enaki in simetrični, si pomagaj tako, kot kaže slika (prepogni in si pomagaj z oknom).



Navodila za izdelavo metulja

- **3. KORAK**
- Prilepimo tipalke iz žice ali papirja.



Navodila za izdelavo metulja

- **4. KORAK**
- Metulja pritrdimo na okno, kjer ga bodo videli vsi.



Navodila za izdelavo metulja

- **LAHKO TUDI TAKO ...**

Obrišemo prvega in izrežemo. Vsakega okrasimo na eni strani.



Navodila za izdelavo metulja

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



Če si enega metulja že naredil ...

- ... **JIH LAHKO NAREDIŠ TUDI VEČ.**
- Obrišemo prvega in izrežemo.
- Naredimo novega metulja, ki ga prilepimo na drugo okno.
- *Želimo vam lepo in prijetno ustvarjanje!*

Metulj prijateljstva

- **Metulj:**
- **POZDRAVLJA PRIJATELJE,**
- **ZNANCE,**
- **SOŠOLCE,**
- **UČITELJE,**
- **VSE LJUDI.**



- **Sporočča:**
- **JAZ SEM DOBRO,**
- **BODI ZDRAV,**
- **OSTANI DOMA.**

Metulje bomo širili naprej



- **FOTOGRAFIRANJE IZDELKA**

- Ko boste končali vašega metulja, **ga fotografirajte in pošljite** preko elektronskega naslova . Vse prispеле metulje bomo objavili na spletni strani šole.
- Vaših metuljev se že zelo veselimo.

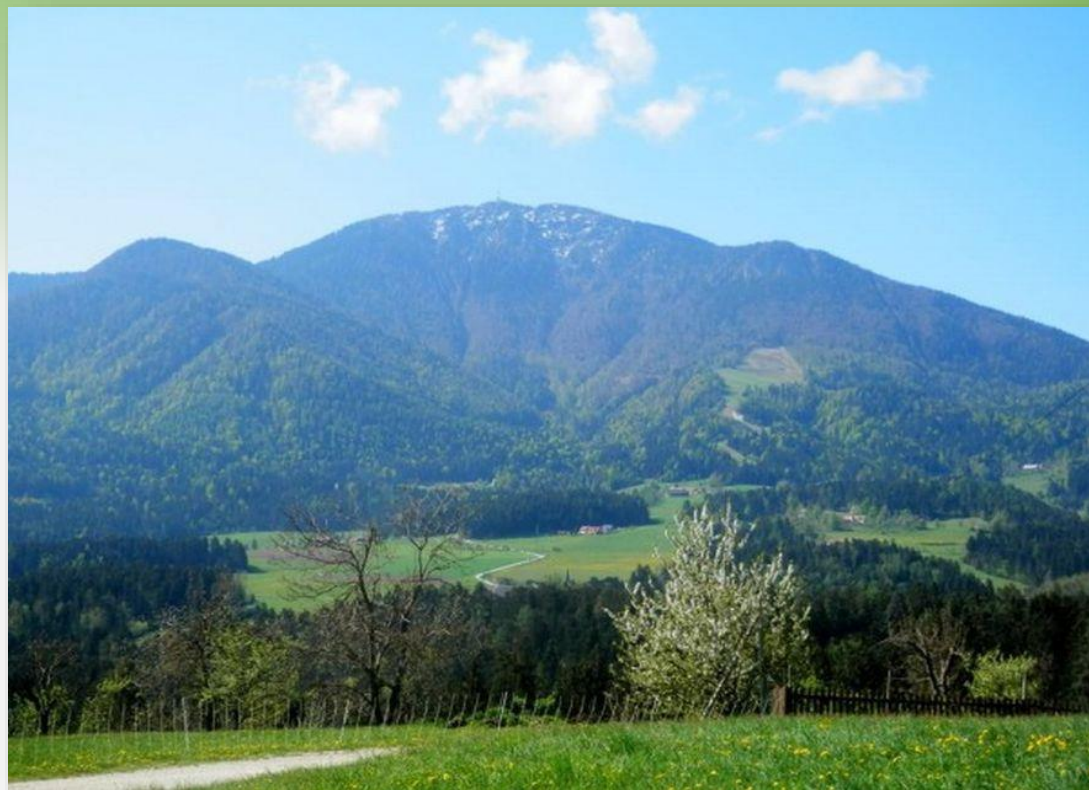
Zadolžitve in naloge ob koncu vikenda

- Ta vikend je velikonočni . Preživeli ga bomo v krogu svoje najožje družine, saj bomo upoštevali priporočila.
- V družini se pogovorite, **kaj bi pripravili, spekli, skuhali.**
- Naj spada med **zdrave obroke ali živila.**
- To je lahko kakšna sadna kupa, regratova solata, kruh, sadno pecivo,...
- **Seveda moraš mami in očku pomagati pri pripravi tega, fotografirati in mi poslati.**
- **Zelo se že veselim tvojih izdelkov.**

• **BODITE ZDRAVI**



• **OSTANI DOMA**



Predstavitev DAN ZDRAVJA je pripravila Nina Vidovič v sodelovanju s Petro Štumpfl, Grego Čukom in Tilnom Stefanovičem. Vsebina Metulj upanja prirejena po zamisli Davorke Pregl. Za 2. in 3. razrede priredila Edit Sekavčnik.