

Delo na daljavo, 6. april 2020

POMLADNI DAN ZDRAVJA »ZA ZDRAV IN VESEL NASMEH NAŠIH OTROK«

Dragi starši in otroci,

v torek, 7. 4. 2020 je svetovni dan zdravja.

V ta namen bodo učenci prve triade naše šole imeli športni dan.

Zdravje ni zgolj gibanje in hrana. Zdravje je tudi dobro organiziran dan. Dan, ki ga preživiš v prijetni družbi, predvsem z ljudmi, ki jih imamo radi.

Dan, ko naredimo nekaj zase in tudi nekaj za druge.

V ta namen smo vam učiteljice prve triade pripravile navodila za dan dejavnosti. Naj bo to dan brez sedenja pred računalnikom.

Učne vsebine:

- pomen zdravega prehranjevanja in gibanja za vzdrževanje telesne kondicije,
- priprava zdravega prigrizka in napitka,
- gibalne vaje za koordinacijo, moč, vzdržljivost, ravnotežje,
- sprostitev telesa in »možgančkov«.



Učni cilji:

- učenci razumejo pomen zdravega prehranjevanja,
- izvajajo gibalne naloge po danih navodilih in pri tem razvijajo koordinacijo gibov, moč, vzdržljivost pri hoji in teku,
- učenci se sprostijo,
- upoštevajo pravila iger.

Potek dejavnosti:

1. JUTRANJE PREBUJANJE IN PRIPRAVA ZDRAVEGA ZAJTRKA

Ko zjutraj vstaneš, prezrači svojo sobo (lahko ti starši pomagajo odpreti okno). Ob oknu se malce naužij svežega zraka, se pretegni ter pospravi svojo posteljo, nato pa k zajtrku.

Zajtrk zagotovi telesu energijo za normalen začetek dneva, pripomore k boljšim miselnim sposobnostim, izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost ter pozitivno deluje na imunski sistem.

V prilogi1 je nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk.

2. PRVI DEL GIBALNIH VAJ

Starši in otroci si lahko pripravite manjši poligon.

Če le imate možnost pojdite na sveži zrak (balkon, teraso, dvorišče ali vrt), lahko pa tudi prostore vašega stanovanja spremenite v mini telovadnico.

Poligon naj zajema naslednje gibalne naloge:

- tek,
- hopsanje,
- tek med ovirami,
- poskoki,
- hoja po vseh štirih, ...

Kdor želi si lahko ogleda primere aktivnosti na teh povezavah:

1. <https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/nasveti/video-vadba-za-otroke-in-starse/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=hfk9WC1vOPM>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=uRUMQSfs-8I&t=31s>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=PHwQlvrZBVw&t=20s>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=-E1XbjOcA7Q>

3. MALICA IN PRIPRAVA OSVEŽILNEGA NAPITKA

Zavedamo se, da nobena druga tekočina ne more vašemu telesu koristiti toliko kot voda. Voda telesu pomaga pri vseh opravičnih funkcijah in je nezamenljiva. Prav nič je ne more nadomestiti. Zato lahko vodo pijete tudi med vadbo.

Za malico pa si lahko privoščite še **SADNO – ZELENJAVNI NAPITEK**.

V prilogi 2 najdete zanimiv recept.

4. DRUGI DEL GIBALNIH VAJ

V drugem delu lahko izberete dejavnost, ki je otroku všeč. Nekaj primerov si lahko ogledate na prej omenjenih povezavah, lahko pa si izmislite sami kakšno gibalno igro.

Načrtujte in izvedite zabavno družinsko telovadbo.

5. ZAKLJUČEK DEJAVNOSTI

Za umiritev in sprostitve se lahko usedete. Če ste zunaj, prisluhnite zvokom pomladne narave in sprostite misli.

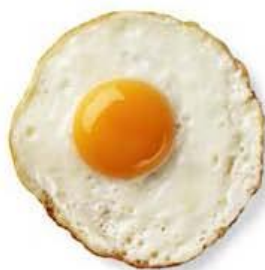
Za umiritev so primerne tudi joga vaje ali pa masaža telesa.



Učiteljice 1., 2. in 3. razredov vam želimo čudovit
ŠPORTNI DOPOLDAN.

PRILOGA 1

Nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk



jajca, polnozrnat kruh in zelenjava



ovseni/pirini/rženi kosmiči (kuhani ali namočeni), jogurt, sadje



mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem



pršut/losos/sir, mlečni namaz, polnozrnat kruh, zelenjava.

SADNO ZELENJAVNI NAPITEK



ZELENI ZMEČKANČEK

Za 1 osebo potrebujemo:

- ♥ eno banano,
- ♥ polovico jabolka,
- ♥ eno pomarančo,
- ♥ eno pest špinače,
- ♥ malo peteršilja,
- ♥ pol žličke limoninega soka in
- ♥ 120 ml mandljevega ali navadnega mleka.

DOBER NAPITEK VAM ŽELIMO!