

NARAVOSLOVNI DAN

»ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE«

DRAGI UČENEC, UČENKA!

**SEDAJ ŽE VELIKO VEŠ O ZDRAVJU, ZDRAVI PREHRANI IN UMIVANJU ROK.
DANES TE ČAKA NARAVOSLOVNI DAN NA DALJAVO.**

**UGOTOVILI SMO, DA MORAMO, ČE ŽELIMO BITI ZDRAVI, JESTI ZDRAVO
HRANO, PITI DOVOLJ VODE, SE VELIKO GIBATI, SKRBETI ZA OSEBO HIGIENO
TER SEVEDA TUDI POČIVATI.**



ČAKAJO TE PRAV POSEBNE NALOGE.

HIGIENA



NAJPREJ SI TEMELJITO UMIJ ROKE. NE POZABI NA PROSTORČKE MED PRSTKI. ČE SI ROKE DOBRO UMIJEMO, ODSTRANIMO Z NJIH MAJHNE ORGANIZME, KI JIM REČEMO BAKTERIJE IN SO S PROSTIM OČESOM NEVIDNI.



PIJAČA



SPIJ KOZAREC VODE ALI NESLADKANEGA ČAJA. ☺ POMEMBNO JE, DA DOVOLJ PIJEMO, SAJ S TEM POMAGAMO NAŠEMU TELESU, DA LAŽJE OPRAVLJA SVOJE DELO. A SI VEDEL/A, DA JE VEČJI DEL NAŠEGA TELESA SESTAVLJEN IZ VODE? SEVEDA! SPOMNI SE MOJIH VSAKDANJIH BESED: »LULAT, PIT IN ROKE UMIT!«

GIBANJE

POTREBUJEŠ KOCKO. VRZI JO IN POGLEJ,
KATERO VAJO MORAŠ IZVESTI.



TELOVADIM S KOCKO

NAVODILO: VRŽI KOCKO IN IZVEDI VAJO, KI SE UJEMA Z DOBITNO ŠTEVILKO. IGRO LAHKO IZVEDEŠ TUDI Z DRUGIMI DRUŽINSKIMI ČLANI.

VSAKO VAJO PONOVI 10 KRAT.

	 TREBUŠNJAKI		 VOJAŠKI POSKOKI
	 SKLECE		 HODI KOT RAK
	 POČEPI		 PRETVARJAŠ SE, KOT DA SKAČEŠ S KOLEBNICO

ZDRAVA HRANA

ZAGOTOVO TI JE V TREBUŠČKU ŽE POŠTENO
ZAKRULILO. PRIVOŠČI SI ZDRAVO MALICO.

POSKRBI, DA BO SESTAVLJENA TUDI IZ ZELENJAVE IN SADJA.

DOBER TEK! 😊



POČITEK



DANAŠNJI POČITEK BO ČISTO POSEBEN, SAJ SI BOŠ OGLEDAL LUTKOVNO PREDSTAVO ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE.

<https://www.youtube.com/watch?v=nMlyilVqqUE&t=>

ČE ŽELIŠ, LAHKO TO NALOGO PRESTAVIŠ NA VEČER. SICER JE PA POMEMBNO, DA SI PO VEČERJI UMIJEŠ SVOJE TELO IN ZOBKE TER GREŠ SPAT. NAŠE TELO POTREBUJE VELIKO SPANCA. ZJUTRAJ JE PRAV SUPER, KO SE ZBUDIMO SPOČITI.

SPOZNAL SI, DA JE NAŠE ZDRAVJE ZELO POMEMBNO.

PRAV JE, DA POSKRBIMO ZA NAŠE TELO TAKO, DA SPIJEMO DOVOLJ VODE,

JEMO ZDRAVE JEDI, SE UKVARJAMO S ŠPORTOM, UŽIVAMO NA SVEŽEM

ZRAKU, SKRBIMO ZA HIGIENO TER SEVEDA PONOČI SLADKO SPIMO.

VESELA BOM, ČE BOŠ Z MANO ALI TUDI S SOŠOLCI DELIL/A UTRINKE DANAŠNJEGA DNE. TUDI SAMA SI BOM SEDAJ PRIVOŠČILA VODO, ZDRAVO MALICO IN GIBANJE.

LEPO TE POZDRAVLJAM!

