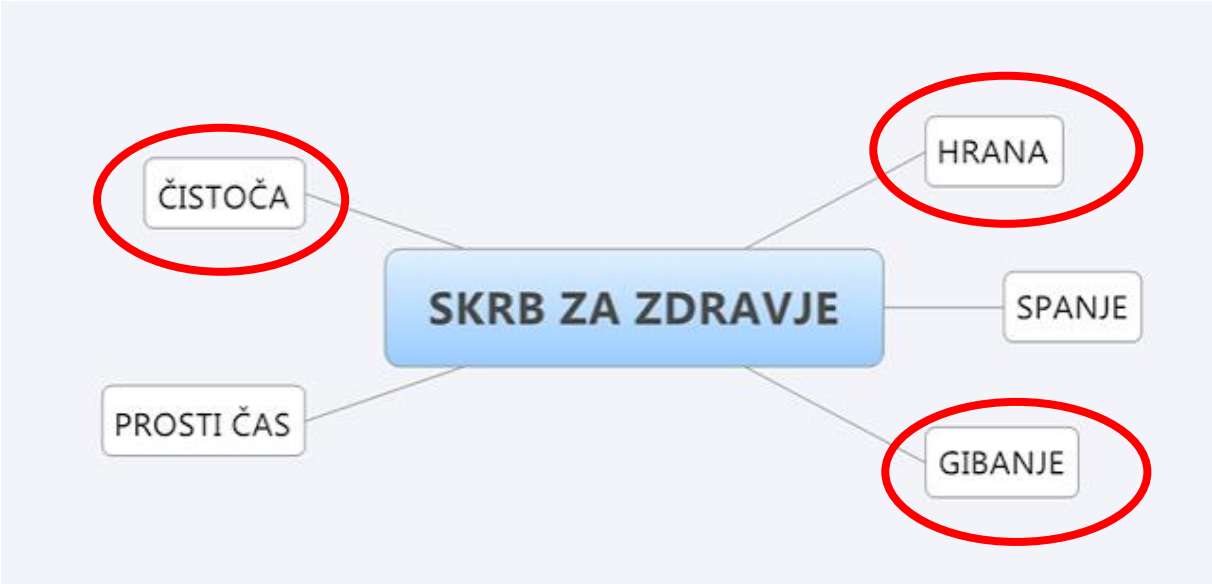
Dobro jutro, učenci.

Današnji dan bo drugačen. Imeli bomo namreč **NARAVOSLOVNI DAN – SKRB ZA ZDRAVJE**.

Ravno prava tema za ta čas, kajne?

1. **Oglej si miselni vzorec. Osredotočili se bomo na obkrožene stvari.**



2. **Si zajtrkoval-a?**

Znan slovenski pregovor pravi: Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga.

(Če tega še nisi storil-a, hitro v kuhinjo na zajtrk.)

3. **Oglej si videoposnetek** https://youtu.be/0QUvCECXbBY

4. **Zdaj pa JUTRANJA TELOVADBA.**

Gibanje ni pomembno le za zdravje, vpliva tudi na boljše učne dosežke.

Zato **VESELO NA DELO**.

Začeli bomo z **ŠPORTNO ABECEDO**.

NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO V ABECEDI. K IGRI **POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE**, KI SO DOMA. VAJE PRILAGODI SVOJIM SPOSOBNOSTIM.

PO VSAKI 5. ČRKI NAREDI PAVZO, KI NAJ NE TRAJA VEČ KOT 20 SEKUND (počasi prešteješ do 20). ZRAVEN GLOBOKO DIHAJ.

A – 10 žabjih poskokov

B – 10 krat kroženje z rokami naprej

C – 5 sklec

Č – 10 počepov

D – hoja naprej v čepu (5 metrov)

E – 10 krat skoki po desni nogi

F – 10 krat skoki po levi nogi

G – hoja po vseh štirih (15 sekund)

H – 10 sonožnih visokih poskokov

I – 15 krat kroženje s trupom

J – 10 krat kroženje z glavo (5x levo, 5x desno)

K – 5 izpadnih korakov z vsako nogo

L - stoja na lopaticah - sveča (30 sekund)

M – kroženje s trupom (10 x v obe strani)

N – zasuki z rokami v stran (10 x v obe strani)

O – 30 krat visoki skip na mestu

P – 5 vojaških poskokov

R – 10 krat kroženje z rokami nazaj

S – hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

Š – 10 bočnih poskokov

T – hopsanje na mestu

U – 10 krat dvigovanje iztegnjenih nog v sedu

V – 5 poskokov v počepu

Z – hitri tek na mestu (20 sekund)

Ž – hoja nazaj v čepu (5 metrov)

BRAVO, SUPER SI.

GIBALNE VAJE LAHKO **PONOVIŠ VEČKRAT NA DAN na različne načine:**

- naredi gibalne vaje za vsako črko svojega imena in priimka,
- naredi gibalne vaje za vsako črko maminega in očetovega imena,
- naredi gibalne vaje za vsako črko tvojih dveh najboljših prijateljev,
- naredi gibalne vaje za vsako črko tvojih dveh najljubših jedi,…

Po teh vajah si zagotovo žejen, žejna?

Odžejaj se z **vodo. Ne posegaj** po sladkih sadnih sokovih, gaziranih in energijskih pijačah, ki poleg velike količine sladkorja vsebujejo snovi, ki škodujejo tvojemu zdravju.

ŽOGARIJA

Poišči dobro napihnjeno žogo in izvedi naslednje vaje (vaje so primerne za zunaj).

- vodenje žoge –žogo čim dlje vodi najprej z desno roko, nato z levo roko in nato izmenično enkrat z levo drugič z desno roko;

- met žoge ob steno –žogo vrzi ob steno in poskusi ujeti odbito žogo. Najprej izvajaj mete z obema rokama, nato z desno roko, za konec pa poskusi še z levico;

- ciljanje v tarčo –na tla postavi vedro. Nato poskušaj iz različnih razdalj tarčo zadeti. Imaš 10 poskusov. Kolikokrat ti je uspelo?

LAHKOTEN TEK

5 minut lahkotno teči okrog hiše ali na mestu.

VAJE ZA DOBRO DRŽO

Ob videoposnetku izvajaj vaje (potrebuješ samo stol) https://youtu.be/pt88lZqM-x0

5. Pri skrbi za zdravje je pomembna higiena:

- oblačil (se preoblačimo, spodnje perilo in nogavice dnevno),
- celotnega telesa (tuširanje),
- las, nohtov (striženje),
- zob.

Na povezavi si oglej zanimiv način umivanja rok https://youtu.be/cgaL-XV_7BM

6. Zdrava prehrana

Skupaj s starši pripravi zdravo kosilo ali večerjo. Ni nujno, da to storiš danes ali jutri. Če imajo starši več časa čez vikend (sobota in nedelja), jim lahko obrok pomagaš skuhati tudi takrat.

(Vesela bom tvoje povratne informacije preko bojana.baskar@os-kobarid.si)

Prilagam **recept za domači čokoladni puding**. Če želiš, ga lahko narediš.

Sestavine:

- 80g čokolade (najmanj 65% kakava),
- 500ml mleka,
- 40g sladkorja,
- 45g koruznega škroba (ali pšenične bele moke),
- 1 jajce,
- začimbe: vanilija, cimet.

Postopek:

1. Polovico čokolade naribamo, polovico pa nalomimo na manjše kose. Koruzni škrob in naribano čokolado v kozarcu zmešamo s pol decilitra mleka v gosto in gladko kašo.
2. Jajce ločimo na rumenjak in beljak. Iz beljakov stepemo čvrst sneg.
3. Preostalo mleko zlijemo v lonec in mu primešamo sladkor, cimet in vanilijo. Štedilnik vključimo na srednjo vrednost in počakamo, da mleko zavre.
4. V vrelo mleko vmešamo naribano čokolado s škrobom. Medtem ves čas mešamo, da se zgosti, nato pa odstavimo.
5. Še v vročo zmes vmešamo rumenjak in beljakov sneg. Posodice za puding oplaknemo z mrzlo vodo in vanje vlijemo puding.
6. Počakamo, da se povsem ohladi, potem postrežemo.

Tako. Prišli smo do konca današnjega dne. Upam, da ti je bil všeč in ne preveč naporen. Zdaj pa uživaj v preostanku dneva.

P.S – Ne pozabi, da je danes praznik tvoje mamice. Preseneti jo s čim posebnim.