

DRAGI UČENCI IN UČENKE,



STE LEPO PREŽIVELI VELIKONOČNE PRAZNIKE?
STE PRIPRAVILI PIRHE?
JAZ SEM. PRIPRAVILA SEM JIH Z LISTJEM TRAV
IN JIH SKUHALA V ČEBULNIH OLUPKIH. BILI SO
ČUDOVITI. KAKO PA STE JIH PRIPRAVILI VI?
VESELA BI BILA KAKŠNE FOTOGRAFIJE.
VAM JE ZAJČEK SKRIL KAKŠNO ČOKOLADNO
JAJCE. SLIŠALA SEM NAMREČ, DA IMA
VELIKONOČNI ZAJČEK LETOS PRAV POSEBNO
DOVOLJENJE, ČEPRAV SMO V KARANTENI IN NE
SMEMO PREČKATI OBČINSKIH MEJ. STE SLIŠALI
TUDI VI?

https://www.youtube.com/watch?v=yyLT11_rFT4

MOJA DVA OTROKA STA NA DOMAČEM VRTU
NAŠLA POLNO KOŠARICO ČOKOLADNIH DOBROT.
JOJ, ZOBKI. DOBRO JIH BOSTA MORALA
UMIVATI.

IMATE TUDI V VAŠI DRUŽINI KAKŠNO POSEBNO
VELIKONOČNO TRADICIJO? V ZVEZEK (ROŽICA)
NAREDITE Z RDEČO BARVICO NASLOV **VELIKA
NOČ** IN NARIŠITE, KAKO STE VI PREŽIVELI
VELIKONOČNE PRAZNIKE. KATERE JEDI STE
PRIPRAVILI? KAKO STE PRAZNOVALI?



POMLAD JE ŽE V POLNEM ZAMAHU VKORAKALA V
NAŠE KRAJE. VONJ CVETOČIH FORZICIJ ZAVEJE SKOZI RAHLE SUNKE
VETRA, KMETJE ZAČENJAJO OPRAVLJATI SVOJA DELA NA POLJIH, PTIČKI
IMAJO GLASNE ŽRVGLJAJOČE SESTANKE ŽE NAVSEZGODAJ ZJUTRAJ, IZ
GOZDA SE JE TE DNI OGLASIL CELO
ZNANI »KU-KU«. S KUKAVICO JE
POVEZANO PRAV POSEBNO VRAŽEVERJE,
KI PRAVI: ČE IMAŠ PRI SEBI DENAR, KO
PRVIČ POMLADI ZASLIŠIŠ KUKAVICO,
BOŠ BOGAT CELO LETO. STE JO ŽE
SLIŠALI? JAZ SEM JO IN OČITNO SE



MI
LETOS
OBETA DOBRO LETO.

PA ŠE ENA NOVICI MI JE PRIŠLA NA UHO...
V NAŠE KRAJE SO SE VRNILE TUDI ŽE PRVE
LASTOVKE. RAVNO DANES, NA PRAZNIČNI

PONEDELJEK, SO SE VRNILE V GNEZDA V NAŠEM HLEVVU. PRAVIJO, DA PRVA LASTOVKA ŠE NE PRINESE POMLADI, PA VENDAR JE POSTALA SIMBOL NEČESA NOVEGA... MORDA UPANJA, DA SE KMALU VIDIMO NAZAJ V ŠOLSKIH KLOPEH. ČE JIH BOŠ DOBRO OPAZOVAL, BOŠ OPAZIL, DA MALO PRED DEŽJEM LETAJO NIZKO, OB SONČNEM VREMENU PA VISOKO. PRED DEŽJEM JE ZRAČNI PRITISK NIZEK, ZATO MRČES, S KATERIM SE HRANIJO LASTOVKE, LETA NIZKO IN ZATO TUDI LASTOVKE, »NAPOVEDOVALKE VREMENA«. PRAVIJO, DA SI LASTOVKE NAREDIJO GNEZDO TAM, KJER SO DOMA DOBRI LJUDJE.

LJUDJE SO OBEMA PTICAMA SELILKAMA NAMENILI VELIKO RAZLIČNIH PESMI, MORDA KATERO OD NJIH ŽE POZNAŠ. VEM, DA SI PRVO PEL ŽE PREJŠNJI TEDEN.

Kukavica (Janez Bitenc):

<https://www.youtube.com/watch?v=BlGioTi5cN8>

Kukavica (Andrej Blumauer):

<https://www.youtube.com/watch?v=9t7Gg9N8UJI>

Kjer lastovke gnezdiijo (Ansambel Franca Miheliča):

<https://www.youtube.com/watch?v=MdXEbvsJh1U>

DA PA BOMO Z VELIKO ENERGIJE ZAKORAKALI V POMLAD, JE POMEMBNO, DA SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE.

SPO (14. 4. - 17. 4. 2020)

ZDRAVO ŽIVIM

SDZ/ 77, 78: Zdravo živim

Nal. 1: Oglejte si fotografije. Predstavljajo pomembne elemente zdravega življenja. S starši se pogovorite:

- Kakšna mora biti naša prehrana?
- Naštejte nekaj jedi, za katere menite, da so zdrave/niso zdrave.
- Katera pijača je najbolj zdrava?
- Katere pijače ni priporočljivo piti vsak dan? Zakaj?
- Zakaj je pomembno, da se dovolj gibamo?
- Naštejte, s katerimi športi se ukvarjate.
- Kako se počutite, kadar niste zadosti spali?
- Zakaj si moramo pogosto umivati doke?
- Kaj bi se zgodilo, če si ne bi umivali zob?

V pomoč so vam lahko tudi naslednji kratki prispevki iz oddaje Infodrom:

<https://www.youtube.com/watch?v=PoLGQzAJmRk> - Zakaj je umivanje rok pomembno?

<https://www.youtube.com/watch?v=OnQHO2uX1pA&list=PLRswye1Tc1UTSTQ27nTEMfML3aYlj4DYt&index=8> - Zakaj zbolimo?

<https://www.youtube.com/watch?v=ByN1mA79NH8> - Brez gibanja ni nič

<https://www.youtube.com/watch?v=jugMRz5RsIU> - Sploh potrebujemo sladkor?

<https://www.youtube.com/watch?v=0QUvCECXbBY> - Skrb za zdravje

Nal. 2: Tri dni zapored boste spremljali, kako dobro ste skrbeli za svoje zdravje. Razlaga sličic in tabele - Kaj pomeni, da si za zdravje skrbel dobro/še kar dobro/slabo:

HRANA - če si ta dan pojedel vsaj en kos sadja in en kos zelenjave, lahko krogec pobarvaš z zeleno; če si pojedel samo en kos sadja ali zelenjave, pobarvaj krogec oranžno; če nisi jedel sadja in zelenjave, pobarvaj krogec rdeče.

PIJAČA - če si ta dan pil samo zdravo pijačo - zelena; če si spil en kozarec manj zdrave pijače (gazirana pijača, ledeni čaj) - oranžna; če si spil dva ali več kozarcev manj zdrave pijače - rdeča.

GIBANJE - če si se gibal zunaj na svežem zraku - zelena; če si se gibal v zaprtih prostorih (telovadnici) - oranžna, če ta dan nisi nič telovadil - rdeče.

SPANJE - če si se zjutraj zbudil naspan - zelena; če si bil malo zaspan - oranžna; če si bil močno zaspan - rdeča.

UMIVANJE ROK - če si roke umil vedno, ko si šel na stranišče in pred jedjo - zelena; če si na umivanje kdaj pozabil - oranžna; če si rok nisi umival - rdeča.

UMIVANJE ZOB - če si zobe umil dvakrat na dan - zelena; če si zobe umil enkrat - oranžna; če si zob nisi umil - rdeča.

Nal. 3: Na dan je dobro pojesti 5 obrokov raznolike hrane. Kakšne in koliko, nam pove prehranska piramida. Dobro si jo oglej.

Bolj je vrsta hrane proti vrhu piramide, v manjši količini jo uživamo; bolj je proti dnu piramide, v večji količini jo lahko zaužijemo na dan. Kaj pa to pomeni za posamezen obrok, si lahko ogledate tukaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=IQ-YNy6D29A&t=42s> - Prehranski krožnik

Če lahko sliko piramide natisneš, jo prilepi v zvezek (ročica).

V nalogi na str. 78 zgoraj boš nalepil nalepke iz Priloge 5. Kar je dobro jesti vsak dan, prilepi na modro polje, kar pa ne, prilepi na oranžno polje.

Kako so si prehransko piramido zamislili učenci, si lahko ogledaš tukaj:



Nal. 4: Kaj rad zajtrkuješ? Je tvoj zajtrk zdrav? Obkroži jedi, s katerimi bi sestavil primeren zajtrk. S pomočjo prehranske piramide lahko oceniš, ali si sestavil zdrav zajtrk.

LUM (14. 4. - 17. 4. 2020)

USTVARJANJE IZ SADJA IN ZELENJAVE: PRIPRAVA ZDRAVEGA KROŽNIKA

Tokrat imam za vas le eno nalogo:

Velikokrat rečemo, da se s hrano ne smemo igrati, ker je pomembna za naše življenje. Pa vendar lahko priprava hrane postane prava umetnost. Ste že kdaj videli lepo pripravljeno mizo ali krožnik hrane in ste jo pojedli z velikim veseljem in tekom, ker je »izgledala lepo«? Včasih starši narežejo sadje in zelenjavo in jo zložijo na krožnik na poseben način - oblikujejo kakšno žival, smeškota, rožico... vse, le zato, da bi otroci z večjim užitek pojedli zdravo hrano.

Prav to boste tokrat poskusili tudi vi. Iz sadja, zelenjave, oreščkov, kruhkov (karkoli boste našli v domači shrambi) izdelajte zanimiv užiten zdrav krožnik. Bodite izvirni in ustvarjalni. Starši naj vaš izdelek fotografirajo in ga pošljejo učiteljici Ireni. Komaj čakam, da vidim, kaj vse boste pripravili. Za vas sem našla nekaj idej. Videti so tako slastni, da bom zdrav krožnik poskusila izdelati tudi sama.



**VESELA BOM VAŠE POVRATNE INFORMACIJE.
BODITE ZDRAVI IN VESELI. KMALU SE SPET OGLASIM.**

UČITELJICA MATEJKA