

5.TEDEN (14.4.2020 do 17.4.2020)

NARAVOSLOVNI DAN: VZGOJA ZA ZDRAVJE

Oglej si videoposnetek:



<https://www.youtube.com/watch?v=72opJHb1SQ&list=PLRswyeITc1UTSTQ27nTEMfML3aYlj4DYt&index=1>

Kaj povzroča različne bolezni?

Kaj lahko storimo, da ostanemo zdravi?

Svoje odgovore poišči v DZ za okolje. Preberi besedilo na str. 84 in reši 1. nalogo.

K dobremu počutju in zdravju veliko pripomore zdrava prehrana.

Star pregovor pravi:

"Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač!"

To pomeni, da je potrebno zjutraj veliko in kvalitetno jesti, saj nam zajtrk daje energijo za ves dan. Tako lažje mislimo, se gibamo in soočamo z novimi izzivi. Kosilo mora biti raznovrstno in vsebovati veliko zelenjave, mesa, krompirja ali izdelkov iz žita. Zvečer pa moramo jesti lahko hrano, kot na primer jogurt ali jedi z veliko zelenjave.

V DZ na str. 85 preberi besedilo. Natančno si oglej trikotnik in opazuj, kako je razdeljen. Kar je nižje v trikotniku, tisto je bolj zdravo. Kar je najvišje, tistega naše telo ne potrebuje veliko. Zato se s sladkarijami posladkamo samo včasih in

niso primerne za vsak dan. V **DZ na str. 86** reši naloge in označi katera hrana je zdrava.

Sedaj pa je na vrsti nov izziv! Posvetuj se s starši, kaj bi pripravili za kosilo, da bi bilo le-to zdravo in hranljivo. Danes boš njihov pomočnik in jim boš pomagal pri kuhanju in pripravi mize.

Ne pozabi, da je tudi čistoča pomembna za ohranjanje zdravja, zato si pred jedjo dobro umij roke, po jedi pa pomagaj pomiti posodo in pospraviti mizo.

Razmisli, kako bi lahko vsak dan naredil nekaj dobrega za svoje zdravje in to sproti zabeleži v **MKPO na str. 15**.

SLOVENŠČINA:

1. PRAVE NAVADE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE (DZ / 51)

Odpri DZ na strani 51, preberi naslov, oglej si sličice in povej, kaj se na njih dogaja. V zvezek z vmesno črto (lepomis) napiši naslov:

Prave navade za zdravo življenje

Z malimi tiskanimi črkami in nalivnim peresom zapiši ob vsaki sličici poved, katero od navad za zdravo življenje si je pridobil otrok na sliki. Otroku daj ime. **Pazi na veliko začetnico.**

Če želiš, lahko razložiš tudi pregovor: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna«.

2. PESEM: MALIM SO VŠEČ (B/ 12)

»Otroci imajo radi besede, zato imajo tudi besede rade otroke« je rekel pesnik in ta pesem govori prav o tem.

Odpri berilo na strani 12 in pesem glasno preberi. Kakšna se ti zdi pesem? Je žalostna, vesela, razigrana? Koliko kitic ima pesem? Koliko verzov je v vsaki kitici?

- 1. Kitica – glasno jo še enkrat preberi.
O čem govori prva kitica? Katere so še nenavadne reči?
- 2. Kitica – glasno jo preberi.
O čem govori druga kitica? Katere so še sladke reči?
- 3. Kitica – glasno jo preberi.
O čem govori tretja kitica? Katere so še smešne besede?

Po vzoru te pesmi te vabim, da napišeš svojo pesem – v zvezek za lepomis, z nalivnim peresom. Ne pozabi na naslov. Pesmico mi lahko tudi pošlješ.

3. MALA IN VELIKA PISANA ČRKA t

Spoznali bomo veliko pisano črko T. Na spletu si oglej, kako jo zapišemo:

https://nasaulica.si/datoteke/Prikaz_pisanja_crk/story_html5.html

Črko poskusi napisati s prstom po zraku in po mizi. Sledi zapis v zvezek. Delaš tako, kot to delamo vedno. Čez približno polovico strani v »pikiju« (črtan zvezek) s svinčnikom napiši veliko pisano črko L in jo prevleci s tremi barvami. Označi si vrstice 1, 2, 3 in v prvi dve vpiši črko. Naredi celo vrsto, nato pa to ponovi še v zvezek z vmesno črto. Tudi tukaj piši z nalivnikom. Za malo pisano črko je postopek enak, pazi le, da jo vpišeš čez obe vrsti. Zato celoten postopek ponovi še za malo pisano črko .

Pod črke pa v zvezek z vmesno črto (lepomis) **prepiši s pisanimi črkami** in z nalivnim peresom še naslednje povedi:

Tine teče maraton. Teta ima veliko kokoši. Tamara trka na naša vrata.

MATEMATIKA:

1. OŠTEVAM DO 100 (DZ/ 80)

Danes pa spet nekaj novega. Pred tabo je račun:

$$60 - 2 =$$

Vzemi 6 stolpcev kock (po 10), ali 6 šopkov palčk, nato 2 kocki (2 palčki) odvezamemo.

Kaj se bo zgodilo?

Če ste ugotovili, da moramo en stolpec podreti (šopek palčk razvezati) imate prav.



Ko to naredimo, dobimo tole:



Kaj pa zdaj?

Dve kocki (palčki) torej odvezamemo (ne pozabi jih prečrtati) in nam jih ostane samo 8.

Kaj ugotovimo?

Ker smo en stolpec (šopek palčk) podrli, nam ostane 5 desetnic in 2 enici.

Napišite tudi račun.

$$60 - 2 = 58$$

$$6D - 2E = 5D2E$$

Je bilo težko, mislim, da ne...

To sliko in račun narišite in napišite v zvezek, nato pa še sami na enak način naredite še dva primera:

$$70 - 3 =$$

$$40 - 6 =$$

Opravljeno? No, vidite, da ni težko.

Sedaj pa rešite še naloge v **DZ / 80**. Prvi dve sta že rešeni in jih samo natančno preberite, pri spodnjih pa samo napišite račun (najprej preštejete vsa jajca oziroma krožce, nato odštejete tiste, ki so prečrtani in izračunajte).

2. ODŠTEVAM DO 100 (DZ / 81)

Predvidevam, da ste včeraj razumeli naloge, zato danes prav gotovo ne bo težko.

Pa kljub temu ponovimo:

$$50 - 4 = 46$$

$$30 - 4 = ?$$

Kaj ugotovimo? Če ste ugotovili, da imamo v rezultatu **eno desetico manj**, ker smo stolpec (šopek palčk) podrli imate prav.

Lahko še sam poskusiš sestaviti kakšen podoben račun / s kockami ali palčkami/ samo ustno.

Zdaj, ko že znaš, pa reši še naloge v DZ / 81.

Pri besedilnih nalogah pazi, da boš napisal cel odgovor.

SPOZNAVANJE OKOLJA:

1. MOJE TELO (DZ / 82,83)

Pa najprej ponovimo: naštejte zunanje dele telesa! Vam je uspelo?
Super!!!

Sedaj pa zopet malo igre:

- Roke položite na prsi, na mesto, kjer je srce in bodite tiho.

Kaj ste ugotovili? Ste začutili bitje srca? Kakšno je bilo bitje, hitro ali počasno, nežno, močno?

Naredite deset poskokov, deset počepov ...

Ponovno se ustavite in se dotaknite svojih prsi, kjer je srce. Kaj pa sedaj? Kakšno bitje občutite? Se je kaj spremenilo? Kaj ste ugotovili? Kateri del človeškega telesa nam je še pomagal pri poskokih, počepih? (mišice, kosti)

- Če imate doma kakšen balon pa naredite še to nalogo, sicer pa o njej samo razmislite in se pogovorite s starši.

Napihnite svoj balon.

Kaj ste naredili pred pihanjem? (vdihnili zrak) Kam je šel vdihani zrak? Kako je potoval?

Kaj ste naredili, ko ste napihovali balon? Kje je zdaj potoval zrak? Kaj ste naredili, ko ste napihnil balon? (ponovno vdihnili) Zakaj?

Kateri notranji organ ste pri tem potrebovali? Pljuča.

Poglejmo, če imamo tudi še katere druge notranje organe:

Odprite DZ / 82

Skrbno preberite besedilo nad slikama.

Res je, oporo našemu telesu daje OKOSTJE ali SKELET.

Preberi kateri si notranji organi in jih nekako poskušaj najti na svojem telesu
(pokaži kje imaš možgane, pljuča, srce, jetra, želodec, črevesje)

Ti je uspelo? SUPER!!!

Zdaj pa si poglej še nalogo na naslednji strani (83) in na črte napiši notranje dele telesa.

A imamo v telesu še kakšne druge notranje organe? Razmisli, vprašaj starše, poglej na splet... in napiši pri 2. nalogi.

2. SPOZNALI SMO; PREVERIM SVOJE ZNANJE (DZ / 87)

Danes bo tudi zabavno... Pred tabo je **KVIZ**.

Pripravi dva listka: na enega napiši **DA** na drugega pa **NE**.

Prosi starše naj ti preberejo spodnje trditve. Če je pravilna dvigni listek **DA**, sicer pa **NE**. Si pripravljen?

No pa začnimo:

Odpadke odlagamo v različne zabojnike.

Biološke odpadke odložimo v zabojnik ali na kompost.

Na izletu odvržem odpadke v naravo.

Papir dam v zabojnik za plastiko.

Baterije odložim v zabojnik za kovino.

Zdravila spadajo med nevarne odpadke.

Medtem, ko si ščetkam zobe, zaprem vodo.

Redno si čistim zobe.

Pridno ugašam luči.

Onesnaženost vode ne škodi ribam.

Največji onesnaževalci planeta Zemlje so odpadki, prevozna sredstva, tovarne.

Okostje daje oporo našemu telesu.

Srce, jetra, pljuča so notranji organi človeškega telesa.

Zobozdravnika ne obiskujem redno.

Jem raznoliko hrano.

Pijem malo tekočine.

Torta, jabolčni zavitek, sadna kupa so sladice.

Uživati moramo veliko zelenjave in sadja.

Več časa moram preživeti pred računalnikom, kot se gibati in biti na svežem zraku.

Dnevno zaužijem pet obrokov hrane.

Jesti moram zelo sladko, zelo slano in zelo mastno hrano.

Ti je uspelo? Super!!!!

Oglej si sličice v DZ / 87 in preberi besedilo pod njimi. Zdaj pa vzemi zvezek za okolje in vanj napiši odgovore iz 1. naloge. Ko boš končal, ne pozabi na čebelčka.

Prosi starše, naj pregledajo in prilepijo ustreznega čebelčka namesto mene.

Nalogo fotografiraj in mi jo pošlji.

LIKOVNA UMETNOST:

Pri likovni umetnosti boš ustvarjal iz naravnih materialov. Izdelaš lahko sliko, kip, napis ali kakšno drugo likovno umetnijo. Uporabiš lahko vse naravne materiale, ki jih najdeš na sprehodu: kamenje, pesek, rože, zemlja, trava, palice, polžje hišice... Bodi izvirin in pusti domišljiji prosto pot.



GLASBENA UMETNOST:

1. PESEM: IGRA

Na portalu Lilibi večkrat poslušaj pesmico **Igra** in zraven pripevaj.

<https://www.lilibi.si/solska-ulica/glasbena-umetnost/pesmice-2>

Povabi še ostale družinske člane naj s tabo zapešejo:

Stojimo v krogu in zapešemo:

Se prekucnem: 2 x poskok na mestu

skotalim: z rokami vrtimo mlinček

se po klancu zavalim: počasi se zavrtimo okoli svoje osi

in za mano sestra, brat: obrnemo se v pare

enkrat: 1 krat plosk desna dlan ob desno

dvakrat: 1 krat plosk leva dlan ob levo

mnogokrat: 3 krat plosk obe dlani

Ples zaplešemo še v paru.

Ne pozabi ponavljati tudi ostalih naučenih pesmic.

ŠPORT:

MET ŽOGICE V CILJ

Preden pričneš s športno aktivnostjo si pripravi mehko žogo ali teniško žogo ali žogo iz papirja.

Žogo iz papirja narediš tako, da časopisni papir zmečkaš v kroglo in jo vso prelepiš z lepilnim trakom.

Ogrevanje:

Najprej naredi nekaj gimnastičnih vaj z žogo- vsako vajo 7x

- S stegnjenima rokama dviguj žogico nad glavo
- S stegnjenima rokama in žogico naredi nekaj predklonov naprej in nekaj nazaj
- Sede na tleh: z žogico se dotikaj levega in desnega stopala, noge so iztegnjene
- Leže na tleh, iztegnjene roke nad glavo- zapiraj knjigo. Žogica je vedno v rokah.

Glavni del: - Na tla postavi kartonsko škatlo. Od nje moraš biti oddaljen 2 dolga koraka. Poizkusi zadeti škatlo vsaj 6x. (v sredino ali na rob). Razdaljo lahko povečaš in vajo ponoviš. Bodi iznajdljiv, cilj je lahko tudi koš za smeti ali pa večja košara za perilo.

- Na tla postavi vsaj dve plastenki, lahko tudi več. Od njih si oddaljen 3 dolge korake, poizkusi jih podreti tako, da žogico zakotališ.

- Isto vajo lahko ponoviš s postavitvijo tulcev toaletnega papirja.

Umirjanje:

»Počivalček«

1. Ležimo stegnjeni na tleh, kolena so upognjena in usmerjena navzgor. Roke prekrižamo na prsih. Glava, ramena in boki morajo ležati v ravni črti. Sprostimo hrbet in enakomerno dihamo. Tako ostanemo eno minuto. Lahko si pomagamo z objemom kake mehke igrače.

2. Ob izdihu stegnemo noge, ki ne ležijo tesno skupaj. Roke padejo v stran na tla, z dlanmi obrnjenimi navzgor. Telo občutimo kot ravno črto in zelo težko, ki se pogreza z vsakim izdihom vse globlje in globlje v tla (kot bi se ugreznili v mivko ali v sneg).



VAJE Z BALONOM

Poišči metlo in jo položi na tla. 10X preskoči metlo naprej in nazaj, nato pa naredi še 10 preskokov bočno. Ko imaš že metlo v roki, pometi še stanovanje. Sledijo vaje z balonom.

VAJE Z BALONOM

PRI VSAKI VAJI NAREDI 10 PONOVIJEV. ROKI OZIROMA NOGI
PRI 4., 5., 6. IN 9. NALOGI TUDI ZAMENJAJ. :)



PODAJA IZ ENE ROKE V DRUGO



ODBIJANJE Z ROKO, S KATERO PIŠEŠ



ODBIJANJE Z DRUGO ROKO



ODBIJANJE S PESTJO



ODBIJANJE S PRSTOM



ODBIJANJE S KOMOLCEM



ODBIJANJE Z GLAVO



ODBIJANJE, MEDTEM KO SEDIŠ



ODBIJANJE Z NOGO