

## Naravoslovni dan: PREVENTIVA in TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Datum: 19. 11. 2021, 8.00 – 12.20

Ciljna skupina: učenci 1. – 9. razred

Izvajalci: učitelji, gasilci

### CILJI

#### Učenci:

Tradicionalni slovenski zajtrk **»Zajtrk s sadjem – super dan!«**

- spoznajo pomen kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in varovanja okolja
- ozaveščajo pomena zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano
- obeležijo dan slovenske hrane
- ozaveščajo pomen gibanja za zdravje in pripravijo izvirno jutranjo telovadbo /razgibalno vajo

Varna raba interneta

- ozaveščajo pomen varne in učinkovite uporabe spleta
- se učijo spretnosti varne rabe interneta
- spoznavajo različne nevarnosti, katerim so izpostavljeni na spletu

Gasilci

- spoznavajo delo gasilcev in njihov pomen v družbi

Druge dejavnosti:

- izdelajo papirnate ladjice v dobrodelni namen
- izdelajo čebelice (iz papirja, drugih materialov) kot obeležitev dneva slovenske hrane

### **POTEK DEJAVNOSTI:**

#### **8. 00 – 8.45**

- ŠOLSKI RADIO (učenci, mentor)
- razgibajmo telo in možgane
- tradicionalni slovenski zajtrk
- pogovor o pomenu jutranjega gibanja in zdravega zajtrka
- pesem ČEBELAR

## 8. 45 – 9.35

1. - 4. razred

- delavnica (zoom) VARNA RABA INTERNETA - D. Pešl, razredniki

5. – 9. razred: PREDLAGANE DEJAVNOSTI:

- delavnica varna raba interneta / po spodnjih gradivih (pripravijo učitelji)

- izdelovanje ladjic

- gibanje (sprehod, ogled sadovnjaka ...)



## 10.00 – 11.30

1. – 9. razred

- dejavnosti z gasilci (predavanje, praktični del)

## 11.30 – 12.20

1. - 4. razred

- izdelovanje ladjic in čebel

- delavnica varna raba interneta / po spodnjih gradivih (pripravijo učitelji)

- gibanje (sprehod, ogled sadovnjaka ...)

5. – 9. razred

- delavnica VARNA RABA INTERNETA (zoom, posnetek) - D. Pešl, razredniki

## **Gradivo:**

### **1. VARNI NA INTERNETU**

Predlogi delavnic:

1. in 2. triada

[http://uploadi.mi.ris.org/editor/1389776577aktivnost4\\_pomagaj\\_ovckam.pdf](http://uploadi.mi.ris.org/editor/1389776577aktivnost4_pomagaj_ovckam.pdf)

<https://otroci.safe.si/#> (kratke risanke)

<https://otroci.safe.si/video-koticek>

2. in 3. triada

[http://uploadi.mi.ris.org/editor/1389776517aktivnost1\\_pravila\\_rabe\\_tehnologije.pdf](http://uploadi.mi.ris.org/editor/1389776517aktivnost1_pravila_rabe_tehnologije.pdf)

3. triada

[http://uploadi.mi.ris.org/editor/1389776559aktivnost3\\_kaj\\_lahko\\_naredimo\\_prijaznejsi\\_internet.pdf](http://uploadi.mi.ris.org/editor/1389776559aktivnost3_kaj_lahko_naredimo_prijaznejsi_internet.pdf)

Dodatna gradiva:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/splet\\_ppt.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/splet_ppt.pdf)

<https://www.nijz.si/sl/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>

<https://safe.si/>

<https://www.logout.org/sl/> zdravljenje digitalnih zasvojenosti

<https://www.tosemjaz.net/>

[http://www.svet-center-mb.si/images/stories/Pdf/bro%C5%A1ura\\_digitalni\\_svet\\_web.pdf](http://www.svet-center-mb.si/images/stories/Pdf/bro%C5%A1ura_digitalni_svet_web.pdf)

[http://www.svet-center-mb.si/images/stories/SCMB\\_Ekran\\_web.pdf](http://www.svet-center-mb.si/images/stories/SCMB_Ekran_web.pdf)

<https://www.varniinternet.si/>

[https://www.arnes.si/files/2015/10/arcades\\_teaching\\_handbook\\_final\\_SL.pdf](https://www.arnes.si/files/2015/10/arcades_teaching_handbook_final_SL.pdf)

[https://www.getbadnews.si/droggame\\_book/junior/#play](https://www.getbadnews.si/droggame_book/junior/#play)

Okrogla miza:

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/moje-mnenje/174778294>

Posnetki:

<https://www.youtube.com/watch?v=kHFac5KHmNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=J8i5GXzEA30>

<https://www.youtube.com/watch?v=8DuUi30pFHc>

<https://www.youtube.com/watch?v=KeH88yJRRnw>

## 2. GIBANJE, JUTRANJA TELOVADBA

Gibanje je pomembno za zdravje. Veliko časa presedimo pred računalniki, tablicami in mobilnimi telefoni, kar slabo vpliva na naše zdravje. Gibanje, predvsem gibanje na prostem, v naravi, ima blagodejen učinek, sprošča in vrača dobro voljo in optimizem.

### Namen jutranje telovadbe:

Telovadba že navsezgodaj zjutraj je lahko odličen začetek dneva, ki nas že takoj zjutraj napolni z energijo in nam da zagon za nov dan, ki je pred nami.

Raziskave kažejo, da so tisti ljudje, ki so telesno aktivni že zjutraj, veliko bolj predani vadbi in rednemu gibanju. Naše telo ima zelo rado red. Če zjutraj vstanemo nekoliko prej in že pred šolo poskrbimo za gibanje, se bomo počutili bolje in bili lažje kos vsem nalogam, ki nam jih prinaša dan.

Pitje vode

Pomanjkanje vode v telesu privede do vedno slabše koncentracije, to pa do vedno več napak pri opravljanju nalog ali zgolj vsakodnevnih aktivnostih. Počutimo se utrujeni in brez energije. Imejmo tako ob sabo vedno steklenico sveže vode.

<https://www.bodieko.si/razlogi-zakaj-telovaditi-ze-zjutraj>

<https://www.youtube.com/watch?v=DJt6ORwxKmE> brain gym

<https://www.os-vv.si/index.php/ponedeljek> oš valentina vodnika

1. triada:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ihJEH3GcK7U>

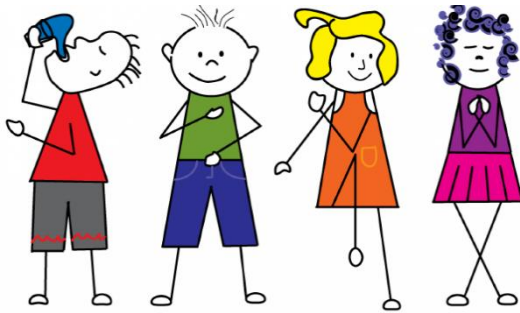
<https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno>

2. triada

<https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

3. triada

<https://www.youtube.com/watch?v=l5FYiiuVRsQ>



**UMIRITVENA JOGA ZA OTROKE**

	<b>MOČ</b>	
	Uporabi svojo moč, da ukrotiš valove.	
	<b>PRIJAZNOST</b>	
	Stegni se visoko in razširi prijaznost.	
	<b>POGUM</b>	
	Pogumno smučaj po strmih.	
	<b>PRIJATELJSTVO</b>	
	Raztegni se kot pes, ki maha z repom.	
	<b>PAMET</b>	
	Bodi pametna sova, ki sedi na veji.	

Childhood 101 & Kids Yoga Stories