

# Tehniški dan

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



4. a in b

Pouk na daljavo, 24. 4. 2020

# PRIPOMOČKI ZA DELO

Za izvedbo tehniškega dneva boš potreboval naslednje pripomočke :



- prazni listi papirja
- pisalo
- reklamni letaki
- škarje
- lepilo

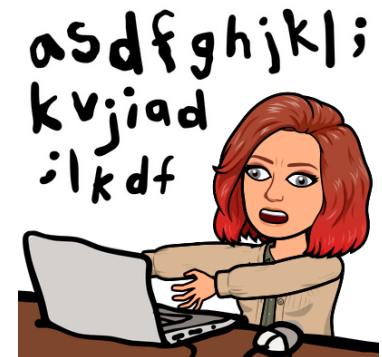
- balon/zaščitna rokavica
- telefon/tablica
- poljubna hrana, ki jo imaš doma
- kuhinjski pripomočki

## NAVODILA ZA DELO

V nadaljevanju pozorno preberi celotno besedilo, ki te bo vodilo skozi tehniški dan.

Reši oz. opravi naloge, ki bodo dane. Pri nekaterih nalogah boš moral svoje rešitve ali pa izdelke oz. njihove fotografije poslati učiteljici.

**VELIKO ZABAVE IN ZNANJA TI ŽELIM !**





Za začetek se moraš najprej malce ogreti.  
Pomisli na ogrevalne vaje, ki jih izvajamo pri pouku športne vzgoje.  
Izvedi nekaj vaj za ogrevanje.

Med izvajanjem vaj pa razmisli o tem, kaj pomeni besedna zveza  
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

# ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Če želimo imeti in ohranjati zdrav življenjski slog, moramo biti pozorni na štiri stvari :

- ✓ zdravo prehrano,
- ✓ telesno aktivnost,
- ✓ opustitev nezdravih življenjskih navad,
- ✓ izogibanje stresu.



V okviru današnjega tehniškega dneva se bomo dotaknili vsega po malem. Dobro zate bi bilo, da bi stvari, ki se jih boš danes naučil ali pa obnovil znanje o njih, ponotranjil in začel oz. nadaljeval s takšnim načinom življenja.

## ZDRAVA PREHRANA

S pomočjo svetovnega spleta razišči, kaj je to **URAVNOTEŽENA PREHRANA**.

Ko boš ugotovil, kaj to je, vzemi prazen list papirja, iz njega izreži krog v velikosti jedilnega krožnika. Poišči reklamne letake, iz njih izreži sličice različnih živil ter z lepljenjem na "krožnik" (okrogel list papirja) ustvari uravnotežen obrok. Poljubno lahko izbiraš, ali boš pripravil zajtrk/kosilo/večerjo.



## VODA

Za naše telo je zelo pomembno tudi to, da popijemo zadostno količino VODE.

Na spletu poišči 3 podatke :

- ✎ Koliko vode je v človeškem telesu ?
- ✎ Kakšna je vloga vode v človeškem telesu ?
- ✎ Koliko vode mora na dan popiti odrasla oseba ter koliko otrok?

Odgovore zapiši na list papirja ali v wordov dokument.

Si danes že popil kaj vode ali pa nesladkanega čaja ? Čas je, da se malce odžejaš. Stopi do kuhinje, natoči si kozarec vode ter

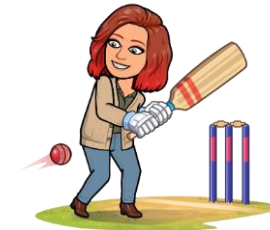
ga popij.



## TELESNA AKTIVNOST

Na spletu poišči podatek, kakšno je priporočilo, koliko časa na teden naj bi bili telesno aktivni.

Odgovor zapiši na list papirja, na katerem že imaš prejšnje odgovore.



Boljša od besed so dejanja. V nadaljevanju te čaka nekaj navodil za izvajanje športnih vaj. K njihovem izvajanju povabi tudi ostale družinske člane.





## 10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

## VAJA KONCENTRACIJE

Napihni balon ali čisto, še neuporabljeno zaščitno rokavico. Z odboji celega telasa poskrbi, da balon ali rokavica čim manjkrat pade na tla. Pri igri lahko sodelujejo tudi drugi družinski člani.



## IZOGIBANJE STRESU

Najprej preberi navodilo.

Zapri oči. Pomisli na stvari, zaradi katerih postabeš nemiren.

Je to prenatrpan urnik ?

Te je strah šolskega ocenjevanja ?

Se kdaj s kom skregaš in to pusti v tebi neprijeten občutek ?

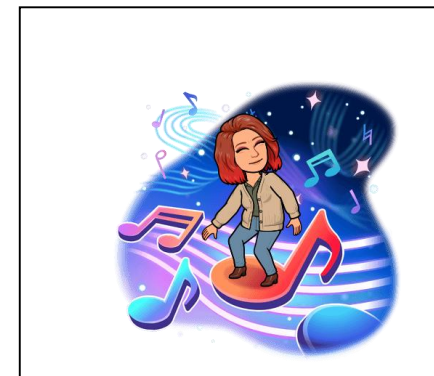
Globoko vdihni in izdihni. To nekajkrat ponovi.

Iz svojih misli preženi vse slabe stvari in pomisli na kaj lepega.

Mirno dihaj. Naj se tvoje telo umiri.

Ko boš pripravljen, klikni na spodnjo povezavo, ki te bo pripeljala do posnetka glasbe za sprostitev.

<https://www.youtube.com/watch?v=GBexfwe-9j0>



Da zmanjšamo stopnjo stresa in se umirimo, lahko izvedemo tudi nakatere vaje. Glasbo imej še vedno prižgano. Sledi spodnjim sličicam in izvedi vaje, ki so prikazane na njih. Vsak položaj zadrži 15 - 20 sekund.



## PRIPRAVA ZDRAVEGA KOSILA

Tvoja naslednja naloga v današnjem dnevu je, da pripraviš zdravo kosilo. Če si vešč dela v kuhinji, lahko kosilo pripraviš povsem sam. Lahko pa pomagaš staršem ter skupaj pripravite zdrav obrok. Pomisli tudi na kakšno sestavino, ki se jo trenutno da nabrati v naravi ali pa na domačem vrtu. Preden začneš, ne pozabi na higieno rok.

Svojo kuharsko mojstrovino fotografiraj in pošlji učiteljici.



## ZA KONEC PA ŠE NEKAJ ZABAVNEGA



Ples odžene stran vse skrbi. Poskrbi za to, da se zabavamo, da začutimo svoje telo, da izrazimo tisto, kar čutimo v sebi...

Na spodnji povezavi te čaka video z zares pozitivno skladbo, prikazan pa je tudi ples.

Zavrti si video, zapleši ples, ki je prikazan. Če želiš, naj te nekdo od domačih posname in videoposnetek pošlji učiteljici.

<https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8&feature=youtu.be>

## POROČAJ O SVOJEM DELU....

Edina naloga, ki ti še ostane za danes je ta, da o svojem delu poročaš učiteljici.

Na e-naslov ji pošlji naslednje stvari :

- Fotografijo izdelanega "krožnika" z uravnoveženim obrokom,
- Fotografijo papirja z zapisanimi odgovori ali pa wordov dokument z zapisanimi odgovori in
- Fotografijo pripravljenega obroka (zajtrk, kosilo ali večerja).

**LEPO SE IMEJ IN PAZI NA SVOJE ZDRAVJE !**



## SVETOVNI DAN ZEMLJE - 22. april

Ob svetovnem dnevu Zemlje vas vabim k ogledu dokumentarnega filma **ŽEJNI SVET**.

Ogled filma bo mogoč samo še danes, zato vam priporočam, da si ga ogledate na spodnji povezavi :

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=u24apoMYhLZUWFYpoVs4R1Li>

Ker film vabi k razmisleku in vzbuja dodatna vprašanja, se bo v petek, 24. 4. mogoče vključevati v videokonferenco od 11.30 do 13.00 preko ARNES videokonference na povezavi :

<https://webrtc.arnes.si/webapp/conference/825825>

V brskalniku Chrome odprite zgornjo povezavo. Za vstop v konferenco ne potrebujete pin-a, vanjo vstopate kot gost.

Na vprašanja bo odgovarjal slovenski limnolog prof. dr. Mihael Toman z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.