

# NARAVOSLOVNI DAN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK IN FIT DAN

1.-9. razred, petek, 20. 11. 2020

Pozdravljeni, učenci in učenke!

Še pred kakšnim mesecem dni smo v kolektivu načrtovali prav poseben dan, Unesco naravoslovni dan na 20. 11. 2020. Žal je situacija naredila svoje in tako kot pri vseh stvareh, smo se morali prilagoditi tudi na tem področju, zato bo ta naravoslovni dan nekaj posebnega – na daljavo in hkrati hrana za dušo in telo.

Vaša naloga je, da se držite napisanih navodil, ne pozabite pa na dokumentiranje aktivnosti (fotografiranje), ki jih do srede, 25. 11., oddate v spletno učilnico. Iz nabora prispelih fotografij bomo pripravili razstavo na šolski spletni strani.

Naj nas misli na zdravje in dobro počutje spremljajo vsak dan. Vzemimo si čas in razmislimo, kaj dobrega lahko še naredimo zase in za vse okrog nas. Za naš skupni dom, za sočloveka in za vse, ki jih imamo radi.

Vodja ND:

Polona Čmer

Ravnateljica:

Marija Pavčnik

## POTEK NARAVOSLOVNEGA DNE

### ◆ MINUTE Z RAZREDNIKOM (4.-9. razred)


Za dobro jutro in uvod v nov dan boste ob 8.30 na aplikaciji zoom za nekaj minut poklepetali z razrednikom, ki vam bo tudi predstavil potek naravoslovnega dne.

### ◆ JUTRANJA TELOVADBA

Pred zajtrkom je potrebno prebuditi tako telo kot tudi možgane. Dan pričnite z umirjeno jutranjo vadbo. Kakšno?



## ◆ POSKUS: MAGIČNI PRST ALI ZAKAJ JE POMEMBNO, DA SI UMIVAM ROKE Z MILOM?

<p><b>Za izvedbo poskusa potrebuješ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• poper</li><li>• vodo</li><li>• krožnik</li><li>• detergent za pomivanje posode</li></ul> 	<p><b>Opis postopka:</b></p> <p>V krožnik nalij za prst vode.</p> <p>Ko se voda umiri, vanjo enakomerno natresi nekaj mletega popra. Predstavljaljaj si, da so delci popra virusi.</p> <p>S prstom se dotakni vode. Se je kaj zgodilo? Kje so virusi?</p> <p>Nato konico prsta namaži z detergentom.</p> <p>S prstom se ponovno dotakni površino vode v sredini krožnika. Kaj se je zgodilo? Še imaš viruse na roki?</p>
--	--

### Razlaga poskusa

Ko na vodo potresemo mleti poper, se ta razporedi po površini vode. Ko v vodo dodamo detergent (na prstu), se površinska napetost vode zmanjša, kar povzroči, da poper odplava stran od detergenta na rob krožnika. Zakaj je torej pomembno, da si umivamo roke z milom?

V milu so prisotne molekule, ki razbijejo maščobni ovoj virusa. Učinkujejo hitro. Že če si roke natančno umivamo vsaj dvajset sekund, uničimo viruse, ki so se morda prilepili na naše prste.

Posnetek poskusa in dodatno razlago si lahko pogledaš tudi na

[Why do we use soap to wash our hands?](#) in [Površinska napetost](#)

Lahko pa si ogledaš tudi film za učenje pravilnega umivanja rok [Čiste roke za zdrave otroke](#).

## ◆ TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Roke so čiste ...

Vsako leto tretji petek v novembru zajtrkujemo slovensko ... domačo, lokalno pridelano hrano in na tak način spomnimo na pomen zdravega in rednega prehranjevanja. Žal moramo letos dan obeležiti doma, zato si za uspešen dan pripravi tradicionalni slovenski zajtrk (kos črnega kruha, namazanega z maslom in medom, skodelico mleka in jabolko). Zajtrk pripravi tako zase kot za svojo družino.



## ◆ SPOMNIM SE NA ...

Trebuščki so polni, misli pa bistre.

Čas karantene in izolacije je za marsikoga težak – psihično in fizično. V naslednjih minutah boste zagotovo polepšali dan nekomu, ki biva v vaših srcih, storili boste gesto, ki je nekdo ne bo pozabil nikoli.

Vzemite v roke telefon, računalnik, pisalo, list papirja ... Pokličite babico, dedka, teto ali strica, bratranca ... skratka nekoga, s katerim zaradi epidemije ne morete imeti fizičnega kontakta in poklepetajte z njimi, napiši SMS, viber, elektronsko sporočilo ... Če ste nekoliko bolj tradicionalni, svoje misli zapišite na list papirja in zapisano pošljite po tradicionalni pošti.

## ◆ ČAS ZA ZMEŠANČEK

Smoothie ali smuti ali zmešanček je zdrav napitek iz zmešanega sadja. Veliko smutijev poleg svežega vsebuje tudi zmrznjeno sadje, zmleti led in zmrznjen jogurt. Po gostoti so podobni mlečnim napitkom, vendar ne vsebujejo mleka ali sladoleda. Pripravite sebi in svojim domačim okusen zdrav zmešanček. Na zdravje!



Morda dobite kakšno idejo na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=TN8pnQifxBc>

In še namig: za miksanje lahko uporabite tudi palični mešalnik.

Če vam uspe dober recept, pa ga podelite z nami vsemi.

#### ◆ [GREMO VEN, GREMO NA ZRAK](#)

Čas je za odhod v naravo. Pojdite na sprehod, tecite, naredite si poligon za hišo ali v gozdu, igrajte se, lovi, skačite ... dihajte s polnimi pljuči. Aktivnost naj traja približno 30 min. Ob prihodu nazaj z emotikonom prikažite, kako se počutite.

#### ◆ [POISKUSIMO NEKAJ NOVEGA](#)

Za zaključek pa še nekaj novega, drugačnega ... Morda vam bo odgovarjalo in boste to počeli še večkrat. Morda ne in boste deležni le nove izkušnje.

Učenci od 1. do 5. razreda poskusite **JOGO ZA OTROKE**. Navodila najdete na naslednji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=KUY7oPpNLX0&t=243s>

Učenci od 6. do 9. razreda pa boste **MEDITIRALI IN SE SPROŠČALI**. Sledite navodilom na naslednji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=OHJwH7-Vlco>

#### ◆ [POZDRAV Z RAZREDNIKOM \(6.-9. razred\)](#)

Ob 12.30 se boste ponovno srečali z razrednikom na zoomu in poklepetali o izvedenem naravoslovnem dnevu.

## POMEMBNE INFORMACIJE ZA RAZREDNIKE

- ✓ Razredniki lahko eno izmed navedenih aktivnosti **zamenjate** po lastnem izboru, a NE SME TO BITI tradicionalni slovenski zajtrk
- ✓ Priložena je ideja Polonce Jelen – aktivnost po izbiri
- ✓ Aktivirana bo spletna učilnica (nad interaktivnim urnikom) – **NARAVOSLOVNI DAN**, v kateri bodo v sredo navedena tudi osnovna navodila za učence, kaj potrebujejo v petek, da bo dan tekel brez težav

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK 2020

AKTIVNOSTI PO IZBIRI...



## 1.-5. razred

### ZA ZAČETEK ... UGANKA 😊

Rdeče hlače,  
belo meso,  
črna duša,  
kaj je to?

### ZDRAVILNO JABOLKO (slovenska ljudska pravljica)

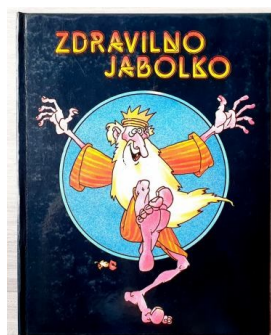
- Prisluhni pravljici na tej povezavi:

<https://4d.rtv slo.si/arhiv/lahko-noc-otroci/174332096>

ali jo preberi:

[https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2486610/mod\\_resource/content/1/Zdravilno%20Jabolko%20-%20besedilo.pdf](https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2486610/mod_resource/content/1/Zdravilno%20Jabolko%20-%20besedilo.pdf)

- Svoje razumevanje zgodbe lahko preveriš, da zavrtiš kolo vprašanj [TUKAJ](#).
- Nariši ali fotografiraj svoj zajtrk v **petek, 20.11.2020** in objavi na Padlet-u [TUKAJ](#).
- Poišči doma kakšne knjige ali revije na temo hrane, kuhanja, zdrave prehrane, fotografiraj in prilepi na Padlet [TUKAJ](#).



## 6.-9. razred

- ✓ Nariši ali fotografiraj svoj zajtrk v petek, 20.11.2020 in objavi na Padlet-u [TUKAJ](#).
- ✓ Poišči doma kakšne knjige ali revije na temo hrane, kuhanja, zdrave prehrane, fotografiraj in prilepi na Padlet [TUKAJ](#).
- ✓ Napiši pesem, kratko zgodbo, strip ali tvoje razmišljanje na temo **naša super hrana, zdravo prehranjevanje, lokalno pridelana hrana** ipd. Pošlji učiteljici slovenščine ali na e-naslov: [polona.jelen@os-grize.si](mailto:polona.jelen@os-grize.si) Najboljše izdelke nagradimo, ko se vrnemo v šolske klopi.



- ✓ Za konec pa vsak dan zavrti KOLO SREČE.

**ŽELIM TI LEP IN NASMEJAN DAN!**