

# DAN ZDRAVJA



# 7. 4. 2020 je svetovni dan ZDRAVJA.



- Zdravje je zavedanje.



- Je gibanje in uravnotežena prehrana.

- Je lepa misel ali ko naredimo nekaj zase in za druge.

- Je dobro organiziran dan v družbi ljudi, ki jih imamo radi.

# Kaj lahko storimo sami?

- Zjutraj temeljito prezrači sobo za 5-10 minut. **To ponovi vsaj trikrat dnevno.**



- Zajtrk je zelo pomemben obrok. Lahko ga narediš sam ali ga pomagaš pripraviti staršem. V zajtrk vključi tudi sadje.



# Kaj lahko storimo sami?

- Skupni obroki so čas za druženje in pogovor. Povej družinskim članom za kaj vse si hvaležen. **Ne pozabi, kar se pripravi, se samo ne pospravi.**



- Vsako polno uro naredi nekaj požirkov vode.
- Za eno uro v dnevu odloži telefon, tablico, računalnik. Določite si uro in prostor, kamor jih boste odložili vsi.

# Kaj lahko storimo sami?

- Oglej si film o gibanju in pomenu zdrave prehrane.

ŠPORT JE ZAKON

ali

KAJ SE ZARES DOGAJA V NAS...



# Kaj lahko storimo sami?

- Sledi sprostitveni odmor in sadni prigrizek.
- \* Naredili bomo vaje, da razgibamo celotno telo. Lahko se ti pridruži tudi družina. Tako bo še bolj zabavno.
- **Vaje si lahko ogledaš na Youtube kanalu, če klikneš na [povezavo](#) ali zaslonski posnetek.**



Za zabavo lahko  
narediš tudi te  
vaje:

## ČRKOVA DBA

IZMISLI SI BESEDO IN JO ČRKUJ, ZRAVEN PA IZVEDI DEJAVNOST ZAPISANO  
POD POSAMEZNO ČRKO.

**A** – poskoči 10 krat

**B** – 5 krat se zavrti  
naokrog

**C** – naredi 5 poskokov z  
levo nogo

**Č** – naredi 10 korakov  
naprej

**D** – teči do bližnjega  
predmeta in nazaj

**E** – naredi 5 medvedjih  
korakov

**F** – naredi 3 počepe

**G** – 10 krat poskoči in ob  
tem dvigni roke visoko v  
zrak

**H** – naredi 10 žabjih  
poskokov

**I** – zadrži ravnotežje na  
desni nogi in šteje do 10

**J** – zadrži ravnotežje na  
levi nogi in šteje do 10

**K** – hodi ravno kot vojak  
in šteje do 12

**L** – 5 krat preskoči  
namišljeno vrv

**M** – skušaj pobrati  
predmet brez uporabe rok

**N** – naredi 10 korakov  
nazaj

**O** – plazi se kot kača

**P** – 10 krat se dotakni  
prstov na nogah

**R** – z nogami oponašaj  
vožnjo s kolesom

**S** – stopi na prste in se  
poskusi dotakniti oblakov

**Š** – poskakuj kot zajček

**T** – naredi 5 poskokov z  
desno nogo

**U** – oponašaj ptico kako  
prhuta s krili

**V** – naredi 10 sonožnih  
poskokov

**Z** – naredi 3 sklece

**Ž** – skoči visoko v zrak

# Metulj prijateljstva

- Povežimo se in stopimo skupaj!
- Povej prijatelju, da misliš nanj, da mu želiš le najboljše in da mu pošiljaš upanje.
- Povej to celemu svetu.
- Kako?
- Pošlji v svet metulja upanja, ki bo na tvojem oknu.
- Metulj na tvojem oknu ali balkonu bo pozdravil in razveselil tvoje prijatelje, znance, sošolce, učitelje in cel svet.
- Prinesel jim bo upanje in tvoje pozdrave.
  
- **Si za? Skupaj zmoremo!**

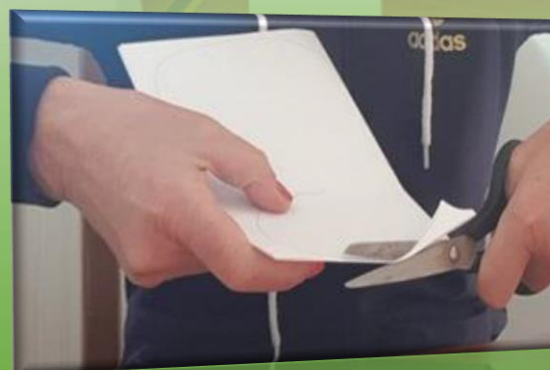
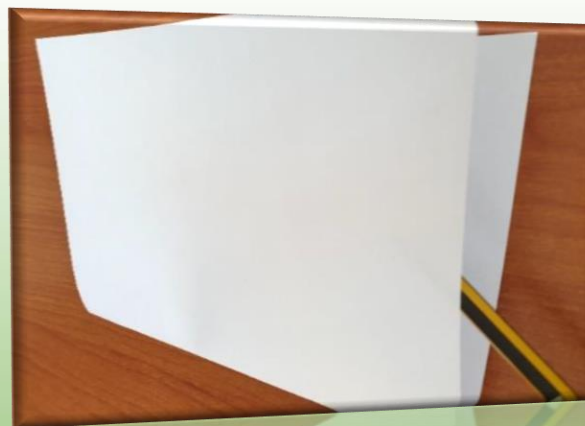


# Izdelava metulja

- **POTREBUJEŠ:**
  - BEL PAPIR,
  - SVINČNIK,
  - ŠKARJE,
  - LEPILO,
  - ŽICO (lahko tudi trši papir ali karton),
  - LESENO PALICO (če bo metulj na tvojem balkonu) in
  - BARVICE (lahko tudi FLUMASTRE, BARVNI PAPIR ...).
- Navodilom lahko slediš tudi preko filmčka na spodnji povezavi:  
<https://gopro.com/v/RoRndB0JMmVeo>

# Navodila za izdelavo metulja

- **1. KORAK**
- Papir prepognemo. Nanj narišemo obliko polovice metulja in izrežemo.



# Navodila za izdelavo metulja

- **2. KORAK**
- Papir razgrnemo in na obeh straneh pobarvamo oz. okrasimo metulja.



# Navodila za izdelavo metulja

- Da bosta krili res enaki in simetrični, si pomagaj tako, kot kaže slika (prepogni in si pomagaj z oknom).



# Navodila za izdelavo metulja

- **3. KORAK**
- Prilepimo tipalke iz žice ali papirja.



# Navodila za izdelavo metulja

- **4. KORAK**
- Metulja pritrdimo na okno, kjer ga bodo videli vsi.



# Navodila za izdelavo metulja

- **LAHKO TUDI TAKO ...**

Obrišemo prvega in izrežemo. Vsakega okrasimo na eni strani.



# Navodila za izdelavo metulja

- V sredino obeh kril prilepimo palico in tipalke. Krili zlepimo in metulja pritrdimo na prosto.





## Če si enega metulja že naredil ...

- ... **JIH LAHKO NAREDIŠ TUDI VEČ.**
- Obrišemo prvega in izrežemo.
- Naredimo novega metulja, ki ga prilepimo na drugo okno.
- *Želimo vam lepo in prijetno ustvarjanje!*

# Metulj prijateljstva

- **Metulj:**
- **POZDRAVLJA PRIJATELJE,**
- **ZNANCE,**
- **SOŠOLCE,**
- **UČITELJE,**
- **VSE LJUDI.**



- **Sporočča:**
- **JAZ SEM DOBRO,**
- **BODI ZDRAV,**
- **OSTANI DOMA.**

# Metulje bomo širili naprej



- **FOTOGRAFIRANJE IZDELKA**

- Ko boste končali vašega metulja, **ga fotografirajte in pošljite** preko elektronskega naslova . Vse prispelle metulje bomo objavili na spletni strani šole.
- Vaših metuljev se že zelo veselimo.

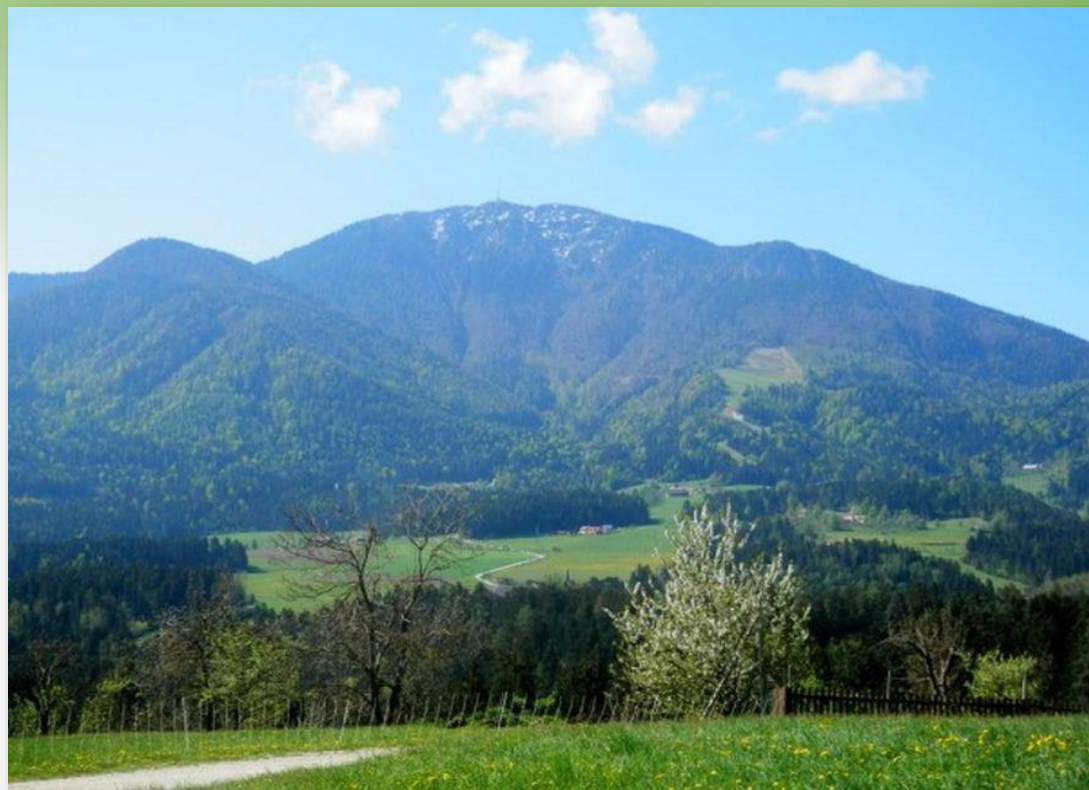
# Zadolžitve in naloge ob koncu vikenda

- Ta vikend je velikonočni . Preživeli ga bomo v krogu svoje najožje družine, saj bomo upoštevali priporočila.
- V družini se pogovorite, **kaj bi pripravili, spekli, skuhali.**
- Naj spada med **zdrave obroke ali živila.**
- To je lahko kakšna sadna kupa, regratova solata, kruh, sadno pecivo,...
- **Seveda moraš mami in očku pomagati pri pripravi tega, fotografirati in mi poslati.**
- **Zelo se že veselim tvojih izdelkov.**

• **BODITE ZDRAVI**



• **OSTANI DOMA**



*Predstavitev DAN ZDRAVJA je pripravila Nina Vidovič v sodelovanju s Petro Štumpfl, Grego Čukom in Tilnom Stefanovičem. Vsebina Metulj upanja prirejena po zamisli Davorke Pregl. Za 2. in 3. razrede priredila Edit Sekavčnik.*