

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



PRIPOMOČKI ZA DELO

Za izvedbo športno-naravoslovnega dneva boš potreboval naslednje pripomočke:

- prazni listi papirji
- pisalo
- reklamni letaki
- škarje
- lepilo
- računalnik
- telefon / tablica
- poljubna hrana, ki jo imaš doma
- kuhinjski pripomočki



NAVODILO ZA DELO

V nadaljevanju te čakajo diapozitivi z navodili, ki te bodo vodili skozi športno-naravoslovni dan. Pozorno preberi vso besedilo. Reši oz. opravi naloge, ki bodo dane. Svoje rešitve ali pa izdelke oz. njihove fotografije ali video posnetke boš moral poslati svojemu učitelju.

VELIKO ZABAVE IN ZNANJA TI ŽELIMO!





Za začetek se moraš najprej malce ogreti.

**Pomisli na ogrevalne vaje, ki jih izvajate pri pouku športne vzgoje.
Izvedi 10 razteznih vaj.**

**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 športno-naravoslovnega 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 tri 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 v wordov dokument.

Si danes že popil kaj vode ali pa nesladkanega čaja? Čas je, da se malce odžejáš. 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 v wordov dokument, na katerem že imaš prejšnje odgovore.

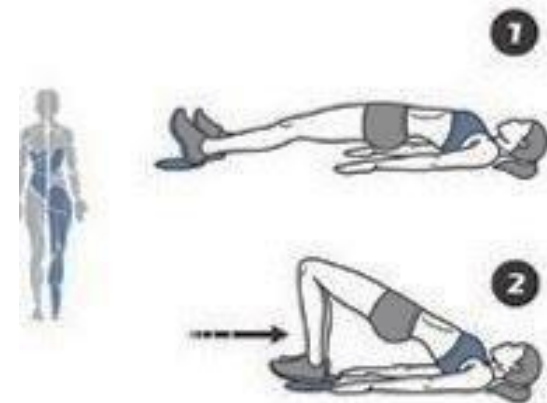
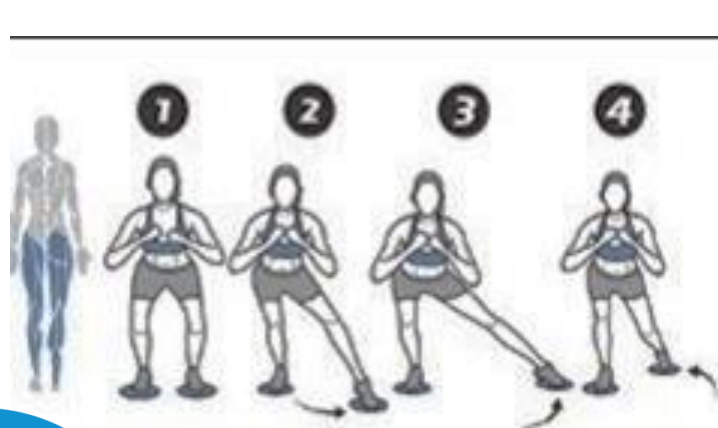
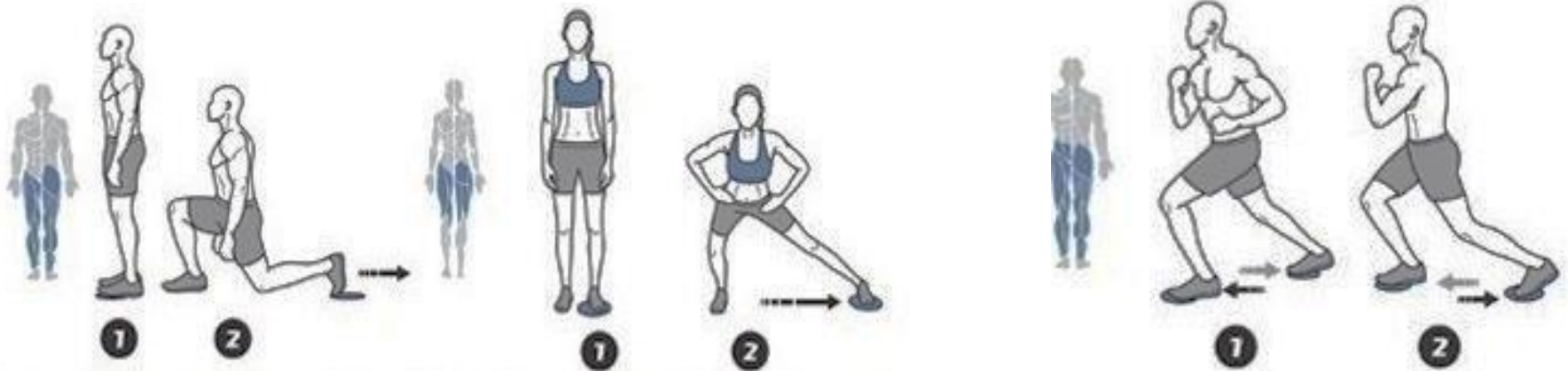


Boljša od besed so dejanja. V nadaljevanju te čaka nekaj navodil za izvajanje športnih vaj. K njihovem izvajanju povabi tudi ostale svoje družinske člane.

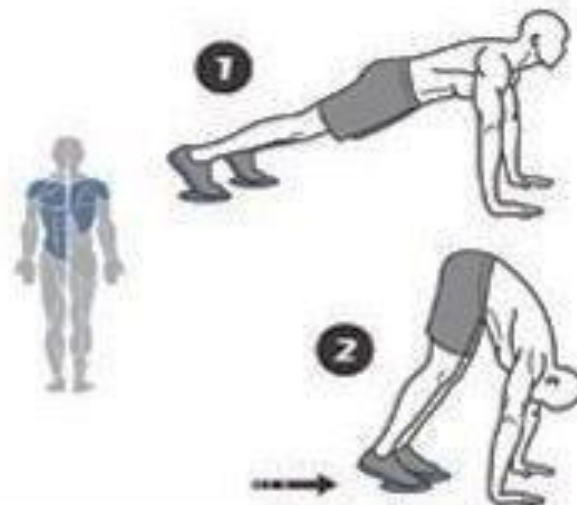
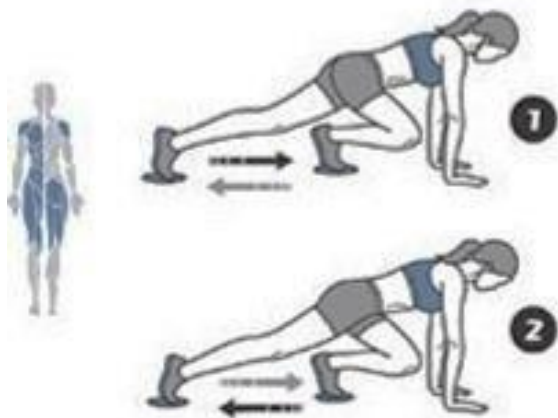
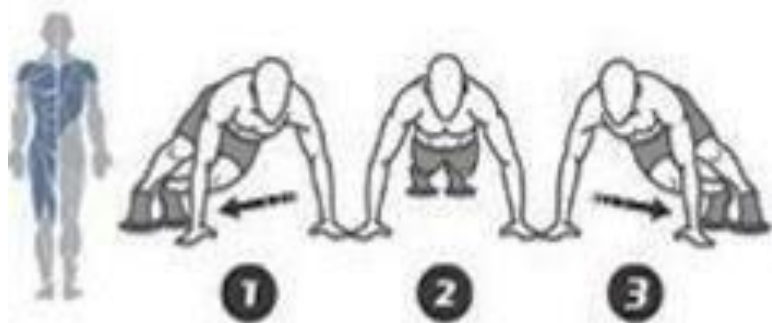
VADBA Z DRSNIKI

Mi bomo namesto drsnikov uporabili nogavice, torej za vadbo potrebujemo le športna oblačila in obute nogavice, ki bodo drsele po podlagi. Spodnje slike prikazujejo 8 različnih vaj. Tvoja naloga je, da jih izvedeš. Z nogami drsiš po tleh.

Vsako vajo izvedi 2x10 ponovitev. Pri počepih in izpadnih korakih kolena ne potiskaj pred stopalo. Učitelju pošlješ nekaj fotografij kako izvajaš vaje.



VADBA Z DRSNIKI



JOGA ZA SPROSTITEV

Eno od **jogijskih asan (položajev)**, v sanskrtskem jeziku imenovano **savasana** (ali 'položaj trupla'), poznamo vsi.

Gre za ležanje na hrbtu z zaprtimi očmi, iztegnjenimi rokami in nogami: **če tako ležite vsaj pet minut po katerikoli vadbi, se boste globoko umirli.**

Izvedete 15-minutno vadbo joge, ki vam bo pomagala, da se boste popolnoma umirili, učitelju pošlješ nekaj fotografij kako izvajaš asane.

[Povezava do posnetka JOGE](#)



NEZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE

Ko pomislimo na nezdrave življenjske navade, verjetno najprej pomislimo na kajenje ter na uživanje alkohola. To dvoje je seveda prisotno pri odraslih osebah. Kaj pa pri mladini? Razmisli, katere so nezdrave življenjske navade, ki so prisotne v tvojem življenju. Zagotovo se najde kakšna.

Na list z odgovori zapiši spodnjo poved in jo

dopolni. Moje nezdrave življenjske navade so:

-
-
-



IZOGIBANJE STRESU

Najprej preberi navodilo.

Zapri oči. Pomisli na stvari, zaradi katerih postaneš 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 sprostitvev.

[Glasba za sproščanje](#)



PRIPRAVA ZDRAVEGA KOSILA

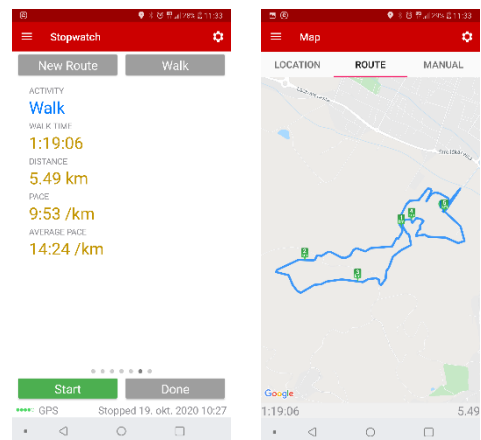
Tvoja naslednja naloga v današnjem dnevu je, da pripraviš zdravo kosilo.

Če si vešč dela v kuhinji, lahko kosilo pripraviš povsem sam. Lahko pa pomagaš staršem ter skupaj pripravite zdrav obrok. Ne pozabi poskrbeti za higieno.

Svojo kuharsko mojstrovino fotografiraj, saj boš fotografijo poslal svojemu učitelju.



POHOD V BLJIŽNJO OKOLICO DOMA



Popoldan se odpraviš na pohod v bližnjo okolico doma. Uporabiš aplikacijo RUNMETER.

- Opraviš pohod **najmanj 5 km v času ene ure in pol.**
- V wordov dokument prilepiš posnetek zaslona, kjer je razvidno koliko km si prehodil in kako dolgo si za to potreboval, posnetek zaslona celotnega zemljevida ter svojo sliko iz pohoda.

POROČAJ O SVOJEM DELU...

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

Preko TEAMSov mu pošlji:

- **fotografijo izdelanega »krožnika« z uravnoveženim obrokom,**
- **wordov dokument z zapisanimi odgovori,**
- **fotografije vadbe,**
- **fotografije joge,**
- **fotografijo pripravljenega kosila,**
- **fotografijo in posnetke zaslona iz pohoda.**

Najbolje bo, da fotografije prilepiš v wordov dokument.



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

