



NAČRTOVANJE

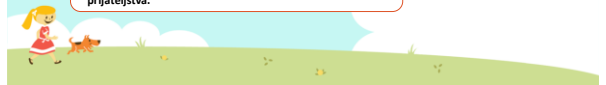
Učencem približati celotno sliko:
- od začetka do konca -

od semena, rasti rastline, uporabe pridelka v prehrani, vpliva hrane na telo/zdravje/energijo, energije za gibanje/šport, pomembnost gibanja.



- učenci spoznavajo semena, rastline;
- učenci sejejo semena in skrbijo za rastline;
- učenci spoznavajo, kaj potrebuje rastlina za svojo rast;
- učenci se spoznavajo s pridelavo hrane in spoznavajo pomen lastnega pridelovanja hrane ter razvijajo odgovornost;
- učenci se seznanijo s pripravo hrane in jo tudi pripravijo;
- učenci se zavedajo pomembnosti zdrave prehrane;
- učenci se zavedajo pomena gibanja;
- učenci se zavedajo, da smo za svoje zdravje odgovorni sami;
- učenci razvijajo dobre medsebojne odnose in gradijo prijateljstva.

CILJI



TRIJE SKLOPI

Urejanje šolskega vrta
(Od semena do pridelka)
PRIDELAM SAM



Zdrava prehrana (Uporaba
naših pridelkov v
prehrani) **PREDELAM
SAM**



Gibanje (Gibalne in
športne aktivnosti)
MIGAM SAM



PRIDELAM SAM

Urejanje šolskega vrta (Od semena do pridelka)



Primer kolobarja:
1. leto je na mestu KORENINA,
2. leto je istem mestu LIST,
3. leto CVET,
4. leto PLOD,
5. leto pa se tja presadi TRAJNICE.



PREDELAM SAM

Zdrava prehrana (Uporaba naših pridelkov v prehrani)

PRIPRAVA NAMAZOV



SKUTNO-ČEBULNI NAMAZ

- 20 dag skute
- 3 do 4 velike žlice kisle smetane
- 1 mala čebula
- 1 žlička mlete rdeče sladke paprike
- sol po potrebi

Prilava:
Skuto prepiramo, dodamo kisló smetano, sesekljamo čebulo, rdečo papriko ter dodamo sol.



SADNI NAMAZ

- 4 kuhana jabolka
- 2 banani
- limonov sok
- malo cimeta

Prilava:
Jabolka olupimo in jih dušimo do mehkega, dodamo banane, ki jih prej pokapamo z limonovim sokom, da ne požrnijo. Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom.



SKUTIN NAMAZ Z ZELIŠČI

- 250 g puste skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- sol po potrebi
- 1 do 2 žlici drobno sesekljanih zelišč (petersilj, drobnjak, bazilika ...)

Priprava:
Skuto prepasiramo, dodamo kisló smetano in jogurt, na drobno sesekljamo zelišča ter dodamo sol.

**KORENČKOV NAMAZ**

- 12,5 dag masla
- 2 surova korenčka
- malo majoneze
- ščepec soli

Priprava:
Korenček na fino naribamo, dodamo vse ostale sestavine in dobro zmešamo v namaz.

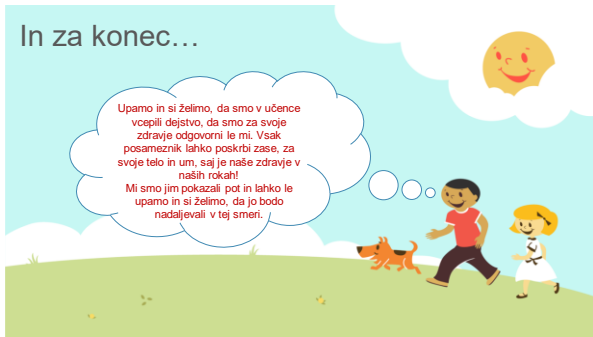
**MIGAM SAM****Gibanje (Gibalne in športne aktivnosti)****Nekaj dejavnosti:**

- **minutka za zdravje** – izvaja se v razredih na pobudo učencev ali učitelja, ko vidi, da je potreben premor med delom;
- **rekreativni odmor** – učenci med odmorom trikrat na teden pod vodstvom učitelja izvajajo telesne aktivnosti na prostem;
- **športni dnevi** – raznovrstno zasnovani (športne igre, moštvene igre, drsanje, plavanje, kros, orientacijski tek, jahanje, atletika, igre brez meja);
- **pohodi** – gozdni pohod, orientacijski pohodi, »navadni« pohodi;
- **plavalni tečajji** – se izvajajo od prvega do tretjega razreda, tudi v petem razredu;
- **izbirni predmeti** – učencem se je ponudil bogat nabor športnih aktivnosti (odbojka, nogomet, ples ...);
- **šport za zdravje** – izvajajo se raznolike športne aktivnosti, ki krepijo naše zdravje;
- **športna tekmovanja** – učencem omogočimo sodelovanje na različnih športnih tekmovanjih med šolami (za učence razredne stopnje: kros, med dvema ognjema, atletika, tek prijateljstva; za učence predmetne stopnje: atletika, odbojka, nogomet, namizni tenis, badminton, kros);
- **kolesarjenje za učence**;
- **projekta Zlati sonček in Krpan**;
- **izvenšolske športne dejavnosti**, ki potekajo v šolskih prostorih (judo, nogomet, namizni tenis, ples, košarka).



In za konec...

Upamo in si želimo, da smo v učence
vcepili dejstvo, da smo za svoje
zdravje odgovorni le mi. Vsak
posameznik lahko poskrbi zase, za
svoje telo in um, saj je naše zdravje v
naših rokah!
Mi smo jim pokazali pot in lahko le
upamo in si želimo, da jo bodo
nadajevali v tej smeri.



HVALA
ZA VAŠO POZORNOST

