

EN LEP DOBER DAN TUDI DANES☺

SPROSTITIVENA DEJAVNOST

OBLECI SE VREMENU PRIMERNO, IN POJDI VEN. PRILAGAM KARTONČEK Z VAJAMI, KI SEM GA NAŠLA NA INTERNETU. MALO GA BOM SPREMENILA:

- ČE SI 1. RAZRED, DELAJ VSAKO VAJO 20 SEKUND-POČASI ŠTEJEŠ DO DVAJSET; za 2. razred velja 30 sekund
- PO VSAKI VAJI TEČEŠ EN KROG OKOLI HIŠE ALI DO DREVESA IN NAZAJ
- NAREDIŠ VSAJ 2 KROGA VSEH VAJ, PRI VAJI RAVNOTEŽJA (STOJA NA 1 NOGI) NE POZABI ZAMENJATI NOGE



USMERJEN PROSTI ČAS

TUKAJ NAJDEŠ KVIZ NA TEMO »ŽIVIMO ZDRAVO«
<https://www.uciteljska.net/kvizi/HotPot/naravoslovje/Zdravo.htm>

PRI VSAKEM VPRAŠANJU IMAŠ PONUJENE 3 ODGOVORE. KLIKNI NA VPRAŠAJ PRI ODGOVORU, KI SE TI ZDI PRAVILEN, ČE SI USPEŠEN/USPEŠNA SE POKAŽE SMEJKO :-), V NASPROTNEM PRIMERU PA X. NADALJUJEŠ TAKO, DA KLIKNEŠ NA PUŠČICO NAPREJ.

ČE TI PA NI DO KLIKANJA PO RAČUNALNIKU, SE PA LAHKO LOTIŠ TEGA:

POSLUŠAŠ V ŠOLI, POSLUŠAŠ DOMA, KAJ MORAŠ POČETI, ČESA NE SMEŠ JESTI, KAJ TI JE DOVOLJENO... GROZNO. PA VENDAR, POTIHEM DOBRO VEŠ, DA IMAMO ODRASLI PRAV. KAJ PA MENIŠ TI?

Živimo zdravo!

REŠI KVIZ IN PREPRIČANA SEM, DA BOŠ NA VSA VPRAŠANJA ODGOVORIL/A PRAVILNO ☺

1. ZAKAJ NI ZDRAVO JESTI VELIKO SLADKARIJ?

A) KO JE NA VRSTI REDNI OBROK, SI SIT IN NE MOREŠ JESTI ZDRAVE HRANE.

B) KER NE VSEBUJEJO DOVOLJ SLADKORJA.

C) KER NE VSEBUJEJO DOVOLJ VITAMINOV.

3. KAKŠNE SO POSLEDICE REDNE TELOVADBE?

A) POSTANEMO ZASPANI.

B) POSTANEMO MOČNEJŠI.

C) HITRO ZBOLIMO.

5. KAKŠNA MALICA BI BILA NAJBOLJŠA?

A) TORTICA, JABOLČNI ZAVITEK KOKAKOLA.

B) SENDVIČ S SIROM, JABOLKO, MLEKO.

C) PIŠKOTI, JABOLČNI SOK, ČOKOLADA.

2. KAJ OD TEGA NI ZDRAVO?

A) KOLESARJENJE.

B) PLAVANJE.

C) GLEDANJE TELEVIZIJE.

4. KATERI OD TEH ZAJTRKOV JE NAJBOLJŠI?

A) KROF Z MARMELADO.

B) BANANA S KOSMIČI.

C) NIČ.

6. KAKO POGOSTO MORAMO JESTI SADJE IN ZELENJAVO?

A) VSAK DAN.

B) ENKRAT NA TEDEN.

C) ENKRAT MESEČNO.

7. KADAR SMO ŽEJNI, NAŠE TELO
POTREBUJE...

- A) HRANO.
- B) VODO.
- C) SPREHOD.

9. KAJ BI SE NAM ZGODILO, ČE NE BI
IMELI HRANE IN VODE?

- A) NIČ.
- B) NAJPREJ BI ZBOLELI, POTEM PA
BI OZDRAVELI.
- C) UMRLI BI.

8. KAKO POGOSTO MORAMO SPATI IN
POČIVATI?

- A) VSAK DAN.
- B) ENKRAT TEDENSKO.
- C) ENKRAT MESEČNO.

10. KAKO JE ZDRAVO JESTI?

- A) ENO IN ISTO VSAK DAN.
- B) KOLIKOR JE MOGOČE VELIKO.
- C) ZELO RAZLIČNO HRANO.

https://uciteljska.net/ucit_search.php?mode=search

SAMOSTOJNO UČENJE

ČE TI JE OSTALO ŠE KAJ ZA DOKONČAT OD DOPOLDANSKEGA PROGRAMA Z
UČITELJICO DOMINIKO ali Slavi, JE SEDAJ PRAVI ČAS ZA TO.

SPROSTITVENA DEJAVNOST



PA JE PRIŠEL DAN ZA JOGO IN SPROŠČANJE☺ DANES JE NA VRSTI SPROSTITVENA PRAVLJICA. POIŠČI SVOJ MIRNI KOTIČEK, SPREMENI SE V ZVEZDO (LAHKO MORSKO ALI TISTO NA NEBU) IN KLIKNI SPODAJ. UČKE SO ZAPRTE, UMIRIŠ SVOJ DIH, SPROŠČEN/A SI. PREPUSTI SE GLASBI IN GLASU, KI PRIPOVEDUJE☺

<https://www.youtube.com/watch?v=reOWb5V-2LI>



IMEJ LEP DAN☺
UČITELJICA JERICA