

SPO – 23.4. 2. RAZRED

Preverimo svoje znanje na spletnem kvizu na LILIBI

<https://www.lilibi.si/solska-ulica/spoznavanje-okolja/telo/preveri-kaj-znas>

V zvezek SPO zapišemo naslov SKRBIMO ZA ZDRAVJE in odpremo delovni zvezek na tej strani ter rešimo nalogo

SKRBIM ZA ZDRAVJE

Pomembno je, da skrbiš za svoje telo. Tako ohranjaš zdravje in lahko aktivno preživiš dan.

1. S ✓ označi dejavnosti, s katerimi skrbiš za svoje zdravje.



Veliko se gibam na svežem zraku.



Jem raznoliko hrano in imam vsak dan 5 obrokov.



Vzamem si čas za igro in sprostitve. Tako se spočijem in si nabere novih moči.



Redno skrbiš za čistočo svojega telesa.



ZDRAVJU ŠKODLJIVO

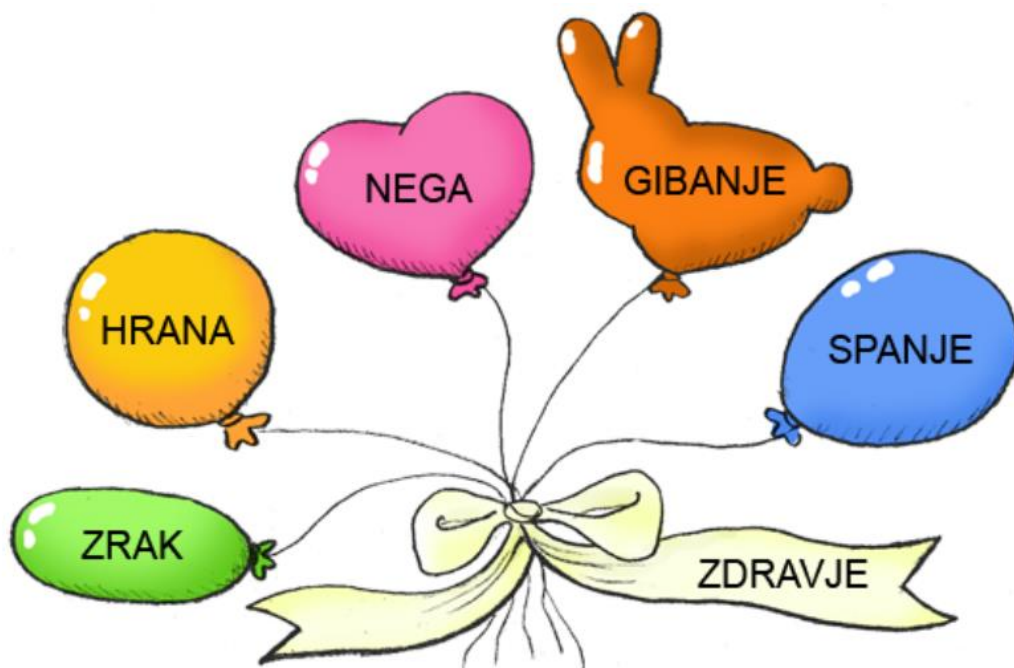
Poznam znake za nevarne lastnosti snovi in jih upoštevam.



Pravočasno se odpravim spat, saj telo potrebuje dovolj spanja.

V zvezek SPO NAREDIMO MISELNI VZOREC ZDRAVJE

V reklamah poišči sličice, ki ponazarjajo kako ohranjamo in skrbimo za svoje zdravje – spodaj imaš primere sličic.



Zapis v zvezek SPO:

1. VSAK DAN UŽIVAMO RAZNOLIKO ZDRAVO HRANO Z MALO SLADKARIJ. IMAM VSAJ 5 OBROKOV.
2. VSAK DAN SMO NA SVEŽEM ČISTEM ZRAKU.
3. VSAK DAN SI UMIVAMO VEČKRAT NA DAN ROKE, VSAJ DVAKRAT NA DAN ZOBE IN SE ZVEČER STUŠIRAMO ALI SKOPAMO.
4. VSAK DAN SE GIBAMO VSAJ 1 URO NA DAN.
5. VSAK DAN SPIMO VSAJ 10 UR NA DAN, KAJTI KO SPIMO RASTEMO. TELO RABI POČITEK.

Več o tem si lahko ogledaš na vesoljčku Kaju na tej povezavi:

<http://www.evedez.si/content/so123/SPO1/scenarij6/21/index.html>