



**UČENKE IN UČENCI,
LEPO POZDRAVLJENI!**

TA PETEK bo vaš šolski dan potekal drugače kot običajno. Želimo vam, da si na ta dan vzamete čas čisto zase, da zadihate, se sprostite in pomislite na svoje bližnje. Tudi to je pot k osebnemu zdravju.

Tudi letos bomo na **tretji petek v novembru, 20. 11.2020**, obeležili dan slovenske hrane in spremljajoči Tradicionalni slovenski zajtrk (TSZ), ki bo letos že deseti po vrsti. Njegova izvedba bo zaradi epidemije covid-19 letos drugačna. Povezali ga bomo s preostalimi dejavnostmi v sklopu današnjega tehniškega dneva.

**TEHNIŠKI DAN
NA DALJAVO**



Petek, 20. 11. 2020

DAN SLOVENSKE HRANE

SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

za katerega letos velja slogan:

»Zajtrk z medom – super dan«

Začnemo skupaj na RU

Najprej čisto na kratko o tem dnevu:

- Tudi TEHNIŠKI DAN je vaša obveza.
- Učitelji vam želimo, da si današnji dan vzamete čisto zase, da zadihate, se sprostite in pomislite na svoje bližnje.
- Najbolje bo, da izvajate dejavnosti po vrsti.
- Glede na okoliščine, so dejavnosti prilagojene tako, da boste lahko dan obeležili doma.
- Dan bo usmerjen na pot k zdravju. V tem obdobju najbrž kljub vsemu vsi še vedno malo premalo namenimo telesnim aktivnostim, zdravi prehrani, prijetnim občutkom ...
- Vaša obveza je, da foto- dokumentirate izvedbo in fotografije (dve) oddate razredniku.
- Ob koncu tega dneva vam je odlično počutje zagotovljeno.



NALOGE:

1. Razmigaj svoje telo
2. Priprava tradicionalnega zajtrka- **oddaj foto**
3. Ogled zanimivih posnetkov o čebelah in hrani
4. Priprava pogrinjka in sadno - zelenjavne solate ali vitaminskega krožnika
5. Odpadki – ogled posnetkov , kviz in križanka
6. Uporaba odpadnega/naravnega materiala- **oddaj foto**

Najprej si pogledjmo kratko predstavitev o zdravi prehrani – PP- priloga



TRADICIONALNI
SLOVENSKI ZAJTRK

PP ti je predstavil že razrednik v sklopu razredne ure, zato z njegovo pomočjo zgolj osveži bistvene informacije,

Od tukaj dalje delate samostojno!

Naloga 1:

Nadaljuješ z naslednjimi nalogami:

Razmigaj svoje telo

Dan začni z jutranjo telovadbo. Najprej slediš izbranim posnetkoma na spodnjih povezavah in ob tem ogreješ telo s plesom.

https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzi_4jhKlyYCvpUMR_ortrl&index=30

https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzi_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=33&t=0s

Nato pa telovadiš še s pomočjo slikovnih navodil za vadbo. Da boš lažje prebral navodilo pri vsaki vaji, med delom povečaj sliko ekrana.

vaje za **DOBRO JUTRO**

- 1. dvigi ramen in glave**
Vajo izvajamo stoje ali sede. Z vdihom dvignemo rameni in glavo navzgor, z izdihom spustimo navzdol. Ponovimo 8x.


- 2. zasuki glave**
Vajo lahko izvajamo stoje ali sede. Dihamo sproščeno. Brado spustimo na prsa, zasuki glave (poglej levo ramo - poglej desno ramo!) Ponovimo 8x.


- 3. kroženje ramen**
Dihamo sproščeno. Krožimo z rameni naprej, nato pa nazaj. Roki prosto visita ob telesu. Ponovimo 8x.


- 4. odvrzi skrbi**
Z vdihom dvignemo roki nad glavo, z izdihom izvedemo zamah z rokama naprej, obenem preidemo v predklon in kratek počep (roki prosto padeta). Po zamahu se vrnemo v izhodišni položaj. Ponovimo 8x.


- 5. zasuki trupa**
Dihamo sproščeno. Z rokami se križno primemo za ramena. Stopala čvrsto upremo v tla. Zasuk trupa v desno stran, pogled čez ramo. Sledi zasuk še v levo stran, pogled čez ramo. Ponovimo 8x.


- 6. dotikanje kolen**
Dihamo sproščeno. Pokrčimo levo nogo in se z desno roko dotaknemo kolena, nato zamenjamo. Ponovimo 8x.


- 7. dotikanje pete**
Dihamo sproščeno. Pokrčimo levo nogo in se z desno roko dotaknemo pete, nato zamenjamo. Ponovimo 8x.


- 8. mucek - kamela**
Drža na vseh 4-ih (zapestja pod rameni, kolena pod kolki). Z vdihom dvignemo hrbet in spustimo brado na prsa (mucek), nato pa spustimo hrbet in dvignemo glavo (kamela). Ponovimo 8x.


- 9. pes - streha**
Drža na vseh 4-ih (zapestja pod rameni, kolena pod kolki). Na izdih spustimo zadnjico med pete, roke so iztegnjene (pes). Z vdihom dvignemo hrbet, roke in noge so iztegnjene, glava je med rokami, pete potisnemo ob tla (streha). Ponovimo 8x.


- 10. dvigi na prste in pete**
Dihamo sproščeno. Dvignemo se na prste, trup je poravnán, zadržimo 2 sekundi, sledi spust in dvig na pete, zadržimo 2 sekundi. Ponovimo 8x.



moj **ax's**.si
vevjamemo v moč narave

Naloga 2:

Za zdravje poleg gibanja lahko storimo še veliko. Že majhni koraki nas pripeljejo do velikih rezultatov. Ena velika stvar, ki jo lahko naredimo za naše dnevno dobro počutje je tudi vsakodnevna priprava in zaužitje zajtrka. **Danes boste pripravili**

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



- **pripravi vse potrebne sestavine** (kruh - najbolje temen, polnozrnat ..., maslo, med, jabolko)
- **naredi lep pogrinjek**
- **pojej in uživaj**

Zaželjeno je, da takšen zajtrk zaužijete skupaj vsi, ki boste v petek ob tem času doma. Preseneti jih in pripravi zajtrk tudi zanje.



Ne pozabi! Svoj končni izdelek (pogrinjek z zajtrkom)

fotografiraj in pošlji razredniku.

Naloga 3:

Po zajtrku pospravi in se pripravi za naslednje dejavnosti.

Oglej si zanimive posnetke na naslednjih povezavah:

- **S čebelo do medu–film (čas 33:20)**
<https://www.youtube.com/watch?v=qIsbshOwbWs&feature=youtu.be>
- **Firbcologi: Čebele**
<https://www.youtube.com/watch?v=nzujMqTz9-E>
- **Kranjska sivka (Ribič Pepe):**
<https://www.youtube.com/watch?v=bgyTYmFD3v8>
- **Izdelava masla (če želiš, ga lahko tudi narediš):**
<https://www.youtube.com/watch?v=z7mcyvHNNPo>
- **Od zrna do kruha:**
<https://www.youtube.com/watch?v=gjJbCH3VfC0>
- **Peka kruha je preprosta:**
<https://www.youtube.com/watch?v=ZBEyi63qXak>

Če si ljubitelj risank, pa si lahko ogledaš še to:

- **Risanka Bojan Čebele:**
<https://www.youtube.com/watch?v=xdCLmN9nw6k>

Naloga 4:

Današnji tehniški dan bomo nadgradili še z eno dejavnostjo v zvezi s hrano, ki je današnja rdeča nit dejavnosti.

Priprava sadno/zelenjavne solate in/ali vitaminskega krožnika

Pomembno je, da si za pripravo vsakega obroka vzamemo čas. Tako za pripravo, kot tudi za obed. Zato ste vabljeni, da pripravite izbran vitaminski obrok za vso družino. Za pomoč lahko prosite starejšega brata, sestro ali koga od staršev.



Pri pripravi uživajte in ne pozabite na pogrinjek, ki bo dodal poseben pridih vašemu vitaminskemu trenutku. Uporabite sadje in zelenjavo, ki jo imate v tem trenutku doma. Še lažje pa boste nalogo izvedli, če starše prosite za nabavo nekaj več vrst sadja in zelenjave, v kolikor je to mogoče.

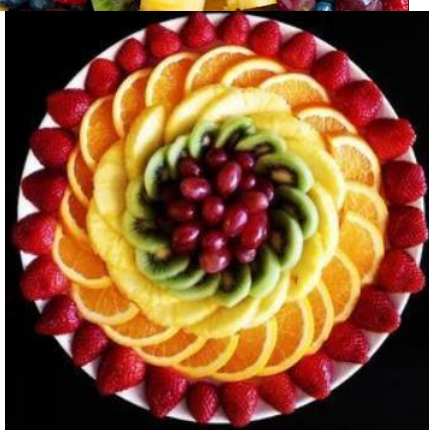
Če nimate druge ideje, sta vam lahko v pomoč spodnja namiga. Ponujenih vam je nekaj namigov tudi za način postrežbe. Saj veste, pomembno je, da je hrana privlačna tudi za oči, zato poskrbite tudi za to. Nekaj idej najdete na spodnjih slikah.

SADNA/ZELENJAVNA SOLATA

Sadna solata pa ni nujno le mešanica narezanega sadja. V le nekaj minutah jo namreč lahko spremenite v pravo poslastico! Potrebujete le sok ene pomaranče, nekaj žlic medu in limonovo lupinico. Vse tri sestavine dobro premešajte v skodelici. Nato dobro operite sadje (ali zelenjavo), po potrebi olupite, razkoščičite in narežite po želji. Vse narežete na čim bolj enakomerne majhne koščke. Narezano sadje nato prelijete z medeno marinado, solato premešajte ter za nekaj minut postavite v hladilnik. Porcije nato lahko pripravite v manjše posodice in posladek je pripravljen.

VITAMINSKI KROŽNIK

Sadje (zelenjavo) dobro operemo in osušimo s papirnato brisačo. Sadje z olupkom olupimo in po potrebi odstranimo semena ter narežemo na kocke, paličice, trikotnike, krhlje. Pri tem smo lahko zelo izvirni. Vse narezano lepo zložimo na krožnik in pripravimo pogrinjek. Solatni ali zelenjavni krožnik je tako pripravljen. Pripravljen sadni (zelenjavni) krožnik postrežemo.

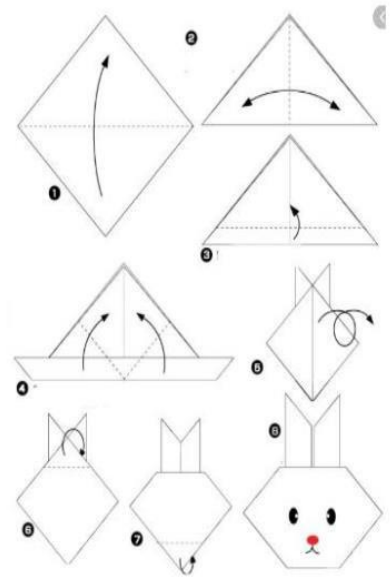
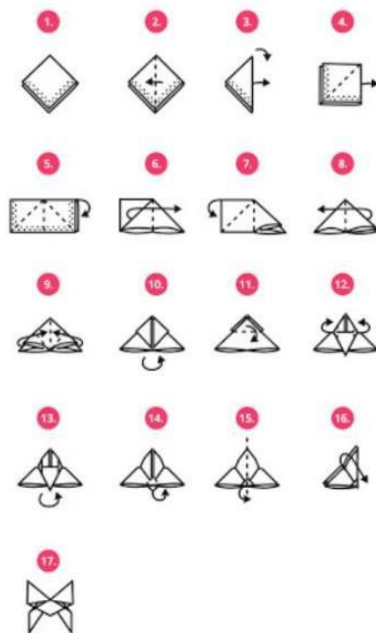
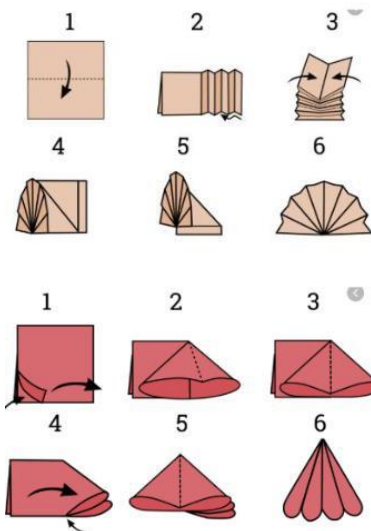


Če so vam ljubši smutiji, pa si lahko pripravite to.



Kot smo že omenili, je pomembna tudi priprava na obed. Nekaj namigov za izboljšanje izgleda pripravljenega pogrinjka imate tukaj:

Ideje za pogrinjke



KAM PA Z ODPADKI?

V vsakdanjem življenju, še posebej pri pripravi hrane, nastane veliko odpadkov. Kaj storiti z njimi?

Naloga 5:

Oglejte si posnetek na povezavi in dobro prisluhnite. V nadaljevanju vas čaka križanka in kviz, kjer boste preizkusili svoje znanje o zdravem življenjskem slogu.

- **Ogled posnetka:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv40s6y8E2o>

- **KVIZ:**

<https://zdravzivljenjskislog.weebly.com/uploads/4/3/5/4/43549945/kviz.htm>

- **REŠI KRIŽANKO:**

<https://zdravzivljenjskislog.weebly.com/uploads/4/3/5/4/43549945/križanka.htm>

Naloga 6:

Iz različnih odpadnih materialov (plastika, papir, organski, ..) sestavi besedo, ki nas bo še posebej opogumila, nas spodbujala k ohranjanju zdravja. Lahko odideš tudi v naravo in tam poiščeš naravne materiale (veje, listje, plodovi, ...)



Ne pozabi! Svoj končni izdelek fotografiraj in pošlj
razredniku.

V naravi



Doma





Upamo, da ste imeli lep in prijeten dan.

Pozdravljamo vas vaše učiteljice in učitelji!

**PA ŠE POSEBEN DODATEK
SAMO ZA VAS:**

NAJBOLJŠIH PET KORAKOV, DA TAKOJ OMILITE STRES:

- Pojdite na sprehod.
- Poklepetajte s prijatelji ali drugo ljubo osebo (seveda na daljavo).
- Predstavljajte si nekaj pozitivnega ali optimističnega.
- Zavrtite si glasbo in zaplešite.
- Trikrat globoko in pozorno vdihnite in izdihnite.