

DANES, 20. NOVEMBRA, OBELEŽUJEMO DAN SLOVENSKE HRANE. V ŠOLI SMO SI NA TA DAN NAVADNO PRIVOŠČILI TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK. SE SPOMNIŠ, KAJ GA SESTAVLJA?

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ONQHO2UX1PA](https://www.youtube.com/watch?v=ONQHO2UX1PA)



## DAN S POSEBNIMI VSEBINAMI: ŽIVIM ZDRAVO, ŽIVIM Z NARAVO

DRAGI UČENCI!

DANES JE PRED VAMI MALCE DRUGAČEN DAN – DAN, NAMENJEN RAZMISLEKU O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA, SPROSTITVI IN GIBANJU. DOBRO SE NASPITE, SI PRIVOŠČITE OKUSEN ZAJTRK, PREBERITE IN POSLUŠAJTE KRATKA NAVODILA/IDEJE, NATO PA HOP – VEN, NA ZRAK!

FOTOGRAFIRAJTE, NARIŠITE, NAPIŠITE NAM KAJ O TEM, KAJ STE POČELI ... PRISPEVKE POŠLJITE SVOJIM RAZREDNIČARKAM.



## KER PRAZEN ŽAKELJ NE STOJI POKONCI, UČITELJICA ARIJANA SVETUJE:

### KAKŠEN NAJ BO ZDRAV ZAJTRK?

NAJ NAM ZA ZAJTRK NIKOLI NE ZMANJKA ČASA – TUDI HITRO PRIPRAVLJEN OBROK JE LAHKO ZDRAV:

Na primer sveže sadje, ovseni kosmiči, navadni jogurt (mlečni ali rastlinski), polnozrnat, ajdov, pirin, ržen kruh s sirom, jajca, polenta z mlekem (nesladkana!). Otrokom pa za zajtrk ni priporočljivo ponuditi belega kruha s čokoladnim namazom, sendviča s salamo, hrenovk, kosmičev z veliko dodanega sladkorja.



### NEKAJ PREDLOGOV ... Pa dober tek! 😊

- ✓ Črn kruh, med, maslo, jabolko, mleko
- ✓ Ajdov kruh, med, jogurt, jabolko, nesladkan čaj
- ✓ Ovseni kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj
- ✓ Proseni mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj
- ✓ Polnozrnat kruh, umešano jajce, sadje
- ✓ Ovseni kosmiči na mleku z lešniki, sadje

## ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

PO ZAJTRKU SI PRIVOŠČIMO MALCE  
POČITKA NATO PA ... AKCIJA Z  
UČITELJEM DAVIDOM!

Najprej se dobro ogrej ([KLIK](#)), nato pa razgibaj z eno izmed spodnjih iger:



### GUMITVIST

Na naslednji povezavi si oglejte posnetek, kako se igrati igro Desetka.

Gumitvist lahko izdelate sami, potrebujete elastiko dolgo vsaj 2 m.

[KLIK](#)



### RISTANC

Na naslednji povezavi si oglejte posnetek, kako se igrati igro Ristanc.

Če nimate krede, si lahko polje narišete tudi s palico v pesek, zemljo ali prod.

[KLIK](#)



### LOVLJENJE KAMENČKOV

Na naslednji povezavi si oglejte posnetek, kako se igrati igro Lovljenje kamenčkov.

Za igranje v naravi najprej naberite nekaj kamenčkov.

[KLIK](#)



UČITELJICA NINA JE DANES ZA VAS PRIPRAVILA PRAV POSEBNO DOGODIVŠČINO.

ČAS JE, DA SE SPREMENIMO V PRAVE GOZDNE DETEKTIVE. SI UPATE? ☺

Kliknite tukaj ... [KLIK](#)



TAKO, STE ŽE KAJ UTRUJENI? GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU ČLOVEKA UTRUDI, A HKRATI TUDI NAPOLNI S SVEŽO ENERGIJO IN ZAGOTOVI ODLIČEN SPANEC. ZAGOTAVLJAMO VAM, DA BOSTE SMRČALI KOT PRAVI MEDVEDI! ☺



ČE PA VAM JE OSTALO ŠE KAJ ENERGIJE, SE LAHKO LOTITE USTVARJANJA Z UČITELJICO IRENO.

ŽELIMO VAM OBILO ZABAVE IN NE POZABITE, VESELI BOMO, ČE NAM POŠLJETE KAKŠNO FOTOGRAFIJO.



Kliknite tukaj ... [KLIK](#)