



## DAN ZDRAVE ŠOLE

OSNOVNA ŠOLA I  
M u r s k a S o b o t a  
60 LET

Dragi učenci,

V sredo, 7.aprila 2021 bomo obeležili svetovni dan zdravja z DNEVOM ZDRAVE ŠOLE.



V tem tednu, ko se je vaš dom spremenil v učilnico na daljavo, smo za vas pripravili dan dejavnosti DAN ZDRAVE ŠOLE. Žal ga ne moremo organizirati v skupnem druženju, kot je bilo to že tradicionalno, se pa bomo vsi skupaj potrudili, da bomo to sredo, 7.aprila, na svetovni dan zdravja, preživeli v duhu Dneva zdravja s svojimi bližnjimi doma.

V teh dneh veliko presedimo za računalnikom vendar pa moramo poskrbeti za dovolj gibanja, saj poznate pregovor **ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU**. Če smo v dobri telesni kondiciji, če smo razgibani in zdravi se tudi počutimo bolje, smo bolj vedri in sproščeni in tudi učimo se lažje. Zelo pomembno je, da okrepimo naše telo, naše misli in s tem naš imunski sistem, da bo naše telo močnejše in odpornejše.

**Gibanje je osnovna človekova potreba** – klikni na sliko do povezave z videoposnetkom



Seveda pa ne smemo pozabiti na zdrav zajtrk. Dan se pozna po dobrem zajtrku zato boste še preden se odpravite na željeno aktivnost pripravili **ZDRAV ZAJTRK**.

Uživajmo v zdravju in zdravi prehrani - klikni na sliko do povezave z videoposnetkom



Po zajtrku pa se boste skupaj starši ali starimi starši odpravili na pohod, potep po gozdu ali parku, lahko pa se zapeljete tudi s kolesom po bližnji okolici in raziščete lepoto kraja in narave v katerem živite. Na pot si boste vzeli tudi **VODO**, pitje vode je pri telesnem naporu še kako pomembno.

Svetovni dan voda - klikni na sliko do povezave z videoposnetkom



Med vsebinami, ki so ponujene si poiščite tako, da se boste sprostili, pogovarjali o zdravem načinu življenja in se obenem veliko nasmejali.



Zapomnite si, »SMEH JE POL ZDRAVJA!«

Želimo vam prijeten dan ob zdravem zajtrku, gibanjem na svežem zraku, pogovoru s starši ali starimi starši ter seveda smehu.

Veselilo pa bi nas, da bi nam poslali kakšno sliko v spletno učilnico svojega razreda.



### **Prilagamo vam še nekaj predlogov:**

#### **PREPOST JEDILNIK ZA VSAKODNEVNO RABO**

[https://zd-lj.si/zdlj/images/stories/Preprost\\_jedilnik\\_za\\_vsakodneвно\\_rabo\\_2016.pdf](https://zd-lj.si/zdlj/images/stories/Preprost_jedilnik_za_vsakodneвно_rabo_2016.pdf)

<http://okusno.je/zdravo/prehrana-solarja.html>

#### **PREDLOG ZA ZAJTRK**

- polnozrnat pirin kruh, maslo in med, skodelica toplega mleka
- kos sira, polnozrnati ali ajdov kruh, zelenjava , jogurt, jabolko
- ovseni ali drugi kosmiči, lahko dodate tudi suho sadje in oreščke, mleko ali jogurt
- jajčna omleta (2 jajci + popečena narezana sveža zelenjava- npr. paprika, šampinjoni, nastrgano korenje), kos polnozrnatega kruha, kozarec mleka, sadje
- ovsena kaša z orehi in rozinami, pripravljena z vodo in jabolčnim sokom. Lahko dodaš med, cimet, jabolko.
- Črni, kruh, zelenjavni namaz s skuto, sezonska zelenjava, manj sladkani čaj, jabolko

#### **SPECIALNI ZDRAVKO - PRIROČNIK ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE**

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&view=bt&ver=i7iyx0m0rxgx&msg=%23msg-f%3A1695684303583153220&attid=0.1>

#### **SADNO ZELENJAVNA KRIŽANKA**

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLtGqGHWZrJXHknTPCFWLRpGbV?projector=1&messagePartId=0.2>