



NARIŠI ZDRAV OBROK.



PREHRANA

GIBANJE

ŽIVIMO  
ZDRAVO

NEGA TELES

POČITEK



NARIŠI PRIPOMOČKE, S KATERIMI  
SKRBIŠ ZA NEGO TELES.



NARIŠI, KAKO TI POČIVAŠ.

## UČNI CILJI

Učenci:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje;
- ugotovijo, da nekatere stvari, ki jih sprejemajo v telo iz okolja, lahko škodijo;
- spoznavajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi;
- poznajo svoje telo in znajo poimenovati zunanje dele telesa.

## PRIPOROČILA

V sklopu prehrana se pogovarjamo o pomenu zdrave prehrane. Učenci naštejejo zdravo hrano in povedo, kako sami skrbijo za zdravo prehrano. Učenci na krožnik narišejo zdrav obrok, v kozarec pa pijačo. Ne pozabimo poudariti pomena vnosa zdravih tekočin v telo.

V sklopu gibanje se pogovarjamo, kako pomembno je gibanje za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

V sklopu počitek se pogovarjamo o pomenu le-tega za naše zdravje. V prazen prostor učenci narišejo, kako skrbijo za počitek (kako svojemu telesu omogočijo počitek).

V sklopu nega telesa se ob fotografijah pogovarjamo, kako vsakodnevno skrbimo za telo. Poudarimo pomen redne nege telesa. V prazen prostor učenci narišejo predmete, s katerimi skrbijo za nego svojega telesa. Ob sliki dečka na sredini miselnega vzorca učenci poimenujejo zunanje dele telesa.