


ŠPORT 4. razred

naslov naloga	način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG	<p>1. NALOGA: Nalogo rešuj v zvezek (dnevnik) ali na list a) S svojimi besedami na kratko opiši ali nariši ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG. b) Analiziraj navade vaše družine in opiši ali živite zdravo/nezdravo, vaše koristne navade in/ali škodljive razvade...</p> <p>2. NALOGA: - izberi eno od nalog (če želiš pa lahko tudi obe) a) Izberi si gibalno dejavnost, ki jo lahko izvajaš v naravi (pohod, tek, nordijska hoja, kolesarjenje, rolanje, igre z žogo...) in jo izvedi še danes - vsaj 30 minut! Aktivnost izvajaj sam ali z najožjimi družinskimi člani, da se izogneš možnosti okužbe ali: b) Druga možnost izvedbe gibalne naloge pa je doma preko internetne povezave na strani: https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&feature=youtu.be c) Po vadbi v zvezek ali na list opiši svoja opažanja (počutje/utrujenost med in po vadbi).</p> 	Po vrnitvi v šolo pregledamo vaš dnevnik, zvezek ali list.	boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si
ŠPORTNI IZZIV	Poskusi opraviti športni izziv. Ko boš nalogo osvojil si izmeri čas, ki ga potrebuješ, da opraviš nalogo in ga zapišeš v dnevnik. https://www.youtube.com/watch?v=DMfgcM5S1Po https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8lsoW3JM		
KRPAN	Nadaljujete z nalogami , ki jih niste opravili.	Do konca maja	

vir: <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1398/index.html>

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdrav življenjski slog je način življenja, pri katerem upoštevamo **zdrave oz. koristne navade** in se izogibamo škodljivim navadam.



vir: <https://www.radio-odeon.com/koledar-dogodkov/predavanje-zdrav-zivljenjski-slog/>

Koristne navade:

- gibanje oz. ukvarjanje s športom, dobra telesna kondicija,
- dovolj spanca,
- uravnotežena prehrana,
- osebna higiena,
- varno sončenje.



Škodljive navade:



- **pri otrocih:** nezdrava prehrana (preveč sladkarij in sladkih pijač, hitra in mastna prehrana), pretirano sedenje pred televizijo in pred računalnikom (igranje iger, družbena omrežja), premalo spanca,
- **pri odraslih:** nezdrava prehrana (neuravnoteženo in čezmerno prehranjevanje), kajenje, uživanje drog oz. mamil, čezmerno uživanje alkohola, druge zasvojenosti.