

## Učilnica kemije

V učilnici se boste seznanili s kemijo v okolju in stanovanju in preučevali njen vpliv na zdravo življenje

## Likovna učilnica

Vabimo vas na likovno razstavo izdelkov naših učencev. Razstava bo postavljena tudi na hodniku.

Pripravili bomo tudi 10 slik, ki jih boste lahko kupili.

## Računalniška učilnica

Naši učenci so obiskali jedrsko elektrarno v Krškem. Ogledali so si jo in preučili njene vplive na okolje. Sestavili smo kratko poročilo obiska, ki si ga boste lahko ogledali.

## Šolska svetovalna služba

Seznani vas bomo s prepoznavanjem in obvladovanjem (premagovanjem) stresa, kaj je pozitiven in negativen stres ter kako doživljajo stres učenci v osnovni šoli.

Sprostitutvena delavnica kot ena izmed oblik premagovanja stresa pri učencih.



## Nekaj napotkov za zdravo prehranjevanje

V jedi uživajte!

Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!

Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!

Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke.

Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja.

Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze...)! Omejite količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.

Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke.

Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače)!

Hrano solite čim manj in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi!

Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!



ODPRTI DAN ŠOLE

Sobota, 10. februar, 2007

od 10. do 12. ure

## Pozdravljeni.

Lepota izvira od znotraj in včasih naša notranjost kar kliče po temeljiti preobrazbi. Razlog za to v prvi vrsti pripisujemo neuravnoteženi prehrani, nezadostnem gibanju, stresu in nezadostnemu krepčilnemu spancu, ki je še kako pomemben za naš videz in počutje. Sporočilo je jasno. Ko se naše telo počuti dobro navznoter, se mi počutimo in izgledamo dobro na zunanost.

Tega se zavedamo tudi na šoli. Prav zato smo zdravemu življenju posvetili poseben dan, na katerega ste vljudno vabljeni.

## KAJ SE BO DOGAJALO?

### Večnamenska dvorana

10<sup>00</sup> – **Zdrav duh v zdravem telesu in smeh, ki je pol zdravja**, bomo združili v recitalu, posvečenemu Antonu Tomažu Linhartu, Francetu Prešernu, Simonu Gregorčiču in Ivani Kobilica. Nastopajo učenci 8. razreda

11<sup>00</sup> – V podobnem humoristično-resnem duhu bodo o zdravem življenju na "okrogli" mizi razmišljali učenci izbirnega predmeta gledališki klub.

### Čitalnica

Ogledali si boste lahko razstavo knjig, učbenikov, zvezkov in plakatov.

10<sup>30</sup> – **Beri in se pogovarjaj z mano** – to je najpomembnejših 20 minut v mojem dnevu. V nadaljevanju boste preizkusili svoje znanje v poznavanju pregovorov o zdravju.

### Telovadnica

10<sup>00</sup> – predstavitev šolske plesne skupine PINKE.

10<sup>10</sup> – **Aerobika** – vodi ga. Simona Benedičič. Starši in otroci, pridite v športni opremi, da se razgibamo.

10<sup>40</sup> - 11<sup>10</sup> – predstavitev in uporaba ure Polar.

### 1. razred

Sadje in zelenjava z vitamini bogata, v soboto odprla bosta naša vrata. Pridite na sadno-zelenjavno zabavo, kjer bomo pili in jedli samo kar je zdravo. Če zanima Vas, kaj iz sadja vse se narediti da, obiščite nas v 1. b in 1. a!



### 2. razred

Če si boste želeli razgibati telo in možgane, se nam pridružite v drugih razredih, kjer bomo telovadili in reševali rebuse in uganke.



### 3. razred

V 3.a nas bo obiskal čebelar. Vse bo sladko, vse medeno. Na koncu bomo izdelovali čebelice. V 3.b pa boste ugotovili, če živite zdravo – uganke in kvizi.



### 4. razred

Se slabo počutite, vas boli glava, vam kaplja iz nosa. Obiščite nas na zdravilni čajanki v četrth razredih.



### 4. razred – osemletke

Pri nas se boste lahko sproščali z ustvarjanjem mandal in zabavali s tangrami.



### Učilnici tujih jezikov

V razredu boste lahko videli razstavo učbenikov, plakatov in dodatnega učnega gradiva s področja angleškega in nemškega jezika.

### Učilnici geografije in zgodovine

Spoznali boste bolezni srednjega veka, kako so jih zdravili in kakšna je bila prehrana. Predstavili vam bomo tudi bolezni sodobnega časa in probleme lakote ter podhranjenosti. Na naši stojnici boste lahko preizkusili čarovniški napitek za boljše počutje.



### Hodnik

Na začetku hodnika vas bo pričakala stojnica, kjer si boste lahko ogledali izgubljene predmete, ki smo jih v tem šolskem letu našli na šoli. Predmeti so oprani in zlikani, le prepoznati jih morate in odnesti domov.

Na isti stojnici bomo tudi za namene šolskega sklada prodajali šolske skodelice.

Sredi hodnika bodo učitelji matematike pripravili stojnico, kjer boste lahko natančno iz receptov preračunali energetske vrednosti živil na osebo in pretvarjali kalorije v kilojoule.

### Gospodinjska učilnica

Pripravljali bomo izvrstne namaze iz sestavin brez kemijskih dodatkov. Pridružite se nam in dober tek.

