

SREDA, 1. 4. 2020

SLOVENŠČINA

SKRB ZA ZDRAVJE

DZ str. 54, 55, 56

- Preberi besedilo Osebna higiena v delovnem zvezku na strani 54.
- Odgovore zapiši v zvezek s pisanimi črkami in čitljivo. Odgovor naj bo v celi povedi, na dolgo.

SKRB ZA ZDRAVJE

Izberi besedilo na strani 54, 55 ali 56 in ga preberi.


Osebna higiena

Osebna higiena je skrb za čistočo telesa, oblačil in obutve.

Za svoje telo skrbimo z vsakodnevnim umivanjem in prhanjem. Za nego telesa potrebujemo vodo, milo in brisačo, za nego las in lasišča pa glavnik, krtačo za lase in šampon. Lase si umijemo enkrat na teden, večkrat si jih skrtačimo, vsak dan pa počesemo.


Zelo pomembna je ustna higiena. Zanj potrebujemo zobno ščetko in zobno kremo. Zobe si umivamo zjutraj in zvečer, po obrokih pa si jih speremo z vodo.

Pazni moramo biti tudi na higieno rok. Z rokami namreč prijemamo različne predmete, zato ostanejo na koži umazanija in bolezenske klice, ki se vpijejo v maščobo na koži. Topla voda in milo raztopita maščobo ter odstranita s kože umazanijo in bolezenske klice. Če si rok ne umijemo pred uživanjem hrane, pridejo klice v naše telo. Roke si moramo umiti tudi po uporabi stranišča in po brisanju nosu.



1. Odgovori.

- Kaj je osebna higiena?
- Kaj potrebujemo za nego telesa?
- Kaj potrebujemo za vzdrževanje ustne higiene?
- Kako skrbimo za svoje zobe?
- Kdaj si moramo umiti roke?
- Zakaj si moramo umivati roke s toplo vodo in z milom?
- Zakaj moramo biti pozorni na čistočo rok?



54

- Preberi besedilo Telesna dejavnost v delovnem zvezku na strani 56.
- Odgovore zapiši v delovni zvezek. Odgovor naj bo v celi povedi, s pisanimi črkami in čitljiv.

Telesna dejavnost

Če želimo biti zdravi, se moramo veliko gibati na svežem zraku. Zdravju koristijo hoja, kolesarjenje, tek, rolanje, plavanje in redno ukvarjanje z izbranim športom. Po telesni dejavnosti moramo poskrbeti za osebno higieno. Nanjo ne smemo pozabiti niti po uri športne vzgoje. Dolgotrajno sedenje pred televizorjem in računalnikom ni zdravo.



1. Odgovori.

- Zakaj se moramo veliko gibati na svežem zraku?
- Za kaj moramo poskrbeti po telesni dejavnosti?
- Zakaj sedenje pred televizorjem in računalnikom ni zdravo?
- Katere dejavnosti koristijo zdravju?

- Glasno preberi besedilo Hrana v delovnem zvezku na strani 55.
- Na vprašanja odgovori ustno. Odgovori naj bodo v celih povedih.

Hrana

Za rast, delo in telesno dejavnost potrebujemo energijo; to dobimo s hrano. Jesti moramo raznovrstno hrano, torej različne vrste sadja in zelenjave, mesa, rib, stročnic, žit, mlečnih izdelkov ipd. Piti moramo veliko vode, zeliščnega čaja, kompota in naravnih sokov.

Dnevno naj bi zaužili pet obrokov – zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Zelo pomemben obrok je zajtrk, vendar nanj veliko otrok pogosto pozabi. S hrano, ki jo pojemo pri zajtrku, dobi telo potrebne snovi za začetek dneva.

Pred jedjo se moramo umiriti. Jesti moramo počasi in hrano dobro prežvečiti. Dobro prežvečena hrana olajša prebavo.



1. Odgovori.

- Katere vrste hrane moramo jesti?
- Koliko obrokov naj bi zaužili dnevno?
- Naštej dnevne obroke.
- Kateri od obrokov je najpomembnejši? Zakaj?
- Kako moramo jesti?

- Preveri svoje odgovore. Napačne odgovore popravi.

OSEBNA HIGIENA

- a) Osebna higiena je skrb za čistočo telesa, oblačil in obutve.
- b) Za nego telesa potrebujemo vodo, milo in brisačo.
- c) Za vzdrževanje ustne higiene potrebujemo zobno ščetko in zobno kremo.
- Č) Za svoje zobe skrbimo tako, da si jih umijemo zjutraj in zvečer, po obrokih pa si jih speremo z vodo.
- d) Roke si moramo umivati pred uživanjem hrane, po uporabi stranišča in po brisanju bosu.
- e) Roke si moramo umivati s toplo vodo in milom zato, ker raztopita maščobo in odstranita umazanijo in bolezenske klice.
- f) Na čistočo rok moramo biti pozorni zato, ker pridejo drugače bolezenske klice v naše telo.

HRANA

- a) Jesti moramo raznovrstno hrano: sadje in zelenjavo, meso, ribe, stročnice, žita, mlečne izdelke.
- b) Dnevno naj bi zaužili pet obrokov.
- c) Dnevni obroki so: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo.
- Č) Najpomembnejši obrok je zajtrk, saj z njim telo dobi potrebne snovi za začetek dneva.
- d) Jesti moramo počasi in hrano dobro prežvečiti.

TELESNA DEJAVNOST

- a) Na svežem zraku se moramo veliko gibati zato, da bomo zdravi.
- b) Po telesni dejavnosti moramo poskrbeti za osebno higieno.
- c) Sedenje pred televizijo in računalnikom ni zdravo, ker se tako ne gibamo na svežem zraku. Smo pri miru, v zaprtem prostoru.
- Č) Zdravju koristijo hoja, kolesarjenje, tek, rolanje, plavanje.