

4. teden (6. 4. – 10. 4. 2020)

NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA

1. ura

Prejšnji teden si moral/a samostojno s pomočjo učbenika predelati snov z naslovom Z uravnoteženo prehrano do zdravja, prav tako zapis v zvezek.

Da ne boš pozabil/a usvojenega znanja, boš le-to utrjeval/a, zato te spodaj čaka križanka o uravnoteženi prehrani in zdravju.

Navodila:

1. Križanko lahko natisneš, ni pa nujno. V kolikor doma nimaš tiskalnika, si rešitve posameznih vprašanj izpiši na list papirja in si označi črke, ki tvorijo končno rešitev.
2. Pri reševanju si lahko pomagaš z učbenikom in zvezkom, seveda lahko podatke poiščeš tudi na spletu.
3. Do petka, 10. 4. 2020, mi na elektronski naslov blaz.smrekar@os-mk.si pošlji rešitev križanke. Če boš križanko natisnil/a, mi lahko pošlješ sliko rešene križanke, sicer bo dovolj rešitev.
4. Če ti bo katero izmed vprašanj povzročalo preveč težav, lahko izkoristiš pomoč ☺
To narediš tako, da mi na zgornji e-naslov napišeš katero vprašanje ti povzroča težave, jaz ti bom pa povedal rešitev. Pozor – **pomoč lahko izkoristiš samo enkrat.**

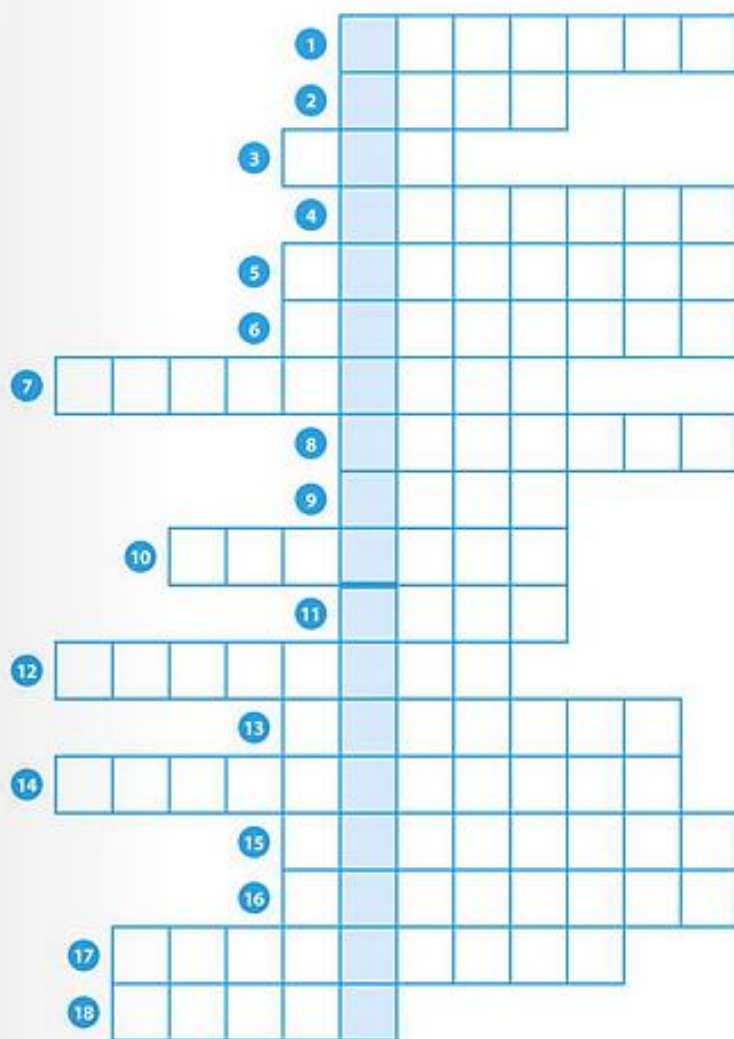


IZHOD V SILI

Želim ti uspešno reševanje ☺

Dopolni povedi in pojme vpiši v križanko spodaj.

- 1 Hrana se razgradi v procesu, ki ga imenujemo_____
- 2 Z uravnoteženo prehrano telesu zagotovimo snovi, ki so nujne za _____
in razvoj.
- 3 Na dan moramo pojesti vsaj _____ obrokov.
- 4 Ogljikovi _____ so vir energije.
- 5 Vsak dan pojemo vsaj pet _____ jedrc.
- 6 Dan vedno začnemo z _____.
- 7 Če uživamo zelenjavo in sadje, si povečamo telesno _____.
- 8 _____ v krvi mora čez dan enakomerno nihati.
- 9 Prosena _____ s suhimi slivami je priporočljiv jutranji obrok.
- 10 Nezdrave prehranjevalne navade vplivajo na nastanek _____.
- 11 Poleg uravnotežene prehrane je za zdravje pomembno pitje _____.
- 12 Beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe so _____ snovi.
- 13 Največjo energijsko vrednost imajo _____.
- 14 Za rast in razvoj telesa so nujne _____.
- 15 Iz hrane se sprošča _____.
- 16 _____ nas ščitijo pred boleznimi.
- 17 Korenje, solato, bučke, por in cvetačo uvrščamo med _____.
- 18 Banane, jabolka in hruške uvrščamo med _____.



ogljikovi
hidrati



vitamini



beljakovine



maščobe
in sladkorji



Potrebujem
pomoč, hov.

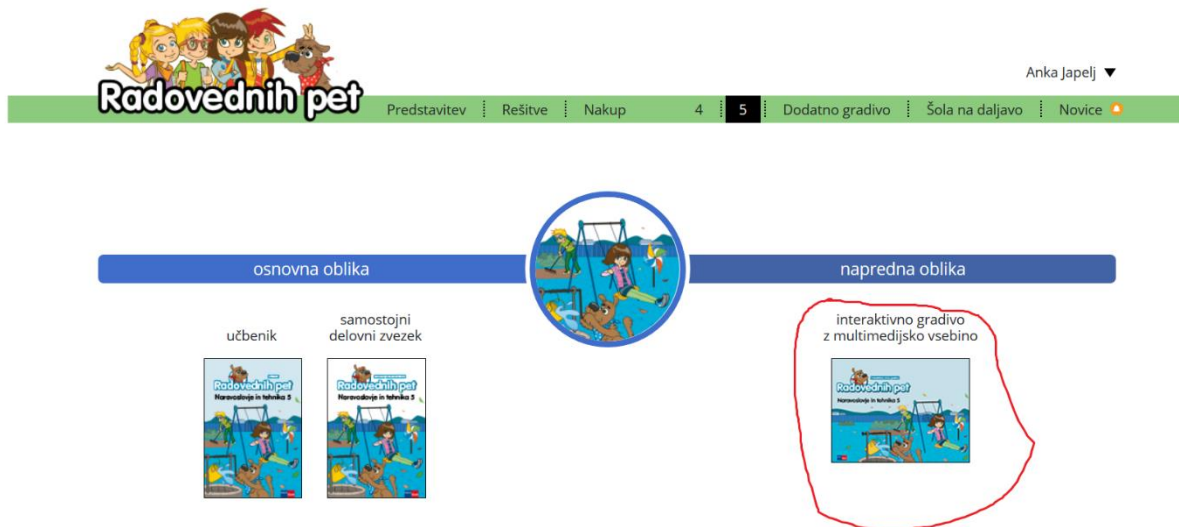


2. ura

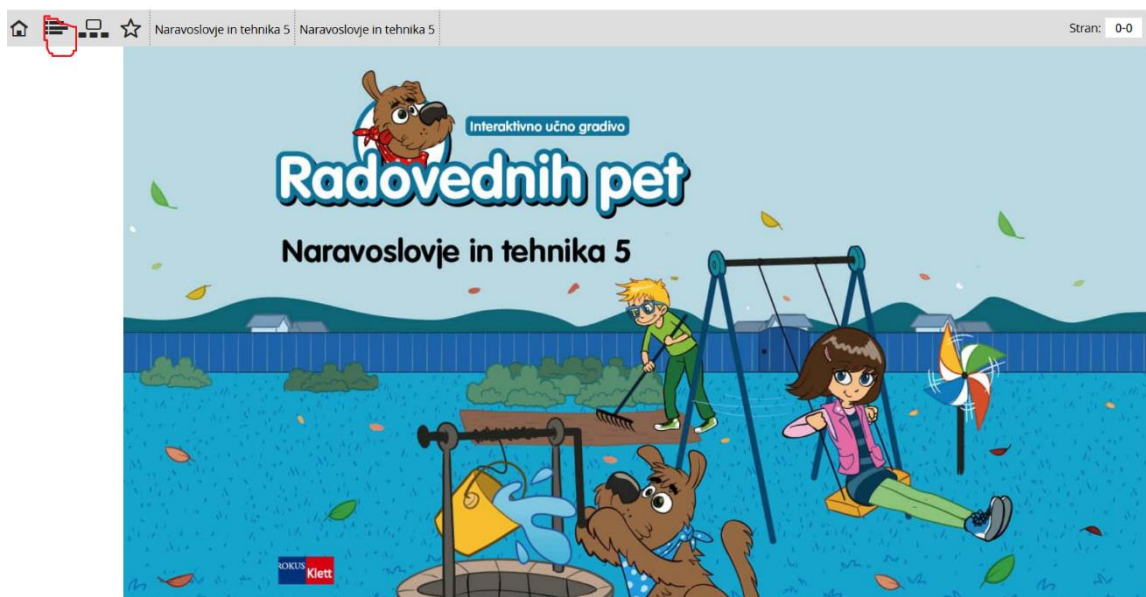
Za začetek si oglej dva filma z naslovom Kaj so zdravila in Nevarnosti kajenja, ki ju najdeš na spletni strani www.radovednih-pet.si

Navodila za ogled filmov:

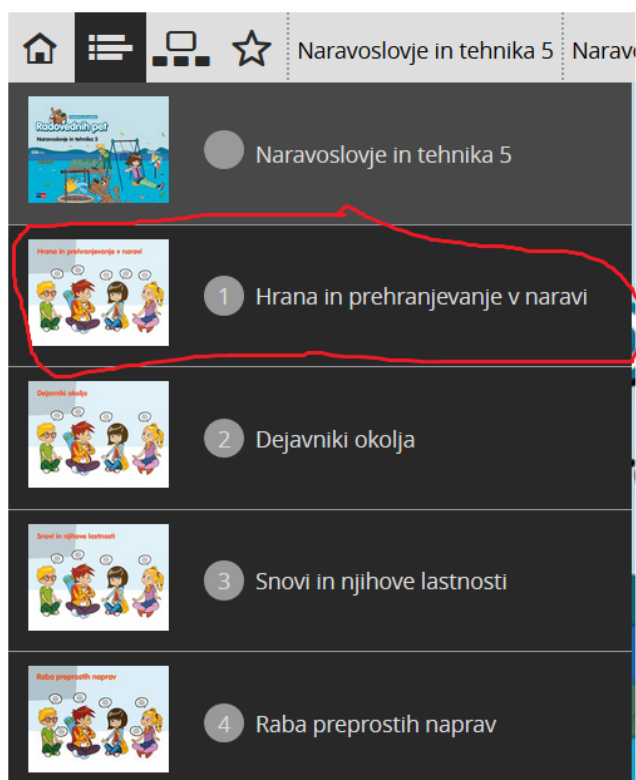
1. Najprej se prijavi na spletno stran www.radovednih-pet.si
2. Izberi predmet naravoslovje in tehnika.
3. Na desni strani poišči naslov interaktivno gradivo z medijsko vsebino in klikni na sliko pod tem naslovom (na spodnji sliki je obkroženo z rdečo).



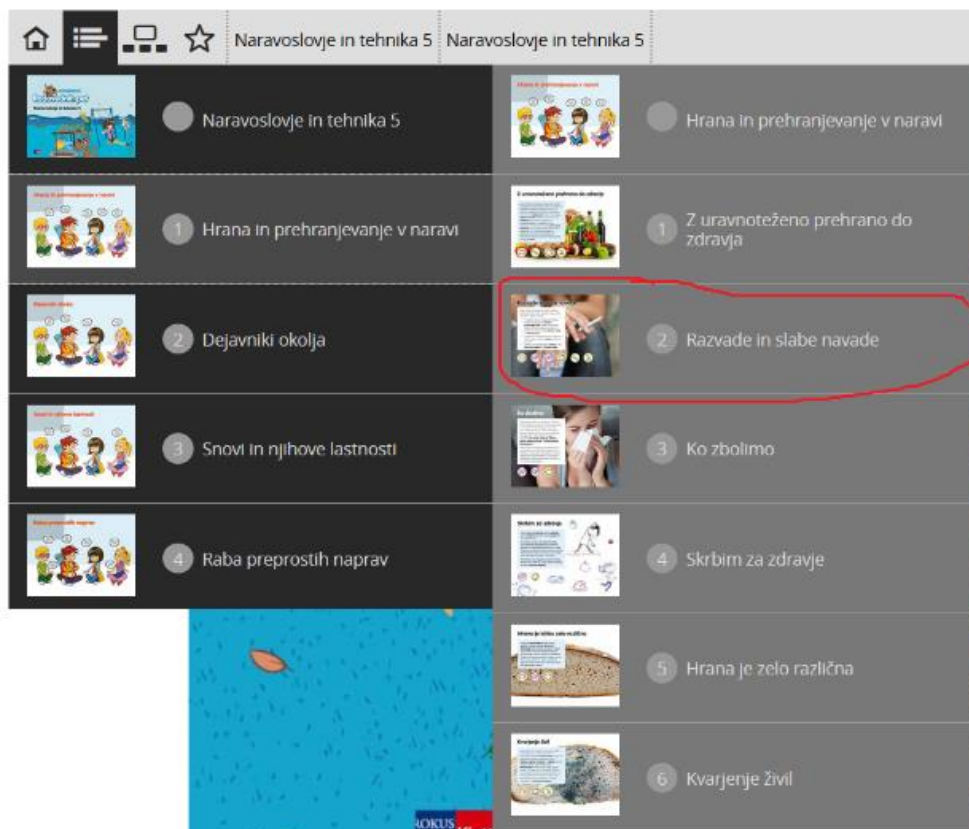
4. Levo zgoraj boš videl/a štiri simbole (hiško, črtice, okence s črtami in zvezdico). Klikni na črtice, ki so zraven hiške (obkroženo z rdečo).



5. Odprla se ti bodo štiri poglavja. Izberi poglavje št. 1 (Hrana in prehranjevalne navade) in klikni nanj (obkroženo z rdečo).



6. Odprlo se ti bo veliko podpoglavji, ki so označena s števkami od 1 do 24. Izberi podpoglavje številka 2 z naslovom Razvade in slabe navade in klikni nanj (obkroženo z rdečo).



7. Sedaj si že skoraj pri koncu.

Ko se ti odpre omenjeno podpoglavje, boš spodaj našel/-la dva vijolična kroga, ki imata v sredini filmski trak. Kar pogumno klikni nanju in si oglej oba filma (ne pozabi vključiti zvočnikov 😊).



Razvade in slabe navade

Živeti zdravo pravzaprav sploh ni težko; večinoma nas pri tem najbolj ovirajo naše razvade in slabe navade.

- V deželah, kjer so slabe prehranske navade, se pojavljajo **bolezni sodobnega časa** (sladkorna bolezen, bolezen srca, anoreksija, bulimija ...).
- Nekateri pojedjo preveč **mastne, slane in sladke hrane**.
- Ljudje večino časa preživijo na delovnih mestih, kjer pretežno **sedijo**. Gibajo se premalo.
- Nekateri pa poleg tega še **kadijo**, pijejo **alkoholne pijače** ali **uživajo droge**.

Below the text, there are five circular icons: a clipboard, a film strip (highlighted with a red square), a film strip (highlighted with a red square), a film strip, and a pencil.

-Preberi besedilo v učbeniku za naravoslovje in tehniko na strani 10. Nato vzemi zvezek in naredi zapis v zvezek (nahaja se na naslednji strani).

Zapis v zvezek:

mastna, slana, sladka hrana

premalo gibanja

SLABE NAVADE IN RAZVADE

kajenje

alkohol

droge

BOLEZNI SODOBNEGA ČASA
*posledice (sladkorna bolezen,
bulimija, anoreksija, debelost, bolezni
srca in ožilja, povišan krvni tlak)*

TELESNA IN PSIHIČNA ZASVOJENOST---ZDRAVLJENJE

3. ura

Prejšnjo uro si moral/a samostojno s pomočjo učbenika in interaktivnega gradiva predelati snov z naslovom Razvade in slabe navade in snov zapisati v zvezek.

Da ne boš pozabil/a usvojenega znanja, boš le-to utrjeval/a, zato reši spodnja vprašanja.

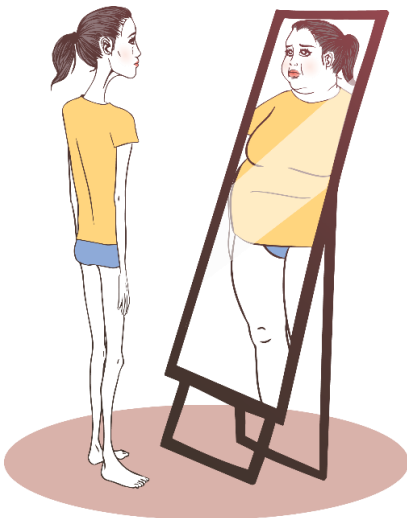
Vprašanj ti ni potrebno prepisati v zvezek, označi si le številko vprašanja in zraven na kratko napiši svoj odgovor.

Vprašanja:

1. Kaj povzročajo kajenje, alkohol in mamila? Zakaj je to še posebej nevarno in kako se najlažje zaščitimo pred to nevarnostjo?
2. Naštej tri bolezni sodobnega časa.
3. Na sliki je prikazana čedalje večja težava otrok in mladostnikov. Poimenuj jo in pojasni sporočilo slike.



4. Oglej si sliko in odgovori na vprašanji.



- a) Katera prehranska motnja je prikazana na sliki?
- b) Kaj slika sporoča?