

**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 pa si moral/a tudi narediti 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 [anka.japelj@os-mk.si](mailto:anka.japelj@os-mk.si) ali pa na eAsistent pošlji rešitev križanke. Če boš križanko natisnil/a, mi lahko pošlješ sliko rešene križanke, sicer pa bo dovolj rešitev le-te.
4. Če ti bo katero izmed vprašanj povzročalo preveč težav, lahko izkoristiš pomoč ☺  
To narediš tako, da mi na zgornji e-naslov (ali pa s pomočjo eAsistenta) napišeš katero vprašanje ti povzroča težave, jaz ti bom pa povedala rešitev. Pozor – **pomoč lahko izkoristiš samo enkrat.**

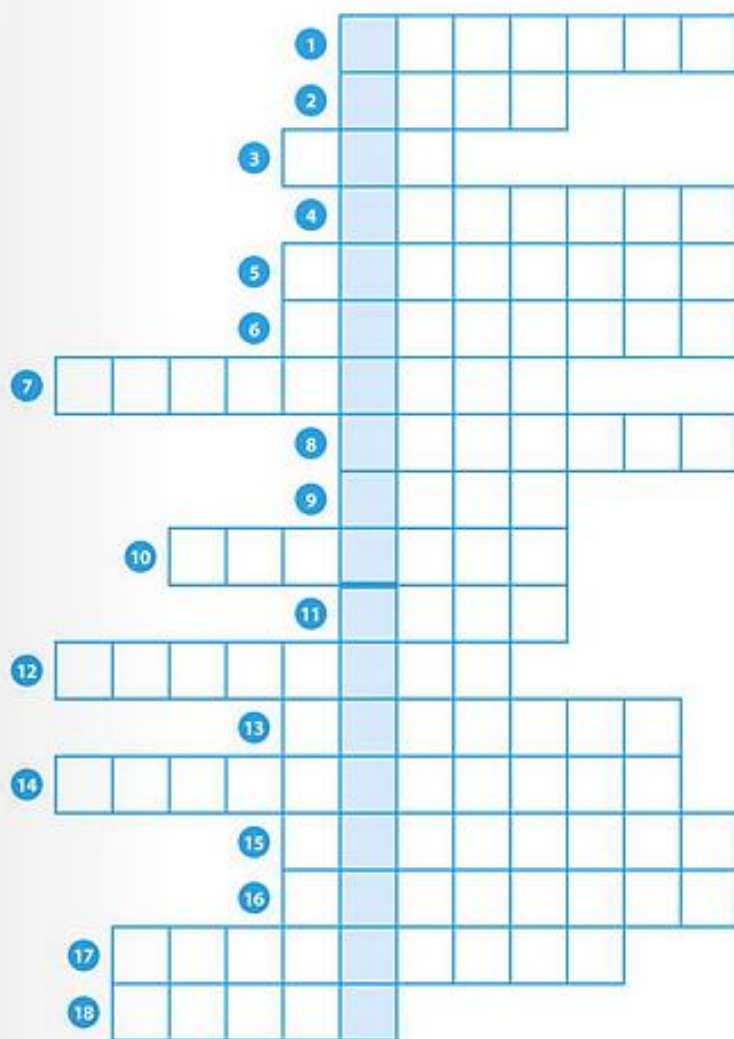


**IZHOD V SILI**

**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.

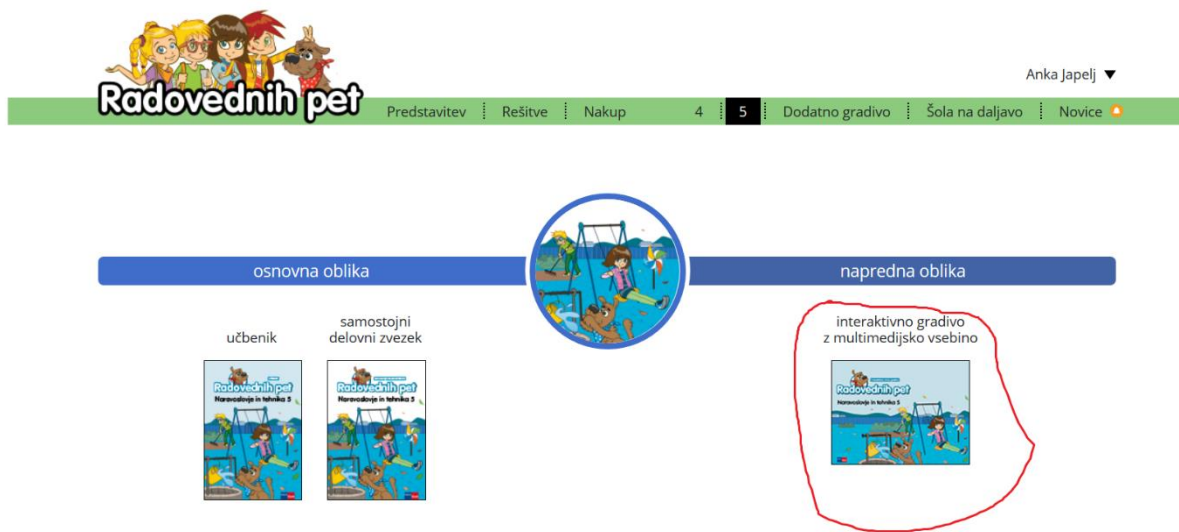


## 2. ura

- Predlagam ti, da si za začetek ogledaš dva filme z naslovom Kaj so zdravila in Nevarnosti kajenja, ki jih najdeš na spletni strani [www.radovednih-pet.si](http://www.radovednih-pet.si)

Navodila za ogled filmov:

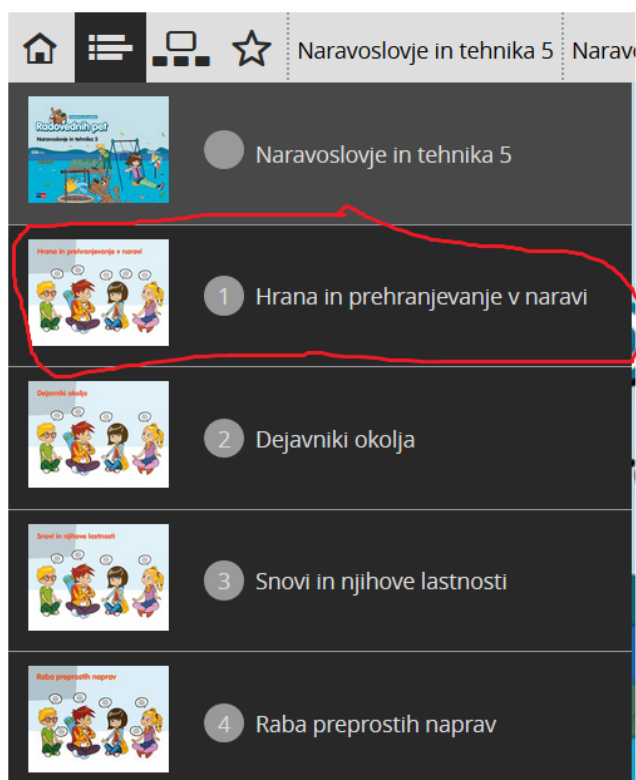
1. Najprej se prijavi na spletno stran [www.radovednih-pet.si](http://www.radovednih-pet.si)
2. Izberi predmet naravoslovje in tehnika.
3. Na desni strani poišči naslov interaktivno gradivo z medijsko vsebino in klikni na sliko pod tem naslovom (na spodnji sliki je obkroženo z rdečo).



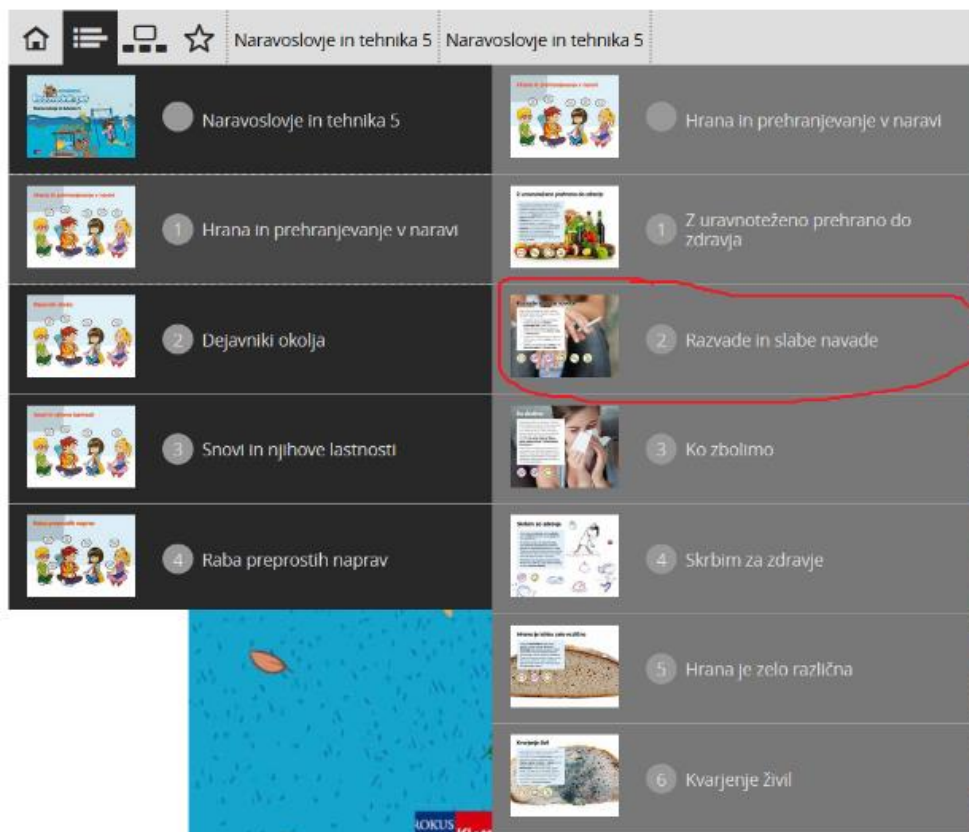
4. Zgoraj na levi strani boš videl/a štiri simbole(hiško, črtice, okence s črtami in zvezdico). Klikni na črtice, ki so zraven hiške (obkroženo z drečo).



5. Odprla se ti bodo 4 poglavja. Izberi 1 poglavje z naslovom Hrana in prehranjevalne navade in klikni na njega (obkroženo z rdečo).



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



7. Uf, sedaj si pa že skoraj na koncu.

Ko se ti odpre, boš spodaj našel/a dva vijolična kroga, ki imata v sredini filmski trak.

Kar pogumno klikni na njiju 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, bolezni 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**.



The image shows a hand holding a lit cigarette. Overlaid on the image is a white text box with a list of bad habits and their consequences. Below the text box are five circular icons: a clipboard, two band-aids (one highlighted with a red square), a basketball, and a pencil.

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

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. Prav tako pa si moral/a tudi narediti zapis v zvezek.

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

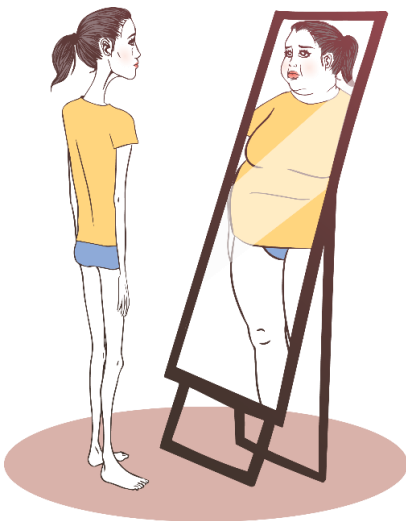
**Vprašanja ni potrebno prepisati v zvezek, označi si le številko vprašanja in zraven na kratko napiši svoj odgovor.**

#### 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. Ogled si sliko in odgovori na vprašanji.



a) Katera prehranska motnja je prikazana na sliki?

b) Kaj slika sporoča?