

**ND - ZDRAVO ŽIVLJENJE**  
**Petek, 15. 11.2024**  
**ZDRAVA ŠOLA**

Na tretji petek v novembru smo na naši osnovni šoli izvedli naravoslovni dan Zdravo življenje in v sklopu tega tradicionalni slovenski zajtrk. Učenci so uživali v lokalnih dobrotah, kot so kruh, maslo, med, jabolka in mleko. Ob tem so se pogovarjali o pomenu zdravega zajtrka za dobro počutje in uspešno učenje.



Zraven tradicionalnega slovenskega zajtrka smo organizirali tudi predavanje o zdravi prehrani. Učenci so se naučili o pomembnosti uravnotežene prehrane, kako izbirati zdrave sestavine in zakaj je zajtrk ključnega pomena za začetek dneva. Predavanje je vključevalo tudi praktične nasvete za pripravo zdravih obrokov in pomen lokalno pridelane hrane.

Na naravoslovnem dnevu pogosto vključujemo tudi športne aktivnosti, ki spodbujajo gibanje in zdrav življenjski slog. Po zajtrku učenci sodelujejo v različnih športnih dejavnostih kot so odbojka, namizni tenis, pohod, ples...





Učenci so se lahko preizkusili tudi v pripravi dobrot.



Peka piškotov je lahko čudovit dodatek k tradicionalnemu slovenskemu zajtrku. Učenci devetih razredov so sodelovali v pekovski delavnici, kjer se naučijo pripravljati domače kekse iz lokalnih sestavin. Peka keksov ne le spodbuja kulinarčne veščine, ampak tudi krepi timsko delo in veselje do ustvarjanja.

Šestošolci so izdelali semafor zdrave prehrane.



Učenci nižjih razredov so ta dan z veseljem sodelovali pri pripravi sadnih kup. Aktivnost je bila zasnovana tako, da so se otroci poučili o pomenu uživanja svežega sadja in zdrave prehrane. Vsak učenec je dobil svojo skodelico, v katero je polagal narezano sadje po lastni izbiri. Ko so bile sadne kupe pripravljene, so učenci sedli skupaj in uživali v pripravljenih dobrotah. Ob tem so se pogovarjali o pomenu zdrave prehrane in kako pomembno je vključevati sadje v vsak dan.



Osmošolci so del dneva dejavnosti namenili tudi duševnemu zdravju ter se udeležili delavnice na temo samopodobe in medvrstniškega nasilja. Drug drugemu so namenili dobre misli ter se poglobili vase.





Naravoslovni dan je potekal v sproščenem učnem okolju. Učenci so skozi raznolike dejavnosti s področja gibanja, zdrave prehrane in duševnega zdravja pridobivali nova znanja ter razvijali zdrave navade, ki jim bodo koristile v prihodnosti.

Prispevek pripravili učenki 8.d pod mentorstvom učitelja Matije Bačnika in Marjetke Klep