

ŠPORTNI DAN - DAN ZEMLJE – EKO DAN

SREDA, 22. 4. 2020 (V TEDNU od 20. 4. do 26. 4.)

OŠ LENART



Naslednji teden, **22. aprila**, obeležujemo Dan Zemlje. Na ta dan imamo vsako leto športni dan, pot na Zavrh, letos pa bo malce drugače – a nič slabše, naj bo ta dan poln lepih športnih doživetij!

Za športni dan si lahko izbereš katerikoli dan v tednu, velja tudi sobota in nedelja!

Tisti dan ko si boš izbral(a) za športni dan - nimaš ostalih predmetov, tudi če bo učitelj dal nalogo za določen predmet, boš to opravil(a) kasneje.

Na športni dan povabi starše, brata, sestro.



Upoštevaj vsa navodila glede gibanja zunaj, kot jih priporoča NIJZ. Izogibaj se drugim ljudem, javnih športnih površin, izberi si neobljudene poti, če koga na poti srečaš pa mu samo na daleč pomahaj!

NAVODILA ZA ŠPORTNI DAN:

1. Zjutraj vstani, se umij, pospravi posteljo in si pripravi zdrav zajtrk. Za v nahrbtnik si pripravi sendvič, v čutaro ali staro plastenko nalij vodo (čim manj plastike)!



2. Odpravi se na pohod. S starši se dogovori, katero pot boš opravil, lahko uporabiš zemljevid! Hoja v eno smer od doma naj traja 1uro. Počitek naj traja 30min (poješ malico, narediš nekaj razteznih vaj). Odpraviš se nazaj domov, kar naj prav tako traja 1 uro.

NE POZABI NA SLIKO – ŠPORTNI DAN JE OBVEZNA AKTIVNOST! SLIKAJ SE NPR. MED POČITKOM TVOJEGA POHODA!

NA SLIKI NAJ BO KAJ ŠPORTNEGA : NPR: DELAM POČEPE, PLEŽEM NA DREVO, PRESKAKUJEM HLOD, SKAČEM, DELAM STOJO, RAZOVKO..... SLIKO POŠLJI SVOJEMU RAZREDNIKU, SAMO TAKO BO TVOJA NALOGA OPRAVLJENA!

3. Doma boš opravil(a) nekaj nalog: Na internetu poišči podatek kako dolgo se razgrajuje slamica ali plastična vrečka. Razmisli kako bi ti lahko manj obremenjeval okolje z odpadki!

(plastenke, oblačila, obutev, gospodinjska embalaža, ločevanje odpadkov....) in seveda- pošlji sliko iz športnega dne razredniku!

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali! Ostanite zdravi in fit!

Učitelj OŠ Lenart

(Za vprašanja vam je na voljo učiteljica športa emica.jelatancev@guest.arnes.si!)

DODATNA POJASNILA, OPOZORILA IN NAVODILA ZA ŠPORTNI DAN:

1. Oprema za pohod:

Obuj si udobne pohodne čevlje, lahko so to športni copati, planinski čevlji ali pa navadni čevlji, pomembno je, da so udobni in te ne žulijo!

Obleci se po sistemu »čebule«, to pomeni, da se boš po poti lahko po plasteh slačil(a), jutra znajo biti še precej hladna, čez dan pa bo za kratke rokave!

Odvečna oblačila spraviš v nahrbtnik. Za močno sonce priporočam kapo s šiltom. Nahrbtnik naj ne bo prevelik, za tako kratek izlet bo zadostoval manjši nahrbtnik, v katerem naj bo **voda(!)**, sendvič, kakšna čokolada ali suho sadje. Včasih pride prav obliž in krema za pike.

2. Nevarnost klopov!



V gozdu, pa tudi zunaj njega, je velika nevarnost klopov. Zato se na pohod odpravimo v svetlih oblačilih, rokavi naj bodo dolgi, tako klopja prej opazimo. Pred pohodom se posprejemo s sprejem proti klopom, ki se dobi v lekarnah in je učinkovit. Po pohodu se doma v kadi ali tušu dobro pregledamo, če smo morebiti staknili klopja, lahko vas pregledajo tudi starši. Klopja odstranimo s pinceto, natančen opis odstranitve klopja najdeš na povezavi:

<https://www.prvalekarna.com/blog/kako-pravilno-odstranimo-klopja>

3. Vaje, ki jih izvajam med pohodom!

Na začetku se ogrejem z nekaj razteznimi vajami:



Med pohodom bomo čim bolj opazovali okolico. Bodite pozorni na kakšen hlod, preko katerega skočim ali hodim po njem, drevo, na katero lahko splezam, štor, na katerega skočim ... Med pohodom opravi nekaj od teh nalog:



Hoja po deblu naprej in nazaj

Lovim ravnotežje

Razovka na deblu

Pod deblom 5x

Sklece na dekle

V stojo ob drevesu

4. Ekološka vsebina

Na pohodu opazuj naravo, živali ... Svetujem, da je vsaj del pohoda v gozdu. V naravi ne puščam nobenih smeti! Danes se še posebej izogibam plastiki, upam, da imaš vodo v čutarici! Na sprehodih v naravi ostajaj na poteh in stezah ter ne vznemirjaj živali v njihovem naravnem okolju.

Če se sprehajaš s psom: v vsakem psu dremlje lovski nagon, zato svojega štirinožnega prijatelja pelji v naravo na vrvici. To še posebno upoštevaj od pomladi do jeseni, ko živali valijo, polegajo in vodijo mladiče. Enako se obnašaj tudi ob zaraščenih bregovih voda, kjer valijo mnogo vodnih ptic. Ne dotikaj se mladičev v naravi, še posebno srnjadi, ker lahko s tem povzročiš, da jih mati zapusti.



Plastične slamice so velika obremenitev za okolje, si pripravljen(a), da se jim odpoveš?

Športni pozdrav.