



sem v treh tednih skupaj migal

minut.

Razred in osnovna šola:

Ponedeljek

The diagram consists of seven identical horizontal rows. Each row contains six rectangular boxes, each labeled "10 minut". After the sixth box in each row, there is a large, empty circular space. To the right of each of these circular spaces is the text "Dodatne minute".

Ponedeljek

The diagram consists of six identical horizontal rows, each representing a sequence of tasks. Each row contains six boxes, each labeled "10 minüt". The boxes are arranged in a sequence: box → arrow → box → arrow → box → arrow → box. To the right of each row is a large white circle containing the text "Dodatake minute".

Ponedeljek

The diagram consists of six identical horizontal sequences. Each sequence begins with a small circle and ends with a large circle. Between the small and large circles is a vertical line with a downward-pointing arrow. To the left of each sequence is the text 'Dodatne minute'. The sequences are arranged vertically, one above the other.

Dodatne minute

Dodatne minute

Dodatne minute

Dodatne minute

Dodatne minute

Dodatne minute

1. TEDEN

DRAGI ŠOLAR, DRAGA ŠOLARKA! STA ZA TO, DA SKUPAJ VEČ ČASA POSVETIMO NOVIM ZABAVNIM DEJAVNOSTIM? **VSAK DAN BOMO V PROSTEM ČASU POSKUŠALI BITI NA SVEŽEM ZRAKU AKTIVNI VSAJ 60 MINUT**, K MIGANJU PA BOMO POVABILI TUDI STARŠE. SKUPAJ S SE BOMO NAUČILI ŽIVETI ZDRAVO IN SE TAKO POSKUSILI IZOGNITI ŠTEVILNIM BOLEZNIM, ZA KATERIMI JE ZBOLELO VELIKO NAŠIH VRSTNIKOV. TU SO PREDLOGI ZA PRVI TEDEN:

NE POZABI
IZPOLNITI TABELE
NA ZADNJI
STRANI!

KOLO
V SPREMSTVU
MAMICE SE V
POPOLDANSKIH
URAH S KOLESOM
ODPELJITA PO
MESTNIH Ulicah. USTAVITA
SE PRI PROMETNIH ZNAKIH
IN SE POGOVORITA, KAJ
SPOROČAJO.

TEK

Z MAMICO SE
POMERITA V TEKU NA
ŠESTDESET METROV.
S KREDO NA TLA
NARIŠITA STARTNO
IN CILJNO ČRTO.
MAMICA NAJ TI DA
NA ZAČETKU DESET
METROV PREDNOSTI.



ČE JE ZUNAJ SLABO VРЕME – POČEPI

Z OČKOM SE LOTITA
POČEPOV. DELAJTA JIH
POČASI. PO VSAKIH
DESETIH SKUPNIH
POČEPIH IMAŠ TI
DESET OČKOVIH
PAVZE. TAKO
JIH ON OPRAVI
ENKRAT
VEČ (RECIMO
STO, TI PA
PETDESET).



ŽOGA

Z OČKOM ODIGRAJTA
NOGOMETNO TEKMO
NA BLIŽNJEM TRAVNIKU.
IGRAJTA EDEN NA ENEGA,
LE DA JE TVOJ
GOL ŠIROK
EN METER,
OČKOV PA
ŠEST METROV.



**NAPIŠI ALI NARIŠI
SVOJ PREDLOG:**

2. TEDEN

PO PRVEM TEDNU MIGANJA SI ŽE PRAVI JUNAK. TO VELJA TUDI ZA TVOJE STARŠE, KI TI DELAJO DRUŽBO. LAHKO PA JIH ZAMENJAJO BRATCI IN SESTRICE, PRIJATELJI IN PRIJATELJICE, SOŠOLCI IN SOŠOLKE. ČE TI NOBEN OD PREDLOGOV NI VŠEČ, SI SEVEDA LAHKO IZMISLIŠ SVOJEGA. POMEMBNO JE LE, DA SE ČIM VEĆ GIBLJEŠ, IZOGNEŠ ZDRAVJU ŠKODLJIVIM RAZVADAM IN SKRAJŠAŠ SEDENJE PRED NAJRAZLIČNEJŠIMI EKRANI.

NE POZABI
IZPOLNITI TABELE
NA ZADNJI
STRANI!



PO VSEH ŠTIRIH

Z OČKOM DIRKAJTA PO VSEH ŠTIRIH. TI GREŠ LAHKO NARAVNOST, ON PA SE MORA SPOTOMA SPLAZITI POD NAPETO VRVJO, NAREDITI DODATEN KROG OKOLI DREVESA IN ZADNJIH DESET METROV OPRAVITI RITENSKO.



HOJA

S CELOTNO DRUŽINO SE PEŠ ODPRAVITE NE POTEV OKROG DOMAČEGA KRAJA. OČKA NAJ S SEBOJ VZAME ŠE KENGURUJČKA, DA BO LAHKO NESEL MLAJŠEGA BRATCA ALI SESTRICO, KO SE UTRUDI.



KOLEBNICA

Z MAMICO SE POMERITA V SKAKANJU ČEZ KOLEBNICO. ŠTEJTA PRESKOKE DO PRVE NAPAKE, KI JO NAPRAVI ONA, IN TRETJE, KI JO NAPRAVIŠ TI.

ČE JE ZUNAJ SLABO VREME – PLAVANJE

VSI SKUPAJ SE ODPRAVITE DO NAJBLEDNIJEGA POKRITEGA BAZENA IN SE POMERITE V PLAVANJU. MAMICA PRI TEM NE SME UPRABLJATI NOG, OČKA PA ROK.



NAPIŠI ALI NARIŠI
SVOJ PREDLOG:

3. TEDEN

PRED NAMI JE ŽE TRETJI TEDEN. SI PREJŠNJA DVA TEDNA V TABELO NA ZADNJI STRANI ZAPISAL VSAK TRENUTEK, KI SI GA POSVETIL GIBANJU? NA KONCU TEGA TEDNA LAHKO IZPOLNJENO TABELO DAŠ SVOJI UČITELJICI ALI UČITELJU, KI JO BO DO 30. NOVEMBRA POSLAL NA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, DALMATINOVА ULICA 10, 1000 LJUBLJANA. TAKO SI BOŠ PRISLUŽIL PRIZNANJE SRČKA BIMBAMA!

SKAKANJE

Z OČKOM SE POMERITA V SKAKANJU V VIŠINO. MED DVEMA DREVESOMA NAPELJITA ELASTIKO, KI SE JE NE SMETA DOTAKNITI.



ZA PRAVIČNEJŠI REZULTAT MORA OČKA OD SVOJE PRESKOČENE VIŠINE ODŠTETI POL METRA.

ROLANJE

Z OČKOM SE POMERITA V DIRKI Z ROLERJI. STARTAJTA ISTOČASNO, LE DA MORA ON PREVOZITI SLALOM MED POSTAVLJENIMI OVIRAMI, TI PA LAHKO PELJEŠ NARAVNOST.



BADMINTON

Z MAMICO IGRAJTA BADMINTON NA TRAVNIKU. ŠTEJTA SKUPNO ŠTEVILO VSEH PODAJ, NE DA VAMA ŽOGICA PADE NA TLA. POSKUSITA POSTAVITI SKUPNI REKORD.



ČE JE ZUNAJ SLABO VРЕME – KUHANJE

Z MAMICO SE LOTITA PRIPRAVE ZDRAVEGA OBROKA. TI DOLOČI SESTAVINE IN BODI ŠEF, ONA PA TVOJ POMOČNIK. ZAPIŠITA RECEPT V RUBRIKO NA 11. STRANI IN GA POŠLJITA SRČKU BIMBAMU.



NAPIŠI ALI NARIŠI SVOJ PREDLOG:

PO TREH TEDNIH PRIDNEGA MIGANJA SI VERJETNO SPOZNAL, DA ŽIVETI AKTIVNO NI SAMO KORISTNO, AMPAK TUDI ZABAVNO. ZATO SI LAHKO PRIVOŠČIŠ KRAJŠO PAVZO. KER ZDAJ DOBRO VEŠ, KAKŠNO JE ZDRAVO ŽIVLJENJE, BOŠ ZLAHKA REŠIL TOLE KRIŽANKO. REŠITEV VPIŠI V RUBRIKO NA 11. STRANI IN ODDAJ SVOJI UČITELJICI ALI UČITELJU, KI JO BO DO **30. NOVEMBRA** POSLAL NA **DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, DALMATINOVA ULICA 10, 1000 LJUBLJANA.**

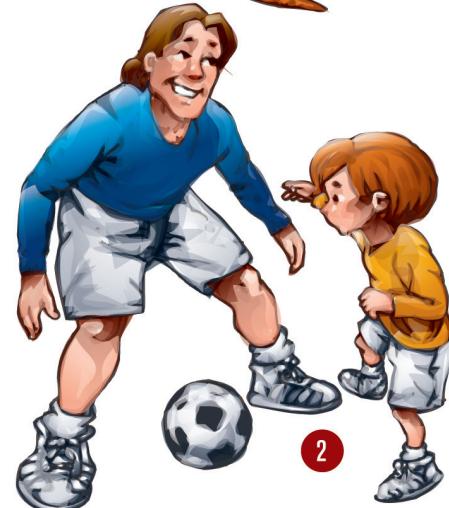


	S	A	N	E
9	R	A		E
11	P	E	I	
4	T	K		
1		K	O	

6	K	E	N	A
7	P	V	Š	
10	B	I	N	
8	Z	V	E	
13	Z	A	M	U

10	B	I	N	
8	Z	V	E	
13	Z	A	M	U
1		N	H	
13	Z	Š	I	T

2	Ž	A		E
14	S	A		
15	V	A	A	
5	H	A		
12	K	A	E	



Spoštovane učiteljice in učitelji, dragi starši,

Društvo za zdravje srca in ožilja je v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana že sedmič zapored pripravilo projekt **Mladi obračamo svet**. Mladi se želimo naučiti živeti zdravo. Želimo postati ambasadorji zdravega načina življenja doma in povsed, kamor nas bo zanesla pot. Projekt smo si zamislili tako, da **bomo imeli ob pomoči pedagogov in staršev otroci tri tedne časa za izpolnitve tabele na zadnji strani**. Tako bomo čim prej spoznali enostavnost zdravega življenjskega sloga. Izpolnjene tabele učitelji zberete v svojih razredih in pošljete do **30. 11. 2019** na naslov: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana**.

Vsi udeleženci bodo dobili priznanja, **sodelujoče šole in mentorji pa bodo tudi nagrajeni** na zaključni prireditvi na eni od ljubljanskih šol.



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Mestna občina
Ljubljana

Program društva "Mladi obračamo svet" sofinancira MOL.

NAVODILA:

1. Na ZADNJI STRANI pobarvaj kvadratki

vsakič, ko si bil telesno aktiven vsaj 10 minut.



2. Če si bil v enem dnevu skupaj priden več kot 60 minut, vpisi dodatne minute v krogec.



3. Po treh tednih ob pomoči odraslih seštej ves čas, ki si ga porabil za miganje in ga vpisi poleg imena.

sem v treh tednih skupaj migal 1263 minut.

4. Izreži potrdilo (zadnjo stran) in ga oddaj učiteljici, ki ga bo podpisala in poslala na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Ime in podpis učitelja: MATEJA NOVAK
Novak

5. Če si bil vsak dan aktiven vsaj 60 minut, te čaka priznanje Srčka Bimbama.

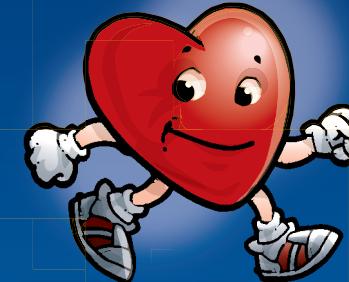
Pravila in pogoji sodelovanja so objavljeni na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. S podpisom dovoljujem, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije moje osebne podatke in otrokove osebne podatke hrani in jih obdeluje ter uporablja za namene pošiljanja priznanja. Pridobljeni osebni podatki bodo skrbno varovani in uporabljeni v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov – uradno prečiščeno besedilo (Uradni list RS, č. 94/07; ZVOP-1-UPB1) in samo za namen, za katerega so pridobljeni in jih ne bodo posredovali tretjim osebam.

BRAVO!

Z miganjem in uživanjem si v samo treh tednih pridobil priznanje Srčka Bimbama. Ne pozabi izpolniti, odrezati in oddati tabele na zadnji strani svoji učiteljici! Katere dejavnosti so ti najbolj ugajale? **Ne opusti jih in se z njimi v prostem času ukvarjaj še naprej. Poskušaj to početi tri tedne vsak mesec.** Čim bolj pogosto, najmanj 60 minut na dan!

Zdaj to že dobro veš – miganje na svežem zraku ni samo zdravo, ampak tudi zelo zabavno!

POSKUSI
BITI AKTIVEN
60 MINUT NA DAN
VSAJ TRI TEDNE
NA MESEC!



Dragi šolarji, drage šolarke! V prostem času smo poskušali biti vsak dan aktivni vsaj 60 minut. Zapisali smo vsak trenutek, ki smo ga na svežem zraku posvetili miganju in si po treh tednih prislužili priznanja. Še posebej pomembno pa je, da so sodelovali naši starši. **Ne pozabite oddati potrdil učiteljici**, ki jih bo skupaj s potrdili ostalih šošolcev poslala na **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana**.

TVOJ RECEPT ZDRAVEGA PRIGRIZKA: SESTAVINE:

NAČIN PRIPRAVE:

Zgoraj vpisi rešitev križanke s str. 8-9!