

**ŠOLA: OŠ Milojke Štrukelj, Nova Gorica**

**UČITELJICA: Martina Bratuž**

**TEMA: Svetovni dan zdravja**

**RAZRED: 6. IN 7. R (Naravoslovje za nadarjene)**

---

Učenci šestih in sedmih razredov OŠ Milojke Štrukelj Nova Gorica, smo v okviru ur za nadarjene iz naravoslovja, ob svetovnem dnevu zdravja razmišljali o zdravju.

***Kaj mi pomeni zdravje?***

***Kako skrbim za svoje zdravje?***

***Ali so se moje navade (glede skrbi za zdravje) v zadnjem času kaj spremenile?***

- ✧ Zdravje je pomembna vrednota, sploh pa meni. Jaz skrbim za svoje umsko in telesno zdravje, pa tudi fizično. Vsak dan tečem in delam vaje za moč, tako, da sem v dobri formi. Za umsko zdravje in spomin se vsak dan učim 1 uro, lahko tudi več. Za umsko zdravje igram tudi klavir in sem zanj zelo nadarjen.  
Aleks
- ✧ Zdravje je najpomembnejše. Če smo zdravi zmoremo vse: lahko gremo v šolo, na treninge, na sprehode,... Je tudi neprecenljivo.  
Lexi
- ✧ Za zdravje je pomembno: si umivati roke in skrbeti za svojo higieno, se prehranjevati zdravo in krepiti svoj imunski sistem, se dovolj gibati v naravi, svežem zraku in zračiti prostor  
Jaša
- ✧ Meni zdravje pomeni veliko, saj je pomembno vzdrževati higieno, ker bi če ne imeli veliko bolezni in lahko bi bili tudi brez zobovja če si jih ne bi umivali. Za

svoje zdravje poskrbim tako da si dvakrat na dan umijem zobe (zjutraj, zvečer), redno si umivam roke in ob tem času nimam rok na obrazu.

Tara

- ✂ Skrbi za svoje zdravje, ker je vredno! Verjemi! Jaz 100% skrbim za svoje zdravje.

Maja

- ✂ Pomembno je, da v tem času upoštevamo navodila pristojnih institucij, saj bomo le tako ostali varni in bomo preprečili širjenje koronavirusa. Redno si umivam roke, nosim rokavice in si razkužujem roke. Na sprehode hodim zvečer. Današnji dan je posvečen medicinskim sestram in babicam.

Filip

- ✂ Odkar so se začele izredne razmere telovadim veliko več... No, tako se mi samo zdi. Vsak dan sem peš hodila v šolo, v njej sem imela telovadbo, po šoli pa sem čas preživljala zunaj, s prijateljicami. Ni se mi zdelo ravno veliko, no, pa saj tudi ni bilo. Ampak ko se zdaj poskušam gibati vsaj približno toliko kot prej, res komaj čakam, da se prebijemo skozi ta zahrbtni virus. Prav tako sem oboževalka sladke hrane, kar se bo pač zdaj moralo spremeniti. Zaenkrat mi še kar gre, tudi nobenega virusa še nimam:).

Maša

- ✂ Zdravje je v teh časih pomembno in se moramo držati pravil.

Manca

- ✂ Stalno umivati roke, se ne dotikamo svojega in tujega obraza.

Elena

- ✂ Vsak dan delam telovadbo in se trudim manj jest (nič lažjega zdaj v karanteni????). Mislim pa da na splošno premalo pijem.

Zarja

- ✂ Pomembno je, da srbimo za zdravje.

Čarna

- ✂ Osebna higiena : si umivam zobe , si umijem telo, si umijem lase, si menjam oblačila in jih dam prati, si zamenjam posteljnino,... HRANA: jem sadje in zelenjavo, ne jem preveč sladkega ( jem po prehranski piramidi) grem ven na svež zrak , športam ,...

Mia

- ✂ Za zdravje moramo najprej sami poskrbeti. To storimo tako, da se pravilno prehranjemo, se veliko gibljemo, se izogibamo prepovedanim substancam (alkohol, droga, kajenje..). Upoštevati moramo navodila zdravnika, če imamo

kakršno koli bolezen, ki ne ugodno vpliva na naše zdravje. V današnjem času - času Korona virusa pa moramo upoštevati navodila vlade RS: #ostanimo doma!  
Natalija

✧ Zdravje je zelo pomembno za nas, saj brez zdravja ne bi mogli živet in ko sem zdrava sem veliko bolj vesela, kot če sem bolna.  
Nina

✧ Zdravje je zelo pomembno. Moramo si umivati roke tudi če ni kakih virusov in za svoje zdravje moramo sami poskrbeti. Moje navade se niso spremenile saj sem si roke umival tako tudi prej.  
Filip

✧ Zdravje je bogastvo.  
Mersad

✧ Zdravja ne moreš kupiti. Zdravje je ravnovesje vseh funkcij v telesu. Velikokrat premalo mislimo na svoje zdravje. Največkrat se pomembnosti zdravja zavedamo šele takrat, ko zbolimo. Takrat se zelo trudimo, da bi čim prej ozdraveli. Za zdravje se trudim vsak dan, z redno in zdravo prehrano, veliko se gibam na zraku (delam na vrtu) in pijem dovolj tekočine. Sedaj, ko sem doma, je marsikaj lažje.  
Nika

✧ Jem zelo zdravo. In se veliko gibam.  
Pija

✧ Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja.  
Jasna

✧ Zdravje mi pomeni veliko saj smo le tako živahni in veseli. Za svoje zdravje lepo poskrbim (npr. si umivam zobe, se zdravo prehranjujem, skrbim za svojo higieno.) Moje navade razen, da sem zaradi šole veliko več na računalniku se niso prav dosti spremenile.  
Žan

✧ Moje mnenje o zdravju je, da je zdravje na prvem mestu, saj se ga ne da kupiti. Zdravje mi ne pomeni samo, da si zdrav vendar tudi, da se počutim dobro, nisem utrujen, ...  
Jan

✧ Zdravje je eno najpomembnejših človekovih dobrin. V zadnjih tednih se moje navade niso prav kaj dosti spremenile, saj za zdravje skrbim že od malih nog. Vsak dan se pridno rekreiram in zdravo prehranjujem. Lep pozdrav in ostanite zdravi.

Tien

✘ Zdravje je zelo pomembno. Izboljšamo ga lahko z zdravo prehrano, gibanjem,... Življenje ljudi, ki imajo probleme z zdravjem, težje živijo od ostalih ljudi. Zadnje čase se je na svetu razvil drugačen odnos do zdravja. Tudi jaz in moja družina smo zadnje čase začeli malo bolj razmišljati o zdravju.  
Kristjan

✘ Zdravje je pomembno za naše telo. Če se nam poslabša, je za nas lahko zelo tragično, tudi usodno. Še posebej v teh časih. Zato moramo skrbeti, da se zdravo prehranjujemo, telovadimo, skrbimo za dobro kondicijo in dobro počutje, predvsem pa, da se izogibamo zunanjim okužbam. Poznam pregovor: ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU!  
Tin

✘ Pač, da skrbimo za naš svet.  
Evelina

✘ Če hočemo biti zdravi moramo tudi skrbeti za svoje zdravje skrbimo tako ,da se pravilno prehranjujemo ,večkrat na dan pojemo zdrave obroke, jemo veliko sadja in zelenjavo, redno se umivamo in zamenjamo svoja oblačila telovadimo in počitek (dober spanec).  
Vladimir

✘ Zdravje mi pomeni vse. Če nisi zdrav ne moreš tekati naokrog ali se družiti s prijatelji. Če ne skrbiš zase ko si bolan lahko okužiš tudi druge, ki sem niso nič vpleteni, ki so popolnoma skrbeli za svoje zdravje, imaš potem tudi slabo vest. Ko si bolan moraš samo ležati in spati, kar ni ravno prijetno. Dobro prva dva dni, priznam ti je vseč, a po dveh dneh bi rad takoj šel nazaj v šolo. Če dobro skrbiš za svoje zdravje, pravijo, da živiš dlje. Če nisi zdrav sploh ne moreš nič delati, kot bi rekli, zapravljaš čas. Tako, da se ne veseli nobene priložnosti, ko zboliš. Zato mi zdravje pomeni vse.  
Manca

✘ Moje zdravje mi veliko pomeni, ker če hočem postati to kar si želim, moram biti zdrava. Vsak dan, popijem kozarec vode, pred vsakim obrokom in tudi drugače. Na dan pa jo spijem najmanj 1,5 l. Navade sem spremenila, ampak ne ogromno.  
Maya

✘ Moje razmišljanje o zdravju je, da moremo jesti mešano hrano . Dosti sadja in zelenjave. Jaz se sicer ponavadi precej gibam. Sedaj ko smo v karanteni se lažje mešano prehranjujem in težje se gibam. Zavedam se, da je gibanje zelo

pomembno zato sedaj ko ne morem igrat nogometa grem vsak dan na sprehod. Na ta način se vsaj malo razgibam in nadiha svežega zraka.  
lan

✧ Zdravje mi pomeni higiena in tudi gibanje na svežem zraku. Zadnje čase si veliko umivam in razkužujem roke in umivam obraz. Zobe si umivam kot ponavadi. Delam vaje za šport in veliko skačem po trampolinu. Kdaj pa hodim tudi na sprehode v naravo.

Luna

✧ Moramo si redno umivati roke in si krepiti imunski sistem.

Tadeja