

|  |
| --- |
| **Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica**  Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica |

**NARAVOSLOVNI DAN**

|  |  |
| --- | --- |
| **TOREK, 5. 5. 2020** | |
| NARAVOSLOVNI DAN | ZDRAVO ŽIVIM IN SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE |

Ravno kar so se zaključile prvomajske počitnice. Da bo lažji prehod iz počitnic v pouk na daljavo bomo danes izvedli naravoslovni dan ZDRAVO ŽIVIM IN SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE.

Za začetek si oglje nekaj filmčkov o skrbi za zdravje, predvsem o umivanju rok:

<https://www.youtube.com/watch?v=0QUvCECXbBY>

<https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

<https://www.youtube.com/watch?v=PoLGQzAJmRk>

Spodaj imaš naštete dejavnosti. Izmed teh dejavnosti si izberi dve in jih izvedi. Dogajanje oziroma izdelek fotografiraj in ga pošlji učiteljici po elektronski pošti. Da izvedeš naravoslovni dan in pošlješ fotografiji imaš čas do 15. 5.2020.

Dejavnosti so naslednje:

1. Model pljuč
2. Prehranska piramida
3. Slika na krožniku
4. Delo na vrtu
5. Nabiranje divjih špargljev ali hmelja
6. Priprava zeliščne frtalje
7. Priprava bezgovega soka
8. Lahko se spomniš sam dejavnosti, recepta, izdelka, kako skrbiš za svoje zdravje.

|  |
| --- |
| **MODEL PLJUČ** |
| Naredili bomo model pljuč. Prav zares bodo  delovala. Izberi si enega od treh predstavljenih načinov.  https://www.hellowonderful.co/ckfinder/userfiles/images/6-how-to-make-a-lung-model-kids.jpg   1. način   Kako nam bo to uspelo? S pomočjo videa si oglej korake.  <https://www.youtube.com/watch?v=abnW9QTl6LA>  Kaj potrebuješ :  - nariši nos, usta, sapnik, sapnici, pljuča  - 2 slamici,  Lung Anatomy Printable  - lepilni trak   1. način   Nekoliko zahtevnejši model. Oglej si video.  <https://www.youtube.com/watch?v=gHlhk2uVS34>  Kaj potrebuješ :  - lepilni trak, elastiko za lase, škarje  - 2 slamici, 3 balone, plastični lonček  - lepilni trak  pljuča   1. način   Zahtevno, vendar vem da zmoreš. Oglej si video.  <https://www.youtube.com/watch?v=DAk9mmfDhBM>  Kaj potrebuješ :  - plastenka, olfa nož, lepilni trak  - 2 slamici, 3 balone, toplotno pištolo  - Lahko mi pošlješ fotografijo izbranega modela pljuč. |

|  |
| --- |
| **PREHRANSKA PIRAMIDA** |
| Prehransko piramido poznaš. V kolikor si pozabil kako je sestavljena, si oglej spodnjo fotografijo. Poleg hrane razvrščene v posamezne kategorije, je na spodnjem delu dodano tudi gibanje in tekočina, ki sta pomembna za zdrav človekov razvoj.  SPAR katalog 04.09.2019 - 10.09.2019 | Moj Letak  Kaj je torej tvoja lnaloga. S pomočjo hrane, ki jo imate v stanovanju sestavi piramido. Naj ti bodo v pomoč spodnje fotografije.  Fotografija osebe Svetlana Jovic.  Fotografija osebe Svetlana Jovic.  Fotografija osebe Svetlana Jovic. |

|  |
| --- |
| **SLIKA NA KROŽNIKU** |
| Izberi si hrano s katero lahko sestaviš zanimive podobe. V pomoč nekaj fotografij, če nimaš svoje ideje. Pazi pri uporabi orodja s katerim se lahko poškoduješ.  **Velja pa, da uporabiš le tisto kar imate doma. Drugi pogoj je - hrana, ki bo tako krasno pripravljena, mora končati v tvojem želodčku**  https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/32/Zanimljiva_slika_hrane.jpg  15 preprostih idej za oblikovanje hrane - Radio 2  https://www.ekoskladovnica.si/Priloge/Slike/06fbd843-864e-4800-8820-952c3716b5f8/20191025_071726.jpg  https://www.ekoskladovnica.si/Priloge/Slike/06fbd843-864e-4800-8820-952c3716b5f8/20191025_072557.jpg |

|  |
| --- |
| **DELO NA VRTU** |
| Kdor ima doma vrt, lahko staršem ali starim staršem pomagaš pri opravilu na vrtu. Pomagajte prekopavat in rahljat zemljo, sejat in sadit, zalivat, čistit plevel, …. |

|  |
| --- |
| **NABIRANJE DIVJIH ŠPARGLJEV ALI HMELJA** |
| Živimo v okolju, kjer raste veliko zelenjave v naravi. Skupaj s starši pojdi na sprehod in naberi hmelj ali divje šparglje. Doma iz njih pripravite slastno jed. |

|  |
| --- |
| **FRTALJA** |
| Pri nas na primorskem spomladi pripravljamo ZELIŠČNO FRTALJO. Lahko si jo pripravite za kosilo ali večerjo. Če doma delate frtaljo po drugem receptu, naredite tako kot je doma. Pomembno je, da pri nabiranju zelišč in kuhi sodeluješ.  Na tej povezavi si lahko prebereš vse o frtalji:  <https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/vse-o-frtalji>  Tukaj je recept:  **Frtalja je najboljša s pomladnimi rastlinicami.** Sestavine:– 5 jajc, ščep soli, ščep popra – 100 g pršuta – vrečka mešanih zelišč (približno 2 litra – najmanj pet zeliišč): mlada špinača, peteršilj, srčno zelje (melisa), nekaj listov mete, nekaj listkov rmana, madarjolce (beli vratič), pest bršljanaste grenkuljice (Glechoma hederacea); lahko tudi koromač (komarček), mlade koprive, timjan, majaron, listi čebule in česna, drobnjak…Priprava 1. Zelišča dobro operemo in osušimo. Z nožem jih fino sesekljamo – tako bodo izgubila volumen.  2. Sesekljana zelišča stresemo v skledo, vanjo ubijemo še jajca ter začinimo s soljo in poprom. Vse skupaj dobro razžvrkljamo, da jajca narasejo.  3. Rezine pršuta razrežemo na manjše koščke.  4. V večji ponvi segrejemo žlico oljčnega olja, vanjo stresemo narezan pršut in ga popečemo do hrustljavega.  5. Nato na pršut vlijemo jajčno zmes z zelišči, premešamo, da se vse lepo razporedi, nato pa na srednje močnem ognju pokrito pečemo nekaj minutk, da jajca zakrknejo.  6. Ko je spodnja stran frtalje lepo zapečena, jo obrnemo in popečemo nekaj minutk še z druge strani.  7. Postrežemo s skledo sveže solate in koščkom semenskega kruha. Frtalja je dobra še topla, a tudi ohlajena, npr. naslednji dan ali kot jed za piknik. Namig: Frtaljo najlažje obrnemo tako, da ponev pokrijemo s plitvim pokrovom in vse skupaj obrnemo, da frtalja pade na pokrov. Nato jo stresemo s pokrova nazaj v ponev. (<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/primorska-frtalja-z-zelisci-prsutom> ) |

|  |
| --- |
| **PRIPRAVA BEZGOVEGA SOKA** |
| Pomlad je že v polnem razmahu. Na obrobju gozdov, brežinah rek pri nas raste bezga. V teh dneh je začela cveteti. Iz cvetov bezge doma lahko pripravite bezgov sok, ki je poln vitamina C. Spodaj prilagam recept. Če ti je preveč, da ga narediš iz 3 kilogramov sladkorja, si preračunaj recept, da ga narediš iz enega kilograma sladkorja. Tudi sama ga bom v teh dneh pripravila.  RECEPT (<https://www.kulinarika.net/recepti/zacimbe/11/bezeg/> ) SESTAVINE količina: 5-6 l  30 [bezgovih](https://www.kulinarika.net/recepti/zacimbe/11/bezeg/) cvetov (kobulov)  6 dag citronske kisline  3limone  1pomaranča  3 l vode  3 kg sladkorja POSTOPEK Vodo prekuhamo in ohladimo. Operemo bezgove cvetove, limone in pomarančo.  V ohlajeno vodo namočimo bezgove cvetove in na kolobarje (ali krhlje) narezane limone in pomarančo. Dodamo citronsko kislino in vse skupaj premešamo.  Posodo  pokrijemo in pustimo stati 24 ur. Vmes večkrat premešamo.  Iztisnemo limone in pomarančo v sok. Tekočino precedimo skozi gazo ali gosto cedilo in primešamo sladkor. Počakamo, da se sladkor stopi, med tem večkrat premešamo.  Ko je sladkor raztopljen, sirup segrejemo na 70 stopinj in prelijemo v predhodno ogrete steklenice. Steklenice zapremo z zamaški. |