



Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica
Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica

NARAVOSLOVNI DAN

PONEDELJEK, 4. 5. 2020	
NARAVOSLOVNI DAN	ZDRAVO ŽIVIM IN SKRIBIM 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 SKRIBIM ZA SVOJE ZDRAVJE.

Za začetek si ogledajte 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 naštetih 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.

1. način

Kako nam bo to uspelo? S pomočjo videa si oglej korake.

<https://www.youtube.com/watch?v=abnW9QTI6LA>

Kaj potrebuješ :

- nariši nos, usta, sapnik, sapnici, pljuča
- 2 slamici,
- lepilni trak

2. 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

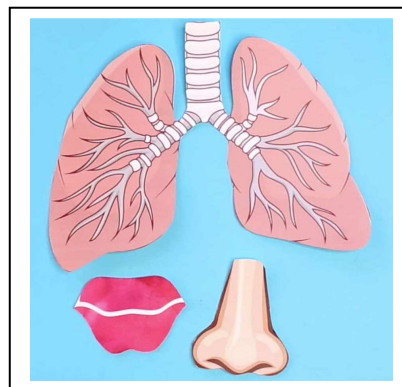
3. način

Zahtevno, vendar vem da zmoreš. Oglej si video.

<https://www.youtube.com/watch?v=DAk9mmfDhBM>

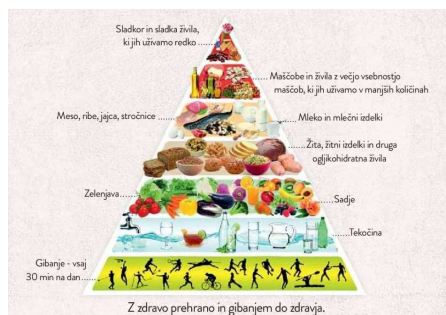
Kaj potrebuješ :

- plastenka, olfa nož, lepilni trak
- 2 slamici, 3 balone, toplotno pištolo
- Lahko mi pošlješ fotografijo izbranega modela pljuč.

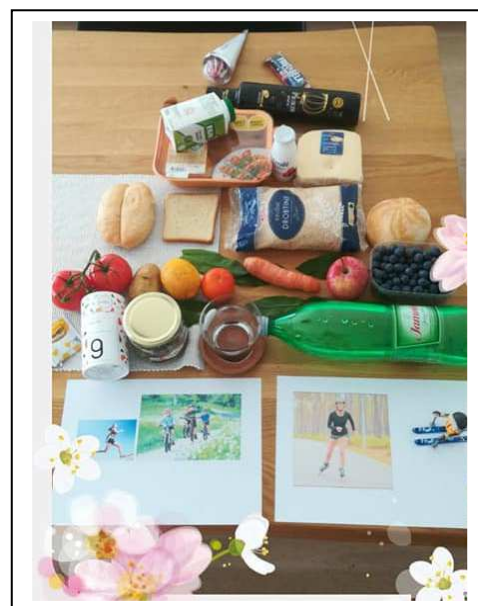


PREHRANSKA PIRAMIDA

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.



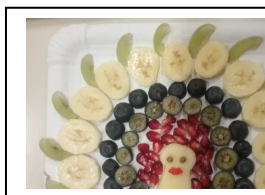
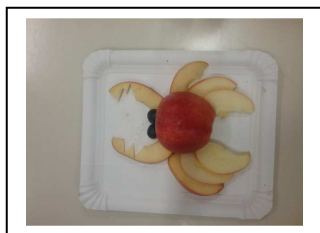
Kaj je torej tvoja Inaloga. S pomočjo hrane, ki jo imate v stanovanju sestavi piramido. Naj ti bodo v pomoč spodnje fotografije.



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



DELO NA VRTU

Kdor ima doma vrt, lahko staršem ali starim staršem pomaga pri opravi na vrtu. Pomagajte prekopavat in rahljat zemljo, sejati in saditi, zalivati, čistiti 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:

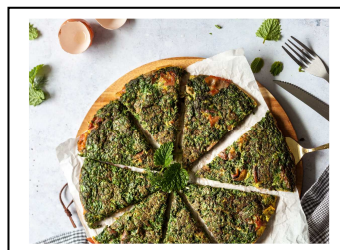
- 5 jajc, ščepec soli, ščepec popra
- 100 g pršuta
- vrečka mešanih zelišč (približno 2 litra – najmanj pet zelišč): mlada špinača, peteršilj, srčno zelje (melisa), nekaj listov mete, nekaj listkov rmana, madarjolce (beli vratič), pest bršljanaste grenkuljice (*Glechoma hederacea*); lahko tudi koromač (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 začинimo 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 zakrknijo.
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](#) cvetov (kobulov)

6 dag citronske kisline

3 limone

1 pomaranča

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 krlje) 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.