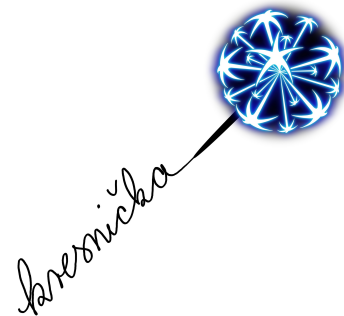


GOLTLJAJI IN GRIŽLJAJI

PRIPOMOČKI: OGLEDALO, TELEFON ALI ŠTOPARICA, POSODICE ZA TEHTANJE, TEHTNICA, ČOKOLADA, GROZDJE, PIŠKOTI, SMOKI, KRUH, SLANI ARAŠIDI, ROBIDE ALI MALINE ALI JAGODE, LIMONA (LIMONIN SOK)



ČE SI ALERGIČNA NA ŽIVILO IZ POSKUSA, GA ZAMENJAJ Z DRUGIM: ARAŠIDE NPR. NADOMESTI Z DRUGIMI OREŠČKI ALI PA ŽIVILO IZPUSTI.



1. POGLEJ SE V OGLEDALO. KAJ OPAZIŠ, DA DELAŠ, A NA TO PREJ NISI POMISLILA?



2. PRIPRAVI TEHTNICO IN POSODICE. VANJE NATEHTAJ PO 5 GRAMOV VSAKEGA ŽIVILA.

V NADALJEVANJU POSKUSA NAJ TI PRI MERJENJU ČASA POMAGA ODRASLA OSEBA.

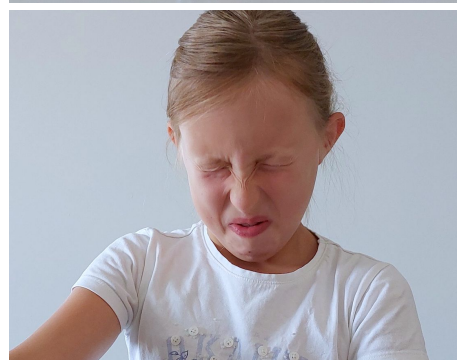


3. S TELEFONOM ALI ŠTOPARICO MERI ČAS 1 MINUTO IN ŠTEJ, KOLIKOKRAT V TEM ČASU POGOLTNEŠ SLINO. ŠTEVILO GOLTLJAJEV ZAPIŠI V PREGLEDNICO NA STRANI 3. PRI ŠTETJU SI LAHKO POMAGAŠ TAKO, DA DLAN ENE ROKE NEŽNO PRITISNEŠ NA SPREDNJI DEL VRATU. LAHKO PA SE LE OSREDOTOČIŠ NA POŽIRANJE SLINE IN ŠTEJEŠ.



4. ŠTEJ, KOLIKOKRAT POGOLTNEŠ SLINO MED KLEPETANJEM, KO NEPRESTANO KLEPETAŠ 1 MINUTO. PODATEK ZAPIŠI V PREGLEDNICO.

V NADALJEVANJU POSKUSA POJEŠ ŽIVILA, KI SI JIH NATEHTALA NA ZAČETKU. KO POJEŠ ENO ŽVILO, SPIJ MALO VODE IN ŠELE POTEM NADALJUJ Z NASLEDNJIM ŽVILOM.



5. MERI ČAS, V KATEREM POJEŠ 5 GRAMOV DOLOČENEGA ŽVILA. ŠTEJ, KOLIKOKRAT POGOLTNEŠ VSEBINO MED ŽVEČENJEM ŽVILA, DA ZDRSNE IZ UST V POŽIRALNIK. PODATKE ZABELEŽI V PREGLEDNICO.

PREGLEDNICA: POŽIRANJE ŽIVIL		
ŽIVILO	ČAS	ŠTEVILO GOLTLJAJEV
V USTIH NI ŽIVILA (3. TOČKA)	1 MINUTA	
KLEPETANJE (4. TOČKA)	1 MINUTA	
ČOKOLADA		
GROZDJE		
PIŠKOT		
SMOKI		
KRUH		
SLANI ARAŠIDI		
ROBIDA / MALINA / JAGODA		
LIMONIN SOK		

RAZMISLI, PREIZKUSI, POIŠČI, VPRAŠAJ ...

-  ALI POŽIRAMO SLINO, KO NE GOVORIMO?
-  KOLIKOKRAT V 12 URAH (TO JE ČASU, KO SI BUDNA), POGOLTNEŠ SLINO? ŠTEVILO GOLTLJAJEV V ENI MINUTI NAJ UČITELJ/UČITELJICA POMNOŽI S 720.
-  KAJ SE DOGAJA Z ŽIVILI V USTIH?
-  KAJ VSE IZVEŠ O ŽIVILU, KO GA ŽVEČIŠ?
-  KAKŠNO JE ŽIVILO, KO GA POGOLTNEŠ?
-  KAM POTUJE ŽIVILO, KO GA POGOLTEŠ?
-  KATERO ŽIVILO OD PRESKUŠANIH IMAŠ NAJDLJE V USTIH?
-  PRI KATEREM ŽIVILU SI MED ŽVEČENJEM NAJVEČKRAT POGOLTNIJA?
-  PRI KATEREM ŽIVILU SI MED ŽVEČENJEM NAJMANJKART POGOLTNIJA? ZAKAJ?
-  ALI POTREBUJEŠ VEČ ČASA, DA PREŽVEČIŠ IN POGOLTNEŠ 10 GRAMOV ŽIVILA?

RAZMISLI, PREIZKUSI, POIŠČI, VPRAŠAJ ...

-  KOLIKOKRAT POGOLTNEŠ SLINO V 1 MINUTI, ČE IMAŠ V USTIH ŽVEČILNI GUMI?
-  KAJ PA ČE BEREŠ NA GLAS – TUDI MED BRANJEM POGOLTNEŠ SLINO?
-  ALI SE ŽIVILO, KI GA V USTIH ŽVEČIŠ DLJE, RAZLIKUJE OD ENAKEGA ŽVILA, KI GA ŽVEČIŠ MANJ ČASA?
-  KOLIKO ČASA NAJVEČ ZADRŽUJEŠ SLINO V USTIH, DA SLINE NE POGOLTNEŠ?
-  KJE NASTAJA SLINA?
-  ZAKAJ JE POMEMBNO, DA MED ŽVEČENJEM IN POŽIRANJEM HRANE NE GOVORIŠ, NE TEČEŠ PO PROSTORU ALI SKAČEŠ IN NE DELAŠ PREVALOV?
-  NAUČI SE ZAPISATI NASLOV TEGA POSKUSA.