

ОШ Вук Караџић, Власеница

Снежана Лакета, саветник и проф. разредне наставе

Данка Кезуновић, проф. енглеског језика

ОГЛЕДНИ ЧАС ИЗ ПРИРОДЕ И ДРУШТВА

ТЕМА: ЗДРАВЉЕ

ПОДТЕМА: ЗДРАВА ХРАНА

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА: Здрава храна сваког дана

У Власеници, децембар 2010.

Тема : Здравље

17. децембар 2010.

Подтема: Здрава исхрана

Разред: трећи

Наставни предмет: природа и друштво

Наставна јединица: Здрава храна сваког дана

Тип часа: обрада

Наставне методе (према Јовану Ђорђевићу): показивања(демонстративна), дијалогска (херуистички разговор), метода практичних радова.

Наставна средства: Сlike хране(презентоване у Power Pointu), текст песме *Како расту деца*, задаци за групе, упитник, појмови са мапе ума, звуци песме *Како расту деца*(видео спот),...

Наставна помагала: лап-топ, видео-бим, плакат-Мапа ума,...

Облик рада: фронтални, групни, индивидуални

Образовни циљ часа: Да се деца упознају са појмом здрава храна, као и сазнање о врсти и значају одређених група намирница. Изградња и усвајање културе исхране кроз интеграцију различитих васпитно-образовних садржаја из: музичког, физичког, литерарног и ликовног изражавања уз комбинацију са енглеским језиком и веронауком.

Васпитни циљ: Развијање свести о значају правилне, разноврсне и умерене исхране. Развијање свести о повезаности бриге за тело и бриге за душу у циљу развијања свих аспеката здраве личности.

Функционални циљ: Сва сазнања о здрављу и здравој храни применити одмах у пракси!

Очекивани исходи:

-да деца схвате зашто нам је храна неопходна

- да наброје 5 основних дневних оброка
- да схвате појам здравља и здраве хране користећи мапу ума
- да уоче разлике између здраве и нездраве хране
- да наброје намирнице које су нам кључне за првилан развој(пирамида исхране)
- да објасне како те намирнице утичу на њихов организам
- да усвоје основне принципе у правилној исхрани

Задаци часа:

- Објасни значај исхране за човека и за сва бића
- наброј 5 основних дневних оброка
- Зашто је здрава храна здрава?
- Наброј намирнице у пирамиди исхране
- Нацртај мапу ума-Здравље
- Осмисли јеловник да буде здрав! Осмисли нездрав јеловник! Објасни зашто је један здрав, а други нездрав начин исхране!

Ток часа:

Уводни део: За почетак часа пустићу деци мелодију коју смо већ слушали са задатком да они препознају о којој песми је реч?

Песма коју слушамо је „ Како расту деца „ од Леонтине и Иване...

Заједно ћемо погледати спот на видео-биму с тим што деца могу плесати уз музику

(покрете изводимо бројањем на српском и енглеском језику). Разговор о садржају песме.

Шта нам је то потребно да порастемо?

Ова активност траје **5 минута.**

Главни део: Записујемо наслов Храна. Шта мислите да ли је довољно рећи само храна?
Да ли је свака храна здрава храна?

Најава циља часа: ЗДРАВА ХРАНА

Након најаве следи **презентација у Power Pointu о здравој храни**. Презентација се налази у Прилогу. Презентација садржи основна објашњења о значају исхране. Ова активност трајаће **10 минута**.

Храна нам је неопходна:

1. ЗА ПРАВИЛАН РАСТ И РАЗВОЈ
2. ДАЈЕ НАМ СНАГУ И ЕНЕРГИЈУ
3. ЧУВА НАС ОД БОЛЕСТИ

Затим кратко објашњење које су нам намирнице неопходне за раст и развој.

Деца школског узраста требало би да имају пет оброка дневно, три главна (доручак, ручак и вечеру) и два међуоброка. Оброке би требало узимати у правилним временским размацима. Доручак је изузетно важан оброк, који се не сме прескочити. Деца која не доручкују често су поспана, слабије постижу концентрацију и отежано прате наставу.

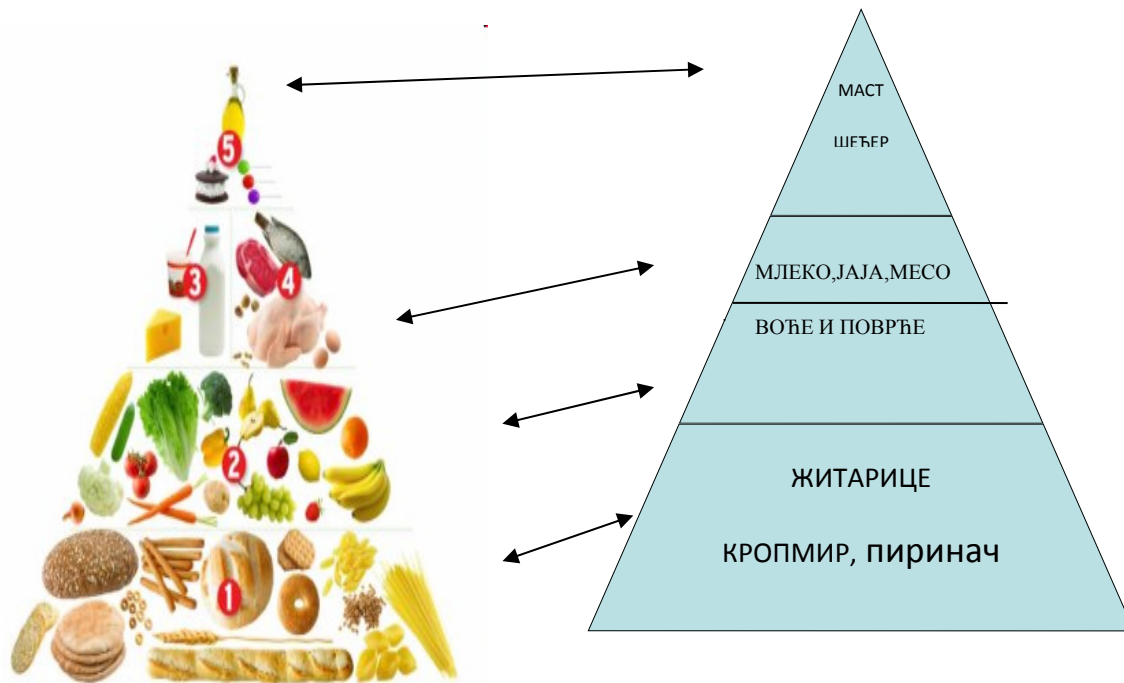
Пирамида исхране:

Основу пирамиде чине производи од житарица, укључујући пиринач, (смеђи и бели), тестенину и хлеб (најбоље црни или интегрални јер је богат влакнима). Ови производи у одличан извор витамина Б. Ове намирнице нам дају енергију и одржавају нашу температуру.

Врло вредне намирнице су грашак и пасуљ (махунасто поврће). Свакодневно би требало јести пуно поврћа, нарочито зеленог лиснатог, као што су спанаћ и блитва, и свежег воћа. Те намирнице су богат извор витамина и минерала, као и биљних влакана, а осим тога садрже и ниску количину масти. Воће и поврће су нам битни за здравље јер садрже највише витамина Це.

Трећу степену пирамиде чине млечни производи (јогурт, млеко, свеж сир), крто месо, пилетина, риба и јаја. Те намирнице су богате беланчевинама које су основа за

производњу хормона и ензима. Млеко и млечни производи су главни извор калцијума, који утиче на раст и развој, повећава чврстину костију, зуба.



Слика 1. Пирамида исхране

Напомена: У току презентације основних намирница у оквиру Пирамиде исхране укључиће се и колегиница која ђацима предаје енглески језик, тако што ће најосновније намирнице деци изговарати на енглеском, а деца ће понављати.

После презентације **игра асоцијација**. На пример: ја кажем боју, а ви реците намирницу која вас подсећа на ту боју: бела(млеко), жута(банана), црвена(јабука), ...И овде се укључује наставница енглеског јер су из енглеског учили боје. Трајање **2 минута**.

Подела на 5 група. Свака група има занимљив задатак и према задатку носи назив:

1. Група : Бели доручак

Задатак 1. Попиши беле намирнице у свеску;

Задатак 2. Од белих намирница смисли здрав доручак: млеко, кајмак, павлака,...

2. Група: црвени ручак

Задатак 1. Попиши црвене намирнице у свеску;

Задатак 2. Од црвених намирница смисли здрав ручак: парадајиз,месо,паприке.

3. Група: зелена вечера

Задатак 1. Попиши зелене намирнице у свеску;

Задатак 2: Од зелених намирница смисли здраву вечеру: салата или спанаћ, јабука, ...

4. Група : Здрав дан

Задатак 1. Попиши здраве намирнице у свеску;

Задатак 2: Одаберите сами намирнице и да од њих направите доручак, ручак, вечеру, али да буде то здраво!)

5. Група : Нездрав дан

Задатак1: Направите попис нездраве хране.

Задатак 2: Одаберите намирнице и осмислите доручак, ручак, вечеру, али да то буде нездраво!)

Рад у групи **10 минута**. Договарају се заједно, а вођа им диктира шта да запишу у свеске.

Извештај група. Вођа групе има задатак да прочита или опише јело које је њихова група осмислила, да објасни зашто је то јело здраво или нездраво, да наброји намирнице које су им потребне да би направили то јело. Извештај група траје **13 минута**.

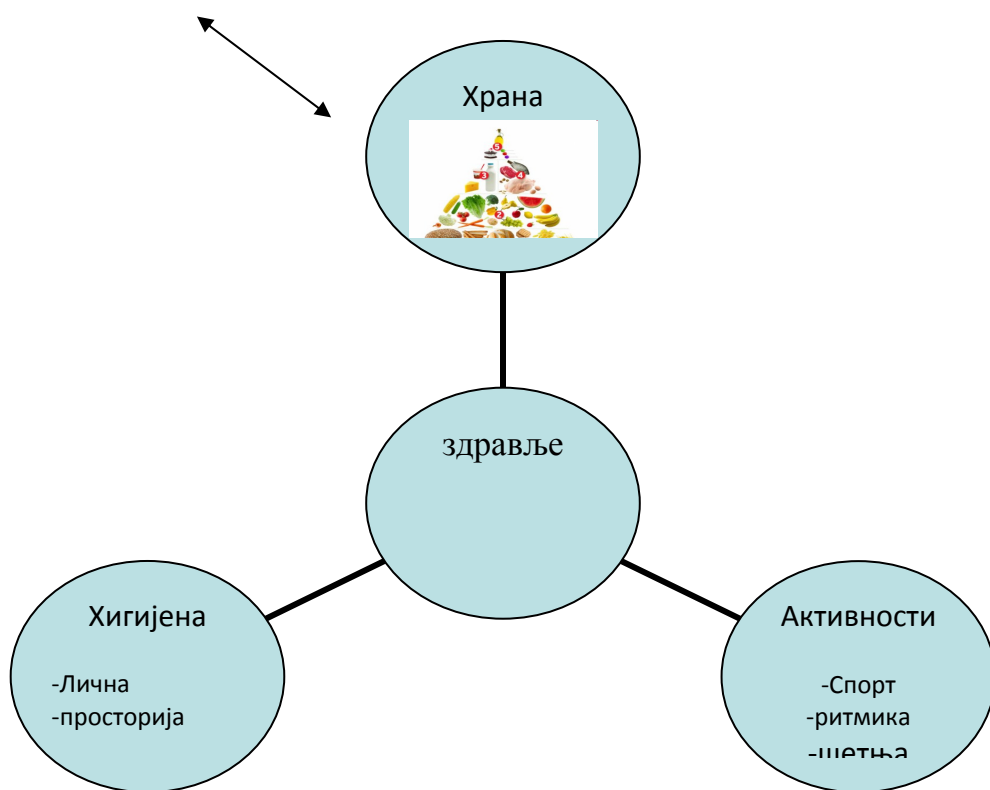
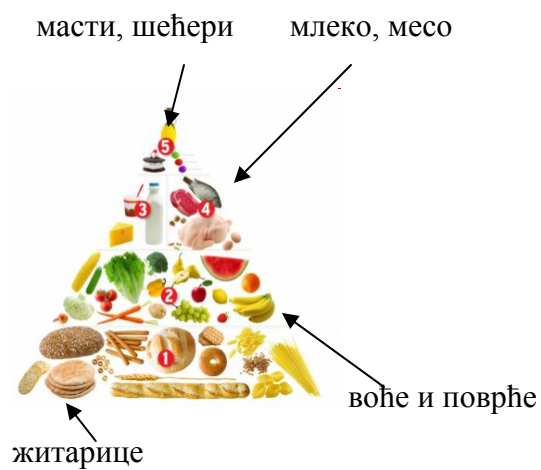
Да поновимо(евалуација): Цртамо **мапу ума**(На овом часу ћемо само доцртати и дописати појмове везане за здраву храну, јер смо претходног дана на мапу ума већ уцртали и уписали појмове везане за активности и хигијену). Наша мапа ума ће садржати следеће појмове: **здравље(храна, активност, хигијена).**

- Здрава храна (житарице, поврће, воће, млеко, месо...)
- Активност(спорт, шетња, вежбе, ритмика)
- Хигијена(лична, куће, школе,...)

Баци ће прецртати мапу ума у своје свеске. Мапа ума треба да нам помогне да лакше запамтимо битне појмове. Централни појам на нашој мапи ума јесте **ЗДРАВЉЕ**.

Подпојмови су: Здрава храна, активност и хигијена.

А у оквиру одређених подпојмова имамо још детаљније поделе.



Слика 2. Мапа ума: Здравље

Трајање ове активности(презентовање мапе ума) је **4 минута**.

Завршни део: Као евалуацију можемо користити и занимљиву **презентацију** где су приказане следеће намирнице(бели хлеб, црни хлеб, кока кола, хамбургер, итд.). Задатак деце јесте да одмах кажу шта је здраво, а шта не. Трајање је **1 минут**

За крај часа деци ћемо поделити упитнике(анкету за истраживање) о здравој исхрани, а они уједно могу да се користе и као наставни листићи у самој настави. Резултати до којих дођемо биће занимљиви и корисни!

Напомена: Уколико анкету не стигнемо да урадимо у току часа, оставићемо је за крај дана зато што нам је цео дан повезан са подтемом Здрава храна.

Наставни листићи: Анкета за истраживање (Анкета се налази у Прилогу).

Пре него што почну да попуњавају упитник објаснити деци да искрено одговоре на следећа питања! Циљ нам је да деца искрено одговоре како бисмо утврдили стварно стање у одељењу, а и у нашој школи.

Прилог 1

Упитник

Буди искрен!

1. У колико сати најчешће једеш: доручак_____, ручак_____, вечеру_____?
2. Колико пута дневно једеш?_____
3. Наброј основне оброке:_____
4. Од набројаних намирница подвучи ону која је по теби најздравија:
млеко, јаја, воће, поврће, паштета, салама, чипс
5. Шта најчешће од наведених намирница једеш за доручак(подвучи):
маргарин, кајмак, паштета, салама, крем, мед?
6. Шта најчешће од наведених јела једеш за ручак(подвучи):
кувани грашак, боранија, пасуљ, купус, помфрит, плјескавица, кромпир паприкаш, рижу, рибу?
7. Шта најчешће од наведених намирница једеш за вечеру(подвучи):
јаја, виршле, саламу, макароне, рибу, воће?
8. Више волим да једем месо него поврће: ДА НЕ
9. Највише волим да пијем(подвучи): воду, кока колу, млеко, воћни сок.
10. Више волим да поједем(заокружи):
а) слаткиш(чоколаду, кекс)
б) воће(јабуку, банану)
11. У школи се храним: а) у школској кухињи
б) доносим спремљену ужину од куће
в) купим нешто у продавници(смоки, чипс,...)

12.Објасни на свој начин шта је то здрава храна и зашто је она нама битна?

13. Да ли више волиш да се играш са другарима на пољу или да гледаш телевизију?

14. Шетам се: а) сваки дан

б) сваки други дан

в) ретко

15. Тренирам редовно неки спорт(фудбал, кошарку, атлетику, скијање,...). ДА НЕ

16. Идем на часове ритмике или фолклора. ДА НЕ

Хвала!

Напомена:

Упитник су осмислиле Горица Лазић дипломирани психолог и Снежана Лакета проф.разредне наставе, а биће коришћен као инструмент за истраживање начина исхране деце узраста од 7 до 9 година на подручју Републике Српске и Србије.

Скица часа:

1. Спот *Како расту деца* 5 минута
2. Презентација *Здрава храна* 10 минута
3. Игра асоцијација 2 минута
4. Подела и рад у групама 10 минута
5. Извештај група 13 минута
6. Евалуација-Мапа ума 4 минута
7. Евалуација- део презентације(здроаво-нездроаво) 1 минут
8. Упитник-у току дана

Пословице: Ко ради не боји се глади.

Сит гладном не верује.

Снага на уста улази.

Литература:

1. Божин, Аурел(2009): Религиозност, духовност, вера и здравље, Београд, Иновације у настави, вол. 22, стр. 23
2. Којић, Љубиша(2010): Исхрана ученика спортиста у средњој школи, Директор школе, Београд, бр. 1, стр.117-127,
3. Момчиловић, Зоран (2010) : Спорт и болести зависности, Образовна технологија, Београд, бр.2, стр.221;
4. Станојловић Слободан(2009): Мапе ума као образовни стандард и метода ефикаснијег учења, Београд, Иновације у настави, вол. 22, стр. 118
5. Филиповић, Добривоје(1995): *Исхрана здраве и болесне деце*, Наука, Београд

Интернет адресе:

1. <http://www.bebinsvet.net/tekstovi/dete/strane/dete.htm>
2. <http://webcache.googleusercontent.com/>
3. <http://www.doiserbia.nb.rs>