

SAT RAZREDNIKA

TEMA: Poremećaj hranjenja

Odgojno-obrazovno područje zdravstvenog odgoja: Živjeti zdravo

Razred: 8. razred

Vrijeme trajanja: 45 min

Cilj: osvijestiti prehrambene navike učenika i utjecaj društvenog okruženja na navike hranjenja te upoznati različite stavove prema prehrani

Ishodi:

- nabrojiti uzroke poremećaja hranjenja
- prepoznati utjecaj okoline na stavove o prehrani

Oblici i metode: frontalni i grupni rad; prikupljanje podataka, obrada odgovora učenika, razgovor, rasprava/debata, pisanje, praktičan rad

Uputa razredniku i/ili stručnom suradniku:

Učenicima je potrebno najaviti sat i zatražiti da na sat razrednika donesu različite članke iz novina i časopisa, knjige, udžbenike koji govore o hrani i piramidu prehrane.

Tijek rada:

Vrijeme:

1. LEDOLOMAC: „ŠTO JE NAPISANO?“

Razrednik/ca s učenicima povede razgovor o tekstovima koji su donijeli i postavlja pitanje: Što se u tekstovima najčešće spominje? ili Koje se riječi najčešće navode?

5 min

2. UVOD

Razrednik/ca analizira anketu koja je provedena na prethodnom satu razrednika i iznosi podatak a) koliko učenika je navelo da konzumira tri obroka i b) što najčešće konzumiraju za doručak, ručak i večeru.

5 min

3. VJEŽBA: „ŠALJEMO PORUKE“

20 min

Razrednik/ca podijeli učenike u podskupine tako da svaki učenik „izvlači“ jednu karticu Na kojoj je nacrtano ili napisano /voće, povrće, meso, slastice ili tjestenina/. Podskupine se formirane prema vrsti namirnice navedene na kartici.

Nakon toga razrednik/ca podijeli papire A5 formata na koje će učenici (tijekom 10 minuta) upisivati poruke roditelja, medija, učitelja/nastavnika, vršnjaka, sportaša i manekenki.

1. podskupina – poruke roditelja o hrani
2. podskupina – poruke medija o hrani
3. podskupina – poruke učitelja/nastavnika o hrani
4. podskupina – poruke vršnjaka o hrani
5. podskupina – poruke sportaša i manekenki

Upisuju se ono što treba jesti, što je zdravo i kako treba izgledati, a poruke su roditelja, učitelja, vršnjaka, sportaša-manekenki i medija.
Nakon 10 minuta svaka grupa izlaže poruke.

4. ZAKLJUČNI DIO: „NAŠE STABLO ZDRAVE PREHRANE“

10 min

Razrednik/ca na unaprijed pripremljenom plakat na kojem je nacrtano drvo i podijeljeno na dva dijela /DA i NE/.

S učenicima upisuje na plakat ono što prema porukama potiče zdravo hranjenje i ono što ga otežava, odnosno ono što se preporučuje, a što ne.

5. EVALUACIJA:

5 min

Razrednik/ca analizira grupnu dinamiku navodeći učenike na razgovor o tome kako su se slagali, je li netko više doprinosiso radu na zadatku, kako su se osjećali, što im je bilo zanimljivo...

Materijal/sredstva:

članci iz novina i časopisa
anketa prema broju učenika u razrednom odjelu
plakat
flomasteri
A5 format papira (5 kom)

Litreratura:

preporučena literatura prema Kurikulumu zdravstvenog odgoja, Modul: Živjeti zdravo, Weltmann Begun R.

(Ur), (2007): Socijalne vještine za tinejdžere, naklada Kosinj, Zagreb

European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health Promoting Schools

(<http://www.euro.who.int/ENHPS>, accessed 12 October 2006).

Prilozi:

1.

Anketa

Molim te da napišeš što si jeo/la u protekla 24 sata za:

doručak _____

ručak _____

večeru _____

2.

Radni listić za rad skupine

Poruke roditelja o hrani (što treba jest, što je zdravo, kako treba izgledati)	Poruke vršnjaka o hrani(što treba jest, što je zdravo, kako treba izgledati)	Poruke učitelja o hrani(što treba jest, što je zdravo,kako treba izgledati)	Poruke medija o hrani (što treba jest, što je zdravo, kako treba izgledati)	Poruke sportaša i manekenki o hrani(što treba jest, što je zdravo,kako treba izgledati)

3.

Plakat – drvo

