

**2. razred osnovne škole**  
**Živjeti zdravo**  
**Kako sačuvati zdravlje**

**Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje**

**Tema:** Zdravlje

**Cilj:** naučiti kako sačuvati zdravlje.

**Ishodi učenja:**

- opisati kada se osjećam zdrav,
- nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnosti, alkohol, duhan),
- izraziti podršku bolesnom učeniku.

**Trajanje:** 1 školski sat

**Potreban materijal**

- radni listovi, markeri, plakati

**Sadržaj – opis i tijek aktivnosti**

**Uvodna aktivnost**

1. situacija

Cilj: osvijestiti važnost očuvanja zdravlja.

Aktivnost: vruća olovka

Učenici imaju zadatak zapisati na list papira tijekom svojih misli vodeći se narodnom poslovicom *U zdravom tijelu, zdravi duh* (objasniti značenje izreke).

Čitanje dječjih radova, a onda razgovor o učeničkim mišljenjima.

**Glavni dio**

2. situacija

Cilj: osvijestiti što je dobro i bitno za očuvanje zdravlja i naglasiti navike koje loše utječu na tijelo čovjeka.

Postavljanje aplikacija na ploču na kojima su: zdrave namirnice, tjelovježba, opušci u pepeljari, boravak u prirodi, krevet (spavanje) i odijevanje u skladu s vremenskim prilikama. Zadatak je učenika razvrstati aplikacije u dvije skupine: **pozitivno** i **negativno** (u prilogu).

3. situacija

Cilj: promišljati o navikama zdravog življenja.

Objašnjavamo poslovicu *Čistoća je pola zdravlja*.

Koliko često tijekom dana peremo zube? Jeste li čuli izreku: *Zube ujutro peremo za ljepotu, a navečer za zdravlje*. Kada peremo kosu? Kako se odijevamo zimi, a kako ljeti? Kako odijevanje može utjecati na zdravlje?

(Temu ćemo obraditi u nekoliko koraka: 1. prehrana, 2. higijena tijela, 3. odijevanje, 4. nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje, 5. podrška bolesnom prijatelju.)

Učenike upoznajemo s osnovama zdravog života: za očuvanje zdravlja bitna je pravilna prehrana. Ističemo da je nužno redovito jesti raznoliku hranu i u umjerenim količinama. Jest treba više puta na dan, a bilo bi dobro da bar jedan obrok u danu bude kuhan. Treba što više jesti svježije namirnice, osobito voće i povrće. Bi li bilo zdravo jesti samo u restoranima brze prehrane? Hranu treba jesti polako, dobro žvačući. Također treba piti vodu i prirodne iscijeđene sokove.

Naglašavamo kako je održavanje čistoće tijela vrlo važno. Potrebna je svakodnevna briga za osobnu higijenu. Ujutro valja umiti lice, oprati zube i očešljati kosu. Ruke treba prati prije i poslije jela, nakon korištenja zahoda. Zube peremo poslije jela i prije spavanja. Što će se dogoditi ako ne peremo zube redovito? Svaku se večer tuširamo, a povremeno se i kupamo, režemo i uređujemo nokte na rukama i nogama i šišamo kosu.

Ljudi češće zimi obolijevaju od prehlade i gripe. Kada osjetimo da ćemo kašljati ili kihati, činimo to tako da maramicu stavimo ispred usta i kihnemo u nju. Na taj način preuzimamo odgovornost za svoje zdravlje, ali i zdravlje ljudi oko nas. Zimi se često prehladimo jer smo se odjenuli prelagano ili pretoplo. Ako smo se odjenuli prelagano, hladno nam je, osjećamo drhtavicu. To je znak da smo se trebali toplije odjenuti. Ako smo se odjenuli pretoplo, bit će nam prevruće i oznojit ćemo se. Ako se tada raskomotimo, lako se prehladimo.

Stoga se treba odijevati u skladu s vremenskim prilikama. Zima je godišnje doba kada pada kiša/ snijeg i zbog niskih temperatura nastaje poledica uzrokovana oborinama. Često se na poledici događaju nezgode, razni padovi i lomovi. Zato je poželjno zimi obuvati zimsku obuću, tople zimske cipele ili čizme koje se ne kližu.



Nabrojimo koja su to nezdrava ponašanja koja loše utječu na naše zdravlje. Što piše na kutiji cigareta masno otisnuto debelim crnim slovima? Smiju li djeca i mladi piti alkoholna pića?

Što mislite kako nedostatak tjelesne aktivnosti utječe na zdravlje?

Ako naš prijatelj ima neku bolest, kako mu možemo izraziti podršku? Idemo li u posjet bolesnom prijatelju? Zovemo li ga telefonom, mobilnim telefonom, šaljemo li *SMS-poruke*? Ako naš prijatelj ima neku zaraznu bolest ili visoku temperaturu, nije dobro odmah ići do njega i nositi mu domaću zadaću. Objasni zašto.

## Završna aktivnost

### 4. situacija

Cilj: prikazati kako sačuvati zdravlje.

Samostalan rad učenika – izrada letaka.

Dijelimo učenike u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svoj zadatak.

Prva skupina ima zadatak izraditi letak na kojemu će se nalaziti obilježja zdrave prehrane.

Druga će skupina izraditi letak na kojemu će prikazati održavanje higijene tijela.

Treća skupina će izraditi letak na kojemu će biti odijevanje i obuvanje prilagođeno vremenskim prilikama i primjer tjelovježbe.

Četvrta skupina će izraditi letak o nezdravim ponašanjima koja mogu utjecati na zdravlje.

Peta skupina će izraditi plakat podrške bolesnom prijatelju.

## Literatura

(UR: James McLain): *Regionalni zdravstveni program fondacije Soros*, Hrvatsko izdanje: Zaklada "Otvoreno društvo", Hrvatska, (1992)

Stoppard, M.: *Dječja pitanja i kako na njih odgovoriti*, Zagreb, Profil Internacional d.o.o. (2002)

Dworzak-Hofling - *...i onda sam opet bila zdrava*, Naša djeca, Zagreb, (1994)

Knjiga za nastavnika, *Moj dom*, Zagreb, Školska knjiga (1969)

Ćorić, Bakarić Palička: *Eureka*, Školska knjiga, Zagreb, (2009)

De Zan, I.: *Metodika nastave prirode i društva*, Školska knjiga, Zagreb, (2005)

Jelić, T., Domišljanović, D., *Dom i zavičaj* – udžbenik iz prirode i društva za drugi razred osnovne škole, Alfa, Zagreb, (2010)

De Zan, I.: *Naš svijet 2, metodički priručnik prirode i društva za 2. razred osnovne škole*, Školska knjiga, Zagreb (2004)

