

Sat razrednika	
Razred/ razredni odjel:	2. razred
Područje rada:	Zdravstveni odgoj
Modul:	Prevenција ovisnosti
Tema:	Odgovornost za zdravlje
Nastavna jedinica (sadržaj):	Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, 1. sat

Cilj: osposobljavati učenike da samostalno brinu za vlastito zdravlje.

Zadaci:

- razvijati stajalište prema pravilnoj prehrani i redovitoj higijeni tijela,
- upućivati učenike u važnost prilagođene odjeće i obuće,
- poticati učenike na mentalni (učenje), ali i tjelesni (tjelovježba) razvoj,
- upućivati učenike u potrebu brige oko zaštite svoga i tuđega zdravlja,
- razvijati sposobnost uočavanja, uspoređivanja, opisivanja i logičkog zaključivanja,
- osposobljavati učenike za kritički osvrt na izbor vlastitog ponašanja u odabiru zdravih (zdravijih) stilova života,
- razvijati komunikacijske vještine,
- poticati učenike na praktičnu primjenu stečenih vještina u svakidašnjem životu,
- prepoznati čimbenike koji utječu na zdravlje (prehrana, voda – uzimanje tekućine, kretanje, spavanje, odmor – igra, održavanje osobne higijene, uljudno ponašanje),
- imenovati pribor kojim održavamo osobnu higijenu,
- osposobljavati učenike za pravilnu uporabu pribora za osobnu higijenu,
- objasniti značenje redovne tjelesne tjelovježbe i uzimanje tekućine,
- objasniti važnost hrane i vode za život čovjeka.

Socijalni oblici: frontalni, rad u skupinama, rad u paru

Nastavne metode: izlaganje (objašnjavanje, opisivanje), razgovor (usmjereni, motivacijski), crtanja

Nastavni izvori i pomagala: pribor za higijenu, aplikacije, papir za plakat, nastavni listići

Prijedlozi tekstova:

Željka Horvat Vukelja, *Zubata priča*, Snježana Marić, *Naši zubi*, Dubravka Ugrešić, *Sapunari*, Thomas Corryt, *Prva viljuška u Engleskoj*

STRUKTURA SATA

Motivacija

Pjevamo pjesmicu „OVAKO SE...“

U vrijeme pjevanja i igre učenici sjede na jastučićima u kružnoj formaciji. Potičemo razgovor o pokretima koje smo radili, nabrajamo postupke i obrazlažemo kako se što čini. Učenici slobodno pričaju o svojim jutarnjim aktivnostima održavanja osobne higijene u svojem domu. Pokazuju kako to čine.

Nastavni sadržaji

U sredini učionice na školskoj klupi izlažemo predmete koje koristimo za pranje ruku prije objeda: papirnati ubrusi i tekući sapun. Imenujemo i ponavljamo kako koristimo tekući sapun i papirnate ubruse. Usmjerenim pitanjima navodimo učenike na zaključak da redovitim održavanjem osobne higijene čuvamo svoje zdravlje.

Promišljamo o mogućnostima na koji način još čuvamo svoje zdravlje (održavanje higijene odjeće i obuće, pravilno držanje tijela prilikom nošenja školske torbe, pravilno držanje tijela pri sjedenju, pravilno korištenje slobodnog vremena, dovoljno sna). Učeničke odgovore bilježimo uz pomoć aplikacija na ploči: cipela i pasta za cipele, školska torba i stolac, igra (lopta), četkica i pasta za zube.

Rad u skupinama:

Skupine ćemo odrediti tako da učenici izvuku iz kutijice za sapun listiće s nazivima: cipela i pasta za cipele, školska torba i stolac, igra (lopta), četkica i pasta za zube.

Krećući se učionicom, učenici traže skupinu kojoj pripadaju. Svaka skupina ima svoje zadatke na nastavnom listiću (u prilogu). Zadatak učenika je dopuniti rečenice uz aplikaciju.

Po završetku rada predstavnik skupine čita uradak koji magnetima pričvršćujemo na plakatu uz naslov: OVAKO ČUVAMO NAŠE ZDRAVLJE.

Vježbanje nastavnog sadržaja

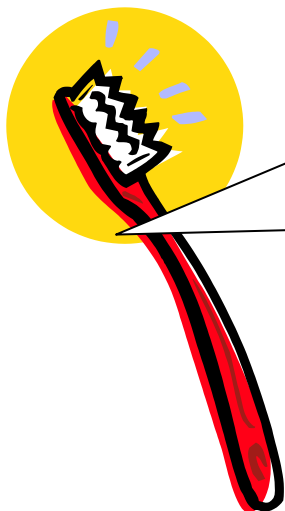
IGRANJE ULOGA – učenik odabere jednu aplikaciju (spužva, ručnik, šampon, bonton, lopta, boca vode) i govori u 1. licu, kao da je on spužva, ...

Npr. „Ja sam spužva, cijeli dan sam u kupaonici, čekam da me Ana uzme u ruke, stavi sapun i namoči me.“ Što tada radi?

Provjera učinkovitosti nastavnog sata

Pjevamo pjesmicu „OVAKO SE“ – dodajemo stihove koje smo osmislili tijekom prethodnih etapa sata:

- ovako se kosa pere
- ovako se nos briše
- ovako se voda pusti
- ovako se brišu ruke
- ovako se zubi peru
- ovako se cipele čiste
- ovako se pravilno sjedi
- ovako se torba nosi
- ovako se pozdravlja (...)



Ja sam _____ . Koristiš
me _____ . Zubi
se peru _____ na dan. Kada to radiš
svakodnevno ponosim se tobom!

Ja sam _____ .

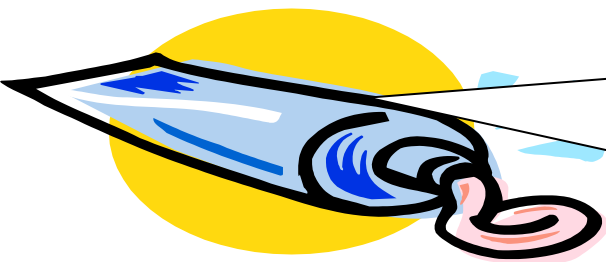
Koristiš me za _____ .

Ruke pereš: _____

_____ .

Sretan sam kada me koristiš!





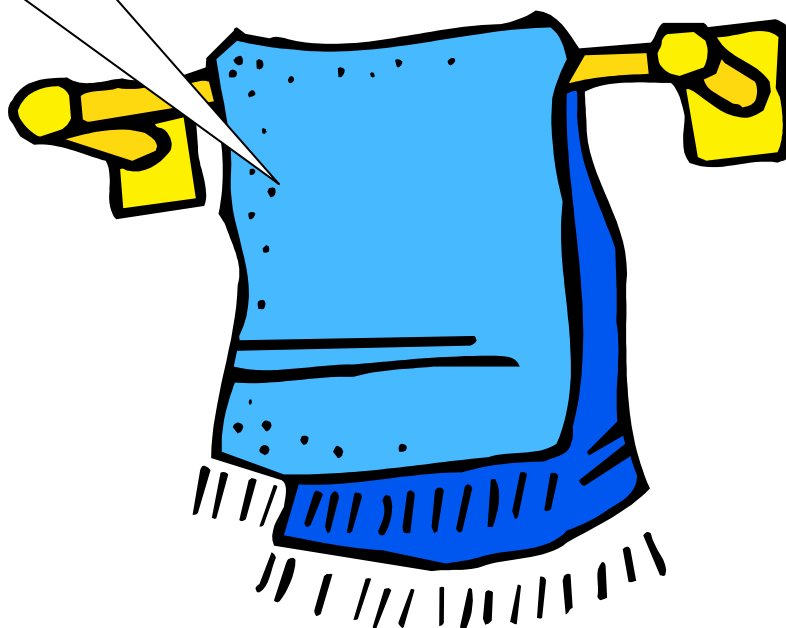
Prepoznaješ me, ja sam _____.

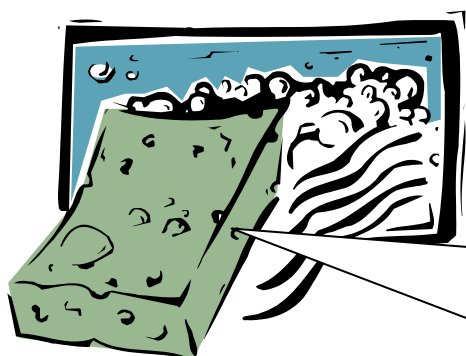
Upotrebljavaš me _____.

Veselim se tvojim čistim zubićima!

Uvijek sam ti na dohvat ruke. Ja sam _____.

Uzimaš me kada _____





Ja sam _____ . Volim
biti pjenušava.

Koristiš me kada

_____ .

Sat razrednika	
Razred/ razredni odjel:	2. razred
Područje rada:	Zdravstveni odgoj
Modul:	Prevenција ovisnosti
Tema:	Odgovornost za zdravlje
Nastavna jedinica (sadržaj):	Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, 2. sat

Cilj: osposobljavati učenike da samostalno brinu za vlastito zdravlje.

Zadaci:

- razvijati stajalište prema pravilnoj prehrani i redovitoj higijeni tijela,
- upućivati učenike u važnost prilagođene odjeće i obuće,
- poticati učenike na mentalni (učenje), ali i tjelesni (tjelovježba) razvoj,
- upućivati učenike u potrebu brige oko zaštite svoga i tuđega zdravlja,
- razvijati sposobnost uočavanja, uspoređivanja, opisivanja i logičkog zaključivanja,
- osposobljavati učenike za kritički osvrt na izbor vlastitog ponašanja u odabiru zdravih (zdravijih) stilova života,
- razvijati komunikacijske vještine,
- poticati učenike na praktičnu primjenu stečenih vještina u svakidašnjem životu,
- prepoznati čimbenike koji utječu na zdravlje (prehrana, voda – uzimanje tekućine, kretanje, spavanje, odmor – igra, održavanje osobne higijene, uljudno ponašanje),
- imenovati pribor kojim održavamo osobnu higijenu,
- osposobljavati učenike za pravilnu uporabu pribora za osobnu higijenu,
- objasniti značenje redovne tjelesne tjelovježbe i uzimanje tekućine,
- objasniti važnost hrane i vode za život čovjeka.

Socijalni oblici: frontalni, rad u skupinama, rad u paru

Nastavne metode: izlaganje (objašnjavanje, opisivanje), razgovor (usmjereni, motivacijski), crtanja

Nastavni izvori i pomagala: lutka, pazzle, aplikacije, krep–papir

Literatura:

- C. Libean (2003). *Kuharica za djecu*. Zagreb: Mozaik knjiga.
 J. Boban Pejić (2002). *Kuham i jedem zdravo*. Zagreb: Profil.
 I. Sertić (2008). *Priča o čokoladi*. Sretna knjiga.
 I. Bednjanec(2008). *Durica*, knjiga u stripu. Zagreb:Školska knjiga.
 A. Horvat (1994). *Zaljubljeno voće*. Zagreb: Quo vadis.

STRUKTURA SATA

Motivacija

Monolog jednog dječaka/djevojčice – (lutka), npr.:

Sinoć sam se posvađao s mamom.

Željela me odvojiti od moje omiljene igrice i otjerati u kupaonicu na tuširanje. „Čistoća je pola zdravlja“, rekla je. „Ali ja sam potpuno zdrav, a ne napola“, pokušao sam ju uvjeriti da me ostavi pred računalom.

Sutradan sam želio prespavati doručak. Jednostavno nisam bio gladan. Za ručak sam smazao veliku finu čokoladu s lješnjacima. Mama je rekla da zdravlje na usta ulazi. Opet mi ništa nije bilo jasno.

Baš kad sam želio sjesti za računalo, tata je rekao: „Luka idemo na vožnju biciklom, u zdravom tijelu, zdrav duh.“ „Ali ja ne želim vidjeti duhove, nego svoje prijatelje u parku“, objasnio sam tati.

Na kraju se još javila i baka: „Drago dijete, svaki čovjek tvorac je svoga zdravlja i svoje bolesti.“

„I na kraju nisam znao o čemu govori moja obitelj. Znete li vi?“

Učenici izražavaju svoj doživljaj razgovarajući s lutkom.

Vježbanje nastavnog sadržaja

Usmjerenim razgovorom polazimo od izreke koju je izrekla baka „**Svaki je čovjek tvorac svoga zdravlja**“. Potičemo učenike na promišljanje o tome kako oni mogu utjecati na svoje zdravlje te kojim ponašanjima i aktivnostima pozitivno utječemo na zdravlje. Nabrajamo i objašnjavamo ponašanja i postupke kojima možemo narušiti svoje zdravlje, tj. izazvati bolest.

Formirat ćemo 5 skupina na sljedeći način: Pet fotografija podijelit ćemo na četiri pazzle. Učenik će iz hrpe uzeti jednu pazzlu i tražiti svoju skupinu. Kad se pazzle slože, dobit će svaka skupina svoju fotografiju. Pazzle su primjeri zadataka koje će učenici izraditi u skupini.

Zadaci:

1. skupina (fotografija BONTONA) - Pravilno postavi pribor i uredi stol za objed te prikaži pristojno ponašanje za stolom

Podsjetnik: učenici trebaju znati da: uvijek moraju oprati ruke prije jela; znati izreći *molim* i *hvala*; ne bacaju hranu; ispravno koristiti pribor za jelo, a ne ruke kada jedu; čekati da je hrana svima servirana prije nego počnu jesti; mišljenje kako im hrana nije dobra zadrže za sebe, posebno ako imate goste; upitaju smiju li ustati od stola kada završe s jelom; pravilno sjede na stolcu; uzimaju male zalogaje i žvaču sa zatvorenim ustima; ne srću hranu ili piće; salvetom obrišu lice ako se uprljaju; ispravno koriste nož i vilicu kako bi sami narezali hranu.

2. skupina (fotografija JELOVNIKA) – Sastaviti jelovnik zdrave prehrane (doručak, ručak, večera, međuobrok), napraviti voćnu salatu kao međuobrok
3. skupina (fotografija ODJEĆE) – Osmisli i izradi garderobu za zimu (ili drugo godišnje doba) koristeći krep papir
4. skupina (fotografija SUNCOBRANA) – Izradite predmete kojima se možete zaštititi od sunca (izrađuju od krep– papira ili časopisa)

5. skupina (fotografija DJECE U IGRI) – Izradite plakat kojim ćete potaknuti svoje prijatelje na kvalitetno provođenje slobodnog vremena (učenici dobivaju slikovni materijal te od njega izrađuju plakat i pišu poruke)

Provjera učinkovitosti nastavnog sata

Svaka skupina izlaže svoje uratke pričom ili demonstracijom.

Prijedlozi:

- a) Učeničke uratke možemo fotografirati te fotografije iskoristiti za zidne novine koje će ostati kao podsjetnik na odgovorno biranje zdravih stilova življenja.
- b) Učenici mogu odigrati neku igru u kojoj će se djeca kretati npr. Vjetar puše za sve one koji vole povrće...
- c) Igra *Voćne salate*,
- d) Pjesma o zdravlju – pjevanje u stilu „repanja“.