

PISANA PRIPREMA ZA NASTAVNI ČAS

Nastavnik: Svetlana Lukač

Nastavni predme : Priroda i društvo

Razred : Treći

Nastavna jedinica : Ishrana

Tip časa: Obrada novog nastavnog gradiva

Trajanje časa : 60 minuta

Nastavne metode : metoda razgovora ,metoda objašnjavanja, metoda rada na tekstu, metoda demonstracije.

Nastavni oblici: frontalni, individualni i grupni.

Cilj: Razumijevanje uslovljenosti i povezanosti pravilnog razvoja i zdravlja čovjeka sa pravilnom ishranom.

Ishodi : učenici će znati

- da objasne pravilan način ishrane i njen značaj za zdravlje ljudi,
- osnovne sastojke pojedinih namirnica i njihov uticaj na organizam čovjeka,
- da objasne negativan uticaj prekomjernog ili nedovoljnog unošenja pojedinih namirnica.

Nastavna sredstva : plakati, sličice, tekstovi i slike sa INTERNET-a , kompjuter.

Nastavni medij : Bim-projektor

Inovativni nastavni model : **Iskustvena nastava**

TOK I STRUKTURA ČASA

1.Uvodni dio časa Početak holističkog pristupa-medij

Na početku časa učenici će sa nastavnikom, pomoću bim-projektora, pogledati Power point prezentaciju: ISHRANA DJECE.

Prezentacija se sastoji od slajdova koji prikazuju slike i tekst sljedećeg sadržaja:

1. PIRAMIDA ISHRANE

- Pravilna ishrana je važna za zdravlje čovjeka.
- To znači da trebamo jesti raznovrsnu hranu i da treba da jedemo umjereno.
- Slaba ishrana oslabiće organizam, a previše hrane izaziva gojaznost.



2. HLJEB I TJESTENINA



- Ova hrana je osnova naše ishrane.
- Izvor je ugljeno-hidrata i vitamina B.
- Važna je za pravilan razvoj kože noktiju i kose čovjeka.
- Prevelika količina hljeba može dovesti do pojave gojaznosti.

3. VOĆE I POVRĆE

- Voće i povrće je hrana biljnog porijekla.
- Sadrži vitamine od kojih je najvažniji vitamin C.
- Ovaj vitamin štiti od prehlade i raznih bolesti i jača organizam.



4. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



- Glavni sastojak mlijeka je kalcij.
- Veoma je važan za pravilan rast zuba.
- Potrebno ga je svakodnevno unositi u organizam.

5. RIBA I MESO



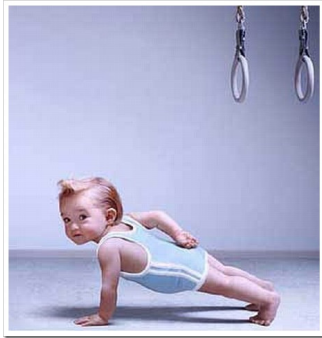
Meso i riba sadrže bjelančevine.

- Ovaj sastojak je važan za razvoj mišića.
- Treba da ga unose svi , a naročito oni koji žele biti dobri sportaši.
- Riba sadrži vitamin D koji je potreban za pravilan razvoj kostiju.

--

SLATKIŠI

- Slatkiši sadrže šećer koji čovjekovom organizmu daje energiju.
- Prevelika količina slatkiša dovodi do gojaznosti.
- Poslije slatkiša VJEŽBAJ!



(Moguća verzija uvodnog dijela časa može biti razgovor sa ljekarom ili nutricionistom.)

Nakon prezentacije nastavnik će obaviti kratak razgovor o utiscima učenika , a zatim će najaviti nastavnu jedinicu i napisati njen naslov na tablu .

Objasniće da je cilj današnje teme da učenici shvate koliko je hrana važna za njihovo zdravlje i razvoj.

Aktuelizacija životnog iskustva učenika:

Upitaće učenike šta znaju o današnjoj temi i da li su se ranije s njom susretali.

Zapisaće učenička iskustva na tablu.

2. Glavni dio časa

Retrospektivna analiza životnog iskustva (činjenice sa INTERNET-a.i iskustva učenika)

Nastavnik će podijeliti odjeljenje na 5 heterogenih grupa.Svaka grupa će dobiti materijal , zadatke , uputstvo za rad u grupama i informacije sa INTERNET-a koje su korištene u prezentaciji.

1. Grupa – Hljev i tjestenina



Materijal: informacije sa interneta, plakat, sličice namirnica u kutiji.

Uputstvo za rad u grupama:

Dragi učenici,

Da biste uspješno riješili date zadatke uradite sljedeće:

- Zajedno radite u grupi.
- Poštujte mišljenje svojih drugova.
- Dogovorite se o redosljedu iznošenja rješenja zadatka.(Uputstvo je isto za sve grupe.)

Zadatak:

U vašoj ishrani važno mjesto zauzimaju ugljenohidrati. Na plakat napišite naziv i zalijepite sličice odgovarajućih namirnica koje sadrže ovaj sastojak. Sličice se nalaze u kutiji na vašem stolu.

Nakon toga napišite u tabelu na plakatu znak (–) ispod slika namirnica uz koje ne jedete hljeb.

Odgovorite na pitanje: Zašto je vitamin B važan za čovjeka?

Vaše odgovore uporedite sa podacima iz teksta koji ste dobili.

2. Grupa – Voće i povrće



Materijal za rad: Plakat sa košarom napravljenom od kolaž papira, kutija sa sličicama namirnica, informacije sa INTERNET-a.

Uputstvo za rad u grupama je isto za sve grupe.

Zadatak:

Razbolio se vaš drug. Dobio je jaku prehladu koja je iscrpila njegov organizam.

Napunite košaru na plakatu svim namirnicama koje će mu pomoći da ozdravi i ojača tako što ćete njihove sličice iz kutije zalijepiti. Napišite naziv namirnica koje ste odabrali.

Odgovorite na pitanje: Koje važne sastojke sadrže namirnice koje ste odabrali?

Zašto su važne za čovjeka?

Odgovore uporedite sa podacima iz teksta koji ste dobili.

3. Grupa- Mlijeko i mliječni proizvodi



Materijal za rad : plakat za rad, kutija sa sličicama namirnica, informacije sa INTERNET-a.

Zadatak:

Kada ste zadnji puta bili kod zubara primijetio je da su vam zubi slabi i da bi se mogli početi kvariti. Šta ćete uraditi da poboljšate zdravlje vaših zubi?

Na plakat koji se nalazi na vašoj klupi napišite naziv namirnica koje su vam važne za zdravlje vaših zubi.

Iz kutija odaberite i zalijepite sličice odgovarajućih namirnica na plakat.

Odgovorite na pitanje: Koji važan sastojak sadrže ove namirnice?

U čemu je njegov značaj? Odgovore uporedite sa podacima iz teksta koji ste dobili.

4. Grupa- Meso i riba



Materijal za rad : plakat, slike uspješnih sportaša, sličice namirnica, informacije sa INTERNET-a.

Zadatak:

Odlučili ste da se bavite sportom. To je veoma dobra odluka, korisna za vas.

Iz niza datih slika sportaša odaberite i zalijepite slike onih koji se bave vašim omiljenim sportovima, a zatim ispod zalijepite sličice namirnica koje će vam omogućiti da budete dobar sportaši. Napišite naziv hrane na plakat.

Dopunite rečenicu: Ova hrana je važna za razvoj čovjekovih _____ i _____.

Odgovore uporedite sa podacima iz teksta koji ste dobili.

5. Grupa - Slatkiši



Materijal za rad: Plakat sa nedovršenom slikom rođendanske trpeze; sličice hrane, ukrasa i poklončića, informacije sa INTERNET-a.

Zadatak:

Iduće sedmice Stefan slavi rođendan. Razmislite kako ćemo spremati rođendanski sto za njega. Svoje ideje prikažite tako što ćete na nedovršenom stolu servirati potrebne namirnice.

Odgovorite na pitanja: Šta sadrži većina hrane koju ste servirali?

Šta taj sastojak daje čovjekovom organizmu?

Ipak, previše ovih namirnica izaziva _____ i _____
_____.Odgovore uporedite sa podacima iz teksta koji ste dobili.

Prezentacija radova grupa

Nakon što urade zadatak svaka grupa će prezentovati rezultate. Ostale grupe i nastavnik će ih pohvaliti i dati sugestije.

2.Završni dio časa

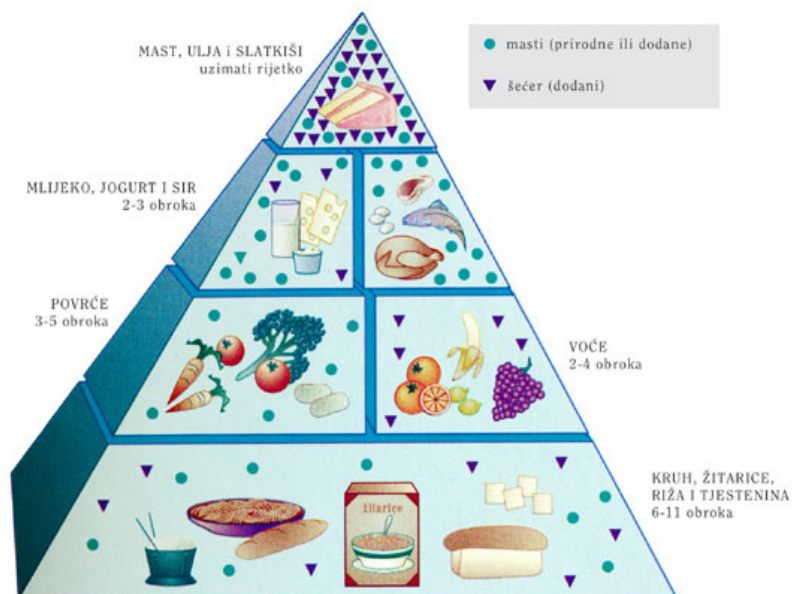
Dopunsko konstruisanje nezavršenog obrazovnog modela (?)

Sistematizacija

Nastavnik će nedovršenu sliku piramide ishrane staviti na razredni pano. Učenici će po grupama crtati svoje namirnice na manje papire i nastojati da ih zalijepu na odgovarajuće mjesto u piramidi i u odgovarajućoj količini. Rezultat treba da bude piramida sa pravilnom ishranom.

Nastavnik će ocjeniti grupe tako što će najviše bodova (od 1 do 5) dobiti grupa koja bude sličice stavila na odgovarajuće mjesto u piramidi.

Ta grupa će biti pobjednik.



Skala procjene mišljenja učenika o održanom času:

MALI PRIJATELJU,

Molim te da izraziš svoje mišljenje o održanom času tako što ćeš za datu tvrdnju zaokružiti jednu od tri mogućnosti:

1) slažem se 2) srednje se slažem 3) ne slažem se

Na današnjem času prirode i društva gradivo mi je bilo mnogo zanimljivije nego na časovima na kojima je nastavnik predavao gradivo.

1)slažem se 2) srednje se slažem 3) ne slažem se

HVALA NA SARADNJI.

IZNENAĐENJE ZA GRUPE!

LUTKARSKO-SCENSKA IGRA „Put jedne jabuke“ [Iskustveno personifikovanje objekata žive i nežive prirode.](#)

Učenici lutkarske sekcije izvešće scensku igru u kojoj će jabuka ispričati svoj put od drveta do tanjira djevojčice Mire koja ne voli da jede voće.

ILI

OBRAZOVNI CRTANI FILM“Vitaminix“.

LITERATURA:

Banjac , m.(2007).Inovacije. Na sajtu www.mirkobanjac.org
Očitano 2. 11. 2009.