


АКТИВНОСТ- Домаћи рад-септембар 2021.године - ОШ „Павле Поповић“

| | |
|--|--|
| Назив теме | Правилна исхрана „ Здрава недеља за здрав живот“ |
| Тип школе (основна или средња) | Основна школа |
| Узраст ученика | други разред |
| Број учесника | 17 |
| Оквирно време реализације активности | Прво полугодиште- септембар (три радионице) |
| Место активности | Учионица- библиотека ; |
| Наставни предмети са којима је тема повезана | Математика ,Свет око нас, Музичка култура, Ликовна култура, Обогаћени једносменски рад. |
| Циљ активности | Познаје основне састојке хране, квалитет, значај правилне исхране, физичка активност у очувању здравља, здраве намирнице, састављање здравог јеловника , прављење здравог оброка, унос течности и воде у организам и разликовање здраве од нездраве хране. |
| Очекивани исходи | По завршетку активности, ученик ће бити у стању да: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Познаје састојке здраве исхране ✚ Разуме значај правилне исхране ✚ Разуме адекватну прераду хране за очување здравља ✚ Разуме значај физичке активности у циљу очувања здравља ✚ Састави здрав јеловник ✚ Припреми здрав оброк ✚ Прави разлику између здравог и нездравог оброка ✚ Разуме значај уноса воде и течности у организам . |
| Образложење теме Зашто је ова важна важна? Како се може повезати с другим темама / знањима ученика? | Превенцију здравља , правилна исхрана и правилна физичка активност; здрави оброци ; Промоција здравог живота; Разноврсност у исхрани – основ здравља ; Унос воде у тело ; |

| | |
|--|--|
| <p>Како ће она утицати на даље учење и развијање знања у области здравственог васпитања?</p> <p>Како се она може повезати са искуством ученика и њиховим потребама?</p> <p>Како се ова тема може обрадити са више становишта?</p> <p>Како ова тема може послужити за додатна истраживања, анализе, дискусије...?</p> <p>Који аспекти теме захтевају даље истраживање или активности ученика?</p> | <p>Заштита здравља;</p> <p>Здрави стилови живота;</p> <p>Физичка активност као саставни део здравог живота;</p> <p>Унос разноврсних намирница – очување здравља ;</p> <p>Потребе за витаминима због раста (деца) ;</p> <p>Спортистима треба више енергетског уноса у организам ;</p> <p>Неправилна исхрана – гојазност код деце ;</p> <p>Препоруке за правилну и здраву исхрану ;</p> <p>Анкетирање ученика- уочавање начина исхране , здравих и нездравих навика у исхрани ;</p> <p>Уочавање узрока и последица које ствара неправилна исхрана код деце ;</p> <p>Примери правилне исхране у нашем окружењу;</p> <p>Увођење здравог дана у седмици – здрава ужина ;</p> <p>Извацујемо газирани и енергетска пића- штетна су по здравље ;</p> <p>Пратимо бенефите правилне исхране код деце ;</p> <p>Израда панона- Правилна исхрана</p> <p>Обележавање Светског дана хране</p> |
| <p>Неопходна средства / ресурси</p> | <p>материјал за рад (бојнице, колаж папир, јабуке, фотографије...)</p> |
| <p>Остали учесници активности (родитељи, локална заједница...)</p> | <p>Родитељи , медицинска сестра, педијатар , нутрициониста , кувар , спортисти ;</p> |
| <p>Предлог активности по фазама</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Почетна (припремна) фаза: Здраве намирнице , оброци у току дана , прибор за јело: ➤ Иницијална активност-разговор о томе како се хране,анализа да ли се правилно и здраво хране; Начин припреме оброка ; ➤ Фаза реализације:Попуњавање табеле дневне исхране ; ➤ Анализа да ли се правилно хранимо ; ➤ Прављење јеловника правилне-здраве исхране ; ✓ Презентација јеловника и анализа намирница ; ✓ Број оброка у току дана ; ✓ Вода и друге течности које уносимо у организам ; ✓ Штетност газираних и енергетских пића по организам ; ✓ Правимо здрав оброк – салате , воћне салате , здраве сокове..... |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Фаза евалуације: Дегустација направљених оброка; ❖ Фотографисање „ здравих тањира“; ❖ Дегустација чајева од лековитог биља; ❖ Ликовни радови на тему – Правилна исхрана ❖ Формирање презентације од прикупљених радова „Здрава недеља за здрав живот“ <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>Здрава недеља за здрав живот .pptx</p> </div> |
| <p>Начин праћења и евалуације</p> | <p>Табеле , јеловници, анкете , пано ,презентације , оброци здраве хране , фотографије, евалуација реализације пројеката Обогаћеног једносменског рада. Ово је уједно и припрема за обележавање традиционалне манифестације „Дан јабука 2021.“</p> |

Домаћи задатак за 3 радионице:

Циљ вежбе: Утврди да ли се правилно храниш .Табела дневне исхране- Упиши у табелу врсте намирница које си појео/појела претходног дана

| Оброци | Врста намирница |
|-----------------------|-----------------|
| Доручак | |
| Ужина 1 | |
| Слаткиши | |
| Слане грицкалице | |
| Ручак | |
| Ужина 2 | |
| Вечера | |
| Вода и друге течности | |

Сузана Јевтић- школски библиотекар

04. 10. 2021.година