|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **8.** |
| **Nastavna tema:** | **Aplikacija za odmor** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Zdravlje** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem  A.3.1.A Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.  ikt A 3.3. Učenik aktivno sudjeluje u oblikovanju vlastitoga sigurnog digitalnog okružja.  ikt A 3.4. Učenik analizira utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš.  ikt C 3.1. Učenik samostalno provodi jednostavno istraživanje, a uz učiteljevu pomoć složeno istraživanje radi rješavanja problema u digitalnome okružju. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | odmor, stres, zdravlje, IKT, san, dnevne obaveze, opuštanje | | |
| **Potrebno pripremiti:** | PPT-prema prilogu 2, kreda, listić za učenike (Prilog 1), za učenike: crveni flomaster ili drvena bojica | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica upoznaje učenike da je cilj sata osvijestiti one stvari koje negativno utječu na njihovu potrebu za odmorom te povezati kako one dugoročno mogu negativno utjecati na njihovo zdravlje.  Što je odmor? Pokušaj opisati vrijeme odmora u školi. Jesi li u tome trenu pod stresom? Osjećaš li napetost?  **Središnji dio**   1. Aktivnost   Razrednik/razrednica učenicima dijeli listiće (Prilog 1). Za prvi dio ove aktivnosti predviđeno je 5 minuta.  Razgovor o pojedinim pojmovima navedenim na listiću, odnosno kako oni mogu negativno utjecati na vrijeme odmora. Pomoću PPT-a prati pojmove. (Prilog 2).  Razrednik/razrednica izdvaja korištenje različite informacijsko-komunikacijske tehnologije kao sve češćeg uzročnika nedostatka odmora i sna među učenicima.  Na ploči crta krug unutar kojeg zapisuje ključni pojam „Informacijsko-komunikacijska tehnologija”. Koji nam uređaji služe za dolazak do različitih informacija? U razgovoru s učenicima dolazi do informacija koje sve aplikacije učenici imaju na svojim mobitelima, tabletama i računalima te za što im koriste. Razgovaraju o tome koliko dnevno koriste određenu aplikaciju te koliko ukupno vremena provode uz neki od uređaja. Razrednik/razrednica zapisuje na ploču neke od aplikacija kojima se učenici koriste.  Razrednik/razrednica poziva učenike da razmisle o tome jesu li mogli vrijeme provedeno uz mobitel, tablet ili računalo provesti na neki drugi način. Učenici navode neke druge aktivnosti.  Razrednik/prezentira učenicima aplikaciju koja je ujedno i izazov za učenike. Poziva ih da preuzmu aplikaciju StayOff (Prilog 3) koja prati vrijeme provedeno na određenoj aplikaciji na uređaju, a ako je vrijeme prekoračeno, nudi mogućnost zabrane pristupa istoj. Učenici će u virtualnoj učionici objavljivati rezultate svog uspjeha svakog dana u isto vrijeme.  **Završni dio**  Za zadnjih 5 – 7 minuta sata predviđena je aktivnost opuštanja.  2. aktivnost: Opuštanje  Za ovu aktivnost razrednik/razrednica prigušuje svjetlost u učionici, zatvara prozore i vrata kako bi se buka smanjila na minimum. Ima pripremljenu glazbu za opuštanje (Prilog 4) te ih vodi s pomoću kratke vježbe za opuštanje (Prilog 5).  Razrednik/razrednica vodi učenike kroz kratko opuštanje:  1. Udobno se smjesti  2. Sklopi oči  3. Razrednik/razrednica pušta pripremljenu glazbu te ugodnim glasom vodi učenike kroz kratku vježbu opuštanja.  4. Nakon 3 minute učenici otvaraju oči te još neko vrijeme razrednik/razrednica dopušta učenicima odmor.  Učenici opisuju svoje dojmove. | | | |

**Prilog 1**

Zaokruži crvenim flomasterom stvari koje te ometaju u odmoru ili odlasku na spavanje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Video igrice |  | Zabrinutost |
| Večernje prejedanje | Društvene mreže |
| Nemir | Napitci bogati šećerom |
| Televizija | Kućanski poslovi |
| Učenje | Domaća zadaća |
| Treninzi | Prijatelji |
| Zdravstvene poteškoće | Buka |
| Fizičko okruženje | Napetost |

Zaokruži crvenim flomasterom stvari koje te ometaju u odmoru ili odlasku na spavanje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Video igrice |  | Zabrinutost |
| Večernje prejedanje | Društvene mreže |
| Nemir | Energetski napitci |
| Televizija | Kućanski poslovi |
| Učenje | Domaća zadaća |
| Treninzi | Prijatelji |
| Zdravstvene poteškoće | Buka |
| Fizičko okruženje | Napetost |

**Prilog 2**

1. Video igrice – često uz njih provodimo duže vremena nego smo planirali, a one su osmišljene tako da izazivaju osjećaj zadovoljstva, iščekivanja, napetosti…
2. Večernje prejedanje – neumjereno konzumiranje hrane u večernjim satima može rezultirati nesanicom zbog probavnih tegova, osjećaja težine u želucu i drugo.
3. Nemir – osjećaj nemira nas može spriječiti da se opustimo ili zaspemo.
4. Televizija – televizijski program je osmišljen tako da konstantno nudi i prikazuje različite filmove, serije i druge programske sadržaje koji nas mogu držati budnima dugo u noć.
5. Učenje – učenje je dobro, no valja pravilno rasporediti vrijeme za učenje i vrijeme za odmor, nakon nekog vremena, naš mozak se umara te teško pamti nove sadržaje.
6. Treninzi – fizičko kretanje je poželjno no katkada naše tijelo traži odmor za oporavak mišića.
7. Zdravstvene poteškoće – neke od nas zdravstvene poteškoće poput bolova i sličnog mogu iscrpiti i ometati u odlasku na spavanje.
8. Fizičko okruženje – izvori jake svjetlosti, neudoban krevet, ekstremne temperature mogu nas omesti prilikom odlaska na spavanje.
9. Zabrinutost – zabrinutost zbog školskih obaveza, obiteljskih situacija ili odnosa među vršnjacima mogu izazvati nesanicu i konstantnu napetost.
10. Društvene mreže – društvene mreže nude bezbroj zabavnih sadržaja, a uz to pruža mogućnost naše dostupnosti 24 sata na dan te nas to može omesti u raznim dnevnim obavezama, a ne samo za vrijeme odmora.
11. Napitci bogati šećerom – ovi napitci mogu prevariti naše tijelo te stvoriti osjećaj odmorenosti i navalu energije.
12. Kućanski poslovi – katkada nakon škole se vratimo iscrpljeni i umorni no često za sobom ostavljamo nered te nas dočeka soba koju je potrebno pospremiti, važno je paziti na urednost kako kod kuće, tako i u školi te organizirati vrijeme za pomoć roditeljima u kućanskim poslovima.
13. Domaća zadaća – organizacija vremena za pisanje domaće zadaće može uštediti naše vrijeme i ostaviti nam više vremena za odmor.
14. Prijatelji – prijatelji često žele komunicirati jedni s drugima, provoditi vrijeme zajedno, imati zajedničke aktivnosti, važno je katkada izdvojiti vrijeme za sebe i odmoriti se.
15. Buka – buka može dolaziti iz različitih izvora, glasovi ljudi, zvukovi uređaja, buka automobila i drugih vozila i omesti nas prilikom odlaska na spavanje.
16. Napetost – slično kao i nemir, tijelo i um se ne mogu opustiti te teško uspijevamo zaspati i odmoriti se.

**Prilog 3**

Aplikacija

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.floatingapptimer.com&hl=hr&gl=US>

**Prilog 4**

Glazba za opuštanje

<https://www.youtube.com/watch?v=5khaK4LQi1Q>

**Prilog 5**

Vježba opuštanja

„Oblak misli – otpuhni misao”

Udahni duboko kroz nos (1-2-3-4).

Izdahni kroz usta (1-2-3-4).

Dok izdišeš zrak (1-2-3-4)

zamisli kako oblak nestaje, u trenu se raspline.

Otpuhni oblak!

Sada ponovi isto, ali s nekom drugom misli.

Izvor: <https://www.poliklinika-djeca.hr>