|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **7.** |
| **Nastavna tema:** | **(Po)gledaj što jedeš** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Pravilna prehrana** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| uku A.3.1. Upravljanje informacijama. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema.  pod A.3.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja  ikt A 3.2. Učenik se samostalno koristi raznim uređajima i programima.  ikt C 3.3. Učenik samostalno ili uz manju pomoć učitelja procjenjuje i odabire potrebne među pronađenim informacijama.  ikt D 3.1. Učenik se izražava kreativno služeći se primjerenom tehnologijom za stvaranje ideja i razvijanje planova te primjenjuje različite načine poticanja kreativnosti.  A.3.2.A Opisuje pravilnu prehranu i prepoznaje neprimjerenost redukcijske dijete za dob i razvoj.  A.3.2.B Opisuje nutritivni sastav procesuiranih namirnica i pravilno čita njihove deklaracije. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | nutritivna vrijednost namirnica, pravilna prehrana, IKT | | |
| **Potrebno pripremiti:** | listiće za učenike (Prilog 1), kreda | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica najavljuje da je tema današnjeg sata pravilna i uravnotežena prehrana i zdravlje.  Ponavljanje gradiva o pravilnoj prehrani iz predmeta Priroda i Biologija. Što su to masti, šećeri, vitamini, minerali, kalorije i drugo? Učenici uz pomoć razrednika/razrednice dolaze do zaključaka.    **Središnji dio**   1. Aktivnost   Razrednik/razrednica učenicima dijeli listiće (Prilog 1). Za ovu aktivnost predviđeno je 5 minuta.  Nakon završetka aktivnosti, učenici među sobom razmjenjuju popise namirnica.  Kroz razgovor izdvajamo najpopularnije namirnice te one manje popularne kod učenika te dobi. Razgovaramo o hranjivim vrijednostima jedne i druge hrane. Razrednik/razrednica poziva učenike da na internetu istraže nutritivne vrijednosti njihove omiljene čokolade ili grickalice. Razrednik/razrednica s učenicima uspoređuje nutritivne vrijednosti zdrave hrane, grickalica i slatkiša te im obraća pozornost na udio šećera, masti i soli u određenoj hrani.   1. Aktivnost   Zadatak:   1. Koristeći se mobitelima ili tabletima istraži namirnice s popisa, odnosno njihovu nutritivnu (hranjivu) vrijednost. 2. Vodeći se time izradi recept za jelo koje bi se svidjelo tvom razrednom kolegi.   **Završni dio**  Razrednik/razrednica najavljuje učenicima da za sljedeći sat pripreme neko jednostavno jelo.  Upute:   * Na temelju recepta koji si danas sastavio/sastavila, kod kuće pripremi jednostavno jelo. * Namirnice i pripremu dokumentiraj fotografijom ili kratkim videom. * Fotografije i/ili videa potrebno je montirati u aplikaciji CapCut (Prilog 2) do 3 minute trajanja, ili izraditi PPT koji sadrži fotografije i popratni tekst. * Na kraju videa ili prezentacije treba se nalaziti popis svih namirnica korištenih u pripremi jednostavnog jela kako bi se izbjegle moguće alergijske reakcije kod pojedinih učenika. | | | |

**Prilog 1**

**Zapiši namirnice koje voliš i ne voliš jesti.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Zapiši namirnice koje voliš i ne voliš jesti.**

|  |  |
| --- | --- |
| **VOLIM JESTI** | **NE VOLIM JESTI** |
|  |  |

**Prilog 2**

Aplikacija

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