|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **5.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **11.** |
| **Nastavna tema:** | **Zašto voda, a ne gazirana pića** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Tjelesno zdravlje** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  uku A.2.1. Upravljanje informacijama  uku B.2.1. Planiranje  B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike.  odr A.2.1. Razlikuje pozitivne i negativne utjecaje čovjeka na prirodu i okoliš.  odr B.2.1. Objašnjava da djelovanje ima posljedice i rezultate. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | voda, gazirana pića, dnevni unos tekućine, dnevnik pijenja vode | | |
| **Potrebno pripremiti:** | papir, pribor za pisanje, računalo, projektor | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica započinje razgovor o važnosti pijenja vode. Zašto je voda zdrava, a gazirana pića nisu? Na što utječe pijenje gaziranih pića? Učenici dobiju zadatak individualno zapisati svoje navike pijenja vode. Koliki je dnevni unos tekućine? Koliko je od toga voda? Koliko često piješ vodu? Prilog 1. Tablica  Učenici/učenice, koji žele, čitaju ono što su zapisali. U daljnjem razgovoru slijedi rasprava o unesenim podatcima. Na kraju uvodnoga dijela, zaključuje se o važnosti svakodnevnog unosa dovoljne količine vode. **Središnji dio**  Razrednik/razrednica daje smjernice o potrebnim količinama dnevnoga unosa vode služeći se preporukama na stranicama *Živjeti zdravo, Službe za promicanje zdravlja, Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo.* Prilog 2 poveznica  **Završni dio**  Prema predlošku na poveznici u prilogu, učenici na papir crtaju svoj dnevnik unos vode koji će svakodnevno ispunjavati.Prilog 3 | | | |

Prilog 1

Tablica navika

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Koliko dnevno pijem tekućine? (u čašama)** | **Koliko čaša vode pijem dnevno?** | **Koliko često pijem vodu?**  **(dnevno)** |
|  |  |  |

**Pilog 2**

[**https://zivjetizdravo.eu/2020/12/18/znate-li-koliko-vode-dnevno-trebate-popiti/**](https://zivjetizdravo.eu/2020/12/18/znate-li-koliko-vode-dnevno-trebate-popiti/)

**Prilog 3**

[**Dnevnik unosa vode za djecu**](https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/12/BojankaDjeca.pdf)