|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **31.** |
| **Nastavna tema:** | **Osobna higijena** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Zdravlje** |
| **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.  ikt C 3. 2. Učenik samostalno i djelotvorno provodi jednostavno pretraživanje, a uz učiteljevu pomoć složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju.  osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  A.3.1.B Prepoznaje važnost brige o reproduktivnome zdravlju.  A.3.3. Održava pojačanu pravilnu osobnu higijenu kože lica i tijela. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | osobna higijena, zdravlje, higijenski preparati, pubertet | | |
| **Potrebno pripremiti:** | PPT (Prilog 2), listići za samovrednovanje (Prilog 3), krede u boji, za učenike: mobilni telefoni ili tableti, papir i olovka | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica najavljuje da je cilj sata prepoznati važnost održavanja osobne higijene svih, a posebice mladih u pubertetu.  Učenici se prisjećaju osnovnih smjernica održavanja higijene.  Razrednik zapisuje na ploču te uz pomoć učenika određuje što se treba provoditi povremeno, više puta dnevno ili jednom u danu (Prilog 1).  **Središnji dio**  Razrednik/razrednica postavlja pitanja:  Koje se promjene unutar tijela događaju tijekom puberteta?  Do čega dolazi zbog tih promjena?  Kako se ono odražava na našu brigu o higijeni?  Učenici navode pojačano znojenje, učestalo mašćenje kose, rast dlačica na tijelu, promjena mirisa tijela, problemi s kožom (akne).  Razrednik/razrednica postavlja pitanja:  Zbog čega je važno održavanje osobne higijene?  Kako održavamo higijenu tijela?  Koje preparate koristite?  PPT (Prilog 2)  Razgovor tijekom prezentacije.  Učenici iznose vlastita iskustva. Razrednik/razrednica ih potiče na otvoren razgovor.  Aktivnost  Na internetu istraži, pronađi i zapiši preparat koji odgovara tvojim potrebama.  Učenici iznose informacije koje su pronašli i zapisali.  **Završni dio**  Razrednik dijeli listiće za samovrednovanje (Prilog 3). | | | |

**Prilog 1**

Crvena kreda – više puta dnevno

Žuta kreda – jednom dnevno

Plava kreda – prema potrebi/povremeno

**Prilog 2**

Izraditi PPT

Kosa – masnija nego prije

* prati kosu posebnim šamponima koristeći toplu vodu
* regenerator je namijenjen lakšem rasčešljavanju i zaštiti kose

Dlačice – pojava i rast dlačica

* redovito tuširanje
* redovito mijenjanje odjeće i donjeg rublja
* uklanjanje dlačica

Miris tijela – pojačano znojenje

* redovito tuširanje
* redovito mijenjanje odjeće i donjeg rublja

Koža – pojava akni

* redovito čišćenje i pranje lica uklanja bakterije
* koristiti nježnije preparate i pripaziti da ne sadržavaju alkohol
* pravilna prehrana (smanjiti unos šećera i masne hrane)
* izbjegavati istiskivanje, i dodirivanje kože lica

Reproduktivni organi – spolno sazrijevanje

* svakodnevno održavanje higijene
* koristiti posebne preparate za njegu intimnog područja

**Prilog 3**

**Zaokruži**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Razumijem važnost održavanja osobne higijene. | DA | NE |
| Znam prepoznati koji preparat za kosu služi za zaštitu, a koji za pranje kose. | DA | NE |
| Znam koje preparate mogu koristi za održavanje intimnih dijelova tijela. | DA | NE |
| Znam kako se brinuti o koži, a posebice koži lica. | DA | NE |

**Zaokruži**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Razumijem važnost održavanja osobne higijene. | DA | NE |
| Znam prepoznati koji preparat za kosu služi za zaštitu, a koji za pranje kose. | DA | NE |
| Znam koje preparate mogu koristi za održavanje intimnih dijelova tijela. | DA | NE |
| Znam kako se brinuti o koži, a posebice koži lica. | DA | NE |

**Zaokruži**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Razumijem važnost održavanja osobne higijene. | DA | NE |
| Znam prepoznati koji preparat za kosu služi za zaštitu, a koji za pranje kose. | DA | NE |
| Znam koje preparate mogu koristi za održavanje intimnih dijelova tijela. | DA | NE |
| Znam kako se brinuti o koži, a posebice koži lica. | DA | NE |

**Zaokruži**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Razumijem važnost održavanja osobne higijene. | DA | NE |
| Znam prepoznati koji preparat za kosu služi za zaštitu, a koji za pranje kose. | DA | NE |
| Znam koje preparate mogu koristi za održavanje intimnih dijelova tijela. | DA | NE |
| Znam kako se brinuti o koži, a posebice koži lica. | DA | NE |