|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **11.** |
| **Nastavna tema:** | **Dnevni odmor** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Zdravlje** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| A.3.1.A Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.  osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr B 3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | rutina, odmor, zdravlje, organizacija vremena | | |
| **Potrebno pripremiti:** | radne listiće (Prilog 1), izraditi PPT (Prilog 2) | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica učenike upoznaje s ciljevima sata:   * Osvijestiti što nas zaokuplja za vrijeme školskog tjedna i vikenda. * Prepoznati važnost pravilnog organiziranja vremena i dnevnog odmora.   **Središnji dio**  1. Aktivnost  Dijeli im radne listiće (Prilog 1).  Razgovor s učenicima.  Učenici pričaju o zadovoljstvu organizacije svog dana za vrijeme trajanja škole i vikendom.  Razrednik/razrednica postavlja pitanja:  Koliko sati sna ste upisali?  Kako se osjećate ako nedovoljno spavate?  Možete li pratiti nastavu ako ste umorni?  Što vas najviše omete u odlasku na spavanje?  Može li se provođenje uz računalo, mobitel i slično nazvati odmorom?  Kako se osjećate nakon što provedete duže vrijeme uz te uređaje?  Prezentacija (Prilog 2). Razgovaraju za vrijeme prezentacije.  2. Aktivnost  Igra – savjetnik  Učenici između sebe dijele papire na koje su upisali dnevnu rutinu.  Zadatak: Pregledaj dnevnu rutinu svog prijatelja te mu daj nekoliko savjeta kako da oblikuje svoj dan tako da ima vremena za odmor, zabavu i obaveze. Razgovor.  **Završni dio**  Zaključak: Zašto je važna organizacija vremena za dnevni odmor? | | | |

 **Prilog 1**

Napiši što najčešće radiš u određeno vrijeme (npr. učenje, spavanje, igrice..).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vrijeme** | **Moj dan za vrijeme škole** | **Moj dan vikendom** |
| 00:00 |  |  |
| 01:00 |  |  |
| 02:00 |  |  |
| 03:00 |  |  |
| 04:00 |  |  |
| 05:00 |  |  |
| 06:00 |  |  |
| 07:00 |  |  |
| 08:00 |  |  |
| 09:00 |  |  |
| 10:00 |  |  |
| 11:00 |  |  |
| 12:00 |  |  |
| 13:00 |  |  |
| 14:00 |  |  |
| 15:00 |  |  |
| 16:00 |  |  |
| 17:00 |  |  |
| 18:00 |  |  |
| 19:00 |  |  |
| 20:00 |  |  |
| 21:00 |  |  |
| 22:00 |  |  |
| 23:00 |  |  |



Na ljestvici od 1 – 10 kvačicom označi zadovoljstvo organizacijom svog vremena

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

**Prilog 2**

**PPT**

Nedostatak sna privremeno dovodi do:

* neispavanosti
* tromosti
* nemogućnosti obavljanja svakodnevnih zadataka
* razdražljivosti
* impulzivnosti

Učestali nedostatak sna kasnije može prouzročiti:

U ranijoj dobi mentalne probleme poput:

* anksioznih poremećaja
* suicidalnih misli
* pokušaja suicida
* samoozljeđivanja.

U kasnijoj dobi probleme poput:

* pretilosti
* dijabetesa (tip2)
* visokog tlaka (hipertenzije)
* depresije

Tinejdžeri, u dobi od 13-18 godina trebaju 8 do 10 sati sna

Dnevni odmor je važan kako bi se:

* pravilno razvijao mozak
* pravilno funkcionirali svi sustavi u tijelu (kardiocirkularni, hormonski, imunološki i drugi)
* lakše održavao/la pažnju tijekom školskog sata
* imao/imala bolja školska postignuća
* bolje regulirao/regilirala emocije i ponašanje