|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **7.** |
| **Nastavna tema:** | **Hrana za dušu i tijelo** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Zdravlje i prehrana** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| 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.  A.3.2.C Opisuje važnost i način prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | pravilna prehrana, uravnotežena prehrana, zdravlje, poremećaj u prehrani | | |
| **Potrebno pripremiti:** | bijela, crvena i plava kreda, za svakog učenika listić iz priloga 1 i priloga 3, učenicima: crvena drvena bojica ili flomaster | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica najavljuje da je cilj današnjeg sata razgovor o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani i zdravlju.  **Središnji dio**  1. Aktivnost  Razrednik/razrednica dijeli učenicima listiće na koje trebaju zapisati što su sve konzumirali prethodnog dana. Za ovu aktivnost predviđeno je 5 minuta.  Razrednik/razrednica za to vrijeme na ploči crta vagu sa crvenim i plavim utegom. (Prilog 2: Plan ploče)  2. Aktivnost  Razrednik/razrednica poziva učenike da crvenom bojom označe hranu i pića koja slove kao nezdrava. Učenici izdvajaju sa svog popisa hranu i pića koja smatraju nezdravom, a razrednik ih zapisuje unutar crvenog utega, a zatim i zdravu hranu i pića koju zapisuje unutar plavog utega.  Razgovor o hrani i pićima unutar crvenog kruga. Zašto ste izdvojili…? Što je nezdravo kod…? Kako ono može utjecati na naše zdravlje? Što sadrži?  Razrednik/razrednica iznad krugova na ploču zapisuje „URAVNOTEŽENA PREHRANA”. Ponovimo, što bi to bila uravnotežena prehrana? Smijemo li konzumirati pića i hranu koja sadrži visoke količine šećera, soli i masnoće?  Zaključuju da je ključ uravnotežene prehrane raznovrsna hrana te da možemo povremeno, u manjim količinama konzumirati i dodatke poput kolača, sladoleda, sokova, čipsa i sličnog.  3. Aktivnost  Razrednik/razrednica poziva učenike da svoj listić zamijene sa razrednim kolegom te da jedni drugima na temelju crveno označene hrane pronađu i zapišu unutar praznih pravokutnika, zdravu zamjenu za tu hranu.  4. Aktivnost  Razgovor s učenicima. Što je pravilna prehrana? Ovisi li pravilna prehrana o dobi neke osobe? Što se događa s vašim tijelom sada? Kakva mu je hrana potrebna? Što se događa ako se ne hranimo pravilno? Što je poremećaj u prehrani? Koje bolesti može izazvati određena hrana? Zašto je važno jesti svježu domaću hranu, a izbjegavati prerađenu hranu?  Razrednik/razrednica s učenicima dolazi do važnih zaključaka te naglašava važne pojmove koje zapisuje na ploču.  **Završni dio**  Razrednik/razrednica učenicima na kraju sata dijeli isprintane recepte za deset đačkih sendviča.  (Prilog 3) | | | |

**Prilog 1**

****Zapiši sve što si jučer jeo/jela i pio/pila!

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

**HRANA**

Prije podne:

Poslije podne:

Navečer:

**PIĆA**

**Prilog 2**

**PRIMJER PLANA PLOČE**:

**Prilog 3**

Deset đačkih sendviča

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/deset-dackih-sendvica/>

Preuzeti u PDF-u i isprintati**.**