



igrom do zdravlja



MATERIJALI ZA UČITELJE I STUDENTE

2

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI



igrom do zdravlja

MATERIJALI ZA UČITELJE I STUDENTE

2

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

IZDAVAČ

Hrvatski liječnički zbor, Šubićeva 9, HR, 10 000 Zagreb
Predsjednik Hrvatskog liječničkog zbora prof. dr. sc. **Željko Krznarić**

AUTORI

Sara Cobal, mag. nutr.
Hrvatski liječnički zbor

Doc. dr. sc. **Darija Vranešić Bender**
Klinički bolnički centar Zagreb i Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora

Dr. sc. **Danijel Jurakić**
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Doc. dr. sc. **Marija Rakovac**
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Dr. sc. **Sanja Šalaj**
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Ana Žnidarec Čučković, prof.
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Suzana Krznarić
učiteljica razredne nastave, OŠ F. Galovića

TISAK

Systema frontis

GODINA IZDANJA

2015.



Sadržaj

1. Petica - igrom do zdravlja, postignuća u 2014./2015. godini	4
2. Materijali za provedbu programa Petica - igrom do zdravlja (predavanja)	7
ZAŠTO JE HRANA HRANJIVA?	8
PO ČEMU RAZLIKUJEMO HRANU?	10
ZAŠTO JE VODA IZVOR ŽIVOTA?	12
IGROM DO ZDRAVLJA	14
JE LI SAN VAŽAN ZA NAŠ ZDRAVI DAN?	16
3. Materijali za provedbu programa Petica - igrom do zdravlja (radionice)	19
ZAŠTO JE HRANA HRANJIVA?	20
PO ČEMU RAZLIKUJEMO HRANU?	22
ZAŠTO JE VODA IZVOR ŽIVOTA?	24
IGROM DO ZDRAVLJA	26
JE LI SAN VAŽAN ZA NAŠ ZDRAVI DAN?	28
IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 1)	30
IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 2)	32
IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 3)	34
IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 4)	36
IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 5)	38
4. Evaluacija	40
5. Literatura	41
6. Prilozi	42

1.

Petica - igrom do zdravlja postignuća u 2014./2015. godini



Pilot-godina Petica – igrom do zdravlja

Hrvatski liječnički zbor u suradnji s međunarodnom organizacijom EPODE International Network (EIN) pokrenuo je javnozdravstveni obrazovni projekt EPODE (Ensemble, Prévenons L'Obésité des Enfants) Hrvatska, **Petica – igrom do zdravlja**. Cilj programa je prevencija pretilosti u djece školske dobi (od 2. do 4. razreda), njihovih roditelja i opće javnosti edukacijom o pravilnim prehrabnim navikama i važnosti redovite tjelovježbe. Razlog pokretanja programa su zabrinjavajući statistički podaci koji pokazuju da čak 26,4 posto školaraca danas ima prekomjernu masu, a gotovo svako deseto dijete je pretilo. Ovo su brojke koje su se udvostručile u samo 10 godina u Hrvatskoj.

Provedba pilot-projekta započela je u školskoj godini 2014./2015. u osam osnovnih škola, u drugim razredima, na području Donjeg grada i Novog Zagreba – istok. Tijekom školske godine 2014./2015. obuhvaćeno je 575 učenika i 1150 roditelja, a sveukupno je u provedbi programa sudjelovalo oko 2000 osoba. Brojne institucije iskazale su potporu u provođenju projekta Petica, a stručni tim programa čini više od 20 uglednih stručnjaka s područja javnog zdravstva, medicine, kineziologije, nutricionizma, pedagogije i psihologije.

Aktivnosti tijekom 2014./2015. godine

Tijekom provedbe programa razveselili smo učenike brojnim posjetima maskota programa, Njumi i Njamija, kao i podjelom nastavnih rekvizita: Priručnika za zdrav život, majica, zdravog tanjura/frizbija te sportskih kutija (školica, sportska kocka, trake za rastezanje) s ciljem poticanja učenika na usvajanje zdravih životnih navika. Kako bismo pridonijeli promjeni stavova, navika i znanja učenika o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, provedeno je pet predavanja i pet radionica tijekom četiri mjeseca. Predavanja i radionice provodili su učitelji razredne nastave, te studenti nutricionizma i kineziologije. U cilju kvalitetne provedbe programa, obrazovali smo učitelje te studente nutricionizma i kineziologije na stručnom skupu Petica – igrom do zdravlja.

Također, u cilju promjene životnih navika, ne samo u učenika, nego i cijele obitelji, organizirana su različita događanja: Zdravi doručak i završna svečanost programa. U sklopu svih događanja okupljeno je gotovo 1000 učenika, roditelja, učitelja i suradnika na programu. Nadalje, organiziran je izlet za sedam škola (sudjelovalo oko 480 učenika) na ekoimanje Zrno, gdje su učenici upoznati s načinom uzgoja povrća, voća (podrijetlom hrane) i ratarskih kultura, poput korištenja komposta, zelene gnojidbe... Posjetom imanju naglašena je važnost boravka i kretanja u prirodi, a pritom je učenicima omogućeno upoznavanje bioraznolikosti prirode.

Tijekom pilot-godine provedena je i evaluacija programa u kojoj je sudjelovalo 568 učenika, 520 roditelja, 25 učitelja te 10 studenata. Evaluacija je provedena ispunjavanjem upitnika o stavovima, navikama i znanju o pravilnoj prehrani te redovitoj tjelesnoj aktivnosti, kao i o kvaliteti cijelog projekta. Također, provedena su antropometrijska mjerenja u školama sudionicima projekta na ukupno 528 učenika.

S obzirom na to da je pretilost javnozdravstveni problem, Petica – igrom do zdravlja posvećena je podizanju svijesti o ovom problemu, njegovim ozbiljnim posljedicama na zdravlje, te je naglasak stavljen na važnost prevencije putem zdravih životnih navika. U tu svrhu je od 22. veljače do 30. svibnja 2015. provedena jaka medijska kampanja, te je objavljeno i emitirano više od 70 članaka, 15 televizijskih i 10 radijskih emisija.

Učinkovitost programa Petica – igrom do zdravlja

Analizom upitnika o stavovima, navikama i znanju učenika o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje, dobiveni su rezultati koji jasno ukazuju na značajan pomak u navikama i znanju učenika nakon sudjelovanja u prvoj godini programa. Rezultati istraživanja pokazuju da su nakon obrazovanja poboljšane navike i znanje učenika za 10 posto, što je i u skladu s predviđanjima programa. Najveći pomak uočeno je kod promjene navika i znanja o unosu vode. Nakon obrazovanja je u prosjeku 17 posto više djece unosilo vodu tijekom dana i usvojilo preporuke za dnevni unos vode. Rezultati potvrđuju da su predavanja i radionice pridonijele stvaranju zdravih cjeloživotnih navika učenika, ali i da je to dugotrajan proces u kojem je kontinuitet obrazovanja izrazito važan.

Evaluacijom stavova, navika i znanja roditelja o prehrani i tjelesnoj aktivnosti, uočeno je da više od 90 posto roditelja smatra da su pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost važni za zdravlje te da debljina može biti štetna. Također, rezultati su pokazali da je znanje roditelja vezano uz prehranu i tjelesnu aktivnost u prosjeku dobro. Međutim rezultati ujedno pokazuju kako je potrebno dodatno obrazovati i aktivno uključiti roditelje u program Petica – igrom do zdravlja kako bi znanje doista primijenili u praksi.

Plan za budućnost

Djeca koja su već uključena u program, nastavit će usvajati zdrave navike i u trećim razredima, dok će im se pridružiti i njihovi mlađi kolege iz drugih razreda. Osim toga programu će se pridružiti još osam zagrebačkih osnovnih škola na području Kozari boka, Trnja, Črnomerca i Stenjeveca, koje su iskazale želju za sudjelovanjem te su motivirane za intenzivnu suradnju sa znanstvenim timom.

Tako ćemo u novu školsku godinu ući s tisuću novih učenika, čime će u programu ukupno sudjelovati oko pet i pol tisuća ljudi.

Tijekom ljetnih praznika smo s Njumi i Njamijem pripremili brojna iznenađenja, nove radne materijale te zanimljive rekvizite uz pomoć kojih ćemo učiti i igrati se sve do sljedeće školske godine.



2.

Materijali za provedbu programa Petica – igrom do zdravlja

Predavanja (pet školskih sati)

Provode ih učitelji razredne nastave.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)

NASTAVNA JEDINICA	ZAŠTO JE HRANA HRANJIVA?		
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	• istražiti predznanje učenika o pravilnoj prehrani, kao i o odnosu prema načinu prehrane, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
TEMA (PiP)	ZAŠTO JE HRANA HRANJIVA?		
KLJUČNI POJMOVI	• zdrave navike; skupine namirnica, proteini, ugljikohidrati, masti, vitamini, minerali, energija		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati hranjive tvari: proteine, masti, ugljikohidrate, vitamine i minerale • uočiti najvažnije sastojke pojedinih skupina namirnica • usvojiti znanje o važnosti hranjivih tvari za dobivanje energije 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME		
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale, u kojim namirnicama se nalaze hranjive tvari, kako ih prepoznati 		

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • materijali za pokus (plastični tanjuri, štapići za uši, mlijeko, voda, prehrambene boje, deterdžent) 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstom • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u skupini

TIJEK SATA

Učenici sjede polukružno kako bi ostavili prostor, poput pozornice, na kojem će se predstaviti Njumi i Njami.

1. Uvod (15 minuta)

- Njumi i Njami pozdravljaju učenike nakon ljetne stanke
Prolaze s njima Statut Zdravigrada, postavljaju pitanja, te tako učenici ponavljaju ono što su naučili prošle godine. Otkrivaju tajnu o novom prijatelju i ukazuju djeci na priču koju moraju ispuniti kako bi otkrili tajne Zdravigrada.
- Podjela rekvizita za učenike i razred
Razgovor o rekvizitima i njihovoj namjeni.

2. Najava

Najaviti učenicima nastavnu jedinicu vezanu uz hranjive sastojke koji se nalaze u namirnicama i razgovarati s njima o ulozi i važnosti hranjivih tvari za naše tijelo.

3. Rad na temi (25 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Pomoću zdravog tanjura ponavljamo skupine namirnica, no pritom uvodimo nove pojmove: proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – zajednička aktivnost

Nabrajamo namirnice koje pripadaju proteinima, ugljikohidratima i mastima, te navodimo koje su to namirnice bogate vitaminima i mineralima.

Učitelj povezuje hranjive tvari s dobivanjem energije za igranje.

Učitelj pokazuje pokus Šareno mlijeko.

Pokus Šareno mlijeko

Cilj: dokazati prisutnost masti u mlijeku

Priprema: 2 minute

Materijal: mlijeko 3,8% m.m., deterdžent, štapići za čišćenje ušiju, plastični tanjuri (dva), prehrambene boje

Upute:

1. U jedan tanjur uliti mlijeko, a u drugi vodu.

2. U svaki tanjur dodati po 5 kapljica zelene, plave i crvene prehrambene boje.

Nakon toga umočiti štapić u tanjur koji smo prethodno natopili deterdžentom.

Pomicanjem štapića po tanjuru s mlijekom dobit ćemo koncentrične šarene krugove, dok se u tanjuru s vodom neće razviti lijepi koncentrični krugovi.

Zaključak: Mlijeko sadrži posebne hranjive tvari koje se nazivaju masti. Zbog svog sastava deterdžent jako voli masti i uvijek se s njima želi povezati. Masti iz mlijeka žele im uvijek pobjeći i zato igraju „lovce“ s deterdžentom, zbog čega nastaju šareni krugovi. S obzirom na to da u vodi nema masti, molekule iz deterdženta nemaju se s čime povezati niti igrati „lovce“.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hr6dZ6aWpF4>

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST – individualna aktivnost

Učenici postaju mali detektivi i kroz recepte priložene u 1. zadatku istražuju od čega je pripremljen Ljubičasti *smoothie* s bobicama i Medeni keksići (kako bi lakše riješili ovaj zadatak, obratiti pozornost na vitaminsku abecedu)

4. Zaključak/Provjerimo koliko smo upamtili (5 minuta)

Nabrojati sve hranjive tvari te napomenuti kako bez njih ne bismo mogli živjeti. Istaknuti zašto su važni na način da učenici povežu pojmove (prethodno napisani na ploču):

PROTEINI
UGLJIKOHIDRATI
MASTI
VITAMINI
MINERALI

POMAŽU U BORBI PROTIV BAKTERIJA I VIRUSA (V)
SNAŽNI MIŠIĆI (P)
IZGRAĐUJU MOZAK I VAŽNI SU ZA ŽIVČANI SUSTAV (M)
DAJU ENERGIJU MOZGU (U)
VAŽNI ZA KOSTI (MIN.)

* studenti će pojasniti sve vezano uz kalorije

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)

NASTAVNA JEDINICA	PO ČEMU RAZLIKUJEMO HRANU?	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO	
CILJ	• spoznati činjenicu da postoji pet osjetila, zašto su nam važna i korisna, raspoznavanje dobrih i loših kalorija, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima	
TEMA (PiP)	PRAVILNA PREHRANA	
KLJUČNI POJMOVI	• vid, sluh, njuh, okus i opip; dobre i loše kalorije	
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati izbor proteina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala • razlikovati pet vrsta osjetila i povezati ih s pet zdravih navika • prepoznati dobre i loše kalorije	
VRIJEDNOSTI	• znanje • solidarnost • identitet • odgovornost	NAČELA
KOMPETENCIJE	• komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska	• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
MEĐUPREDMETNE TEME	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
• Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša	• razlikovati vrste namirnica i prepoznati njihov sastav, prepoznati koja osjetila imamo, zašto su osjetila važna i kako su povezana s pet zdravih navika, razlikovati dobre i loše navike	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
• Priručnik za zdrav život 2 • materijali za rad na temi (boce, posude, vrećice i tanjuri koji sadrže različite materijale - kamenčiće, novčiće, pijesak, kukuruz, začine, odabrane namirnice; papiri s brojevima u boji)	• Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekстом • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre	• individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

Učenici sjede ukруг, na sredini učionice.

1. Uvod (5 minuta) – zajednička aktivnost

Kratko ponavljanje teme s prethodnog sata – jedan učenik prozove drugog i kaže naziv jedne namirnice, pri čemu drugi učenik treba reći sadrži li ta namirnica pretežno proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine ili minerale.

2. Najava

Danas ćemo saznati načine kako sve možemo razlikovati hranu.

3. Rad na temi (35 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj objašnjava učenicima kojih je to pet osjetila (vid, njuh, sluh, okus i opip) te zašto su važna. Kratak razgovor o pojedinim osjetilima, što nam omogućavaju i zašto su važna.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – zajednička aktivnost

Učitelj priprema pet različitih postaja vezanih uz vid, njuh, sluh, okus i opip. Učenike dijeli u pet skupina, pri čemu svaka skupina provodi između 5 i 7 minuta kod svake postaje. Nakon što odrade zadatak na pojedinoj postaji, trebaju ispuniti obrazac 1 koji se nalazi u brošuri. Rezultate zadataka proći s učenicima po završetku svih postaja.

1. Postaja – VID

Na stol staviti papire s brojevima različitih boja. Učenici prvo imaju zadatak pročitati naglas brojeve, a zatim pročitati naglas boju umjesto broja ispred ostalih učenika u skupini. Nakon toga učenici odlaze na mjesto i ispunjavaju preostale zadatke (obrazac 1).

Npr. **1 3 5 7 8 4 6 9 2 1 1 6 8 9 4 4**

2. Postaja – SLUH

Na stolu se nalazi pet boca (nisu prozirne) ispunjenih različitim materijalima (kamenčićima, novčićima, kukuruzom, vodom, pijeskom ili papirom). Svaki učenik treba protresti bocu pred ostatkom skupine te zajednički moraju odlučiti što se to nalazi u boci i zabilježiti u obrascu 1.

3. Postaja – NJUH

Na stolu se nalazi pet posuda ispunjenih pojedinim namirnicama. Djeca zatvorenih očiju trebaju pomirisati što je u posudi te s ostalim učenicima u obrascu 1 nacrtati što misle da su pomirisali.

4. Postaja – OKUS

Na stolu se nalazi pet tanjura. Djeca trebaju zatvorenih očiju kušati što se nalazi na tanjuru, opisati to ostatku skupine te s ostalim učenicima napisati u obrazac 1 koji su okus okusili.

5. Postaja – OPIP

Na stolu se nalazi pet vrećica. Djeca zatvorenih očiju trebaju gurnuti ruku u vrećicu, opisati ostatku skupine što su opipala te s ostalim učenicima nacrtati što misle da se nalazi u vrećici (obrazac 1).

Nakon što su svi učenici prošli sve postaje, ispunjavaju zadnji zadatak s obrasca 1 te s učiteljem prolaze kroz točne odgovore.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učitelj razgovara s učenicima o okusima i mirisima hrane, te uvodi pojmove dobre i loše kalorije. Učitelj ukratko pojašnjava kakve su to dobre kalorije, a kakve loše kalorije.*

Učitelj povezuje pet osjetila s pet zdravih navika objašnjavajući kako putem njih možemo vidjeti što konzumiramo, koliko hrane unosimo i možemo uživati u hrani, ali zahvaljujući njima možemo se i lakše kretati i igrati.

4. Zaključak (1 minuta)

Naglasiti da možemo jesti svu hranu, samo je važno unesene kalorije iskoristiti u igri i sportu!

*Dobre i loše kalorije bit će detaljnije obrađene u sklopu radionica sa studentima.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)

NASTAVNA JEDINICA	ZAŠTO JE VODA IZVOR ŽIVOTA?		
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje skupina namirnica na zdravom tanjuru • spoznati važnost unosa vode i uloge vode u našem tijelu • spoznati opasnosti dehidracije 		
TEMA (PiP)	PRAVILNA PREHRANA		
KLJUČNI POJMOVI	• zdravi tanjur, skupine namirnica, voda		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati skupine namirnica na zdravom tanjuru • spoznati utjecaj vode na tijelo, važnost dovoljnog i adekvatnog unosa vode • spoznati utjecaj dehidracije na tijelo 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati vrste namirnica i skupine namirnica, prepoznati važnost vode za normalno funkcioniranje tijela, prepoznati negativan utjecaj dehidracije na tijelo 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • zdravi tanjur • Priručnik za zdrav život 2 • materijali za pokus (cvijet, čašica, voda, prehrambena boja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstem • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod (10 minuta)

Igra Zdravi tanjur: Učenike podijelimo u skupine kojima dodijelimo ime namirnica navedenih na zdravom tanjuru (ili namirnice pojedine skupine, na primjer riža, kukuruz, tjestenina – žitarice). Učitelj odabire temu povezanu uz zdravi tanjur, primjerice ugljikohidrati, voće, povrće, masti, proteini i sl., te odabere jedno slovo. Svaka skupina ima jednu minutu da napiše što više riječi na zadano slovo i temu. Svaki ispravno naveden pojam nosi bod. Učitelj zatim zadaje novu temu i novo slovo. Igricu možemo ponoviti više puta ili je ostaviti za završetak sata. Na primjer tema: proteini, slovo „m“. Učenici navode: mlijeko, mliječni proizvodi, meso.

2. Najava

Danas ćemo razmišljati i razgovarati o važnosti unosa vode.

3. Rad na temi (20-25 minuta)

A) **UVODNA AKTIVNOST:** Na ploču možemo nacrtati Vodenka (ili staviti njegovu sliku) ili primjerice nacrtati nekog učenika kako razmišlja. Zatim učitelj razgovara s učenicima o važnosti unosa vode. Nekoliko odgovora učenika zapišemo na ploču u cilju stvaranja mentalne mape. Nakon nekoliko odgovora učitelj zaustavlja učenike te započinje rad na temi. Na kraju sata pitamo učenike jesu li naučili nešto novo te nadogradimo mentalnu mapu novim odgovorima.

Napomena: U ovoj fazi učenici ne smiju otvarati brošure.

B) **SREDIŠNJA AKTIVNOST:** Učitelj razgovara s učenicima o ulozi vode u našem tijelu. Čitanje trećeg poglavlja brošure naglas. Razgovor s učenicima o svakoj ulozi vode posebno. Učitelj pojašnjava gdje sve nalazimo vodu (u napicima, ali i hrani). Učitelj daje primjer namirnice koja sadrži veliku količinu vode, primjerice lubenica ili krastavac. Učitelj zadaje učenicima zadatak. Moraju istražiti i navesti tri namirnice koje sadrže veliku količinu vode. Rezultate istraživanja trebaju ispričati studentici na radionici.

Pojasniti učenicima zadatak u obrascu 2 te način na koji sudjeluju u natjecanju. Učenici trebaju voditi svoj dnevnik hidracije tijekom dva tjedna. Na kraju trebaju zbrojiti koliko su čaša vode popili tijekom dva tjedna. Obrasci se predaju učiteljima, koji onda zbrajaju ukupnu količinu vode unesenu tijekom dva tjedna. Provest će se natjecanje između svih razreda pojedine škole kako bismo vidjeli koji razred doista unosi preporučenu količinu vode. Stanovnici Zdravigrada ne vole nepoštenje i svi oni koji će varati neće više biti počasni građani Zdravigrada.

C) **ZAVRŠNA AKTIVNOST:** Naglašavamo važnost redovitog unosa tekućine i što se događa ako ne pijemo dovoljno vode. Možemo pitati učenike jesu li ikad vidjeli uvenuli cvijet i pojasniti zašto je cvijet uvenuo (nije imao dovoljno vode). Naš organizam također ne može dobro funkcionirati ako ne unosimo dovoljno vode. Kako bismo pokazali važnost vode za biljku, pokazujemo jednostavan pokus Plavi cvijet.

Napomena: Cvijet staviti u vodu pomiješanu s plavom prehranbenom bojom dan prije. Potrebno je između 18 i 24 sata kako bi cvijet poprimio boju.

Pokus Plavi cvijet:

Cilj: ukazati na važnost vode prateći njezin prolazak kroz stabljiku te u cvijet;

Priprema: 2 minute;

Materijali: čaša, bijeli cvijet, plava prehranbena boja;

Upute: U čašu vode staviti vodu, cvijet sa stabljikom i nekoliko kapljica plave prehranbene boje. S obzirom na vrijeme trajanja pokusa, preporuča se da se učenicima pokaže gotov rezultat pokusa Plavi cvijet, koji smo u vodu stavili dan ranije. Učitelj s učenicima komentira kako je voda stabljikom došla do cvijeta i promijenila mu boju.

Zaključak: Voda pomaže biljci u rastu i stvaranju hranjivih tvari. Ona je važna i sprečava biljku da uvene. Voda je jednako tako važna i za ljude te se nalazi u svakoj stanici (dijelu) našega tijela i sudjeluje u brojnim važnim funkcijama.

<https://www.youtube.com/watch?v=MHWEqjIwA2>

4. Zaključak (10minuta)

Nadopunjavamo mentalnu mapu novim saznanjima učenika. Time i ponavljamo koliko je voda važna za naš organizam. Učenici za kraj ispunjavaju Kviz općeg znanja o vodi.

ZADATAK

Zamolimo učenike da s ukućanima pronađu neki sport koji nije popularan, odnosno za koji „nitko nije čuo“ i saznaju što više pojedinosti o njemu, pokušaju prikupiti slike iz novina koje prikazuju taj sport i donesu ih u školu za iduće predavanje. Podijelimo učenike u četiri skupine, a svaka dobije zadatak pročitati nešto više o zadanom sportu (gimnastika, džudo, veslanje i odbojka). Moraju ukratko opisati kakav je to sport (cilj igre) i navesti pet zanimljivosti o tom sportu. Predstavnik grupe će na idućem satu ostatku grupe reći nešto više o zadanom sportu.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)

NASTAVNA JEDINICA	IGROM DO ZDRAVLJA		
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati važnost igre i tjelesne aktivnosti za zdravlje • učenje o različitim sportovima 		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• igra, tjelovježba, zdravlje, sportovi		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati važnost redovite tjelesne aktivnosti • pronaći sport koji odgovara svakom učeniku 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • usvajanje znanja o važnosti tjelesne aktivnosti na zdravlje, učenje o sportovima koje do tada nisu poznavali te pronalazak aktivnosti koja će odgovarati svakom učeniku 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • papir hamer • ljepilo, bojice, flomasteri 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstom • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod (5 minuta)

Učenike podijelimo u četiri skupine s obzirom na sport koji im je dodijeljen (na kraju 3. predavanja). Na stolu je veliki papir, markeri različitih boja i ljepljivo. Nakon kratke najave koja glasi: „Danas ćemo pokušati dovesti stare i zaboravljene sportove iz prošlosti u naš razred“, učitelj zamoli učenike da slike koje su donijeli izvade na stol.

2. Najava

Danas ćemo razgovarati o tome zašto je igra važna za zdravlje. Učitelj pita učenike zašto je tjelovježba važna te nadopuni njihova znanja.

3. Rad na temi (30 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Svaki učenik ispriča za koje je sportove saznao, koje je slike stavio na stol, koje pojedinosti zna o tom sportu. Zatim se svi zajedno dogovaraju u grupi kako će organizirati plakat, ali na način da sadrži što više podataka o sportu ili sportovima koje učenici prikazuju. Mogu lijepiti fotografije, pisati ili crtati.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učitelj odabire dva učenika iz pojedine skupine. Jedan učenik predstavlja plakat nakon što ga učenici izrade.

Drugi učenik nakon toga ukratko opiše sport koji mu je dodijeljen na prošlom predavanju i nekoliko zanimljivosti o tom sportu.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici sjede u krugu, na sredini učionice.

Završni razgovor sažima nastavni sat s planiranjem koji će se sport u narednom satu moći igrati, a da svi u njemu sudjeluju.

4. Zaključak (10 minuta)

Učitelj pokazuje djeci obrazac 3 Dnevnik tjelesne aktivnosti te potiče djecu da ispune obrazac kako bi vidjeli koliko su doista aktivni. Ponovno ukazuje na dobrobiti igre i tjelesne aktivnosti na zdravlje

5. Provjerimo jesmo li upamtili

Rješavanje zadatka Osmosmjerka i Želim biti aktivniji i zdraviji! Kako?

ZADATAK

Svaki učenik treba odabrati jednu životinju i o njoj saznati nekoliko zanimljivosti te istražiti koliko sati u prosjeku spava. Učenici će na idućem predavanju imati kratko izlaganje te će tom prilikom ispričati navedeno ostalim učenicima.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)

NASTAVNA JEDINICA	JE LI SAN VAŽAN ZA NAŠ ZDRAVI DAN?		
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati važnost sna za naše tijelo • spoznati važnost dovoljne količine sna 		
TEMA (PiP)	ZDRAVE NAVIKE		
KLJUČNI POJMOVI	• san, preporučena količina sna		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati važnost sna za zdravlje • spoznati što znači dovoljno spavati • spoznati što se događa tijekom spavanja 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje važnosti dovoljne količine sna za naše zdravlje 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • Priča <i>Noć ima svoju moć</i> • vrećice graha 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstom • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

Učenici stoje podijeljeni u dva kruga na sredini učionice (ako u razredu ima više od dvadeset učenika). U svakoj je skupini jedan učenik izvan, a jedan unutar kruga.

1. Uvod (10 do 15 minuta)

Igra Mačke i miša (inačica te igre s vrećicama graha na glavi)

Učenik izvan kruga (mačka) pokušava uhvatiti učenika unutar kruga (miš). Mačku u lovu na miša ometaju učenici koji stoje u krugu držeći se za ruke i ne dopuštajući joj da ga ulovi. Podižući i spuštajući ruke propuštaju mačku i miša. Igra se dodatno komplicira jer i mačka i miš nose vrećicu na glavi u kojoj je šaka graha. Ako vrećica padne s glave ili mačka ulovi miša, igra se zaustavlja i počinje iznova.

Skupine se mogu i međusobno natjecati (svaka greška jedan bod), a pobjeđuje ona skupina koja prikupi manje bodova.

2. Najava

Danas ćemo razgovarati o važnosti dovoljne količine sna.

3. Rad na temi (20 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Čitanje *Noć ima svoju moć* (prilog 1)

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Razgovor s djecom o porukama priče – zašto je važno spavati, zašto je važna dovoljna količina sna, što se događa ako ne spavamo dovoljno. Učitelj ispituje koliko djeca doista spavaju tijekom noći na način da ispune 1. zadatak. Nakon toga proziva nekoliko učenika kako bi saznao tko spava dovoljno.

Učitelj ističe važnost preporučenih 9 do 11 sati sna dnevno.

Učitelj proziva nekoliko učenika da ispričaju neke zanimljivosti o životinjama i koliko one spavaju (učenici su to sami istražili doma, zadatak s četvrtog predavanja).

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učitelj crta na ploči brojkama od 1 do 5 koje označavaju faze sna. Kraj njih napiše pojmove (pomiješanim redosljedom) opuštam se (1, 2), tonemo u san (1, 2), mjesječarimo (3), oči nam se brzo pokreću (5), sanjamo i kada se probudimo se sjećamo sna (5). Učenici trebaju pročitati tekst u Priručniku za zdrav život 2, Zna li što se događa dok mozak prolazi kroz pet faza sna?, te spojiti pojmove s brojkama.

4. Zaključak (5 do 8 minuta)

Učitelj ponavlja preporuku o dovoljnoj količini sna.

ZADATAK:

Dnevnik sna: Učenici trebaju u bilježnicu zabilježiti što su radili prije nego su išli spavati (jedna večer/noć). Ujutro trebaju navesti koliko su spavali, jesu li dobro spavali, kako su se osjećali ujutro i trebaju obratiti pozornost na to jesu li nešto sanjali. U bilježnicu je potrebno nacrtati što su sanjali i donijeti sve na radionicu iste tematike.

Po završetku pete nastavne jedinice potrebno je ispuniti Upitnik o stavovima, navikama i znanju učenika vezan uz važnost pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti (bit će dostavljen naknadno).

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.



3.

Materijali za provedbu programa Petica – igrom do zdravlja

Radionice (pet + dodatnih pet školskih sati*)

Provode ih studenti nutricionizma i kineziologije.

* dodatnih pet školskih sati posvećenih tjelesnoj aktivnosti

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)

NASTAVNA JEDINICA		ZAŠTO JE HRANA HRANJIVA?	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	<ul style="list-style-type: none"> • Obrada • Ponavljanje i vježbanje • Provjeravanje 		
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • istražiti predznanje učenika o pravilnoj prehrani, kao i o odnosu prema načinu prehrane, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima 		
TEMA (PiP)	ZAŠTO JE HRANA HRANJIVA?		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> • zdrave navike; skupine namirnica, proteini, ugljikohidrati, masti, vitamini, minerali, energija 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati hranjive tvari: proteine, masti, ugljikohidrate, vitamine i minerale • uočiti najvažnije sastojke pojedinih skupina namirnica • usvojiti znanje o važnosti hranjivih tvari za dobivanje energije 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale, u kojim namirnicama se nalaze, kako ih prepoznati 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • materijali za pokus (otopina joda, namirnice, tanjur, nož, škarice, papirnata vrećica) 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstom • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

Učenici sjede ukруг, kao na satovima razredne zajednice.

1. Uvod (5 minuta) – zajednička aktivnost

Ponavljamo pravila rada u radionici: **a)** Ako želim nešto reći, podignut ću ruku. **b)** Samo jedan govornik. **c)** Svatko može reći što misli. **d)** Slušamo drugoga i onda kad se s njim ne slažemo.

2. Najava

Danas ćemo ponoviti koje se sve to hranjive tvari nalaze u pojedinim namirnicama.

3. Rad na temi (35 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST- zajednička aktivnost

Hranjive tvari (proteini, ugljikohidrati i masti):

Proteini. Navesti primjer vezan uz jaje. Kako izgleda sirovo jaje, a kako pečeno na oko? Koje su razlike? Istaknuti kako upravo zahvaljujući proteinima jaje od prozirnog postaje bijelo. Student izvodi pokuse.

Pokus Gdje se skrivaju ugljikohidrati?

Cilj: Ugljikohidrati se u namirnicama biljnog podrijetla nalaze u obliku škroba. Ovim jednostavnim pokusom vidjet ćemo sadrže li pojedine namirnice škrob ili ne. *Student može pokazati namirnice pa ispitati učenike što misle koje namirnice sadrže ugljikohidrate, a koje ne.

Priprema: 5 minuta.

Materijal: otopina joda, različite namirnice (jabuka, krumpir, kruh, margarin, jogurt), tanjur, nož.

Upute: 1. Na tanjur poslagati komade navedenih namirnica. 2. Pokapati svaku namirnicu s nekoliko kapljica otopine joda. 3. Namirnice koje u doticaju s jodom poprime tamnoplavu boju sadrže škrob.

Zaključak: Ne sadrže sve namirnice ugljikohidrate. Razgovor o namirnicama koje sadrže i koje ne sadrže ugljikohidrate (tražiti primjere od učenika).

Pokus Čarobna vrećica odaje tajne:

Cilj: otkriti koje namirnice sadrže masti.

Priprema: 5 minuta.

Materijal: papirnata vrećica, razne namirnice (komadići avokada, maslaca, banane, naranče), nož.

Upute: Na papirnatu vrećicu ćemo nacrtati četiri kvadratića. U svaki kvadratić utrljati pojedinu namirnicu. Ostaviti da se osuši (5 minuta). Ona namirnica koja sadrži masti ostavit će trag na papiru nakon što se papir osuši.

Zaključak: Ne sadrže sve namirnice masti. Razgovor o namirnicama koje sadrže i koje ne sadrže masti (tražiti primjere od učenika).

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST- zajednička aktivnost

Kalorije: Student povezuje unos hrane s dobivanjem energije probavom namirnica. Pritom pojašnjava što su kalorije. Rješavanje 2. zadatka iz brošure. Student čita zadatak, a učenici moraju pogađati o kojoj namirnici je riječ i zalijepiti naljepnice. Rješavanje 3. zadatka. Student čita zadatak i razgovara s učenicima o točnom odgovoru. Pojašnjava zašto pojedina namirnica ima više, a zašto neka namirnica ima manje kalorija.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST – zajednička aktivnost

Hranjive tvari II (vitamini i minerali): Razgovor s učenicima o vitaminima i mineralima. Zašto su vitamini i minerali važni? Koje vitamine i minerale poznaju? Koji vitamini još postoje? Studenti prolaze vitaminsku abecedu s učenicima na način da podijele učenike u šest skupina. Svaka skupina dobiva zadatak istražiti jedan vitamin, nakon čega odabrani predstavnik grupe treba predstaviti vitamin ostalim učenicima odgovarajući na sljedeća pitanja:

Vitamin ____ važan je za _____. Možemo ga pronaći u ovim namirnicama (3): _____.

Koja zdrava navika nam može pomoći da unesemo dovoljno vitamina i minerala? _____.

Najdraža namirnica koja sadrži taj vitamin je: _____.

Nakon toga učenici se natječu u ispunjavanju 4. zadatka u brošuri. Prva skupina koja riješi zadatak se javlja i predstavlja rezultate drugima. Drugi učenici pažljivo kontroliraju što su drugi naveli.

4. Zaključak (5 do 10 minuta)

Svi učenici ustanu i slušaju kratku priču o Njumiju i Njami. Pritom oponašaju sve što oni rade.

Kada ujutro ustane, Njami se prvo rastegne (oponašaju rastezanje). Nakon toga ode u kuhinju i pojede fin zajutak. Zatim ode u kupaonicu i opere zube. Potom se obuče, sve pospremi i odlazi u park. Dok je Njumi hodao, ugledao je lijepu zelenu jabuku. Ubrao ju je i spremio u torbu. Planirao ju je dati Njumi. Nastavio je hodati i onda je u daljini vidio kako se Njumi igra s Vodenkom. Bio je tako sretan što ih vidi da je počeo brzo trčati prema njima. Dok je trčao, naletio je na jedan kamen koji je morao preskočiti tako da skoči u vis, zatim je naišao na rupu. Kako bi je preskočio, morao je skočiti u dalj. Nije znao da će ga čekati tolike prepreke do Njumi i Vodenka. Taman prije nego što je došao do Njumi i Vodenka, čuo je super glazbu. Morao se zaustaviti i pokazati svoj cool/ ples. Nakon što je izveo super pokrete, brzo je nastavio do Njumi i Vodenka. Ostatak popodneva proveli su igrajući frizbi i školice.

Ističemo kako je važno kalorije iskoristiti kroz igru te da su hranjive tvari važne da bismo se osjećali za pet!

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)

NASTAVNA JEDINICA		PO ČEMU RAZLIKUJEMO HRANU?	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	<ul style="list-style-type: none"> • Obrada • Ponavljanje i vježbanje • Provjeravanje 		
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • raspoznati dobre i loše kalorije, prepoznavanje deklaracije i zašto je ona važna za pojedini proizvod, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima 		
TEMA (PiP)	PRAVILNA PREHRANA		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> • dobre i loše kalorije, deklaracija 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati namirnice koje sadrže dobre i loše kalorije • prepoznavanje deklaracije na ambalaži proizvoda te za što se koristi 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati vrste namirnica i prepoznati njihov sastav, razlikovati dobre i loše navike, spoznaja što je deklaracija 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • ambalaža 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstom • Metoda pokazivanja • Metoda praktičnih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod (5 minuta) – zajednička aktivnost

Ponavljanje pravila rada u radionici.

Istaknemo pravila na vidljivo mjesto.

2. Najava

Danas ćemo ponoviti jednu od tema s prethodnog sata. Tema su dobre i loše kalorije, te prepoznavanje hranjivih tvari u hrani.

3. Rad na temi (30 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Student pojašnjava učenicima razliku između dobrih i loših kalorija. Zatim svaki učenika rješava 3. zadatak u Priručniku za zdrav život 2. Po završetku student s učenicima razgovara o odgovorima.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – rad u grupi

Student pojašnjava učenicima što je to deklaracija i zašto nam je važno da svaki proizvod ima deklaraciju. Na ambalažama proizvoda potrebno je istaknuti gdje se nalazi deklaracija proizvoda (donijeti nekoliko primjera).

Student prolazi sve odrednice deklaracija s učenicima te razgovara s njima što se zapravo krije u svakom proizvodu (1. zadatak).

Nakon toga se učenici podijele u skupine, pri čemu svaka skupina ima zadatak osmisliti svoj proizvod te odgovoriti na pitanja (2. zadatak).

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Predstavnik svake grupe treba predstaviti svoj proizvod ostatku razreda. Na kraju svaka grupa ocjenjuje tuđi proizvod bodovima od 0 do 5 (student također ocjenjuje proizvode). Na kraju se zbroje bodovi i proglasi pobjednik.

4. Zaključak (10 minuta)

Ponavljamo pet zdravih navika, pet osjetila i zašto su nam ona važna. Napominjemo učenicima da se sva hrana može konzumirati, ali da se mora potrošiti igrom i tjelovježbom.

Igra Slušaj, a ne gledaj

Student pojašni učenicima da moraju raditi to što im kaže, ali ne i što im pokaže. Svi učenici ustanu i pozorno slušaju.

Tada student počne trčati na mjestu i paralelno kaže primjerice potegnite se za uši.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)

NASTAVNA JEDINICA		ZAŠTO JE VODA IZVOR ŽIVOTA?	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	<ul style="list-style-type: none"> • Obrada • Ponavljanje i vježbanje • Provjeravanje 		
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati važnost čuvanja okoline, a time i vode • spoznati važnost adekvatnog odlaganja otpada • spoznati zašto je važno reciklirati otpad 		
TEMA (PiP)	PRAVILNA PREHRANA		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> • voda, okoliš, onečišćenje, otpad 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati važnost sprečavanja onečišćenja vode • važnost adekvatnog odlaganja otpada 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • osvijestiti učenike o važnosti čuvanja bogatstva planeta Zemlje 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • materijali za pokus (čša, voda i komad kartona) 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstom • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod (5 minuta) – zajednička aktivnost

Ponoviti pravila rada u radionici. Ističemo pravila na vidljivo mjesto u učionici.

2. Najava

Danas ćemo učiti o vodi. Kako bismo ponovili gradivo s prethodnog predavanja, student proziva jednog učenika da objasni ostalima koje su to tri namirnice koje sadrže veći udio vode (zadatak koji su dobili na prošlom predavanju). Student onda povezuje temu s važnosti čuvanja vode.

3. Rad na temi

A) UVODNA AKTIVNOST (25 do 30 minuta)

Igra Vješala

Student podijeli učenike u četiri skupine. Napiše riječ na ploču i svaka skupina pogađa po jedno slovo. Igra traje sve dok se učenici ne „objese“. Ako neka skupina zna rješenje, mora podići ruku. Ako je odgovor točan, toj se skupini dodjeljuje bod. Skupina koja sakupi najviše bodova pobjeđuje. Potrebno je pogoditi pojmove: dehidracija, okoliš, kontejner, otpad. Pojmovi služe kao uvod u temu – zeleni savjeti.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Student razgovara s učenicima o okolini, kako zaštititi vodu i očuvati od onečišćenja. U razgovoru postavlja pitanja o navikama učenika – kako oni štite vodu i čuvaju okoliš.

Nakon toga pojašnjava zašto je važno razvrstati smeće u odgovarajuće kontejnere.

Student na ploču napiše neku vrstu otpada, a učenik treba dignuti ruku i reći gdje bi tu vrstu otpada razvrstao, na primjer ljusku jajeta, bocu od mlijeka, staru bilježnicu...

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Čarolija s vodom

Cilj: dodatno potaknuti djecu da promišljaju o vodi kao cool/ napitku (potaknuti ih da zato dodatno brinu o očuvanju, ali potaknuti ih i na unos)

Priprema: 1 minuta

Materijal: čaša, voda, komad kartona

Upute:

1. U čašu natočiti vodu.

2. Zatim čašu poklopiti kartonom na način da u vodi ne ostanu mjehurići.

Okrenuti čašu naopako.

Zaključak: Voda se nije izlila iako je poklopljena samo kartonom.

S obzirom na dob učenika, pojasnit će samo kako su u ovom slučaju sile koje djeluju na čašu jače nego one unutar čaše, no da će o tim silama učiti kada će biti stariji, na fizici (tlak zraka veći nego tlak unutar čaše). <http://www.sciencekids.co.nz/experiments/gravityfreewater.html>

Učenici se vraćaju na mjesto i ispunjavaju 1. i 2. zadatak.

4. Zaključak (10 minuta)

Voda je jako važna kako bismo se mogli pravilno razvijati, koncentrirati i biti aktivni. Vodu moramo i čuvati jer je dragocjena, zato pripazite i štedite vodu. Prozvati jednog učenika da kaže kako možemo štedjeti vodu.

Završna aktivnost

Vodenko se voli gibati

Student radi različite vježbe, primjerice skoči 10 puta u mjestu, trči u mjestu, čučne se pa skoči u vis, a učenici moraju slijediti vježbe koje student pokazuje. Svaki put kad student promijeni vježbu izgovara: „Vodenko kaže: skoči pet puta u vis.“ Ili: „Njami kaže: zamisli da bježiš od lisice. Trči u mjestu.“

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)

NASTAVNA JEDINICA		IGROM DO ZDRAVLJA	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • pronaći sport koji odgovara pojedinom učeniku • uživanje u sportu 		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• igra i sport		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati važnost igre i tjelovježbe		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • naučiti neke tradicionalne aktivne igre, a cilj je poticanje na uživanje u tjelesnim aktivnostima i pružanje sadržaja koji se može koristiti u slobodno vrijeme 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • traka za rastezanje • vijača • maramice 		<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod

Učenici stoje u krugu na sredini učionice ili dvorane. Sat započinje uvodnom riječi o igrama koje su igrali naši roditelji te najavljujemo igre koje ćemo igrati danas.

2. Rad na temi

A) UVODNA AKTIVNOST (40 minuta)

Ledena baba (6 minuta)

Jedan igrač je „ledena baba“ i hvata ostale igrače. Igrač kojeg uhvati ostaje zaleđen. Drugi igrači mogu ga odlediti tako da mu se provuku kroz noge i međusobno si daju peticu. Pobjednik je igrač koji zadnji ostane nezaleđen.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Olimpijada (8 minuta)

Olimpijada se igra tako da dvoje djece objema rukama drži rastezljivu traku u obliku broja osam. Djeca viknu olimpijada, te rukama i nogama rastegnu traku tako da čini što težu konstrukciju za provlačenje. Ostala djeca se trebaju provući, ali ne smiju dotaknuti traku. Tko se uspije provući, igra dalje. Igra se u skupinama po četiri učenika.

Preskakivanje vijače u krugu (5 minuta)

Učenici su u formaciji kruga, voditelj ili učenik stoji u sredini i vrti vijaču, a ostali preskaču. Prvo svi zajedno (voditelj vrti vijaču), nakon toga u skupinama po šest do sedam učenika (jedan od učenika vrti vijaču).

Trokut (10 minuta)

Potrebna nam je velika guma, tri je učenika drže oko nogu na najnižoj poziciji. Jedan učenik preskače naizmjenice unutra/van svaku od stranica trokuta. Guma se pomiče od gležnjeva, preko koljena pa sve do visine koju učenici mogu preskočiti. Kada je ne mogu preskočiti, mijenjaju mjesta. Igra se u skupinama po četiri učenika.

Crna kraljica jedan, dva, tri (6 minuta)

Jedan od učenika je „crna kraljica“ i stoji u suprotnom dijelu dvorane od ostalih učenika. Leđima je okrenut ostalim učenicima i izvikuje: „Crna kraljica jedan, dva, tri. STOP!“, nakon čega se brzo okrene. Zadatak ostalih učenika je približiti se i dotaknuti „crnu kraljicu“ dok ih ne gleda. Ako nekoga opazi da se miče, hoda ili trči, taj učenik mora se vratiti na start. Prvi učenik koji je dotakne postaje „crna kraljica“ u sljedećoj igri. Igraju svi zajedno.

Ide maca oko tebe (5 minuta)

Djeca sjede u krugu i pjevaju pjesmicu: „Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe, čuvaj mijo rep, da ne budeš slijep, ako budeš slijep, otpast će ti rep.“ Jedno dijete je „maca“ i hoda iza druge djece s maramicom u ruci. Mora ispustiti maramicu iza nekog učenika, a da on to ne primijeti. U tom trenutku taj učenik postaje „miš“. Kada završi pjesma, svi učenici moraju brzo pogledati nalazi li se maramica iza njih. „Miš“ mora brzo ustati i trčeći u krug oko učenika uloviti „macu“ prije nego ona sjedne na njegovo mjesto. Ako „maca“ stigne prije „miša“, učenik koji je ostao bez mjesta postaje „maca“. Ako „miš“ ulovi „macu“, igra se ponavlja, a isti učenik ostaje „maca“. Igra se ponavlja nekoliko puta.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST (5 minuta)

Sjednemo s učenicima i razgovaramo o ovom nastavnom satu. Postavljamo im pitanja:

Poznajete li ove igre? Gdje ih najčešće igrate? Znete li još koju igru i od koga ste je naučili?

Jesu li se vaši roditelji igrali kada su bili u vašim godinama i koje igre? Koja vam je igra najdraža i zašto?

Odaberi igru koja im je bila najbolja. Ponovno će se koristiti na zadnjoj radionici.

3. Zaključak

Postoje različiti sportovi i načini kako možemo biti tjelesno aktivni. Svi smo različiti i zato svakome odgovara neka druga igra u kojoj će biti dobar. Igra i sport su važni za zdravlje i zato ne smijemo zaboraviti igrati se barem 60 minuta dnevno.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA: PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)

NASTAVNA JEDINICA		JE LI SAN VAŽAN ZA NAŠ ZDRAVI DAN?	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ • MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati važnost dovoljne količine sna • spoznati važnost higijene sna • ponoviti naučeno, sistematizacija znanja 		
TEMA (PiP)	ZDRAVE NAVIKE		
KLJUČNI POJMOVI	• san, 9 do 11 sati sna, higijena sna, pet zdravih navika, zdravi tanjur		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje preporučene količine sna • spoznavanje važnosti količine sna za zdravlje • sistematizacija dosad naučenog 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • usvajanje znanja o važnosti dovoljne količine sna, o važnosti higijene sna • ponavljanje dosad naučenog gradiva - pet zdravih navika, zdravog tanjura... 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • Priručnik za zdrav život 2 • papir 		<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod (5 minuta) – zajednička aktivnost

Ponoviti pravila rada u radionici. Ističemo pravila na vidljivo mjesto u učionici.

2. Najava

Danas ćemo razgovarati zašto je važno dovoljno spavati i kako je san vezan za naše zdravlje.

3. Rad na temi (45 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Student proziva nekoliko učenika i traži da pročitaju svoj dnevnik sna. Student analizira pojedine dnevnike na način da komentira dobre i loše navike učenika prije spavanja. Nadopunjuje analizu savjetima za zdravi san. Učenici moraju ispuniti 3. zadatak. Student razgovara s učenicima, pita ih događa li im se da ponekad ne mogu zaspati i nudi savjet što učiniti u tom slučaju (izbjegavati sve navedeno u savjetima, zamisliti da se igraju s prijateljima ili nešto čemu se jako vesele kako ih ne bi bilo strah, ako ih nešto muči, mogu se uvijek obratiti roditeljima i razgovarati s njima o svojim problemima...)

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici imaju zadatak smisliti kratku priču za učenike koji nisu još upoznali Zdravograd, Njumi, Njamija i Vodenka na posebnom listu papira.

U priči moraju opisati zdravi tanjur i pet zdravih navika, te objasniti zašto su važni za naše zdravlje. Nakon što su napisali priče, student ih skuplja te predaje voditelju projekta.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Student podijeli učenike u skupine koje će sudjelovati u kvizu znanja. Svaka odgovara na pitanja i nakon isteka vremena (trideset sekundi) čita točne odgovore. Pobjeđuje ona skupina koja ima najviše točnih odgovora. Svaki točan odgovor nosi bod (svi primjeri moraju biti točni da bi se osvojio bod, neka pitanja imaju više točnih odgovora).

1. Žitarice uglavnom sadrže: a) ugljikohidrate; b) masti; c) proteine.
2. Navesti tri namirnice koje su dobar izvor proteina.
3. Zdravi tanjur ne sadrži: a) masti; b) žitarice; nijedan odgovor nije točan.
4. Točni odgovori su: a) unosom svake namirnice i probavom hrane dobivamo energiju; b) unesene kalorije trebamo iskoristiti kroz igru i sport; c) nekim namirnicama unosimo više, a nekim manje kalorija.
5. Ako ne pijemo dovoljno vode: a) ne možemo se koncentrirati; b) puni smo energije za igru; c) ne možemo učiti i osjećamo se loše.
6. Dobre kalorije nalaze se u: a) pastrvi, mlijeku i štapićima; b) kukuruzu, jogurtu i banani; c) kelju, integralnom pecivu i avokadu.
7. Zahvaljujući tjelovježbi: a) bolje spavamo i imamo zdravije kosti; b) kreativniji smo, snažniji i izdržljiviji; c) svi odgovori su točni.
8. U odbojci ima: a) 5 igrača u polju; b) 8 igrača u polju; 12 igrača u polju.
9. Prije spavanja trebali bismo: a) oprati zube i odigrati videoigricu; b) čitati knjigu, slušati glasno glazbu i skakati u zrak; c) oprati zube i provjetriti sobu u kojoj spavamo.
10. Nabrojiti pet zdravih navika.

4. Zaključak

Zajedno nabrojiti pet zdravih navika i istaknuti zašto su važne za zdravlje.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA:
PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)
DODATNE RADIONICE**

NASTAVNA JEDINICA		IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 1)	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	• naučiti pravilno hodati i trčati		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• igra, sport, pravilno hodanje i trčanje		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati važnost igre i tjelovježbe		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • naučiti pravilno hodati i trčati kroz sadržaje oponašanja i igre koje je moguće koristiti u slobodno vrijeme 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • sportski rekviziti • novine 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod

Učenici stoje u krugu na sredini učionice ili dvorane. Sat započinjemo uvodnom riječi o važnosti pravilnog hodanja i trčanja, s naglaskom na pravilno držanje i prevenciju ozljeda.

2. Rad na temi (45 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST (20 minuta)

Razgovor o tehnici hodanja i trčanja (5 minuta)

Djeca stoje u vrsti ispred voditelja. Tko zna pravilno hodati? Što znači pravilno hodanje i uspravno držanje tijela? Širina i postavljanje stopala, položaj glave, kretanje ruku. Tko zna trčati? Ako ste najbrži, znači li to da trčite pravilno? Kako se pravilno trči: širina i postavljanje stopala – peta pa prsti, zamah rukama suprotan od kretanja nogu. Demonstrirati, a onda učenici isprobaju osnovni položaj za korak u hodanju i trčanju, te zamah ruku.

Vježbe hodanja i trčanja kroz igre oponašanja (15 minuta)

Djeca stoje u vrsti i kreću se istovremeno 10 do 15 metara.

Možeš li hodati kao...

• hodanje na prstima – **balerina**, hodanje na petama – **pingvin**, hodanje po vanjskom dijelu stopala – **kauboj**, hodanje po unutarnjem dijelu stopala – **patkica**, hodanje malim koracima – **patuljak**, hodanje dugim koracima – **div**, ruke u odručenju – **avion**...

Možeš li hodati i trčati...

• brzo – sporo, u obliku kvadrata – trokuta – kruga, promijeniti smjer na znak, ruku zalijepljenih za tijelo, s velikim zamahom ruku, u ritmu pljeska

Možeš li hodanjem ili trčanjem pokazati kako se osjećaš...

• tužan si, ljut, sretan... šećeš sa psom, hodaš u uskoj suknji, hodaš u maminim cipelama, u dubokom blatu/snijegu, kao da imaš pelene, kao konobar s punim pladnjem čaša

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST (20 minuta)

U glavnom dijelu sata primijenit će se igre u kojima je trčanje glavni element.

Ledena baba (5 minuta)

Jedan igrač je „ledena baba“ i hvata ostale igrače. Igrač kojeg uhvati ostaje zaleđen. Drugi igrači mogu ga odlediti tako da mu se provuku kroz noge i međusobno si daju peticu. Pobjednik je igrač koji zadnji ostane nezaleđen.

Prozivanje brojeva (5 minuta)

Djeca su raspoređena u dva kruga i svakom djetetu je dodijeljen broj. Voditelj proziva na primjer broj 5 i djeca s tim brojem iz oba kruga trče oko svog kruga dok ponovno ne dođu na svoje mjesto.

Trčanje s novinama (5 minuta)

U ovoj igri svako dijete ima raširen novinski list koji stavi na prsa. Trčeći slobodno po dvorani pazi da mu pritom ne padne. Djeca trče sporije i brže, a pobjednici su svi kojima list nije pao. Novinski list ne smiju pridržavati rukama.

Dan – noć (5 minuta)

Djeca sjede u dvije vrste i gledaju se. Jedna vrsta je dan, a druga noć. Na znak voditelja, na primjer dan, cijela vrsta dan ustaje i pokušava uhvatiti svoj par iz vrste noć, dok djeca u vrsti noć ustaju, okreću se i bježe da ne budu uhvaćena.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST (5 minuta)

Hodanje do linije

U ovoj igri djeca stoje u vrsti. Na znak voditelja trebaju zatvoriti oči i hodati do linije koju je voditelj odredio. Cilj igre je da dijete procijeni koliko koraka treba napraviti do linije. Pobjednik je dijete koje je stalo na liniju ili je bilo najbliže liniji. Može biti i više pobjednika. Igra se ponavlja do različitih linija, odnosno udaljenosti.

3. Zaključak

Na kraju sata postavljamo djeci pitanja o pravilnom hodanju i trčanju, koje su im se vježbe i igre najviše svidjele te koje bi mogli naučiti brata/sestru/mamu/tatu/prijatelja i zajedno ih igrati.

Odabrati igru koja im je bila najbolja. Ponovno će se koristiti na zadnjoj radionici.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA:
PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)
DODATNE RADIONICE**

NASTAVNA JEDINICA		IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 2)	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	• pronaći sport koji odgovara pojedinom učeniku • uživanje u vježbanju i sportu		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• aktivna igra, vježbanje		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati važnost igre i tjelovježbe • prepoznati aktivne igre		
VRIJEDNOSTI	• znanje • solidarnost • identitet • odgovornost	NAČELA	• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	• komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
• Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša		• naučiti neke aktivne igre u paru, a svrha je poticanje na uživanje u tjelesnim aktivnostima i pružanje sadržaja koji se može koristiti u slobodno vrijeme	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
• sportski rekviziti		• Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre	• individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod

Učenici stoje u krugu na sredini učionice ili dvorane. Sat započinjemo uvodnom riječi o igrama u paru te najavljujemo igre koje ćemo danas igrati.

2. Rad na temi (40 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST (5 minuta)

Igramo igru Atom (5 minuta)

Učenici se kreću u svim smjerovima. Voditelj izgovara jedan broj, na primjer 4. U tom trenutku učenici se trebaju uhvatiti i stati u četvorke. Aktivnost završava izgovaranjem broja 2, te dobivamo parove za daljnje aktivnosti.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST (25 minuta)

Imena (5 minuta): Učenici su u parovima od prethodne aktivnosti. Za ovu igru svaki učenik u paru svojim tijelom predstavlja slovo po slovo iz svog imena.

Zrcalo (5 minuta): Učenici su u parovima. Prve dvije i pol minute aktivnosti okrenuti su jedan prema drugom te naizmjenično ponavljaju pokrete koje si sami zadaju. Na znak voditelja učenici u paru staju rame uz rame i tako reflektiraju pokrete koje si sami zadaju.

Zadaci u paru (5 minuta): Koristimo cijelu prostoriju/dvoranu. Učenici su i dalje u parovima, raspoređeni u liniju koja predstavlja startnu poziciju. Na znak voditelja izvodi se zadatak od startne do ciljne linije na drugom kraju učionice/dvorane. Zadaci su sljedeći i izvode se u paru:

- Par se drži za obje ruke i tako ide od starta do cilja i natrag.
- Par se drži za jednu ruku i poskocima ide od starta do cilja i natrag.
- Par je spojio leđa, ne smije ih odvojiti, te ide od starta do cilja i natrag.
- Još bar 3 zadatka...

Zabavne vježbe u paru (10 minuta): Učenici se rasporede u parove, ali moraju promijeniti partnera u odnosu na prethodnu igru. Na voditeljev znak izvode sljedeće vježbe:

- licem u lice, oslonjeni na dlanove - ZAJEDNIČKI SKLEK U STOJEĆEM STAVU
- licem u lice, ruke na partnerovim ramenima - ZAJEDNO NAPRAVITI ČUČANJ
- leđa o leđa - ZAJEDNO NAPRAVITI ČUČANJ
- licem u lice, drže se za ruke - ZAJEDNO NAPRAVITI OKRET
- leđa o leđa, ruke podignute iznad glave - ISKORAK ISTOM NOGOM
- leđa o leđa, raskoračni stav, ruke u odručenju - ZAJEDNO PRAVE OTKLONE
- leđa o leđa, raskoračni stav, ruke u odručenju - ZAJEDNO PRAVE ZASUKE
- licem u lice, drže se za ruke, jedan ubaci desnu nogu izvana preko ruku, drugi kao u ogledalu ubaci lijevu nogu, bez puštanja ruku nastave provlačenje kroz svoje ruke do početnog položaja - ZAVRZLAMA OKRET U PARU
- licem u lice - IZVODE PLJESAK (pljesak svojim rukama, pljesak lijevom rukom s partnerom, pljesak svojim rukama, pljesak desnom rukom s partnerom, pljesak svojim rukama, pa pljesak s obje ruke s partnerom; postupno ubrzavati, a kasnije dodajemo i skok).

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST (10 minuta)

Izbacivanje iz ravnoteže (5 minuta): Učenici se rasporede u parove i to tako da promjene partnera u odnosu na prethodnu igru. Učenici stoje u raskoračnom stavu, okrenuti jedan prema drugom, udaljeni za dužinu ruku. Uhvate se za ruke, te guraju ili izmiču tako da partner ispadne iz ravnoteže. Tko pomakne partnera s mjesta dobiva bod.

Parovi u krugu (5 minuta): Učenici se rasporede u parove i to tako da promijene partnera u odnosu na prethodnu igru. U početku se svi slobodno kreću po dvorani u ritmu glazbe. U jednom trenutku voditelj zaustavlja glazbu, a učenici brzo pronalaze svoj par. Kad ga pronađu, uhvate se za ruke i čučnu. Par koji je prvi čučnuo dobiva bod.

3. Zaključak (5 minuta)

Sjednemo s učenicima i razgovaramo o ovom nastavnom satu. Postavljamo im pitanja:

Poznajete li ove igre? Gdje ih najčešće igrate? Mogu li se ove igre igrati izvan škole? Tko još može igrati ove igre s vama?

Odaberi igru koja im je bila najbolja. Ponovno će se koristiti na zadnjoj radionici.

Napomena

Program Petica - igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA:
PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)
DODATNE RADIONICE**

NASTAVNA JEDINICA		IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 3)	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • pronaći sport koji odgovara pojedinom učeniku • uživanje u plesanju i drugim aktivnostima 		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• igra, sport, ples		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati važnost igre i tjelovježbe		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • naučiti neke plesne pokrete i plesne igre metode MUVE, a svrha je poticanje na uživanje u tjelesnim aktivnostima, razvoja kreativnog izražavanja i zajedničkog rada u grupi 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • papir • ljepljiva traka • glazba 		<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod

Učenici stoje u krugu na sredini učionice ili dvorane. Sat započinjemo uvodnom riječi i najavljujemo koje ćemo plesne igre naučiti u radionici. Na početku se ističe i tzv. princip C.A.R.E. ove metode, koji se sastoji od četiri postavke: 1. **svi trebaju sudjelovati**, svaki sudionik pridonosi kreativnosti grupe, 2. potruditi se **dati sve od sebe** da bi se uživalo u pokretu i glazbi, nitko nikoga ne ocjenjuje i nije potrebno plesno predznanje, 3. **poštivati sve sudionike**, ne tolerira se kritiziranje i ismijavanje, svi imaju pravo izraziti se pokretom, paziti da nekoga slučajno ne ozlijedimo tijekom plesa, 4. **uživati** u plesu i druženju s ostalim sudionicima.

2. Rad na temi (40 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST (4 minute)

Zajednički uvodni ples – zagrijavanje (4 minute): Na sredini dvorane jedan student (može i više njih, recimo troje) izvodi jednostavne plesne pokrete uz glazbenu podlogu, koje učenici prate. Plešući se razgibavaju svi dijelovi tijela (primjer: <http://www.muve.com/school-muve/> Dance-along Kids *Best Day of my Life*).

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST (18 minuta)

Vrste kretanja (8 minuta): Student stoji u sredini dvorane ili učionice. Uz glazbenu podlogu demonstrira različite kretanje: zamahivanje, skakanje, okretanje, sagibanje, kretanje naprijed, kretanje natrag, njihanje i sl. Učenici ga prate. Student verbalno naglašava izmjenu pokreta.

Ples suprotnosti (3,5 minuta): Student stoji u sredini dvorane ili učionice. Uz glazbenu podlogu demonstrira plesne pokrete koji ocrtavaju suprotne pojmove: visoko – nisko, lijevo – desno, ukočeno – mekano, lagano – teško. Učenici ga prate. Student verbalno naglašava izmjenu pojmova.

Ples suprotnosti u trojkama (4 do 6 minuta): Učenici su podijeljeni u trojke („trokute“). Na podu su ljepljivim trakama označeni trokuti. Uz svaki kut trokuta stoji jedan učenik. Trojke su međusobno razmještene tako da zajednički čine krug u učionici, a jedna trojka je u sredini kruga. Zadatak je da svaka trojka zajednički izvodi plesne pokrete kojima dočarava dva suprotna pojma. Pojmovi su zapisani na papiru koji je na podu između tri učenika u trojci (u sredini označenog trokuta). Nakon 30 sekundi student daje znak i trojke se zamjenjuju za jedno mjesto, u smjeru kazaljke na satu, te plešu dočaravajući sljedeća dva pojma. Sve trojke trebaju proći sve pojmove. Sugerirani pojmovi: visoko – nisko, teško – lagano, veliko – malo, veselo – žalosno, ukočeno – mekano, brzo – sporo, desno – lijevo, naprijed – natrag.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST (19 minuta)

Ples emocija (5 minuta): Pokretom se izražavaju emocije ili stanja – tuga, zabrinutost, nada, gađenje, sreća, samopouzdanje, ljutnja, zaljubljenost, iscrpljenost, smirenost, šokiranost... Učenici se poredaju u dvije vrste. Po jedan učenik iz svake vrste, odnosno par kreće se sredinom dvorane (između označenih trokuta) izražavajući pokretom zadanu emociju. Kad stigne do kraja označenog polja u kojem se kreće, par se vraća na kraj vrste i čeka sljedeću emociju koju trebaju interpretirati. Emocije zadaje i prvi demonstrira student.

Oživljavanje pjesmice (10 minuta): Učenici se podijele u dvije (ili više, ovisno o broju) skupine, a plesom trebaju dočarati stihove pjesme iz animiranog filma.

Val (3,5 minuta): Učenici su podijeljeni u dvije skupine, a odvaja ih linija označena ljepljivom trakom. U svakoj skupini je po jedan student. Uz glazbenu podlogu, student demonstrira različite plesne pokrete koje učenici slijede. Započinju na vanjskom kraju polja u kojem plešu, te se zajedno, poput vala, kreću prema drugoj skupini učenika, odnosno prema liniji koja dijeli dva polja u kojima se istovremeno pleše, a zatim se vraćaju natrag na početnu poziciju. U svakom od „valova“ učenici plešu naglašavajući pokrete nekog dijela tijela. Studenti verbalno naglašavaju izmjenu pokreta, odnosno ciljanih dijelova tijela, na primjer pregibanje, ispružanje, okretanje + koljena, glava, šake, svi zglobovi, stopala, laktovi, noge...

3. Zaključak (5 minuta)

Sjednemo s učenicima i razgovaramo o ovom nastavnom satu. Postavljamo im pitanja:

Što smo naučili plešući? Koji vam je zadatak bio najdraži i zašto? Što smo sve izrazili plesom? Što bismo još mogli izraziti plesom?

Odabрати igru koja im je bila najbolja. Ponovno će se koristiti na zadnjoj radionici.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA:
PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)
DODATNE RADIONICE**

NASTAVNA JEDINICA		IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 4)	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • pronaći sport koji odgovara pojedinom učeniku • uživanje u vježbanju i sportu • razvijanje društvenih vještina kod učenika 		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• igra i sport		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati važnost igre i tjelovježbe za zdravlje • spoznati važnost suradnje s drugim učenicima 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • kroz različite aktivnosti ili igre poticati suradnju među učenicima i naučiti zanimljive igre koje se mogu primjenjivati u slobodno vrijeme 	

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • sportski rekviziti 	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod

Učenici stoje u polukrugu na sredini učionice ili dvorane. Na početku učenicima ukratko predstavimo sadržaj sata, s naglaskom na važnost suradnje u rješavanju postavljenih zadataka.

2. Rad na temi (40-45 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST (9 minuta)

Oponašaj voditelja (3 minute)

Na početku vježbanja voditelj objasni učenicima važnost zagrijavanja i naglasi kako bi se uvijek trebalo provoditi prije uključivanja u vježbanje ili sport. Učenici hodaju i trče po dvorani oponašajući voditelja koji mijenja brzinu kretanja i zadaje različite zadatke (hodaj unatrag ili bočno, maši rukama kao ptica, skači kao zec, šuljaj se kao lisica...).

Zavrzlama (6 minuta)

Učenici su podijeljeni u dvije velike skupine. Stoje u krugu zatvorenih očiju, pruže jednu ruku i uhvate nekoga za šaku, potom isto urade i drugom rukom. Svi otvore oči, a zadatak je da bez puštanja ruku raspletu „čvor“ koji se napravio od njihovih ruku. Igra se ponavlja 2 puta.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST (28 minuta)

Divovi, patuljci, čarobnjaci (10 minuta) – slična igri Kamen, papir, škare

Učenici su podijeljeni u dvije velike skupine koje se u tišini moraju dogovoriti koji će lik biti i na voditeljev znak oponašati lik iz bajke. Divovi su jači od patuljaka, patuljci od čarobnjaka, a čarobnjaci od divova. Pobjeđuje ekipa koja prva skupi pet pobjeda.

Kipari (8 minuta)

Učenici su raspoređeni u četvorke. Jedan je kipar koji opipava igrača koji je zauzeo određeni položaj i pokušava trećeg igrača „oblikovati“ i stavi u isti položaj. Kiparu su vezane oči, kao i igraču kojeg treba „oblikovati“. Četvrti učenik je sudac koji ocjenjuje kiparov rad. Igra se ponavlja četiri puta, tako da svaki učenik bude jednom u ulozi kipara.

Pazi gdje gaziš! (10 minuta)

Učenici su podijeljeni u četvorke. Na tlu se označi prostor za igru i po njemu razbacaju različiti predmeti (vijalice, mali čunjići, strunjače...). U svakom timu je dvoje učenika sa zavezanim očima i dvoje „pomagača“. Učenik sa zavezanim očima kreće se preko polja za igru slušajući „pomagača“ i pazeći da ne stane na neki od predmeta na podu. Ako učenik stane na neki od predmeta, vraća se na početak. Cilj je u što kraćem vremenu prehodati polje za igru, a pobjeđuje ona ekipa čiji igrači prvi prijeđu s jedne strane na drugu. Igra se ponavlja četiri puta tako da svaki od učenika dva puta prelazi polje za igru zavezanih očiju.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST (8 minuta)

Valovi (3 minute)

Učenici stoje u krugu i izvode „valove“ u raznim varijantama: samo rukama koje su usmjerene prema centru kruga, držanjem za ruke, čučanj u stoj s rukama u uzručenje, čučanj u poskok...

Razgovor o satu i prethodnim radionicama (5 minuta)

Na kraju sata pitamo djecu koja im se aktivnost najviše svidjela. Kroz razgovor ih podsjetimo koje su sve aktivnosti ili igre prolazili i što su naučili.

Sat zaključimo nakon što ponovimo koje su aktivnosti ili igre učenici odabrali za 6. radionicu.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA:
PETICA - IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)
DODATNE RADIONICE**

NASTAVNA JEDINICA		IGROM DO ZDRAVLJA (radionica 5)	
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	ZDRAVSTVENI ODGOJ MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> • pronaći sport koji odgovara pojedinom učeniku • uživanje u sportu 		
TEMA (PiP)	TJELESNA AKTIVNOST		
KLJUČNI POJMOVI	• igra i sport		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati važnost igre i tjelovježbe		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • znanje • solidarnost • identitet • odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> • visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME		CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
<ul style="list-style-type: none"> • Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 		<ul style="list-style-type: none"> • ponoviti aktivnosti i igre koje su učenici prošli u prethodnim radionicama kako bi ih što bolje zapamtili i mogli primjenjivati u slobodno vrijeme 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> • traka za rastezanje • vijača 		<ul style="list-style-type: none"> • Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda pokazivanja • Metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> • individualni • frontalni • u paru • u skupini

TIJEK SATA

1. Uvod (5 minuta)

Učenici stoje u krugu na sredini učionice ili dvorane. Sat započinjemo uvodnom riječi o igrama koje su igrali naši roditelji te najavljujemo igre koje ćemo igrati danas.

2. Rad na temi* (30 do 35 minuta)

A) UVODNA AKTIVNOST

Ledena baba (6 minuta)

Jedan igrač je „ledena baba“ i hvata ostale igrače. Igrač kojeg uhvati ostaje zaleđen. Drugi igrači mogu ga odlediti tako da mu se provuku kroz noge i međusobno si daju peticu. Pobjednik je igrač koji zadnji ostane nezaleđen.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Olimpijada (8 minuta)

Olimpijada se igra tako da dvoje djece objema rukama drži rastezljivu traku u obliku broja osam. Djeca viknu olimpijada, te rukama i nogama rastegnu traku tako da čini što težu konstrukciju za provlačenje. Ostala djeca se trebaju provući, ali ne smiju dotaknuti traku. Tko se uspije provući, igra dalje. Igra se u skupinama po četiri učenika.

Preskakivanje vijače u krugu (5 minuta)

Učenici su u formaciji kruga, voditelj ili učenik stoji u sredini i vrti vijaču, a ostali preskaču. Prvo svi zajedno (voditelj vrti vijaču), nakon toga u skupinama po šest do sedam učenika (jedan od učenika vrti vijaču).

Trokut (10 minuta)

Potrebna nam je velika guma, tri je učenika drže oko nogu na najnižoj poziciji. Jedan učenik preskače naizmjenice unutra/van svaku od stranica trokuta. Guma se pomiče od gležnjeva, preko koljena pa sve do visine koju učenici mogu preskočiti. Kada je ne mogu preskočiti, mijenjaju mjesta. Igra se u skupinama po četiri učenika.

Crna kraljica jedan, dva, tri (6 minuta)

Jedan od učenika je „crna kraljica“ i stoji u suprotnom dijelu dvorane od ostalih učenika. Leđima je okrenut ostalim učenicima i izvikuje: „Crna kraljica jedan, dva, tri. STOP!“, nakon čega se brzo okrene. Zadatak ostalih učenika je približiti se i dotaknuti „crnu kraljicu“ dok ih ne gleda. Ako nekoga opazi da se miče, hoda ili trči, taj učenik mora se vratiti na start. Prvi učenik koji je dotakne postaje „crna kraljica“ u sljedećoj igri. Igraju svi zajedno.

Ide maca oko tebe (5 minuta)

Djeca sjede u krugu i pjevaju pjesmicu: „Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe, čuvaj mijo rep, da ne budeš slijep, ako budeš slijep, otpast će ti rep.“ Jedno dijete je „maca“ i hoda iza druge djece s maramicom u ruci. Mora ispustiti maramicu iza nekog učenika, a da on to ne primijeti. U tom trenutku taj učenik postaje „miš“. Kada završi pjesma, svi učenici moraju brzo pogledati nalazi li se maramica iza njih. „Miš“ mora brzo ustati i trčeći u krug oko učenika uloviti „macu“ prije nego ona sjedne na njegovo mjesto. Ako „maca“ stigne prije „miša“, učenik koji je ostao bez mjesta postaje „maca“. Ako „miš“ ulovi „macu“, igra se ponavlja, a isti učenik ostaje „maca“. Igra se ponavlja nekoliko puta.

* Navedene igre ne moraju biti one koje će se provoditi na satu (sve ovisi o odabiru učenika na prethodnim radionicama)

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Sjednemo s učenicima i razgovaramo o ovom nastavnom satu (5 minuta). Postavljamo im pitanja: Poznajete li ove igre? Gdje ih najčešće igrate? Zna li još koju igru i od koga ste je naučili? Jesu li se vaši roditelji igrali kada su bili vaših godina i koje igre? Koja vam je igra najdraža i zašto?

3. Zaključak (5 minuta)

Postoje različiti sportovi i načini kako možemo biti tjelesno aktivni. Svi smo različiti i zato svakome odgovara neka druga vrsta igre u kojoj će biti dobar. Igra i sport važni su za zdravlje i zato ne smijemo zaboraviti igrati se barem 60 minuta dnevno.

Napomena

Program Petica – igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

4.

Evaluacija

Evaluacija se provodi prije implementacije programa Petica – igrom do zdravlja u razrednu nastavu te na kraju programa na način da svaki učenik ispunji upitnik u roku od 15 minuta u sklopu nastave.

Upitnik će provjeravati:

- a) stavove o pravilnoj prehrani i važnosti redovite tjelesne aktivnosti te navike učenika
- b) znanje učenika o pravilnoj prehrani i važnosti redovite tjelesne aktivnosti.

Nakon što je upitnik ispunjen, na početku i na kraju provedbe programa, bit će predan voditelju programa Petica – igrom do zdravlja. Provest će se analiza u cilju utvrđivanja kvalitete i uspješnosti te poboljšavanja programa. Detaljnom analizom ustanovit će se promjene u stavovima, navikama i znanju djece koja su sudjelovala u projektu.

U program su uključeni i roditelji. Oni ispunjavaju upitnike o:

- a) stavovima i navikama povezanim s pravilnim prehrambenim navikama i važnosti redovite tjelesne aktivnosti na zdravlje
- b) znanju o pravilnim prehrambenim navikama i važnosti redovite tjelesne aktivnosti na zdravlje.

Upitnici se ispunjavaju po prethodno pojašnjenom principu, prije početka implementacije programa i po završetku.

Također, po završetku programa učitelji i studenti popunit će upitnik kojim će se ustanoviti prednosti i nedostaci programa, što će omogućiti kontinuiranu nadogradnju programskog sadržaja.

5.

Literatura

1. Bordessa, K. (2006.), *Team challenges: group activities to build cooperation communication and creativity*, Chicago, IL, Zephyr Press
2. Borys, JM., Le Bodo, Y., Jebb, S., Seidell, SC., Summerbell R., Henauw, S., Moreno, LA., Ramon, M., Seidell, JC., Visscher, TLS., Raffin, S., Swinburn, D., the EEN Study Group (2011.), *EPODE approach for childhood obesity prevention methods, progress and international development*, Obesity review, 13:299-315
3. Borys, JM, Le Bodo, Y, Henauw, S, Moreno, LA, Ramon, M, Seidell, JC, Visscher, TLS (2011.), *Preventing Childhood Obesity: EPODE European Network Recommendations*, Pariz, Lavoisier
4. *Eureka! 3*, Bakarić Palička, S., Ćorić, S., ur., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb (2014.)
5. Kuzman, M., Franelić, IP., Šimetin IP. (2012.), *Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi* (HBSC 2009./2010.), Hrvatski zavod za javno zdravstvo
6. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006.), *Nastavni plan i program za osnovnu školu*, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
7. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2010.), *Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obvezno i srednjoškolsko obrazovanje*, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
8. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013.), *Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi: Zdravstveni odgoj*, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
9. *Naš svijet 3*, Letina, A., Kisovar Ivanda, T., Nejašmić, I., Zan, ID., ured., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb (2014.)
10. Paroissien, E. (2006.), *Želim znati - Sportovi*, Zagreb, Naša djeca d.o.o.
11. Todorović, D. (2014), *Najljepše igre na otvorenom*, Zagreb: Dolphin publishing
12. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
13. <http://www.nourishinteractive.com/>
14. <http://www.eslkidstuff.com/Gamescontents.htm#.VdMH2PmrSOA>
15. <http://seplessons.ucsf.edu/node/362>

6.

Prilozi

Prilog 1

Noć ima svoju moć

Noć ima svoju moć

Čim sunce uroni u plavo more i padne noć, stanovnici Zdravigrada užurbano se spremaju na počinak. Dva su razloga tome, san ih krijepi, pa su sutradan snažni i odmorni te lakše obavljaju zadatke, a drugi razlog je da noć donosi hladnoću, pa se od nje treba posebno zaštititi. Tako suncokreti u Žitnjaku skupe latice i spuste glave prema zemlji kako se zbog noćne maglice ili jutarnje rose ne bi prehladili, a čim granu prve zrake sunca, okreću se prema njemu i uživaju u njegovoj toplini.

I Njumi i Njami na počinak uvijek idu na vrijeme. Njumi ima dom uz jezero jer najviše voli vodu. Jezero se u predvečerje umiri, poprimi tamnomodru, gotovo olovno sivu boju, a ribice se spuste na dno i uvuku između algi i stijena, zaštićene i spremne za spavanje. Njami pak živi u Mesnodolu jer je tamo izvor najkvalitetnijih namirnica i proteina za njegove snažne mišiće. Točno zna kada je vrijeme za počinak jer se sve životinje povuku u svoje staje i udobno sklupčaju na sijenu. Nitko u Zdravigradu ne ide na spavanje, a da prije toga ne opere zube. Zdravi zubi izuzetno su važni kako bismo mogli jesti, a tko nema zdrave zube, ne smije ni ući u šarenu Slatkogoricu.

Ova idealna slika Zdravigrada trajala je neko vrijeme, ali jednog dana znatiželja Njamiju nije dala mira. Želio je ostati budan i doživjeti noć. Predložio je Njumi da mu se pridruži, ali ona ga je glatko odbila s objašnjenjem da san krijepi tijelo i duh te da ne može riskirati i izgubiti noć. Njami nije želio biti sam jer noć je crna i mračna, mistična i tajna. Prošao je kroz Žitnjak, Donju Voćnicu i Gornju Povrnicu, Ribnicu i sve druge četvrti u nadi da će pronaći nekoga tko bi s njim ostao budan, ali bezuspješno.

Zamislio se i pitao je li dobro to što radi kada nitko ne želi ostati budan. Ali ipak je odlučio svoju zamisao provesti u djelo. Preko dana je štedio energiju kako navečer ne bi bio iscrpljen. I stigao je sumrak, a nakon toga i noć. Nakon veselja, cike i buke koji su vladali tijekom dana u Zdravigradu, šarenila boja i mirisa, odjednom je sve postalo tiho, crno-bijelo i hladno. Jedino se iz šume čulo hukanje sove, a tu i tamo i lepet šišmiševih krila. Njami je navukao odijelo, kapom od poriluka pokrio lice i uputio se u noćni obilazak.

Da ga je netko pitao je li ga strah, vjerojatno bi odgovorio da nije, a u biti se tresao kao prutić na vjetru. Svaki šum i šušanj vjetra tjerali bi mu strah u kosti – ubrzo je mogao zaključiti da noć nije nimalo zabavna i ugodna. Znatiželjan mjesec motrio ga je s neba i Njami bi ga s vremena na vrijeme pogledao, činilo mu se kao da mu se mjesec smije. Hrabro je kročio kroz Zdravigrad u nadi da će sresti nekog od prijatelja. Ali nije bilo nikoga.

U jednom trenu osjeti da ga netko gleda. Napravio je dva-tri koraka i osvrnuo se, no nije bilo nikoga. Čuo je pucketanje grančica, netko ili nešto micalo se u njegovoj blizini. Osvrnuo se oko sebe, ali nije vidio ništa! Prošla ga je jeza. Produžio je korak i okrenuo se prema svojoj kući, ali i dalje je imao osjećaj da ga netko prati. Stao je i okrenuo se, a iza njega se stvorio vuk. Bio je gotovo crn, kao i noć, samo su poput pikula svijetlila dva žuta, opasna oka i provirivali bijeli očnjaci. Njami je znao da je ovo opasna situacija. Napravio bi korak unatrag, ali vuk bi jednako tako napravio korak prema njemu. Razmišljao je tako brzo da mu se činilo da će mu glava eksplodirati, ali nije se mogao sjetiti nijedne dobre ideje koja bi ga izvukla iz ove situacije.

Vuk je gledao Njamija i počeo kesiti oštre zube polako mu se približavajući. Njami je odlučio iskušati

svoju snagu, ipak je bio sportaš, ali nije bio siguran može li pobijediti snažnog vuka koji je očigledno bio gladan jer u Zdravigradu za njega nije bilo hrane. Sve životinje su mirno spavale u svojim stajama u koje ovaj predator nije mogao ući. No u jednom trenu kao da je nešto zasjalo i protrčalo iza vuka. Vuk je na tren stao i osvrnuo se – nije bilo nikoga. U drugom trenu na vuka je palo vjedro ledene vode i on je, prestravljen od šoka, podvio rep i otrčao u šumu. Pred Njamijem su se stvorili njegovi prijatelji Njami i Vodenko.

- Hej, društvo... – jedva je uspio procijediti Njami. – Hvala vam! –

- Nema na čemu, Njami. Jesi li dobro? – rekla je Njumi i primila ga za ruku.

- Pa nisam, moglo bi se reći. Odakle vi ovdje? – pitao ih je Njami.

- Znali smo da ćeš noćas ostati budan jer nam to već dugo najavljuješ, pa te nismo htjeli ostaviti samog. U biti, i mi smo ostali budni jer smo znali da ćeš trebati pomoć – odgovorio je Vodenko.

- Kako ste to znali? – pitao je Njami.

- Znaš, Njami, noć nije bez razloga doba dana kada se ide spavati. Noć je crna i mistična, sa sobom nosi razne tajne. Jedino životinje ostaju budne po noći i lutaju uokolo. Poput vuka i lisice, koji love noću i rade štetu – rekla mu je Njumi.

Njami se malo zamislio, ali i dalje mu nije bilo jasno zašto su i njegovi prijatelji budni.

- Pa kako to da ste budni? Kako ste me našli? – bio je znatiželjan Njami sada kada ga više nije bilo strah.

- Sakrili smo se iza tvoje kuće i čekali da iziđeš. Pratili smo kamo ideš, a kada smo ugledali vuka kako se šulja iz šume, znali smo da ti moramo pomoći. Vodenko je imao odličnu ideju – znao je da se ne možemo boriti protiv vuka. No i vuk se boji! A najviše se boji hladne vode – nasmijala se Njumi.

- Nije bilo teško pronaći kantu hladne vode i prišuljati se vuku iza leđa. Bio je zainteresiran samo za tebe – dodao je Vodenko.

Njami se nasmijao te je prišao prijateljima i čvrsto ih zagrlio.

Njumi i Vodenko su ga otpratili do njegove kuće, a zatim su i sami otišli na spavanje. Već se počelo daniti. Ptice su počele cvrkutati, a sunce se polako penjalo prema nebu. Njami je došao kući i nije mogao zaspati, što zbog straha, što zbog uzbuđenja. Ostalo je još nekoliko sati do škole i trebalo mu je sna. Na kraju je ipak kratko usnuo.

Taj dan bio je najgori dan u njegovom životu. Zakasnio je u školu. Na nastavi je jedva držao otvorene oči koliko mu se spavalo. Nakon škole je odlučio preskočiti trening jer nije imao snage. Da vam ne govorimo da je preskočio i zajutrak i doručak, a da za ručak nije imao apetita. Poslijepodne je malo odspavao, kako bi vratio snagu, ali onda je navečer, u vrijeme počinka, bio odmoran i budan – san mu nije stizao na oči.

Njami je razmišljao i zaključio: ako odrasli znaju da je kvalitetan san najvažniji za rast i razvoj, očigledno su u pravu. Pa na kraju, i oni idu spavati svakog dana na vrijeme. Treba ih poslušati jer je onda dan super, a kada „izgubiš noć“, dan se pretvori u jedno kaotično iskustvo. Zato je 5 zdravih navika zakon, kao i pravi prijatelji! Oni će uvijek biti uz tebe, čak i kada ih to ne tražiš. Na kraju je slatko usnuo, miran i siguran da će sutrašnji dan biti za pet!





Svaki EPODE program temelji se na EPODE metodologiji koja je razvijena u Francuskoj 2004. godine. EPODE programi znanstveno su utemeljeni, provode se u 29 zemalja diljem svijeta, obuhvaćaju 200 milijuna ljudi, a do sada je razvijeno više od 40 programa.