

Tema: PREPOZNAVANJE POSLEDIC ALKOHOLA, TOBAKA IN NEZDRAVIH RAZVAD

6. RAZRED: Uro je vodila Urška Filač, prof. gospodinjstva, opazovalec ure je bil Maj Moglen, prof. športne vzgoje. 1 ura.

OSNOVNA ŠOLA Janka Kersnika Brdo		
UČITELJ: Urška Filač, Marjana Flis, Martina Jeriha Gregorič		
PREDMET: gospodinjstvo	RAZRED: 6.	DATUM: 2. 4. 2010
UČNA TEMA: Prepoznavanje posledic alkohola, tobaka in nezdravih razvad		
UČNA ENOTA: Prehrambene navade		
CILJI: Učenci: <ul style="list-style-type: none">• Ob poslušanju zgodbe prepoznajo različne posledice alkohola.• Vedo, katere so smernice zdravega prehranjevanja.• Ob razgovoru spoznajo svoje občutke in stališča o alkoholu in tobaku.• Podajo izkušnje iz vsakdanjega življenja.• Izdelajo plakat z zdravimi navadami.		
UČNE METODE: razlaga, razgovor, delo s tekstom, praktično delo		
UČNE OBLIKE: frontalna, individualna, skupinska		
UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA: tabla, računalnik, diaproyektor, članek (zgodba), brošure (IVZ RS), knjigi (P. Goodman: Alkohol, droga in tvoje telo; Prehrana in tvoje telo) plakati, flomastri		
MEDPREDMETNE POVEZAVE: po tabeli		

POTEK UČNE URE

UČITELJ

UVODNI DEL: Učencem predstavim zgodbo o ozdravljenem alkoholiku. Na podlagi prebrane zgodbe učence motiviram in vzpodbudim k razmišljanju. Po končanem branju jih vprašam o nauku prebrane zgodbe in o škodljivih posledicah alkohola na zdravje. Izhajamo ne samo iz splošno znanih posledic pitja, pač pa tudi iz posledic, ki jih otroci trenutno prepoznajo kot pomembne – poiskati za učence aktualne posledice (prometne nesreče, nasilje v družinah, vpliv na vedenje ...).

JEDRNI DEL: Z učenci se pogovorim o zdravih prehranskih navadah (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost in izogibanje slabim navadam, kot sta alkohol in kajenje).

S pomočjo razgovora ponovimo smernice (zdrave prehranske navade), ki so značilne za zdrav življenjski slog:

- **Jejmo trikrat do petkrat na dan.**
- **Uživajmo zmerno količino maščob.**
- **Vsak glavni obrok naj vsebuje sadje in zelenjavo ter jedi iz enostavnih ogljikovih hidratov.**
- **Pijmo vsaj dva litra tekočine dnevno.**
- **Poskrbimo za redno telesno dejavnost.**
- **Izogibajmo se slabim razvadam, kot so alkohol, kajenje in droge.**

Pri tem izpostavim alkohol in kajenje, ki negativno vplivata na naše zdravje. S pomočjo predstavitve Power Point predstavim škodljivost alkohola in tobaka ter ključne dejavnike, ki vplivajo na uživanje alkohola in kajenje pri mladostnikih. Po končani predstavitvi učencem postavim vprašanje, ali so se že kdaj srečali z alkoholom in cigaretami ter

UČENCI

Poslušajo zgodbo, razmišljajo in odgovarjajo na zastavljena vprašanja.

Učenci razmišljajo o slabih prehranskih navadah.

Učenci poslušajo in gledajo predstavitev, odgovarjajo na vprašanja.

Učenci razmišljajo o vprašanju ter pripovedujejo o svojih izkušnjah in občutkih.

kakšni so bili prvi občutki. Kaj so takrat naredili, ali bi ponovno enako ravnali, kaj bodo naredili naslednjič, ko jim bo kdo ponudil alkohol ali cigarete? Poskušamo voditi razgovor v smeri, da se otroci temu uprejo in rečejo ne, iščemo načine ...

Učence razdelim v štiri skupine in podam navodila za delo. Vsaka skupina izdelava plakat o škodljivosti alkohola in tobaka za zdravje. Razdelim jim brošure, slike in knjige, s pomočjo katerih izdelajo plakat na temo poznavanja slabih življenjskih navad in njihovega vpliva na zdravje.
ZAKLJUČEK: Po končanem delu vsaka skupina predstavi svoj plakat.

Učenci izdelajo plakat in poročajo pred tablo.

EVALVACIJA UČITELJICE IN OPAZOVALCA IN UČENCEV

Datum: **2. 4. 2010**

Šola: **OŠ Janka Kersnika Brdo**

Razred: **6.**

Ime in priimek evalvatorja: **Urška Filač, prof. gospodinjstva, Maj Moglen, prof. športne vzgoje**

Učna tema: **Prepoznavanje posledic alkohola, tobaka in nezdravih navad**

Izhodišča za evalvacijo

- 1. Subjektivna ocena učne ure (zadovoljstvo, sproščenost, zaupanje v svoje znanje):**

Učna ura je potekala po pripravi, učenci so bili zainteresirani, tema jih je zanimala, izvedeli so veliko novega.
- 2. Odzivi učencev:**

Učenci so pri uri sodelovali in pripovedovali primere iz vsakodnevnega življenja, nekateri so bili naveličani.
- 3. Ocena doseganja ciljev:**

Cilji so bili doseženi. Predstavitve posledic, kratkoročnih in dolgoročnih, je bila uspešna.
- 4. Ustreznost pristopa (ustreznost, razumljivost):**

Pristop je bil v prvem delu frontalen s predavanjem ob predstavitvi Power Point, v drugem delu, pa so bili bolj aktivni pri izdelavi plakata, kjer so imeli možnost spraševanja, utrjevanja in ponavljanja. Glede na to, da se tema nekaterih tiče zelo osebno, ker imajo doma starši tovrstne probleme, je bila pripravljena korektno, razumljivo in ustrezno starosti učencev.
- 5. Komunikacija z razredom (spodbudno ozračje, obvladovanje težav, prilagodljivost situacij):**

Komunikacija je potekala brez težav, če česa niso razumeli, sem razložila še enkrat. Vsak je imel možnost komunikacije, ki je tekla dvosmerno, predvsem v drugem delu.
- 6. Spodbujanje k lastni aktivnosti:**

Lastna aktivnost je prišla do izraza predvsem pri izdelavi plakata ter pri predstavitvi, kjer so izdelki zelo pritegnili.
- 7. Primernost učnega gradiva in pripomočkov:**

V prvem delu smo uporabili predstavitev Power Point, knjige in brošure pa so uporabljali sami v drugem delu.
- 8. Uporaba učnih metod (frontalna, individualna, skupinska):**

Primerna, uporabljene so bile uspešno vse metode.
- 9. Predlogi, ideje, komentarji: /**

EVALVACIJA UČENCEV PO URI

Datum: **2. 4. 2010**

Šola: **OŠ Janka Kersnika Brdo**

Razred: **6.**

Ime in priimek evalvatorja: **Maj Moglen, prof. športne vzgoje**

Učna tema: **Prepoznavanje posledic alkohola, tobaka in nezdravih navad**

Kaj bo storili v prihodnje v zvezi s to temo?

- Ozaveščal bom vse, ki jih poznam.
- Ne bom pil in kadil.
- Ukinil bi alkohol in tobak.
- Povedala bom staršem in starejšemu bratu, kaj sem se naučila.
- Nič.

Kako boš ravnal v prihodnje v zvezi s tem, kar si slišal?

- Ne bom kadil in pil.
- Ne vem.
- Pazljivo.
- Druge bom opozarjal in jim rekel, naj nehajo.
- Še bolj bom previden.
- Sorodnikom bom pomagala, da ne bodo kadili.
- Ne bom zahajal v slabo družbo.

Kaj si izvedel novega?

- Da zaradi alkohola in tobaka umre ogromno ljudi.
- Kajenje povzroča raka na pljučih.
- Alkohol povzroča cirozo jeter.
- Sestavine cigaret in kako vplivajo na telo.
- Nič.
- Da se pri mladostnikih hitreje pojavi odvisnost.
- Da alkohol razžira jetra.
- Škodi našemu zdravju.
- Je veliko bolj nevarno, kot mislimo, da je.
- Da zaradi alkohola slabše vidiš in imaš slabše reflekse.

Kaj v zvezi s tem še veš, kaj si misliš o tej temi?

- Da je oboje zelo škodljivo.
- Povzroča odvisnosti.
- O tem vem veliko.
- Da bi bilo treba oboje ukiniti.
- Da je prav, da se tudi o tem učimo v šoli.

EVALVACIJA UČENCEV PO 1 TEDNU

Datum: **9. 4. 2010**

Šola: **OŠ Janka Kersnika Brdo**

Razred: **6.**

Ime in priimek evalvatorja: **Maj Moglen, prof. športne vzgoje**

Učna tema: **Prepoznavanje posledic alkohola, tobaka in nezdravih navad**

Kaj boš storil v prihodnje v zvezi s to temo?

- Ne bom pil in kadil.
- Ukinil bi alkohol in tobak.
- Nič.
- Ne bom se temu posvečal.
- Poskusil bom, da ne bom kadil, pil bom pa po pameti.
- Upoštevala bom opozorila.
- Druge bom ozaveščal in opozarjal.

Kako boš ravnal v prihodnje v zvezi s tem, kar si slišal?

- Ne bom kadil in pil.
- Ne vem.
- Pazljivo.

Kaj si izvedel novega?

- Da zaradi alkohola in tobaka umre ogromno ljudi.
- Da je tobak prinesel Krištof Kolumb iz Amerike.
- Da so po kajenju jetra kot sir.
- Da po desetih letih kajenja ostane v pljučih 1 kg katrana.
- Nič.
- Da alkohol razžira jetra.
- Škodi našemu zdravju.
- Je veliko bolj nevarno, kot mislimo, da je.
- Da zaradi alkohola slabše vidiš in imaš slabše reflekse.

Kaj v zvezi s tem še veš, kaj si misliš o tej temi?

- Da je prav, da se o tem učimo.
- Da je prav, da se vsake toliko časa spet pogovarjamo o tem.
- Želim si, da nihče ne bi pil in kadil.
- Da si po alkoholu pijan, s cigaretami pa si uničuješ pljuča.
- Da naj ljudje pijejo in kadijo zmerno ali nič.
- Če ne kadiš in piješ, lahko prihraniš veliko denarja.
- Da vpliva alkohol tudi na možgane.