

OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

UČITELJICA: Lucija Gorjup

PREDMETI: GOS , NIT

RAZRED: 5. a

DATUM IN URA: (2uri)

UČNA TEMA: Kako skrbiš za svoje zdravje

UČNA ENOTA: Prehrana in zdravje

CILJI:

- Vedo, da nas zdrava in raznovrstna hrana varuje pred boleznimi.
- Razložijo pomen prehranske piramide.
- Vedo, da nam hrana omogoča rast in razvoj, nam daje energijo in pomaga vzdrževati telesno temperaturo.
- Razvijajo odgovornost za svoje zdravje.
- So zavzeti za predstavljanje svojega dobrega zdravja in zdravih navad.
- Razvijajo občutek odgovornosti za zadovoljevanje potreb.
- Razvijajo splošne vtise in informacijske vidike o virih, ki jih sprejemajo preko čutil.
- Osvajajo proces sprejemanja enostavnih odločitev.
- Razvijajo prijateljski odnos v skupini.
- Navajajo se na sodelovanje, natančnost, vztrajnost.

UČNE METODE: poslušanje, pogovor, opisovanje, delo z besedilom in slikovnim materialom, delo z računalnikom, praktično delo, metoda pisnih in grafičnih del

UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska, individualna

UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:

Učbenik GOS, str. 18-21,; delovni zvezek GOS, str. 15,16; učbenik NIT, str. 116, 117; delovni zvezek NIT, str. 134- 136; plakat s prehransko piramido; različne knjige, računalnik, listi za zapis; zvezki; pisala

MEDPREDMETNE POVEZAVE: GOS, SLJ, LVZ, NIT

POTEK UČNE URE

UVODNI DEL:

- Na tablo napišem napis:
VARUJMO SVOJE ZDRAVJE ZAKAJ?
- Učenci pripovedujejo, kako skrbijo za svoje zdravje in kaj so pripravljene narediti, da ostanejo zdravi.
- Na tablo pritrdim plakat. PREHRANSKA PIRAMIDA. Ob plakatu pripovedujejo, kaj sestavlja piramido, zakaj takšna oblika in individualno odgovorijo, ali se tako prehranjujejo.
- **Napoved učnega smotra:** Danes bomo spoznali sestavine, ki tvorijo našo hrano.

GLAVNI DEL:

- Učenci so se že pred uro pripravili na delo po skupinah in se samostojno razdelili na skupine. Vsaka skupina ima svojo nalogo. Podrobnejša navodila imajo zapisana na delovnem listu.

• **DELO PO SKUPINAH:**

1. skupina: **GLAVNE SESTAVINE HRANE**
2. skupina: **PREHRANSKI DODATEK- ADITIV**
3. skupina: **ZDRAVA PREHRANA**
(<http://www.ezdravje.com>)
4. skupina:

- Predstavitev opravljenega dela. Vodja skupine predstavi potek dela in rezultate, ugotovitve.
Po končanem poročanju lahko ostali učenci postavljajo vprašanja, na katera odgovarjajo tudi ostali člani skupine.

ZAKLJUČNI DEL:

- Vsak v svoj zvezek samostojno, v obliki miselnega vzorca zapiše ključne besede o tem, kaj smo se v teh dveh urah naučili.
- Ob koncu ure izrazijo svoje občutke, mnenja, predloge.

Domača naloga:

Rešijo naloge v delovnem zvezku in poiščejo, izrežejo, prilepijo v zvezek kakšno sliko iz časopisa ali revije o temi, ki smo se jo danes učili.

OPOMBA

PRILOGA: NAVODILA ZA SKUPINSKO DELO

1. SKUPINA: GLAVNE SESTAVINE HRANE

Naštejte glavne sestavine hrane. Zapišite jih na list ter s pomočjo dodatne literature vsako skupino bolj podrobno preučite. Zapišite svoja nova spoznanja

Pred seboj imaš tri prazne embalaže hrane. V tabelo v učbeniku NIT, str. 136, vpiši vrsto hrane, njen izvor in snovi, ki jih hrana vsebuje. Sestavine so napisane na embalaži.

2. SKUPINA: PREHRANSKI DODATEK

S pomočjo internetne strani (<http://sl.wikipedia.org>) napiši:

- kaj je to prehranski dodatek- ADITIV
- označevanje aditivov
- kategorije aditivov

Oblikuj zapis, saj ga boš predstavil sošolcem.

3. SKUPINA: ZDRAVA PREHRANA

S pomočjo članka Zdrava prehrana (<http://www.ezdravje.com>) izlušči najpomembnejše ter oblikuj miselni vzorec, ki ga boš predstavil svojim sošolcem.

Preberi vse!

4. SKUPINA: JEDILNIK ENEGA DNEVA

Sestavite jedilnik za en dan, ki bo narejen posebej za vas. Če povabiš starše, brate in sestre ali prijatelje, sestavine pomnožiš s številom oseb. Kar povabi jih, saj je v družbi bolj zabavno. (Učbenik NIT, str. 134, 135)

EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UČITELJA/OPAZOVALCA

Učni uri, s katerima sem želela predstaviti, kako pomembna je zdrava prehrana, sem izvedla po točkah, kot so prikazane v učni pripravi.

1. OCENA DOSEGANJA CILJEV/ NAMENA UČNE URE:

Vsi cilji so bili v celoti doseženi.

Uvod: pogovor, predstavitev poteka dela

Z motivacijo se želela pripraviti učence do sodelovanja (začeten pristop je najpomembnejši). Sprva so sodelovali le posamezniki, ko pa sem začela ista vprašanja postavljati bolj plašnim učencem, se je razred pričel odzivati kot celota.

Glavni del: delo po skupinah

Zaključni del: ugotovitve in predstavitve skupin (učenci so začutili pomembnost zdrave prehrane za njihovo zdravje)

2. METODE IN OBLIKE DELA (ustreznost, razumljivost):

Metode in oblike dela so bile prilagojene starostni skupini.

3. KOMUNIKACIJA V RAZREDU (verbalna in neverbalna):

Komunikacija je bila sproščena, učenci so radi sodelovali pri pogovoru, bili so aktivni pri izdelavi miselnih vzorcev.

4. SPODBUJANJE K LASTNI AKTIVNOSTI:

Učenci so aktivno sodelovali pri izdelavi miselnih vzorcev in poročali o rezultatih.

5. MEDPREDMETNE POVEZAVE:

slovenščina, likovni pouk, naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo

6. KAJ BI SPREMENILI PRI URI? (predlogi, ideje, komentarji):

Zaradi obširne teme in aktivnih učencev bi temi namenila še kakšno uro. O zdravi prehrani so se nekaj naučili že v prvih treh letih šolanja, zdaj pa so vsebine ponovili, utrdili že znano in znanje nadgradili.