

OSNOVNA ŠOLA FRANA ROŠA CELJE		
UČITELJ: Tanja Borenović		
PREDMET: NIT	RAZRED: 4.a	DATUM IN URA: 11. 11. 2011 3. in 4. ura
UČNA TEMA: Kako deluje človeško telo		
UČNA ENOTA: Vem, kaj jem!		
CILJI: Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se seznanijo s sestavo hrane. • Spoznajo in razumejo nekatera označevanja na živilih. • Znajo prepoznati zdrava živila. • Razvijajo pozitiven odnos do zdrave prehrane. • Razvijajo sposobnost uporabe in povezovanja znanja za preudarno odločanje o svoji prehrani. 		
Cilji iz učnega načrta:		
NIT		
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> • Razločujejo hrano po izvoru in načinu predelave. 		
SLJ		
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> • Zapišejo opis predmeta (živila). • Razvijajo zmožnosti za govorni nastop. • Razvijajo bralne sposobnosti. 		
MAT		
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> • Primerjajo in urejajo količine. • Rešijo problem, ki zahteva zbiranje in urejanje podatkov, njihovo predstavitev ter branje in interpretacijo. 		
UČNE METODE: pogovor, razlaga, metoda raziskovanja, delo preglednicami, praktično delo.		
UČNE OBLIKE: frontalna, delo v dvojicah, individualno (razvrščanje, pogovor), skupinska (izdelava plakata, razredna razstava).		
UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:		
Slikovno gradivo (sličice s hrano), tabele energijskih vrednosti in količine hranilnih snovi v živilih, semaforizirana piramida, embalaža živil, živila, papir, barvice.		
MEDPREDMETNE POVEZAVE: SLJ – Opis predmeta (živila), MAT – Prikazi		
OPOMBE:		
Izvedba : 2 šolski uri + preverjanje domače naloge		
POTEK UČNE URE		
1. UVOD IN MOTIVACIJA		
<ul style="list-style-type: none"> • Učenci nizajo živila za katera menijo, da so zdrava (nevihta možgan) <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Kdaj pa lahko rečemo, da je hrana zdrava?</i> • Učitelj pripravi embalaže različnih živil (na mizi so zbrana različna živila ali njihove embalaže. Med njimi je nekaj odsvetovanih, srednje zdravih ter priporočenih živil) • Učenci po svoji presoji razvrstijo živila na zdrava in manj zdrava. Odločitve utemeljijo. 		

- ❖ *Kaj še lahko izvemo o živilu, ki ga imamo v rokah? Od kod pa dobimo posamezno živilo?*

NAPOVED: Danes bomo spoznali kako lahko ugotovimo ali je živilo pred nami zdravo. Spoznali bomo da so živila lahko rastlinskega ali živalskega izvora ter kako so hranilne snovi pomembne za naše telo.

2. PRIDOBIVANJE NOVE SNOVI

- Učitelj predstavi izvor živil ter pomen hranilnih snovi v prehrani
- Učenci izberejo živilo. V dvojicah se pogovorijo o izbranih živilih in jih poskušajo opredeliti po izvoru.
- Učenci utemeljijo svojo odločitev.
 - ❖ *Zakaj so nekatera živila zdrava in nekatera ne? Od česa je to odvisno?*
- Učitelj na konkretnem primeru predstavi opredelitev živila (ZDRAVO, SREDNJE ZDRAVO, NEZDRAVO – odsvetovano živilo)
- S pomočjo delovnega lista bodo učenci izbrano živilo (sličico) uvrstili v rdeč, rumen ali zelen del piramide.
- Učitelj vsaki skupini doda eno živilo, za katero morda menijo, da je zdravo, vendar to nikakor ni (mlečne rezine, različni sadni deserti, čokolino) in dobljeno živilo prav tako uvrstijo v semaforizirano piramido.
- Vsaka skupina učencev v pisni obliki opiše vsa živila, ki jih imajo v določeni skupini. Ob tem napišejo ali kaj so novega izvedeli o živilu.
- Oblikujejo razredno razstavo – VEM, KAJ JEM!
 - ❖ *Želela bi vedeti, katerim živilom se boste od danes dalje izognili in katere boste uživali pogosteje?*
- V skupini se pogovorijo o tem in kasneje poročajte svojim sošolcem. – ideje kako bi to spremljali.
- Učitelj poda predlog spremljanja

DOMAČE DELO

Poudarek je na prigrizkih. Ob vsakem posegu po nezdravem prigrizku oz. živilu se poskušajo odločiti za ustrezno nadomestitev – sadje, zelenjava. Za vsako svojo odločitev, prilepijo jabolko ali korenje v zvezek (NIT). Poleg sličice napišejo živilo, kateremu so se izognili. Zbiramo, kdo bo imel več jabolk ali korenja.

Svoje vedenje spremljajo od petka do petka. Nato bodo v šoli poročali o svojih odločitvah in bolj zdravem prehranjevanju.

ZAKLJUČNI DEL

Ob igri Lepo je biti zdrav ponovijo in utrdijo usvojeno znanje.

DELOVNI LIST

Naštej hranilne snovi, ki jih moramo zaužiti vsak dan.



Obkroži pravilen odgovor!

Beljakovine vsebujejo naslednja živila: Živila z maščobami lahko zaužijemo

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| a) kruh | kolikor želimo. |
| b) mleko in mlečni izdelki | a) DA |
| c) olje | b) NE |

Dopolni!

Ogljikovi hidrati dajejo telesu _____

_____.

Mleko in mlečni izdelki, meso in ribe vsebujejo veliko

_____, katere potrebujemo za

_____.

Zapiši, katero živilo si izbral.

Nato preveri njegove hranilne vrednosti, poišči jih v tabeli. Pobarvaj krožec s primerno barvo, glede na količino hranilne snovi v živilu.

1. Živilo - _____

Maščobe

Sladkor

Sol

2. Živilo - _____

Maščobe

Sladkor

Sol



Živila, pri katerih so hranila označena z zeleno barvo, uživamo vsak dan, saj vsebujejo malo soli, maščobe in/ali sladkorja.



Živila pri katerih so hranila označena z oranžno barvo, vsebujejo srednje veliko maščobe, soli in/ali sladkorja in jih uživamo nekajkrat tedensko.

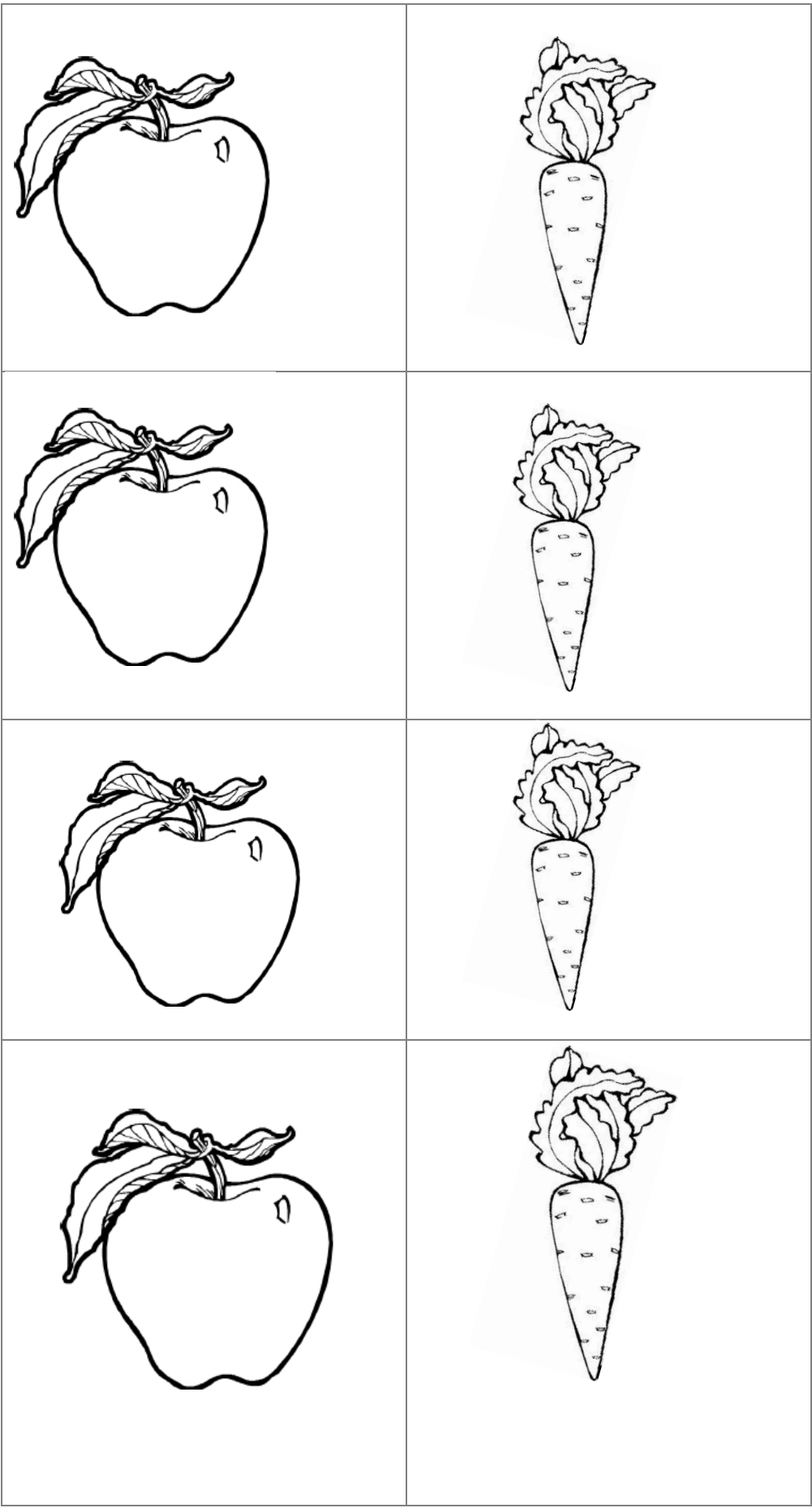


Živilom, ki so označena z rdečo in vsebujejo veliko maščobe, sladkorja in /ali soli, naj bi se izogibali oz. jih uživamo v manjših količinah.

Semafor za maščobo, nasičene maščobne kisline, sladkor in sol

na 100 g živila	ZELENA manj kot ...	ORANŽNA srednje ...	RDEČA več kot ...
Maščoba	3 g	3 – 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 – 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 – 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

na 100 g živila	ZELENA več kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA manj kot ...
Prehranske vlaknine	6 g	3 – 6 g	3 g



PAŠTETA	MLEKO	ČIPS
HRENOVKE	JOGURT	SMOKI
PIŠČANČJA KLOBASA	FANTASY JOGURT	BOBI PALČKE
TUNA	SIRNI NAMAZ	BOMBONI
RIŽ	JABOLKO	NUTELLA
SADNI JOGURTI	MANDARINA	SLANI PRIGRIZEK
	PAPRIKA	
	PUDING	

VPRAŠALNIK ZA UČITELJE / OPAZOVALCE: Vem. kaj jem!

1. OCENA DOSEGANJA CILJEV/NAMENA UČNE URE:

- Cilji ure so bili doseženi.
- Odlično doseženi cilji in namen učne ure.
- Učni cili so bili doseženi v največji možni meri.
- Kljub težje predstavljivim ciljem, za to starost, so vsi cilji odlično doseženi. Cilji so v celoti doseženi.

2. FAZE UČNEGA PROCESA (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):

- So vidne in si smiselno sledijo.
- Dobro izpeljana postopnost (izhajanje iz učencev).
- So vidne, opazne in si smiselno sledijo.
- Učni uri sta bili primerno strukturirani. Uvod in izhodišče sta dobro motivirala učence.

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

- Metode in oblike so bile zelo raznolike, tako, da je bila ura zelo razgibana in tudi učenci aktivni.
- Metode in oblike so bile dobro izbrane in razumljive učencem.
- Podana so bila jasna navodila.
- Ustrezno, pestro, razumljivo.
- Kadar gre za malo bolj abstraktne pojme je izbran zelo nazorni prikaz.

4. KOMUNIKACIJA V RAZREDU (verbalna in neverbalna):

- Komunikacija v razredu je krasna. Učiteljica tudi neverbalno komunicira z učenci, jim pomaga.
- Sproščeno, primerno, spoštljivo.
- Kaže na zaupanje in povezanost.

5. SPODBUJANJE K LASTNI AKTIVNOSTI:

- Opazno povezovanje z učenčevim predhodnim znanjem (MAT, SLJ).
- Ves čas so aktivni in delovni.

6. PRIMERNOST UČNEGA GRADIVA IN PRIPOMOČKOV:

- Gradiva in pripomočki so primerno izbrani (bravni), primerni so tudi skupini in tipu učencev v tem razredu.
- Učna tema je dokaj zahtevna, vendar vse teče zaradi postopnosti dela (nizanja gradiv in pripomočkov).
- Zelo primerni pripomočki in zanimivi (embalaže živil).

7. MEDPREDMETNE POVEZAVE:

- Povezava z MAT zelo smiselna, krasno razložena in prikazana.
- SLJ, MAT.
- Realizirane.

8. KAJ BI SPREMENIL/A PRI URI? (predlogi, ideje, komentarji):

- Zelo zanimiv je zaključni del, ko učenci pridejo do ugotovitev, da vsa hrana, ki jim je všeč, ni zdrava.
- Domača naloga je odlično zastavljena, saj skrbi za postopno uzaveščanje o zdravi prehrani in navaja otroke, da se vsaj vprašajo – Kaj jedo?

9. KAJ BI BILO LAHKO BOLJŠE OZ. KAJ BI LAHKO SPREMENILI?

- Prav nič. Vse je bilo super. Aktivnost učencev odlična, spodbuda s strani učiteljice odlična.

10. DRUGO:

- Količina snovi, ki so jo učenci usvojili, je bila za to starost velik zalogaj, vendar je bilo tako krasno doseženo, da so kljub zahtevnosti, osvojili cilje.
- Kljub zahtevni temi so zaradi postopnosti in nazornosti in sprotnega ponavljanja in utrjevanja, učenci usvojili veliko znanja.
- Kot opazovalka rečem samo "wow!!"
- Vesela in hvaležna za priložnost ogleda takšne ure.

VPRAŠALNIK ZA UČENCE: Vem, kaj jem

Šifra učenca: _____

Datum: _____

1. ALI JE PREHRANA POMEMBNA ZA ZDRAVJE?

DA NE NE VEM

2. ALI MENIŠ, DA ZAUŽIJEŠ DOVOLJ ZDRAVE HRANE?

DA NE NE VEM

3. KATERA HRANA JE ZATE ZDRAVA HRANA?

_____.

4. ALI MENIŠ, DA BOŠ SEDAJ BOLJ PREUDARNO IZBIRAL SVOJE PRIGRIZKE?

DA NE NE VEM