

OSNOVNA ŠOLA FRANA ROŠA CELJE		
UČITELJ: Špela Košir, Julija Grm		
PREDMET: SPO, PB	RAZRED: 2. b	DATUM IN URA: 14. 11. 2011 3., 4. in 5. ura
UČNA TEMA: Jaz in zdravje		
UČNA ENOTA: Jabolka za zdravje		
CILJI: Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> · poglabljajo znanje o letnih časih, primerjajo in opisujejo slike, · urijo tehniko branja, · ponovijo in utrdijo pojme: življenjski prostor, sadovnjak, jablana, jabolko, · poznajo in pravilno poimenujejo dele jabolka, · utemeljijo pomen uživanja jabolk in lupine pri jabolku, · ugotovijo, da različna živila vsebujejo različno količino energije, · spoznavajo, da energijsko ravnovesje vzdržujejo z uravnoteženo prehrano in dovolj telesne dejavnosti, · učenci primerjajo jabolka glede sort, izvora, okusa, barve, velikosti, · naštejejo različne izdelke, proizvode iz jabolk, · znajo pripraviti preprosto jed, · razvijajo ročne spretnosti pri pripravi preprostih jedi iz jabolk. 		
Cilji iz učnega načrta:		
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> · spoznavajo pomen zdravega načina življenja, · spoznavajo, da hrana vsebuje sestavine, ki so nujno potrebne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje, · razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem. 		
UČNE METODE: razgovor, razlaga, demonstracija, praktično delo, didaktična igra		
UČNE OBLIKE: frontalna, individualna, skupinsko delo		
UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:		
Slikovno gradivo (fotografije jablan in jabolk v različnih letnih časih), »kolo sreče«, štirje kartoni z napisi: pomlad, poletje, jesen, zima, osem kartonov z napisi obrezovanje, škropljenje, brstenje, cvetenje, obiranje, shranjevanje, nezrelo jabolko, zrelo jabolko, predpasniki, tempera barve, jabolka, čokolada, delovni list (domača naloga), živila za pripravo jedi, pripomočki za pripravo jedi in pribor za serviranje, didaktična igra: Pot do jabolka.		
MEDPREDMETNE POVEZAVE: SPO, SLJ, MAT		
POTEK UČNE URE		
ČAS ZA IZVEDBO: 1 učna ura SPO in 2 uri v OPB		
1. URA: SPOZNAVANJE OKOLJA		
UVODNA MOTIVACIJA		
didaktična igra KOLO SREČE: JABOLKO IN LETNI ČASI (IGRA ASOCIACIJ)		
<ul style="list-style-type: none"> · Pripravimo sveženj velikih kartonov s fotografijami jabolk, jablan v različnih letnih časih in številko na drugi strani. Iz kartona izdelamo »kolo sreče«. Razdelimo ga na toliko 		

delov, kot je kartonov s fotografijami (8). Na sredino z žebličkom pritrdimo kartonasto puščico, ki se lahko zavrti okoli žebličkove osi. Učenci sedijo v krogu. Kartoni so razporejeni s hrbtno stranjo navzgor, tako da se jasno vidijo številke. Prostovoljec zavrti puščico, ki se ustavi na določeni številki. Učenec pobere ustrezen karton in opiše sliko. Na tabli poišče sliki ustrezno geslo (obrezovanje, škropljenje, brstenje, cvetenje, obiranje, shranjevanje, nezrela jabolko, zrelo jabolko) in letni čas (pomlad, poletje, jesen, zima). Sledi kratek pogovor vsega razreda z učiteljem vred. Če ocenijo, da je učenec pravilno odgovoril, položi karton na ustrezno mesto na tablo. Številka je zdaj »prazna«. Če je odgovor napačen ali nepopoln, učenec položi karton nazaj, da bo poskusil odgovoriti kdo drug. Naslednji prostovoljec zavrti puščico. Sčasoma je vedno več vprašanj odkritih in igra postaja vse hitrejša. Kadar se puščica ustavi na prazni številki, jo igralec znova zavrti.

- Učenci pojasnijo iz katerega življenjskega prostora so fotografije. Pojasnijo pojme sadovnjak, jablana in jabolko.
- Na koncu sestavijo iz besed pregovor: ENO JABOLKO NA DAN, PREŽENE ZDRAVNIKA STRAN.
- Učenci sedejo na svoj prostor.

JEDRNI DEL

- Učenci razložijo pomen pregovora napisanega na tabli. Naštevajo, zakaj so jabolka dobra. Da so polna vitaminov, ki jih potrebujemo za zdravje in nam dajo energijo za gibanje.
- Povem, da nam tudi druga hrana da energijo za gibanje. Omenim čokolado.
- Učenci opazujejo in primerjajo energijsko gostoto jabolka in čokolade (enaka količina energije → različna masa živila).
Primer: 7 jabolok / 100 g čokolade (ENERGIJSKA GOSTOTA HRANE)
- Pogovorijo se o tem, da lahko energijsko ravnovesje vzdržujejo z uravnoteženo prehrano in dovolj telesne dejavnosti. (ENERGIJSKA GOSTOTA HRANE, HRANILNA GOSTOTA HRANE; ENERGIJSKI VNOS, ENERGIJSKA PORABA).
- Povemo pa, da čokolada nima vitaminov kot jih ima jabolko. Vprašam jih, kje ima jabolko največ vitaminov? Povem, da v lupini. Pogovorimo se še o drugih delih jabolka.
- Učenci opazujejo celoto- sadež- jabolka različnih sort (barv, oblik) v košari in polovičke jabolok ter poimenujejo dele jabolka (ZGRADBA; SESTAVA JABOLKA). Narišejo na pol prerezano jabolko v zvezek in dele poimenujejo.

DOMAČA NALOGA

Učenci dobijo delovni list v katerega vpisujejo po dnevih koliko jabolok in drugega sadja ali zelenjave so pojedli in to spremljajo 1 teden, nato pa se rezultati predstavijo in predebatirajo.

2., 3. URA: PODALJŠANO BIVANJE

- Učenci prinesejo s seboj vsak svoje jabolko in ga opremijo z napisom, ki vsebuje naslednje podatke, kje so jabolko dobili (domače, kupljeno jabolko) in v kateri državi je zrastle (izvor jabolka). Učenci primerjajo prinesena jabolka po izvoru (primerjajo domača, slovenska jabolka z industrijskimi jabolkami iz daljnih dežel), sorti, barvi, velikosti, obliki in okusu. Poskusijo narezana jabolka (z lupino vred). Učiteljica opozori na HIGIENO (jabolka so oprana, učenci si umijejo roke). Pogovorijo se o okusu jabolok. Učiteljica

opozori na pomen lupine pri jabolku za zdravje. (RAZNOLIKOST JABOLK GLEDE SORT, IZVORA, OKUSA, BARVE, VELIKOSTI ITD ...).

- Učenci naštevajo VRSTE PROIZVODOV IZ JABOLK (suhi jabolčni krlji, jabolčna marmelada, jabolčni sok, jabolčnik ...). Pogovorimo se, kako lahko pripravimo jabolka bolj privlačna.
- PRIPRAVA JEDI IZ JABOLK
Učenci po skupinah pripravijo: jabolčni kompot, pečena polnjena jabolka, jabolčni zavitek in jabolčna nabodala.
Poudarek na :
 - pomenu higijene,
 - varnosti pri delu- pravilni uporabi pripomočkov za delo,
 - estetskemu vidiku serviranja hrane,
 - kulturnem zaužitju jedi, pomenu druženja ob hrani.

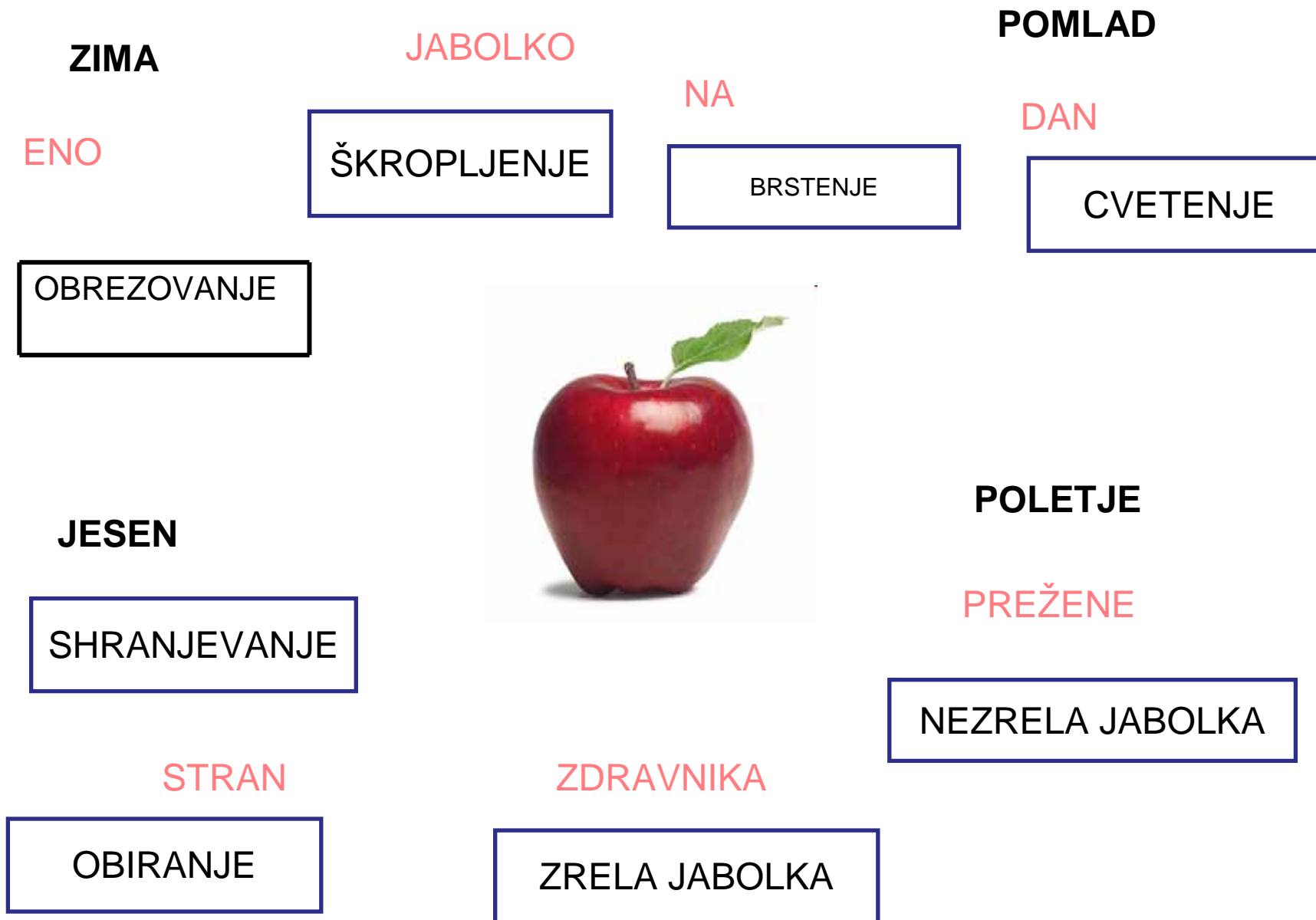
ZAKLJUČNI DEL

- didaktična igra: POT DO JABOLKA
Igralni pripomočki: igralna plošča in figurice različnih barv.
Igralci morajo priti od doma do cilja, pri tem pa jih na poti čaka veliko ovir. Vsak igralec si poišče figurico in jo postavi na izhodiščno polje enake barve kot je figurica. Igralci po enkrat vržejo kocko. Začne igralec, ki je dobil največ pik. Igralci nato mečejo po vrsti. S figuro lahko igralec izstopi, ko zadane šest. Na voljo ima tri poskuse. Vsak premakne svojo figurico za toliko mest naprej, kolikor točk je vrgel. Na poti je veliko ovir. Če pride igralec na polje z označeno številko, ima določeno nalogo. Ko jo uspešno opravi, se lahko igra nadaljuje. Če igralčeva figura pride na polje, kjer že stoji kaka figura drugega igralca, jo zbije in mu jo vrne na začetek. Ko so vsi otroci s svojimi figurami dosegli ciljno polje, je igra končana. Tisti, ki je prvi prišel na ciljno polje, je zmagovalec. Na cilju ga čaka nagrada- jabolko.

Priloge:

1. Tabela slika: 1,
2. Tabela slika: 2,
3. Tabela slika: 3,
4. Delovni listi- učenci (diferenciacija),
5. Delovni list- domača naloga,
6. Didaktična igra- Pot do jabolka.

Tabelna slika: 1



Tabelna slika: 2

ZIMA

ENO



JESEN



STRAN



JABOLKO



NA



ZDRAVNIKA



POMLAD

DAN



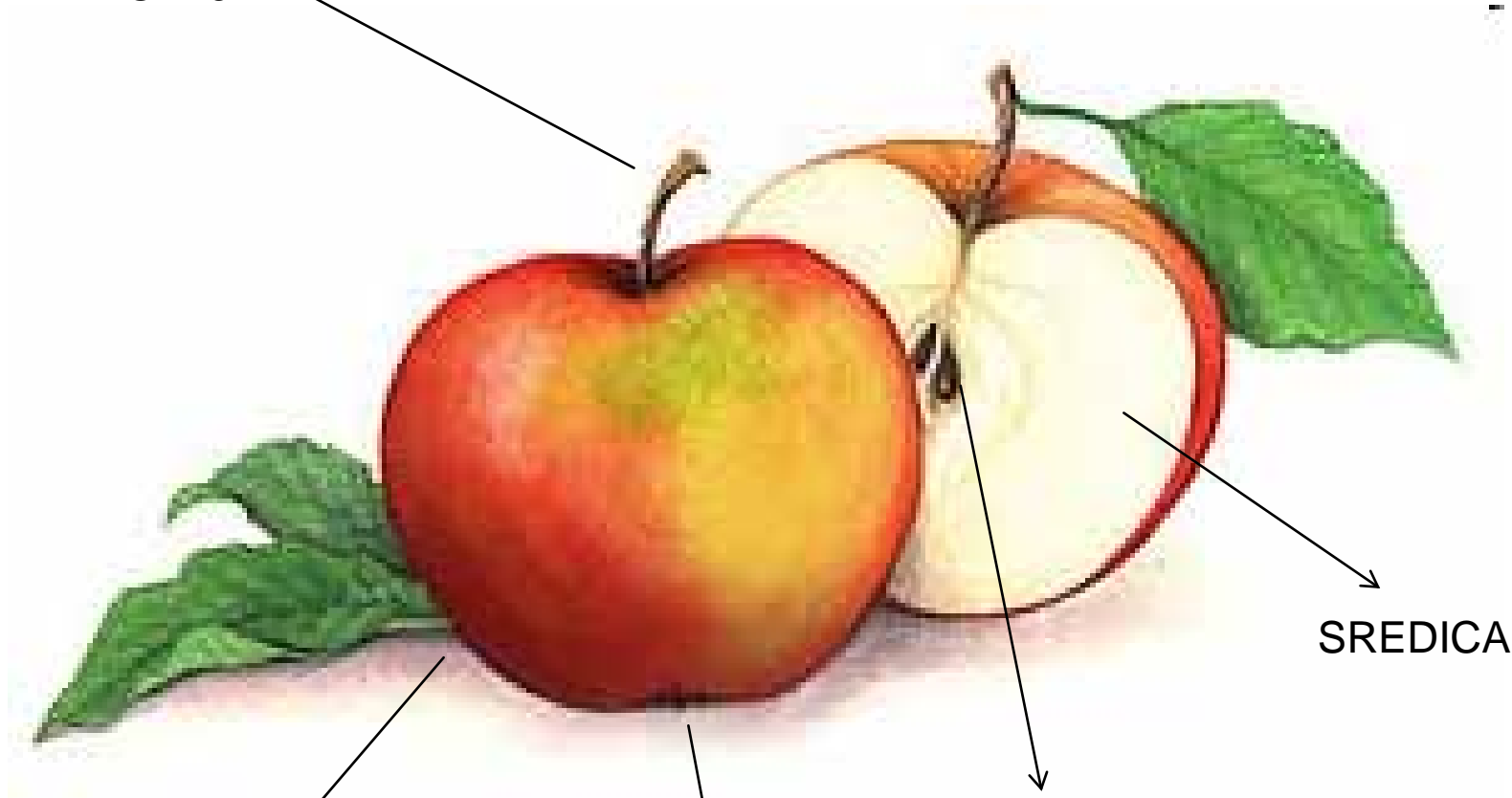
POLETJE

PREŽENE



Tabelna slika: 3

PECELJ



SREDICA

PEČKE

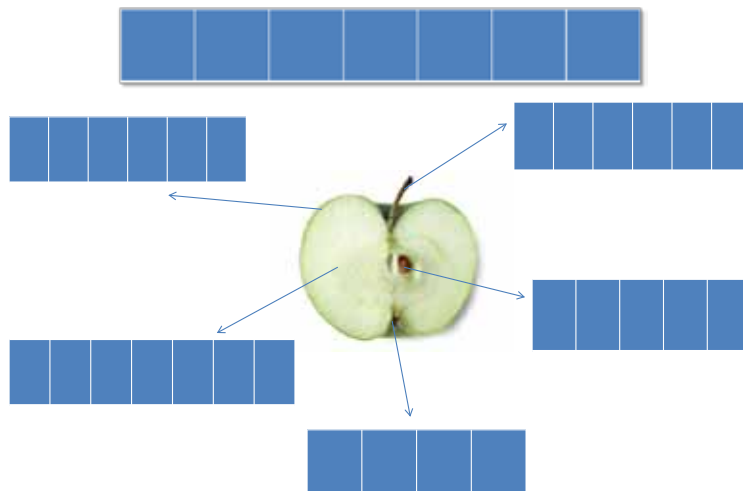
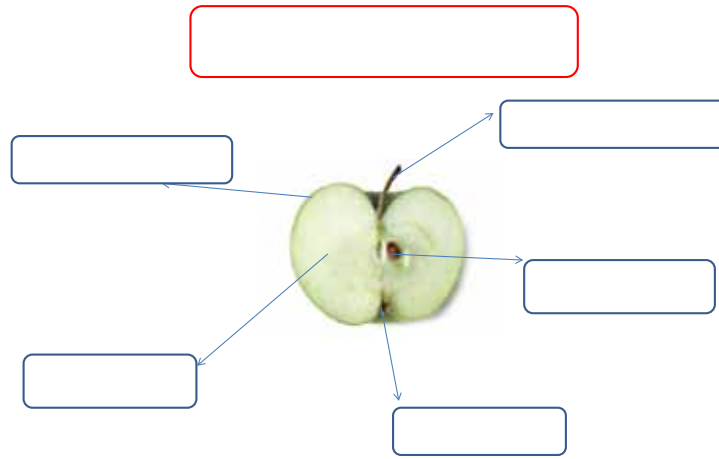
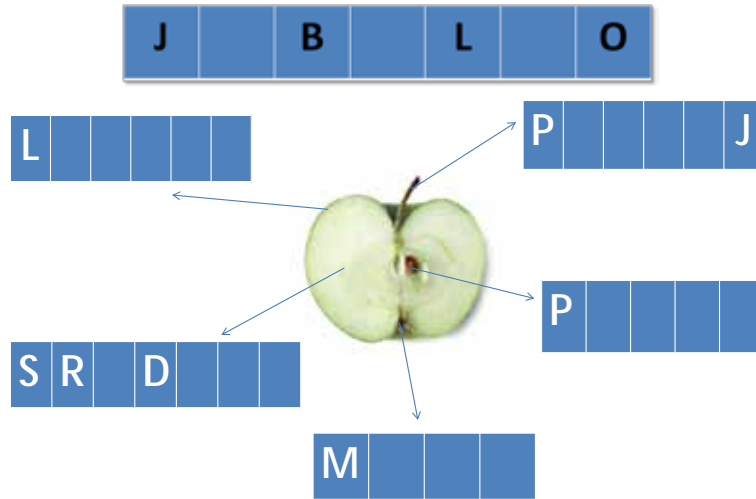
LUPINA

MUHA

5 NA DAN



PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA



VPRAŠALNIK ZA UČITELJE / OPAZOVALCE: JABOLKO ZA ZDRAVJE

1. OCENA DOSEGANJA CILJEV/NAMENA UČNE URE:

Cilji so v celoti doseženi.

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

- Vse faze učnega procesa so bile primerno izbrane, vidna diferenciacija.
- Izpeljane so bile vse faze.
- Primerno načrtovani, izvedeni v premerne časovnem okvirju.
- Dobro, postopno izpeljana na osnovi predznanja učencev.

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

- So bile ustrezne in otrokom razumljive.
- Ustrezno, raznoliko; poudarek na izkustvih in aktivnosti učencev.
- Metode in oblike so bile primerno izbrane.
- Metode in oblike primerno izbrane, glede na starost otrok.

4. KOMUNIKACIJA V RAZREDU (verbalna in neverbalna):

- Dobra verbalna in neverbalna komunikacija.
- Učenci so bili dovolj glasni.
- Učiteljica je z neverbalno komunikacijo usmerjala in umirjala učence.
- Dobra komunikacija, upoštevanje vseh, poudarek na vzgoji.
- Komunikacija je pozitivna, odprta, sproščena. Pravila se upošteevajo, so jasna.

5. SPODBUJANJE K LASTNI AKTIVNOSTI:

- Učenci so bili ves čas aktivni.
- Zelo aktivni učenci.
- Učenci so aktivno delali, učiteljica jih je še dodatno vzpodbujala.

6. PRIMERNOST UČNEGA GRADIVA IN PRIPOMOČKOV:

- Dobro izbrana gradiva in pripomočki.
- Pri delu so imeli praktične pripomočke. Učni listi primerno diferencirani.
- Zelo primerno.
- Zelo primerno, otrokom blizu, širi znanje in spretnosti.

7. MEDPREDMETNE POVEZAVE:

- SLJ, SPO, MAT, LVZ,
- povezanost različnih področij.

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

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

/

10. DRUGO:

Pohvale za zelo dobro izpeljano modelno uro

VPRAŠALNIK ZA UČENCE: Jabolko za zdravje

Šifra učenca: _____

Datum: _____

1. ALI STA SADJE IN ZELENJAVA POMEMBNA ZA ZDRAVJE?

DA NE NE VEM

2. KOLIKO PORCIJ (ENOT) SADJA IN ZELENJAVE POJEŠ NA DAN?

- A) 0
- B) 1 DO 3
- C) 5 ALI VEČ

3. ALI MENIŠ, DA POJEŠ DOVOLJ SADJA IN ZELENJAVE? ALI BOŠ V PRIHODNJE POJEDEL:

- A) MANJ SADJA IN ZELENJAVE,
- B) ENAKO SADJA IN ZELENJAVE ALI
- C) VEČ SADJA IN ZELENJAVE?

ANALIZA PRVEGA INTERVJUJA

Velika večina učencev še ne zna brati, zato sem vprašalnik izpeljala s skupinskim intervjujem.

Intervjujanih je bilo 17 učencev.

Vsi učenci so menili, da sta sadje in zelenjava pomembni za zdravje.

7 učencev poje 1 do 3 enote sadja, 9 učencev 5 ali več enot sadja, 1 učenec pa nič enot sadja in zelenjave.

6 učencev meni, da bo v prihodnje pojedlo enako sadja in zelenjave, 10 učencev jih bo jedlo več, 1 pa manj.

ANALIZA DRUGEGA INTERVJUJA

Rezultati, so bili zelo podobni prvim. Razlika je bila vidna samo pri tretjem vprašanju, in sicer se je 13 učencev odločilo, da bo jedlo več sadja in zelenjave.

ANALIZA TRETJEGA INTERVJUJA

Po enem tednu so vsi učenci napisali, da sta sadje in zelenjava pomembni za zdravje.

15 učencev je napisalo, da poje 5 ali več enot sadja in zelenjave na dan, 2 pa sta napisala, da pojedsta 1 do 3 enote.

10 jih je napisalo, da bodo v prihodnje pojedli še več sadja in zelenjave na dan, 7 učencev pa je menilo, da pojedjo dovolj, torej da bodo pojedli enako število enot sadja in zelenjave kot sedaj.

Glede na pridobljene rezultate, sklepam, da so otroci utrdili svoje zdrave navade oz., da so pridobili nekaj novih.