

OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR**UČITELJI:** Željko Pintarič, Tea Mitrović, Mojca Alešovec in Darinka Muraus**PREDMETI:** ŠVZ, SLO, KEM, BIO**RAZRED:** 9.a in b**DATUM IN URA:** 3., 4., 6. oktober**UČNA TEMA:** Povezanost telesnega in duševnega zdravja**UČNA ENOTA:** Ali je ljubezen hrana za zmogljivost srčne mišice?**CILJI:** medpredmetno povezovanje pri naravoslovnem dnevu in pri urah pouka**ŠVZ:**

- razumejo oskrbo mišičnih celic s hrano in kisikom ter jo povežejo s fizično aktivnostjo telesa,
- razumejo pomen gibanja za usklajen razvoj tako skeletnega, mišičnega in živčnega sistema kot razvoj in delovanje celotnega organizma.
- spremljati srčni utrip
- spremljati kondicijsko pripravljenost

SLO:

- ustvarjalno interpretativno berejo ljubezenske pesmi,
- upovedujejo literarno estetsko doživetje, zaznavanje rimane pesmi in razumevanja njegove povezave s sporočilnostjo,
- pojasnjujejo svoje razumevanje primere, okrasnega pridevka, metafore, posebitve v sobesedilu,
- razumejo in strnjeno govorno izrazijo ljubezensko temo pesemskega besedila.
- pišejo poustvarjalna in ustvarjalna besedila, ki vključujejo prvine umetnostnega jezika,
- pišejo ljubezenske ali doživljajske pesmi ter govorno razlagajo povezave s sporočilnostjo,
- pisno upovedujejo videnje pesemskih slik, preoblikujejo kakšno in opišejo, kako se spremenita njena podoba in njen pomen.

KEM:

- ugotovijo pomen vnašanja elektrolitov v organizem,
- poznajo pomen, uporabo in vpliv kislin, baz in soli v življenju in okolju,
- se seznanijo s kislimi in bazičnimi živili,
- sestavijo prehranjevalno piramido in jo skušajo prenesti v vsakdanje življenje,
- predlagajo in izvedejo osveščanje vrstnikov in družin o oskrbi telesa z vodo in minerali in zdravo hrano.

BIO:

- razumejo oskrbo mišičnih celic s hrano in kisikom, ter jo povežejo s fizično aktivnostjo telesa,
- razumejo pomen gibanja za usklajen razvoj tako skeletnega, mišičnega in živčnega sistema kot razvoj in delovanje celotnega organizma,
- ugotovijo kaj se dogaja v skeletnih mišicah, ko se krčijo in sproščajo,
- spoznajo, da je glavni vir energije za delo mišic grozdni sladkor,
- razumejo, zakaj se mora naše telo po dolgotrajnem naporu ohladiti.

UČNE METODE:**ŠVZ:** frontalna vadba-obhodna vadba**SLO:****KEM:** frontalna, skupinska**BIO:** frontalna, skupinska

UČNE OBLIKE:**ŠVZ:** demonstracija, razlaga, pogovor**SLO:****KEM:** razlaga, vodeni razgovor, merjenje, delo v skupini, poročanje**BIO:** razlaga, vodeni razgovor, opazovanje, prikazovanje, poročanje**UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:****ŠVZ:**

medicinke, švedska skrinja, kolebnice, tanke blazine, žoge za odbojko, klopki, žoge za košarko, piščalka, sistem polar (1 x), delovni listi, pisala

SLO:

Ljubezenska poezija sodobnih slovenskih pesnikov (Niko Grafenauer, Tone Pavček, Andrej Rozman Roza, Ervin Fritz ...) – izbrane pesmi.

Učni listi ali kratka navodila za interpretacijo ter tvorbo pesmi, proze.

KEM:

Spletno gradivo, drsnice, učni list, slike živil, seznam kislih in bazičnih živil, plakat, napitki z elektroliti. pH lističi

BIO:

Učbenik: Biologija 9, DZS, Dr. Marjan Pocajt, dr. Anton Širca, ANATOMIJA IN FIZIOLOGIJA, DZS, 1979, spletno gradivo, drsnice, živila z vsebnostjo glukoze, prehranska dopolnila

MEDPREDMETNE POVEZAVE: ŠVZ, SLO, KEM, BIO**POTEK UČNE URE**

UČITELJ	UČENCI
<p>ŠVZ <u>UVODNI DEL</u></p> <p>MOTIVACIJA Pogovor o tem kaj lahko ugotovimo s pomočjo srčnega utripa(kadar je telo v mirovanju ali v gibanju)-srčni utrip med vadbo naraste, odvisno od intenzivnosti vadbe ter telesne pripravljenosti.</p> <p><u>JEDRNI DEL</u></p> <p>VSEBINSKA RAZČLEMB razlaga vaj in demonstracija vaj (s pomočjo učencev)</p> <ul style="list-style-type: none"> • merjenje časa pri delu in odmoru • spodbujati in motivirati učence • razložiti kako se palpacijsko meri srčni utrip <p>DOMAČE DELO</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Pogovor o pomenu merjenja srčnega utripa pri načrtovanju in izvajanju vadbe in pri vsakodnevnih prostočasnih dejavnostih.</p>	<p>Povejo svoje izkušnje z merjenjem utripa. Naštejejo še druge načine in pripomočke za merjenje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravilno in konkretno izvajanje vaj • merjenje srčnega utripa • zapisovanje v delovni list (osebni karton) <p>Sodelujejo pri pogovoru</p>

<p>SLO <u>UVODNI DEL</u></p> <p>MOTIVACIJA Preberem verz Andreja Rozmana Roze in jih vzpodbudim k razmišljanju o ljubezni</p> <p><u>JEDRNI DEL</u></p> <p>Učence razdelim v skupine, določim vodje skupin in dam navodila za skupinsko delo. Pomagam pri morebitnem nerazumevanju sporočilnosti oziroma ideje pesmi.</p> <p>DOMAČE DELO Učenci poiščejo svojo ljubezensko pesem, s katero najbolj izrazijo svoje doživljanje ljubezni.</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Ali je ljubezen samo notranje doživljanje? Ali smo našli odgovor v poeziji in svoji ustvarjalnosti?</p>	<p>Prisluhnejo in povežejo tematiko s svojim izkustvenim svetom.</p> <p>Učenci so razdeljeni v skupine. Vsaka skupina dobi določeno ljubezensko pesem. S pomočjo navodil pesem interpretirajo, iščejo sporočilnost in povezanost s svojim izkustvenim svetom. Vodja skupine ostalim učencem prebere pesem in pove povzetek dela svoje skupine. Učenci sami tvorijo svojo ljubezensko ali doživljajsko, razmišljujočo pesem ali kratko prozno refleksijo.</p> <p>Kritično razmišljajo in presojujejo.</p>
<p>KEM <u>UVODNI DEL</u></p> <p>MOTIVACIJA Ali ste kdaj že pomotoma okusili svoj znoj?</p> <p><u>JEDRNI DEL</u></p> <p>VSEBINSKA RAZČLEMB</p> <p>Razložim sestava znoja! Pokažem diagram in drsnice. Seznamim s potrebo po nadomeščanju tekočin in elektrolitov Dam navodila za merjenje pH znoja.</p>	<p>Se vključujejo v razgovor, povedo svoje izkušnje.</p> <p>Sodelujejo, sklepajo, povedo. Opišejo svoje navade pri oskrbi telesa s tekočinami. Po nekaj minutah telesne aktivnosti izmerijo pH znoja.</p>

<p>Razložim ugoden vpliv bazičnih živil na našo prebavo. Razdelim učne liste. Utrdimo osnovno zgradbo prehrabene piramide (nova z vodo)!</p> <p>DOMAČE DELO Pozovem, nagovorim, kako bodo osveščali družino in vrstnike s pomenom pitja vode, zdravih napitkov in zdrave hrane.</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Pripravim pogoje za predstavitev dela in skupaj z učenci naredimo povzetke in zaključke.</p>	<p>Uporabijo novo znanje za sestavo prehrabene piramide.</p> <p>Predlagajo načine osveščanja doma in v družbi.</p> <p>Predstavijo svoje prehrabene piramide in jih znajo zagovarjati.</p>
<p>BIO <u>UVODNI DEL</u></p> <p>MOTIVACIJA Zakaj me bolijo mišice, kaj bo slabo vreme? Se tudi srčna mišica utruji?</p> <p><u>JEDRNI DEL</u></p> <p>VSEBINSKA RAZČLEMB Ponovimo, kaj potrebujejo mišice za svoje delo.</p> <p>Razložim kaj se dogaja v mišicah ob krčenju in sproščanju. Ob sliki v učbeniku razložim, zakaj nastanejo bolečine v mišicah. Vodim razgovor o pomenu vsakodnevnega gibanja za usklajen telesni razvoj. Dam navodila za izdelavo ankete.</p> <p>Seznamim jih z žvili, ki vsebujejo zdrave ogljikove hidrate. Pokažem napitke in prehranska dopolnila</p> <p>DOMAČE DELO Anketiranje.</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u> Analiza ankete in povzetki.</p> <p>OPOMBA</p>	<p>Odgovorijo na vprašanja, podajo svoja mnenja in jih argumentirajo. Povedo svoje izkušnje.</p> <p>Sodelujejo, sklepajo, odgovarjajo na vprašanja.</p> <p>Si pridobijo predstave o procesih v mišici s pomočjo učbenika in slikovnega gradiva.</p> <p>Delo v skupinah. Sestavijo kratko anketo o telesni aktivnosti in o nadomeščanju telesni tekočin.</p> <p>Anketirajo doma v družini ali vrstnike. Opravijo analizo ankete.</p> <p>Predstavijo analizo ankete.</p>

OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR**UČITELJICA:** Darinka Muraus**PREDMETI:** KEM**RAZRED:** 9.a in b**DATUM IN URA:** 3. 10. 2011**UČNA TEMA:** Ali je ljubezen hrana za zmogljivost srčne mišice?**UČNA ENOTA:** Oskrba telesa z vodo in mineralnimi snovmi**CILJI:**

- spoznajo, katere snovi izgublja telo pri povečani telesni aktivnosti,
- se zavedajo pomena hidracije telesa,
- ugotovijo pomen vnašanja elektrolitov v organizem,
- se seznanijo s kislimi in bazičnimi živili,
- spoznajo nove oblike prehranjevalnih piramid,
- predlagajo in izvedejo osveščanje vrstnikov in družin o oskrbi telesa z vodo, minerali in zdravo hrano.
- razvijajo zdrav življenjski slog

UČNE METODE: frontalna, individualna**UČNE OBLIKE:** razlaga, vodeni razgovor, merjenje, delo z učnim listom, poročanje**UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:**

Spletno gradivo, drsnice, učni list, seznam kislih in bazičnih živil, pH lističi, drsnice (Power point)

MEDPREDMETNE POVEZAVE: ŠVZ, SLO, KEM, BIO**POTEK UČNE URE**

UČITELJ	UČENCI
<u>UVODNI DEL</u>	
MOTIVACIJA Ali ste kdaj že pomotoma okusili svoj znoj?	Se vključujejo v razgovor, povedo svoje izkušnje.
<u>JEDRNI DEL</u>	
VSEBINSKA RAZČLEMB Ob drsnicah: <ul style="list-style-type: none">• razložim sestava znoja,• spregovorim o prvih znakih dehidracije• seznanim jih s potrebo po nadomeščanju tekočin in elektrolitov.	Sodelujejo, sklepajo, povedo. Opišejo svoje navade pri oskrbi telesa s tekočinami.
Dam navodila za merjenje pH znoja. <ul style="list-style-type: none">• ugotavljamo od česa je odvisen vonj znoja,• da potenja ne smemo zavirati z deodoranti, ki so škodljivi,• razložim, da je pomembno kar jemo in pijemo	Si izmerijo pH (na čelu ali sencih). Razmišljajo, kritično presojujejo.

<ul style="list-style-type: none"> • seznanim jih z novimi prehranjevalnimi piramidami, ki vključujejo gibanje in pitje vode, • razložim ugoden vpliv bazičnih živil na našo prebavo. Razdelim učne liste. <p>DOMAČE DELO Pozovem, nagovorim, kako bodo osveščali družino in vrstnike s pomenom pitja vode, zdravih napitkov in zdrave hrane.</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Zaključim z definicijo kaj je »zdrav življenjski slog«.</p> <p>OPOMBA *(medpredmetno povezovanje pri naravoslovnem dnevu in pri urah pouka)</p>	<p>Uporabijo novo znanje in si prizadevajo spreminjati razvade.</p> <p>V seznamu obkrožijo seznam jedi na včerajšnjem jedilniku. Ugotovijo, da je večina jedla več kisljih živil. Povedo svoje izkušnje o zakisanosti telesa(candidi in drugih ...)</p> <p>Predlagajo načine osveščanja z navedeno temo doma in med vrstniki. Na naravoslovni dan, k ŠVZ si prinesejo vodo (zdrave platenke).</p> <p>Komentirajo in aplicirajo na vsakdanje življenje v družini.</p>
---	--

EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UČITELJE/OPAZOVALCE

Učiteljica je uro ocenila z visokimi ocenami. Našla je predmetne povezave s ŠVZ, SLO, BIO, KEM.

Opomba za opazovalca

Začetek ure: Sproščeno razmišljanje o izbrani tematiki.	Spremembe na koncu ure (glede na cilje): Resna vprašanja učencev in zaskrbljenost o tematiki.
--	--

EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

Učna tema: Oskrba telesa z vodo in mineralnimi snovmi (KEM)

Vprašanje:

Kaj boš v prihodnje storil/la v zvezi z vnašanjem primernih napitkov v svoje telo, ob večjih telesnih naporih?

Prevladujejo naslednji odgovori učencev

- več bom pil vode, tekočin, izotonične napitke, nesladkane pijače, saj telo potrebuje vodo,
- pil bom pred in pri ter po telesnih naporih,
- zmeraj bom nosil/la steklenico vode s seboj,
- več bom pil/la in se več gibal/la,
- že pijem veliko vode,
- pazil/la bom na zdravo prehrano in pijačo.