

Pripravljene štiri učne ure so bile izvede pri predmetu gospodinjstvo v 6. razredu. Učence sem prej seznanila s projektom Model zdrav življenjski slog in smo se skupaj odločili za sodelovanje v njem. Tako so učenci z veseljem sodelovali ter projekt predstaviti tudi našim gostom iz tujine. Ravno v tem času smo namreč imeli obisk iz partnerskih šol iz Hrvaške in Turčije v sklopu projekta Comenius. Učenci so za vse goste pripravili dva tradicionalna slovenska zajtrka. Z njimi pa so se tudi pogovorili o tem, kaj za njih pomeni zdrav zajtrk.

<b>OSNOVNA ŠOLA SOSTRO</b>		
<b>UČITELJ:</b> DOMINIKA MESOJEDEC		
<b>PREDMET:</b> GOSPODINJSTVO	<b>RAZRED:</b> 6.B	<b>DATUM IN URA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15. 10. 2012 in 22. 10. 2012 (I. skupina)</li> <li>18. 10. 2012 in 25. 10. 2012 (II. skupina)</li> </ul>
<b>UČNA TEMA:</b> HRANA IN PREHRANA		
<b>UČNA ENOTA:</b> Pomen zajtrka ter tradicionalni slovenski zajtrk		
<b>CILJI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 razumejo pomen zajtrka,</li> <li>🕒 spoznajo razlike med zajtrkom nekoč in danes,</li> <li>🕒 spoznajo ter pripravijo tradicionalni slovenski zajtrk,</li> <li>🕒 znajo pri svojem delu uporabljati kuharske knjige in recepte,</li> <li>🕒 usvajajo spretnosti priprave in postrežbe hrane,</li> <li>🕒 pri pripravi hrane organizirajo svoje delo po načelih higienskega minimuma,</li> <li>🕒 usvajajo primerno obnašanje pri jedi.</li> </ul>		
<b>UČNE METODE:</b> razlaga, razgovor, metoda projekcije, opazovanje, praktično delo, vrednotenje, delo z besedilom, samostojno raziskovanje		
<b>UČNE OBLIKE:</b> individualna, delo v dvojicah, skupinsko delo		
<b>UČNA PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:</b> računalnik, živila za praktično delo, časopis Tradicionalni slovenski zajtrk, delovni listi, učbenik		
<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE:</b> biologija, kemija, slovenščina, likovna vzgoja		
<b>POTEK UČNE URE</b>		
<b>UČITELJ</b>	<b>UČENCI</b>	
<b>1. šolska ura</b>		
<b>UVODNI DEL</b> Preveri in vodi razgovor o domači nalogi.  Postavi nekaj vprašanj v zvezi z domačo nalogo: Zakaj je zajtrkovanje pomembno? Zakaj ne zajtrkuješ? Kaj je zdrav zajtrk po njihovem mnenju? Kako se počutiš ko zajtrkujejo? Ali lažje opraviš naloge, ki ti jih zadajo učitelji? Ali poznaš kakšen pregovor o zajtrkovanju? Ga znaš tudi razložiti? (Pregovori: Prazna vreča ne stoji pokonci. Po jutru se dan pozna. Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan	<b>DOMAČE DELO</b> Na delovni list (glej priloga 1) (ki so ga dobili uro prej) označijo, katere dneve so doma zajtrkovali ter kaj so zaužili.  Sodelujejo v razgovoru o rezultatih domače naloge. V zvezek zapišejo vprašanja ter svoje odgovore.	

<p>in večerjaj kot berač.)</p> <p><b><u>MOTIVACIJA</u></b> Postavi vprašanje: Kaj bi si želel zaužiti za zajtrk, če bi imel dovolj časa?</p> <p><b><u>JEDRNI DEL</u></b> VSEBINSKA RAZČLEMB 1.) POMEN ZDRAVEGA ZAJTRKA Preko razgovora in PPT predstavitve predstavi novo učno snov – Zajtrk je pomemben in kaj pomeni zdrav zajtrk.</p> <p><b><u>ZAKLJUČNI DEL IN DOMAČE DELO</u></b> Poda navodila za domačo nalogo (še eno tedensko spremljanje ali zauživajo zajtrk ali ne; povprašati babice, dedke, starše kaj so za zajtrk jedli oni, ko so bili enake starosti kot učenci).</p> <p>Skupaj z učenci pa si postavi tudi <b>CILJ</b>: zaužiti zajtrk vsaj enkrat med tednom, če ne zajtrkuješ.</p>	<p>Učenci odgovore zapišejo ter ilustrirajo v zvezek. Poročajo svoje želje.</p> <p>Sodelujejo v razgovoru.</p> <p>Ogledajo si predstavitev v Power Pointu in se ob njej pogovarjajo. Pomembno snov si zapišejo v zvezek.</p> <p>Zapišejo si, kaj imajo za domačo nalogo.</p>
---	--

## 2. in 3. šolska ura

<p><b><u>UVODNI DEL</u></b> Preveri domačo nalogo ter vodi razgovor o rezultatih domače naloge: Primerjava zajtrka včasih in danes. Oblikovanje miselnega vzorca. Vodi poročanje o zajtrkovanju v preteklem tednu.</p> <p><b><u>JEDRNI DEL</u></b> VSEBINSKA RAZČLEMB 1.) TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK in PRIPRAVA LE-TEGA</p> <p>Preko razgovora, PPT predstavitve, časopisa predstavi novo učno snov – Tradicionalni slovenski zajtrk.</p> <p>Učence z žrebom (kartončki z slikami različnih jedi) razdeli v skupine. Vsaka skupina ima svojo nalogo. Podrobnejša navodila imajo zapisana na delovnem listu (glej priloga 2).</p> <p>Ena skupina po receptu pripravi polento z mlekom. Ena skupina skuha marmelado (pomoč kuharjev iz šolske kuhinje). Ena skupina pripravi skutin namaz. Ena pripravi pogrinjek.</p> <p><b><u>ZAKLJUČNI DEL/ MOTOVACIJA</u></b></p>	<p><b><u>DOMAČE DELO</u></b> Preberejo svoje ugotovitve o zajtrku včasih. Sodelujejo v razgovoru o rezultatih domače naloge ter ali so bili uspešni v zastavljenem cilju. Ob razgovoru oblikuje miselni vzorec.</p> <p>Sodelujejo v razgovoru. Ogledajo si predstavitev v Power Pointu in se ob njej pogovarjajo. Pomembno snov si zapišejo v zvezek.</p> <p>Učenci pripravijo pogrinjek in tradicionalen slovenski zajtrk. Učenci, ki so kuhali, izpolnijo tudi delovni list (glej priloga 3). Kulturno zaužitje pripravljenega in pomivanje pripomočkov.</p>
--	--

<p>Še kakšna ideja o zdravem slovenskem zajtrku? Domača naloga: poišči vsaj en pregovor o čebelah.</p>	<p>Skupaj v zvezek zapišemo še nekaj primerov tradicionalnih slovenskih zajtrkov. Zapišejo si, kaj imajo za domačo nalogo.</p>
<p><b>4. šolska ura</b></p>	
<p><b><u>UVODNI DEL</u></b> Preveri domačo nalogo.</p> <p><b><u>JEDRNI DEL</u></b> VSEBINSKA RAZČLEMBA</p> <p>1.) ČEBELARSTVO IN MED Obisk lokalnega čebelarja.</p> <p>2.) ŠE EN SLOVENSKI ZAJTRK Skupina po receptu pripravi mlečni zdrob z rozinami ter čaj.</p> <p><b><u>ZAKLJUČNI DEL/ MOTOVACIJA</u></b> Poda navodila za zaključek.</p>	<p>Učenci sodelujejo (postavljajo vprašanja) pri predstavitvi lokalnega čebelarja.</p> <p>Učenci pripravijo pogrinjek in še en tradicionalen slovenski zajtrk. Izpolnijo tudi delovni list (glej priloga 3). Kulturno zaužitje pripravljenega in pomivanje pripomočkov.</p> <p>Učenci naredijo načrt, kako bi ostale vrstnike prepričali, da bi redno zajtrkovali.</p>

## PRILOGA 1: UŽIVAM ZAJTRK?

MOJI ZAJTRKI	SEM DOMA ZAUŽIL ZAJTRK?		KAJ SEM ZAUŽIL?
	DA	NE	
ponedeljek			
torek			
sreda			
četrtek			
petek			
sobota			
nedelja			
ponedeljek			
torek			
sreda			
četrtek			
petek			
sobota			
nedelja			

## PRILOGA 2: PRAKTIČNO DELO

### • SKUPINA 1: POLENTA Z MLEKOM

#### Sestavine:

- polenta
- voda
- maslo
- sol
- svež drobnjak

#### Recept:

Polento med mešanjem počasi vsujete v vrelo slano vodo, ki ste ji dodali malo masla ali olja. Dobro premešajte in na zmernem ognju kuhajte 2 minuti. Nato odstavite. Pri kuhanju je razmerje med polento in vodo 1:3.

### • SKUPINA 2: MARMELADA

#### Sestavine:

- sadje (ringlo ali slive)
- vrečka Želina
- sladkor
- vanilij sladkor
- cimet

#### Recept:

Sadje dobro operemo, na drobno narežemo in ga damo v lonec za kuhanje marmelade. Po želji lahko sadje tudi seseklamo s paličnim mešalnikom. Vrečko Želina zmešamo z dvema žlicama sladkorja, vanilijevega sladkorja in malo cimeta ter vse skupaj dodamo sadni kaši. Na ognju med mešanjem postopoma dodajamo 1 kg sladkor. Pustimo da masa zavre. Kuhamo 3 minute in med tem odstranjujemo peno. Vročo marmelado napolnimo v čiste in segrete kozarce in takoj dobro zapremo.

### • SKUPINA 3: SKUTIN NAMAZ Z DROBNJAKOM

#### Sestavine:

- 25 dag skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- sol
- svež drobnjak

#### Recept:

Skuto pretlačimo z vilicami in ji primešamo kisko smetano, jogurt in sol ter predhodno nasekljani drobnjak.

- **SKUPINA 3: MLEČNI ZDROB Z ROZINAMI**

Sestavine:

- mlečni zdrob
- mleko
- rozine

Recept:

Mleko zavremo in vanj zakuhamo mlečni zdrob. Kuhamo, da se zmehta. Proti koncu dodamo še rozine, ki smo jih prej namočili v vodi. Serviramo toplo.




### PRILOGA 3: POROČILO PRAKTIČNEGA DELA




Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Ime jedi: \_\_\_\_\_




Datum priprave: \_\_\_\_\_




UPORABLJENA POSODA IN PRIPOMOČKI:

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

SESTAVINE:

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ČAS POTREBEN ZA PRIPRAVO: \_\_\_\_\_

POTEK DELA:

SKICA POGRINJKA:

OCENA PRIPRAVLJENE JEDI (1-zelo slabo; 2-  
slabo; 3- dobro; 4- prav dobro; 5- odlično).

OKUS: \_\_\_\_\_

VONJ: \_\_\_\_\_

BARVA: \_\_\_\_\_

OPIŠI MOREBITNE TEŽAVE, KI SO SE POJAVILE PRI PRIPRAVI:

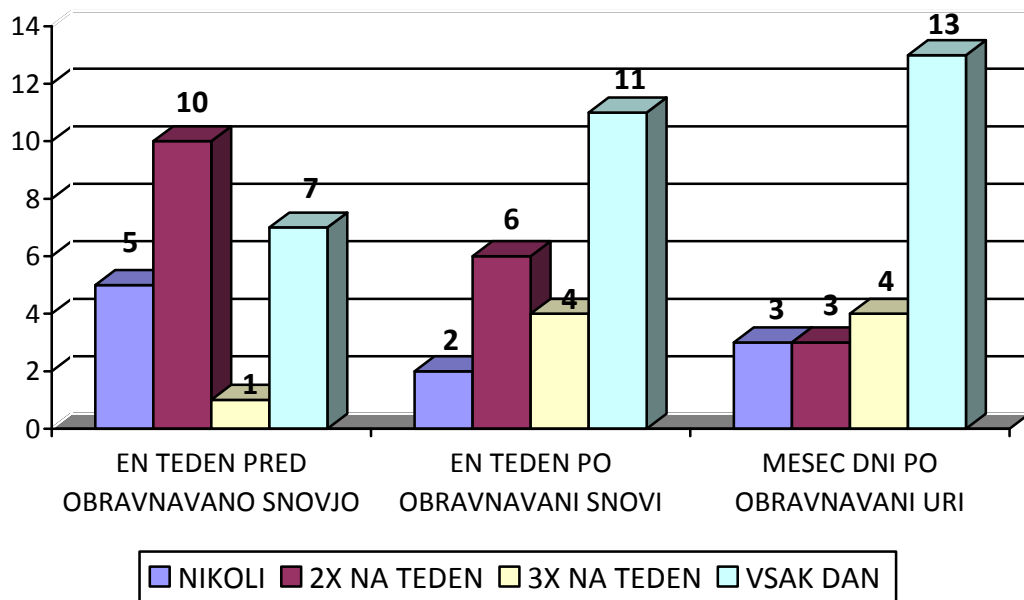
### SKUPNA EVALVACIJA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE:

Učencem sem teden dni pred samo obravnavo snovi razdelila delovni list (glej prilogo 1), na kateri so označili ali zajtrkujejo ter če, kaj. Po obravnavni snovi so tabelo izpolnili še za en teden. Mesec dni po obravnavi pa sem jih o zajtrkovanju vprašala ustno.

- Datum: 15. 10. 2012, 22. 10. 2012 in 19. 11. 2012 (I. skupina)  
18. 10. 2012, 25. 10. 2012 in 22. 11. 2012 (II. skupina)
- Šola: Osnovna šola Sostro
- Razred: 6. b
- Starost otrok: 11
- Spol: D: 12 F: 11
- Učna tema: **Pomen zajtrka ter tradicionalni slovenski zajtrk**

#### Vprašanje za učenca:

- **Kolikokrat na teden zaužiješ zajtrk?**



Graf 1: Rezultati o uživanju zajtrka en teden pred obravnavano snovjo ter en teden in en mesec po obravnavani snovi.

Rezultati ankete kažejo, da se je po obravnavani snovi povečalo število učencev, ki vsaj 3-krat na teden zaužijejo zajtrk ter tistih, ki ga zaužijejo. Naš cilj je bil, da poleg zajtrkovanja v soboto in nedeljo, zajtrkujejo vsaj 1-krat tudi med tednom, ko so v šoli. Menim, da nam je cilj uspelo doseči.

#### EVALVACIJA IZVAJALKE:

- Datum: **15. 10. 2012 in 22. 10. 2012 (I. skupina); 18. 10. 2012 in 25. 10. 2012 (II. skupina)**
- Šola: **Osnovna šola Sostro**
- Razred: **6. b**
- Starost otrok: **11 let**
- Ime in priimek evalvatorja: **Dominika Mesojedec**



- Učna tema: **Pomen zajtrka ter tradicionalni slovenski zajtrk**

1. Ocena doseganja ciljev/namena učne ure: 5
1. Faze učnega procesa (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del): **Učne ure so bile izvedene tako, kot sem načrtovala.**
2. Metode in oblike dela (ustreznost, razumljivost): **Metode in oblike dela so bile ustrezne. Ure so temeljile na razgovoru ter mnenjih učence, njihovih izkušnjah, kritičnemu razmišljanju, razmišljanju o njihovem načinu zajtrkovanja... Učenci so v skupinah delali disciplinirano in so si med seboj pomagali ter svetovali.**
3. Komunikacija v razredu (verbalna in neverbalna): **Potekala je tako verbalna kot neverbalna komunikacija. Neverbalna predvsem med samostojnim praktičnim delom v kuhinji.**
4. Spodbujanje k lastni aktivnosti: **Učence sem stalno spodbujala k pogovoru, k podajanju mnenj.**
5. Primernost učnega gradiva in pripomočkov: **Učno gradivo ter pripomočki so bili ustrezni.**
6. Medpredmetne povezave: **likovni pouk, slovenščina, angleščina, biologija, kemija**
7. Kaj bi spremenil/a pri uri? Predlogi, ideje, komentarji: **Vse ure sem po mojem mnenju izpeljala super. Učenci so zelo sodelovali pri obravnavi snovi in tudi pri praktičnem delu. Učenci so že v začetku šolskega leta osvojili način dela ter higieno pri praktičnem delu. Tako je praktično delo potekalo brez problemov. Ponosna sem tudi na učence, ki so z veseljem sprejeli tuje goste in jim odgovarjali na vprašanja. Učenci so goste vključili tudi v praktično delo.**

#### **EVALVACIJA OPAZOVALKE:**

- Datum: **15. 10. 2012 in 22. 10. 2012 (I. skupina); 18. 10. 2012 in 25. 10. 2012 (II. skupina)**
- Šola: **Osnovna šola Sostro**
- Razred: **6. b**
- Starost otrok: **11 let**
- Ime in priimek evalvatorja: **Tina Čadež**
- Učna tema: **Pomen zajtrka ter tradicionalni slovenski zajtrk**

2. Ocena doseganja ciljev/namena učne ure: 5
3. Faze učnega procesa (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del): **Učne ure so bile izvedene tako, kot je učiteljica predvidevala v učnih pripravah.**
4. Metode in oblike dela (ustreznost, razumljivost): **Metode in oblike dela so bile ustrezne in so nudile učencem veliko samostojnosti, razvoj kritičnega mišljenja in podajanja svojega lastnega mnenja.**
5. Komunikacija v razredu (verbalna in neverbalna): **Potekala je tako verbalna kot neverbalna komunikacija. neverbalna komunikacija je najverjetneje potekala tako dobro, ker učenci učiteljico poznajo že od lanskega šolskega leta.**

6. Spodbujanje k lastni aktivnosti: **Učiteljica je stalno vključevala v diskusijo učence. Tudi ko so prišli gostje, je učiteljica namesto, da bi razlaga sama, učence pozvala, da naj povedo kaj o projektu, o samem pouku gospodinjstva, o tradicionalnem slovenskem zajtrku. Tako je vključila tudi učence, ki so z veseljem v angleškem jeziku kramljali z gostujočimi učitelji.**
7. Primernost učnega gradiva in pripomočkov: **Gradivo in pripomočki so bili primerni ter zanimivi.**
8. Medpredmetne povezave: **slovenščina, likovni pouk, biologija**
9. Kaj bi spremenil/a pri uri? Predlogi, ideje, komentarji: **Vsaka skupina bi lahko skuhala marmelado iz različnega sadja.**

**Kaj bi bilo lahko boljše oz. kaj bi lahko spremenili?**

**Izvajalka je ure pripravila ter izpeljala kvalitetno. Učenci so zastavljene cilje dosegli. Učiteljica bi lahko spremenila način žreba v skupine ter ure izvedla tudi v dveh ostalih šestih razredih, ki pa jih ne poučuje. Lahko bi pripravili tudi degustacijo za učitelje šole.**