**АКТИВНОСТ/ РАЗВИЈАЊЕ МПК ОДГОВОРАН ОДНОС ПРЕМА ЗДРАВЉУ**



|  |  |
| --- | --- |
| **Назив теме**[[1]](#footnote-2) | **БРИГА О ЗДРАВЉУ - ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ** |
| **Тип школе** (основна или средња) | ОСНОВНА ШКОЛА „АНТА БОГИЋЕВИЋ“ |
| **Носиоци активности** | **Разредно веће 2. РАЗРЕД** ( ДРАГИЦА ГЛИШИЋ, РАДОЈКА СТЕФАНОВИЋ,ЛЕНКА СТЕФАНОВИЋ), ВАЊА ЈЕРЕМИЋ |
| **Узраст ученика** | 9 година |
| **Број учесника** | 66 |
| **Оквирно време реализације активности** | СЕПТЕМБАР |
| **Место активности** | ШКОЛА, ДОМ |
| **Наставни предмети са којим је тема повезана** | СРПСКИ ЈЕЗИК, СВЕТ ОКО НАС, ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ, ЛИКОВНА И МУЗИЧКА КУЛТУРА |
| **Циљ активности** | УСВАЈАЊЕ ЗНАЊА И РАЗУМЕВАЊЕ ЗНАЧАЈА ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И РЕДОВНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ |
| **Очекивани исходи** | * ПОЗНАЈЕ ОСНОВНЕ САСТОЈКЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ
* ПРИМЕЊУЈЕ ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ У СВАКОДНЕВНИМ АКТИВНОСТИМА
* ПРЕПОЗНАЈЕ ДОБРЕ СТРАНЕ БАВЉЕЊА ФИЗИЧКИМ ВЕЖБАЊЕМ
* ПРИМЕЊУЈЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ У СВАКОДНЕВНОМ ЖИВОТУ
 |
| **Образложење теме**Зашто је ова тема важна? Како се може повезати с другим темама / знањимаученика?Како ће она утицати на даљеу чење и развијањезнања у области здравственог васпитања?Како се она може повезати са искуством ученика и њиховим потребама?Како се ова тема може обрадити са више становишта?Како ова тема може послужити за додатна истраживања, анализе, дискусије...?Који аспекти темез ахтевају даље истраживање или активности ученика? | ВАЖНОСТ ТЕМЕ ЈЕ ЦЕЛОКУПНО ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЉА И РАЗВИЈАЊЕ ЗДРАВИХ СТИЛОВА ЖИВОТА.ТЕМА СЕ МОЖЕ ПОВЕЗАТИ СА ДРУГИМ ТЕМАМА НА ЧАСОВИМА МУЗИЧКОГ, ФИЗИЧКОГ, ЧОС-А, СВЕТА ОКО НАС, СРПСКОГ ЈЕЗИКА УВЕК КАДА ЈЕ ТЕМА ЗДРАВЉЕ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ, КАО И СА ИСКУСТВИМА ИЗ СВАКОДНЕВНОГ ЖИВОТА.ТЕМА СЕ МОЖЕ ОБРАДИТИ КРОЗ ТЕМАТСКУ НАСТАВУ, САРАДЊУ СА ПОРОДИЦОМ, САРАДЊУ СА ПОЛИВАЛЕНТНОМ МЕДИЦИНСКОМ СЛУЖБОМ, САРАДЊУ СА ПСИХОЛОШКО-ПЕДАГОШКОМ СЛУЖБОМ. |
| **Неопходна средства / ресурси** | ПАНО, РАЧУНАР, БИМ, ЛОПТЕ, ВИЈАЧЕ |
| **Остали учесници активности (родитељи, локална заједница...)[[2]](#footnote-3)** | РОДИТЕЉ ПРЕДАВАЧ, ПОЛИВАЛЕНТНА СЛУЖБА |
|  |  |
| **Предлог активности по фазама** | 1 ФАЗА: НА ЧАСУ СРПСКОГ ЈЕЗИКА ГОВОРНА ВЕЖБА МОЈЕ ЗДРАВЉЕ, НА НА ЧАСОВИМА ЧОС И СОН УПОЗНАВАЊЕ СА ПРВАИЛНОМ ИСХРАНОМ-УЧИТЕЉИ2. ФАЗА: ИЛУСТРАЦИЈА, СТРИП, ПРИЧА ПО СЛИКАМА... „ПРАВИЛНО И ЗДРАВО СЕ ХРАНИМ“ НА ЧАСОВИМА ЛИКОВНЕ КУЛТУРЕ И СЛУШАЊЕ МУЗИКЕ <https://www.youtube.com/watch?v=iznSkY-4vfI>, <https://www.youtube.com/watch?v=Xmsb68wFGoI> И <https://www.youtube.com/watch?v=rOQM_2Dq27s&t=7s>НА ЧАСОВИМА МУЗИЧКЕ КУЛТУРЕ3.ФАЗА: СТРУЧНО ПРЕДАВАЊЕ НА ТЕМУ „МОЈЕ ЗДРАВЉЕ“-ПОЛИВАЛЕНТНА СЛУЖБА, ГОСТ РОДИТЕЉ...4. ФАЗА: НА ЧАСОВИМА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА ПРЕЗЕНТАЦИЈА ОДАБРАНЕ АКТИВНОСТИ СА ТРЕНИНГА;5. ИЗРАДА ПАНОА И ОДЕЉЕЊСКОГ АМБЛЕМА, ЗНАКА „РАСТЕМО ЗДРАВО“ |
| **Начин праћења и евалуације** | -РАЗГОВОР СА УЧЕНИЦИМА-ПОПУЊАВАЊЕ ТАБЕЛЕ „ЗДРАВО СЕ ХРАНИМО“-ОДЕЉЕЊСКИ ПРЕДЛОЗИ ЗДРАВИХ ОБРОКА У ТРАЈАЊУ ОД МЕСЕЦ ДАНА ЗА СВАКО ПОЛУГОДИШТЕ-АНКЕТИРАЊЕ УЧЕНИКА ПОСЛЕ РЕАЛИЗАЦИЈЕ НАВЕДЕНИХ САДРЖАЈА И НА КРАЈУ ШКОСКЕ ГОДИНЕ-МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ НА ПОЧЕКУ И НА КРАЈУ ШКОСКЕ ГОДИНЕ |

ПРИЛОГ 1

ТАБЕЛА ЗДРАВО СЕ ХРАНИМО

|  |
| --- |
| ПРЕДЛОЗИ ЗДРАВИХ ОБРОКА |
| ПРЕДЛАГАЧ | НАЗИВ ОБРОКА |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ПРИЛОГ 2

ПАНО „РАСТИМО ЗДРАВО“ РЕАЛИЗОВАТИ НА ЧАСУ ЛИКОВНОГ.

ПРИЛОГ 3

АНКЕТА ЗА УЧЕНИКЕ

|  |
| --- |
| АНКЕТА ЗА УЧЕНИКЕ |
| 1) КОЛИКО ПУТА ДНЕВНО ЈЕДЕШ (КОЛИКО ЈЕ ТО ОБРОКА)?А) ДВА Б) ТРИ ИЛИ ЧЕТИРИ В) ПЕТ Г) ЈЕДАН Д) СТАЛНО НЕШТО ЈЕДЕМ, НИСАМ УОБРОЧЕН |
| *2) ДА ЛИ РЕДОВНО ДОРУЧКУЈЕШ? ДА НЕ* |
| 3) ДА ЛИ ЗНАШ ШТА ЈЕ ЗДРАВА ХРАНА? *ДА НЕ* |
| 4) КОЛИКО ЧЕСТО ЈЕДЕШ СЛАНЕ И СЛАТКЕ ГРИЦКАЛИЦЕ?А) ВИШЕ ПУТА НА ДАН Б) СВАКИ ДАН В) ЈЕДНОМ У НЕКОЛИКО ДАНА Г) ВЕОМА РЕТКО  |
| 5) КОЛИКО ЧЕСТО ПИЈЕШ ЗАШЕЋЕРЕНЕ НАПИТКЕ (СОКОВЕ)?А) ВИШЕ ПУТА НА ДАН Б) СВАКИ ДАН В) ЈЕДНОМ У НЕКОЛИКО ДАНА Г) ВЕОМА РЕТКО  |
| 6. ШТА НАЈЧЕШЋЕ ЈЕДЕШ ДОК СИ У ШКОЛИ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 7. ШТА ТРЕБА ДА САДРЖИ ТАЊИР ЗДРАВЕ ХРАНЕ?А) САМО ВОЋЕ, ПОВРЋЕ И МЕСОБ) ВОЋЕ, ПОВРЋЕ, ЖИТАРИЦЕ, МЕСО, РИБУ, ЈАЈА, МЛЕКО И МЛЕЧНЕ ПРОИЗВОДЕ, ВОДУ, МАСТИ УЛЈА;В) СЛАНЕ И СЛАТКЕ ГРИЦКАЛИЦЕ |
| 8. КОЛИКО ЧЕСТО СЕ БАВИШ ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА?А) ВИШЕ ПУТА НА ДАН Б) СВАКИ ДАН В) ЈЕДНОМ У НЕКОЛИКО ДАНА Г) ВЕОМА РЕТКО  |
| 9. КОЈИМ ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА СЕ НАЈВИШЕ БАВИШ?А) ШЕТАМ/ПЕШАЧИМ Б) ИГРАМ РАЗНЕ ИГРЕ НАПОЉУ В) БАВИМ СЕ СПОРТОМ Г) ПОМАЖЕМ ПО КУЋИ  |
| 10. ДА ЛИ АКТИВНО ТРЕНИРАШ НЕКИ СПОРТ?*ДА НЕ* |

ПРИЛОГ 5

МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

1. Одабратиједнуодпонуђенихтема: Појамздравља; Превенција и контролаболести; Употребапсихоактивнихсупстанци; Исхрана и физичкаактивност; Личнахигијена; Менталноздравље; Превенцијаповреда; Здрављепородице; Животнасредина издравље; Здрављезаједнице [↑](#footnote-ref-2)
2. Овопољенијеобавезно и попуњавасесамоуколикоактивносттозахтева. [↑](#footnote-ref-3)