



Сазнали на семинару - применили у пракси 2021.

Подаци о аутору/координатору тима

Име и презиме

Јадранка Шијан

Аутор/координатор је запослен у:

Основној или средњој школи

Назив и средиште школе

Школска управа: Београд
Насеље: Лазаревац
Тип школе: Основна школа
Назив школе: Кнез Лазар

Шифра радног места

1001 наставник разредне наставе

Ауторов имејл

jadrankasijan@yahoo.com

Рад је

продукт тимског рада

Подаци о осталим члановима тима:

Име и презиме	Радно место	Установа, место установе
Марија Павловић	наставник разредне наставе	ОШ"Кнез Лазар" Лазаревац

Подаци о програму на коме се заснива рад

Назив програма обуке:

Физичко васпитање у првом циклусу образовање-увод у спорт

Број програма обуке у каталогу:

830

Школске године на које се Каталог односи:

2016/17. и 2017/18.



Област у каталогу:

Физичко васпитање

Година похађања програма обуке:

2017

Зашто сте се определили да похађате овај програм обуке?

Определиле смо се за овај програм обуке, јер смо свесни да развијањем компетенција учитеља и применом програма физичког и здравственог васпитања, утичемо на правилан психо-физички развој деце. Схватили смо да ученици у мањој мери примењују физичку активност и здраву исхрану у свакодневном животу. Решиле смо да на овај начин повежемо те две области са циљем да ученици усваје знања и развију свест о здравој и правилној исхрани, значају исхране за здравље људи и значају физичких активности за здравље.

Која стечена знања/вештине са обуке коју сте похађали сте применили у раду који шаљете на конкурс?

конкурс?*

Применили смо део физичког и здравственог васпитања који се односи на изучавање здравствених потреба, развој здравствене културе и изградњу понашања појединца у циљу свеукупног унапређења здравља појединца и друштва.

Детаљно смо разрадиле исходе из шест предмета и повезале их у једну целину ради усвајања и примене знања о здравој и правилној исхрани, значају исхране за здравље људи и схватање значаја физичких активности за здравље.

Како су стечена знања/вештине са обуке коју сте похађали допринели унапређивању Вашег образовно-васпитног/васпитно-образовног рада?

- Семинар нас је усмерио да извршимо правилан избор физичких активности и на осталим часовима, не само на часу физичког васпитања, у циљу развоја моторичких способности и упутио нас на унапређивање здравих стилова живота кроз све часове.

Школским развојним планом смо планирале радионице о здрављу и његовом очувању. Годишњим планом рада, оперативним плановима и дневним припремама планирана је међупредметна повезаност садржаја о исхрани и физичкој активности.

У чему видите добит за циљну групу?

Добит је у схватању значају здраве исхране и физичке активности за здравље. Такође, код ученика се подстиче мотивација и развија свест о важности здраве исхране и физичке активности. Учитељи развијају компетенцију К-1.

- Користимо методе и технике примерене предметима и ученицима којима предајемо;
- Садржаје повезујемо са примерима из свакодневног живота;
- У планирању се руководима образовним стандардима и исходима учења;
- Упућујемо ученике на повезаност садржаја са сругим предметима;
- Користимо аутовизуелне и илустративне методе у настави у функцији учења ученика;

- Ученици ће бити у стању да:

- правовремено и примерено ситуацији исказује своје основне животне потребе за храном и водом;



- да разликују здраву и нездраву храну;
- смањи унос слаткиша и грицкалица;

Подаци о раду

Назив рада:

Здрава исхрана и физичка активност

Област:

Здравствено васпитање

Активност је реализована кроз:

час/активност

Активност је реализована са циљном групом:

децом/ученицима

Циљ рада:

Развијање свести о здравој, правилној и редовној исхрани и значају физичких активности ради унапређивања здравља и спречавања оболевања.

Место и време реализације:

Учионица, 29.9.2021.

Учесници у реализацији:

:* Учитељице Марија Павловић и Јадранка Шијан и ученици III- 3 и III-2.

Активности наставника/васпитача/стручног сарадника:

Након планирања наставне јединице за час одељењског старешине, приступиле смо осмишљавању активности за реализацију, али да час прати коорелација међу предметима.

Припремиле смо потребан материјал.

У коорелацији са српским језиком припремиле смо загонетке чија су решења воће или поврће.

Кроз ову активност смо подстакле такмичарски дух ученика и створиле позитивну атмосферу, која се огледала у сарадњи међу ученицима и жељи за успехом. Испланирале смо и органзовале поделу у групе, водећи рачуна да групе буду уједначене по знању и активности. Ученицима је дата могућност проверавања рада друге групе, ради развијања праведног и поштеног односа. Након краћег разговора о исхрани, базираног на претходним искуству ученика, у коорелацији са музичком културом, пустиле смо песу о воћу и поврћу, уз коју су плесали. Вођен је разговор о утицају музике на здравље.

Уз навођење ученика на дискусију гледали су припремљену презентацију Пирамида здраве исхране, што је повезано са садржајима природе и друштва.

Након разговора о спорту приступило се физичкој активности из програма Покренимо нашу децу. Причам ти причу, где је дошла до изражаја креативност ученика у извођењу покрета и јачање концентрације и пажње.

Ученицима смо на Е-учионицу, пре часа, проследиле линкове са интернета, ради самосталног



РЕПУБЛИКА СРБИЈА

ЗАВОД ЗА УНАПРЕЂИВАЊЕ
ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА

стицања знања. Групе приступају платформи и самостално читају занимљивости, а након тога презентују једни другима.

У коорелацији са ликовном културом ученици су бојили сличице, које смо претходно поделили, а након тога лепили на пирамиду исхране која је нацртана на хамеру.

На крају часа смо им поделиле анкету о исхрани и физичкој активности.

Кроз све активности, водиле смо о рачуна развоју моралних црта личности.

Активности учесника: ученика/деце/родитеља/колега...

У уводном делу часа ученици решавају загонетке ради развијања логичког и аналитичког мишљења. Сарађују у групи, поштујући туђе мишљење, али и исказујући своје. Кроз прегледање рада друге групе уче се поштењу и праведности. На крају ове активности прихватају пораз или победу на правилан начин.

Износе претходно стечена знања и искуста о исхрани.

Уз песму изводе музичке покрете, а затим причају о личном доживљају музике и закључују да умерно гласна музика позитивно утиче на здравље човека.

Уз гледање презентације Пирамида здраве исхране дискутују о сваком слајду и закључују шта је здрава исхрана.

Причају о спортским активностима којима се баве, а потом изводе разне покрете које усклађују са музичком причом, која поред физичке активности има за циљ и јачање концентracије.

Укључује се на платформу за учење Еучионицу, отварају линк и самостално уче, а потом научене садржаје представљају вршњацима.

На крају часа попуњавају анкету.

Остварени исходи, резултати/ефекти рада:

Природа и друштво:

- правовремено и примерено ситуацији исказује своје основне животне потребе за храном и водом;
- разликује здраву и нездраву храну;
- смањи унос слаткиша и грицкалица;
- има три оброка и здраву ужину;
- препознаје лековите биљке;
- сарађује са вршњацима у заједничким активностима;
- илуструје примерима одговоран и неодговоран однос човека према животној средини;
- представи резултате истраживања (писано, усмено, помоћу ленте времена, power point презентацијом и/или цртежом и др);
- повезује резултате учења и рада са уложеним трудом.

Математика:

- прочита и користи податке са једноставнијег стубичног и сликовног дијаграма или табеле.

Српски језик:

- препознаје загонетке;
- зна значење загонетки;
- учтиво учествује у вођеном и слободном разговору;
- Пажљиво и културно слуша саговорнике;
- чита са разумевањем различите текстове;
- изнесе своје мишљење о тексту;
- пронађе информације експлицитно изнете у тексту.



Музичка култура:

- опише своја осећања у вези са слушањем музике;
- повезује карактер дела са избором инструмента и музичким изражајним елементима;
- поштује договорена правила понашања при слушању и извођењу музике.

Физичко и здравствено васпитање:

- комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;
- правилно држи тело;
- изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу;
- препозна здравствено стање када не треба да вежба;
- примењује хигијенске мере пре, у току и након вежбања и другим животним ситуацијама;
- уредно одржава простор у коме живи и борави;
- користи здраве намирнице у исхрани;
- повезује различита вежбања са њиховим утицајем на здравље.

Ликовна култура:

- користи одабране податке и информације као подстицај за стваралачки рад;
- учествује у обликовању и уређењу простора у школи, код куће или у окружењу.

Прилог*

Прилог је

Већи од предвиђеног (већи од 5МВ)

Линки ка прилогу

<https://docs.google.com/presentation/d/1YjKmsKXe0pTtbFYKvEP7C3iEj-vcQOy0/edit?usp=sharing&oid=110332945818400537155&rtpof=true&sd=true>

https://docs.google.com/document/d/199QI91sxXGkgNADjC1O7v9oNVITB_8RI/edit?usp=sharing&oid=110332945818400537155&rtpof=true&sd=true