

ПОДАЦИ О АУТОРУ/КООРДИНАТОРУ ТИМА

Име и презиме	Тања Ковачевић
Установа, насеље	ОШ „Петар Петровић Његош“, Зрењанин
Радно место	1002 наставник предметне наставе – основна школа
Предмет који предаје	Физичко и здравствено васпитање
Рад је	дело једног аутора
Члан/ови тима	

ПОДАЦИ О ПРОГРАМУ НА КОМЕ СЕ ЗАСНИВА РАД

Назив програма обуке	Планирање и реализација садржаја здравственог васпитања у настави физичког и здравственог васпитања
Број програма у КATALOGУ	1077
Школска година КATALOGА	2022/23, 2023/24. и 2024/25. година
Област у КATALOGУ	Физичко васпитање
Година похађања обуке	2022

Разлози похађања обуке

За програм обуке “Планирање и реализација садржаја здравственог васпитања у настави физичког и здравственог васпитања, определила сам се јер сам желела да унапредим своје знање о повезивању здравствених тема са наставом физичког и здравственог васпитања и да развијем здраве животне навике код ученика. Сматрала сам да су теме које се односе на исхрану, раст, развој, правилно држање тела, дисање, рад коштаног-мишићног система и превенцију деформитета од великог значаја за ученике од 5. до 8. разреда. Семинар ми јепружио нова сазнања и практичне идеје које сам могла одмах да применим у настави, чиме сам обогатила свој рад и учинила га занимљивијим за ученике.

Стечена знања/вештине на обуци

Знања стечена на семинару применила сам у планирању и реализацији часова физичког и здравственог васпитања, тако да ученици боље схвате значај физичке активности за правилан раст и развој организма. Кроз теоријске и практичне активности обрадила сам значај исхране - како да направе добар јеловник, правилног држања тела, функцију и заштиту коштаног-мишићног систем, зглобова и кичме, као и важност правилног дисања и рада плућа. Ученици су кроз вежбе јачања мишића, корективне активности и разговоре о превенцији деформитета посебно (кичме и равних стопала) развијали свест о бризи за сопствено тело. На овај начин настава је постала садржајнија и усмерена на очување здравља и правилног развоја ученика.

Стечена знања/вештине допринеле унапређењу рада

Семинар ми је помогао да унапредим свој рад, тако што сам увела више садржаја који се односе на здравље и здраве стилове живота. У оквиру здравственог васпитања а кроз практичне активности, реализовала сам радионицу “Здрав оброк – здраво тело”, на којој су ученици учествовали у осмишљавању јеловника, препознавали нутритивне вредности и разговарали о здравој ужини и уравнотеженој исхрани. Увела сам квиз знања, о здравим навикама, функцији мишића, костију, плућа, чиме су ученици кроз игру проверавали и примењивали научено. Коришћењем дигиталних алата и савремених наставних средстава – слике, кинеграм и интерактивне презентације, ученици су имали прилику да помоћу дигиталних анимација уоче покрете мишића, правилне положаје тела, начин и темпо дисања током физичке активности

Добит за циљну групу са којом сте радили

Примена стеченог знања на семинару донела је значајне користи ученицима. Кроз разноврсне и прилагођене активности ученици су стекли боље разумевање правилног раста и развоја, улоге

*Одговорност за тачност и исправност садржаја и информација наведених у овом обрасцу, као и за садржаје спољашњих линкова, сноси искључиво аутор који је попунио образац.



мишићног и коштаног система, као и значаја правилног држања тела, дисања, исхране као основни извор енергије и физичке активности. Активним учешћем у вежбама и разговорима, ученици су развијали свест о важности очувања здравља, научили шта су здрави оброци и усвајали корективне навике. Добит се огледа у већој мотивацији за физичко вежбање и да ту навику негују целог живота, да би живели квалитетније, дуже и здравије.

ПОДАЦИ О РАДУ	
Назив рада	Корективне вежбе за правилно држање
Област	Физичко васпитање
Активност реализована кроз	час/активност
Циљна група	децом/ученицима
Опис реализованих активности	
Циљ рада Развијање свести код ученика о значају правилног држања тела и редовног извођења корективних вежби ради спречавања деформитета кичме и стопала. Место и време реализације: ОШ "Петар Петровић Његош", октобар- новембар 2023. Активности наставника Наставник уводи ученике у тему разговором о значају правилног држања тела и последицама неправилног седења и ношења терета. Уз помоћ слика и кратке презентације објашњава најчешће деформитете кичме и стопала. Показује и води корективне вежбе за јачање леђних и трбушних мишића, као и вежбе за свод стопала. Током извођења коригује положај тела ученика, подстиче правилно дисање и објашњава сврху сваке вежбе. Активности ученика Ученици учествују у разговору о правилном држању тела и важности корективних вежби. Посматрају слике и препознају правилне и неправилне положаје тела. Правилно изводе корективне вежбе за кичму и стопала. Учествују у квизу о правилном држању тела и сами састављају питања. На крају часа размењују утиске и закључују како правилно држање доприноси здрављу. Остварене исходе, резултате/ефекте птимањених знања и вештина у пракси Ученици разумеју значај правилног држања тела и редовног извођења корективних вежби. Препознају основне деформитете кичме и стопала, знају како се правилним вежбама могу ублажити или спречити. Усвајају правилне положаје тела при седењу, стајању, ходу и развијају одговоран однос према свом здрављу. Испољавају позитивне ставове према редовном вежбању и здравим животним навикама. Квиз и практичне активности повећали су интересовање ученика. Самостално креирање питања подстакло је њихову креативност и разумевање теме. Час је протекао у позитивној атмосфери и допринео развијању свести о бризи за тело и здравље. Прилог: https://zavod.edu.rs/index.php?gf-download=2025%2F10%2FKorektivne-vezbe-za-praavilno-drzanje.docx&form-id=170&field-id=4&hash=cf624e34b0e04fca2ab0d888bbfb72d143526b9e7fd18adcb80bf0736e6474d0&dl=1	

Сагласност и ауторство

Сагласност

Слањем рада аутори су сагласни да се, уколико тако одлучи комисија конкурса, рад са свим информацијама наведеним у њему јавно објави у Бази радова конкурса. Само најбољи радови на конкурс се објављују у Бази радова.

✓ Аутори дају сагласност у складу са горе наведеном изјавом.

Ауторство Слањем рада аутори потврђују да је рад ауторско дело наведеног/их аутора (у складу са прописима који регулишу ову област).

✓ Аутори потврђују ауторство предатог рада

*Одговорност за тачност и исправност садржаја и информација наведених у овом обрасцу, као и за садржаје спољашњих линкова, сноси искључиво аутор који је попунио образац.