

ПРИПРЕМА за час одељенског старешине

Школа:	ОШ „Васа Пелагић“ Падеж – издвојено одељење у Крнавици
Наставник:	Драгана Димитријевић – наставник разредне наставе
Предмет:	Час одељенског старешине
Разред:	1. и 3. разред (у 1. разреду три ученика, у 3. разреду шест ученика)
Тема часа:	Чувам своје здравље
Циљеви часа:	• Усвајање знања о начину и значају очувања здравља с акцентом на правилну исхрану, одржавање личне хигијене и боравак у природи. • Развијање и неговање позитивних навика за очување здравља. • Развијање одговорног односа према себи и окружењу. • Оспособљавање ученика за примену стечених знања у свакодневном животу. • Развијање сарадничких односа током рада на часу, слушање и поштовање мишљења осталих ученика • Развијање техника сазнајног процеса: посматрање, уочавање, упоређивање, слободно исказивање запажања.
Очекивани исходи:	▪ одржава личну хигијену и адекватно се одева у циљу очувања здравља; • одржава личну хигијену – руку, зуба и чулних органа; • повеже личну хигијену, боравак у природи, физичку активност и разноврсну исхрану са очувањем здравља; ▪ примењује здравствено – хигијенске мере пре, у току и након вежбања; ▪ учествује у одржавању простора у коме живи и борави; ▪ схвати значај коришћења воћа у исхрани; ▪ правилно се понаша за столом; ▪ правовремено и примерено ситуацији искаже своје основне животне потребе за храном, водом и одласком у тоалет; • разликује потребе од жеља на једноставним примерима из сопственог живота; ▪ се понаша тако да уважава различитости својих вршњака и других људи; • сарађује са другима у групи на заједничким активностима; ▪ повеже резултате рада са уложеним трудом;
Методе рада:	разговор, демонстрација, самосталан рад, игра;
Облици рада:	фронтални, индивидуални, групни рад, рад у пару
Наставна	дигитална учионица, дигитални уџбеник (филм, едукативне игрице), презентација, осмосмерка, 3 слике у виду слагалице;

средства:	картончићи са речима за пословице, наставни листић са питањима, листићи за бојење;
Корелација:	свет око нас – Ја и други, Други и ја; ликовна култура – Материјали; музичка култура – Слушање и извођење музике српски језик – Књижевност (пословице), Језичка култура (осмосмерка); физичко васпитање - Физичка и здравствена култура
Компетенције:	Одговоран однос према здрављу, комуникација, сарадња, дигитална компетенција;
Продукти:	- Одељенски пано на тему „Чувам своје здравље“; - Планирана је израда одељенске азбуке правилне исхране (током октобра месеца);
Литература:	- Уџбеник за свет око нас за 1. и 2. разред – Логос - Дигитални уџбеник за свет око нас за 2. разред – Логос; - Приручници за извођење наставе свет аоко нас и дидактички материјал - Логос

ТОК ЧАСА:

	Планиране активности наставника	Планиране активности ученика 1. разреда	Планиране активности ученика 3. разреда																																															
Уводни део часа	- Наставник дели материјал и даје упутства ученицима. Прати рад ученика и пружа подршку.	- Ученици индивидуално слажу слику која је исечена на делове. Све слике су различите. 1. слика – Исхрана	- Радом у пару ученици решавају осмосмерку дату на наставном листићу.																																															
			<table border="1"><tr><td>Е</td><td>А</td><td>Д</td><td>О</td><td>Р</td><td>И</td><td>Р</td><td>П</td></tr><tr><td>Ц</td><td>Е</td><td>Њ</td><td>А</td><td>Р</td><td>П</td><td>О</td><td>З</td></tr><tr><td>Н</td><td>Д</td><td>Н</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>М</td><td>В</td></tr><tr><td>У</td><td>А</td><td>А</td><td>Д</td><td>О</td><td>В</td><td>Д</td><td>Љ</td></tr><tr><td>С</td><td>Е</td><td>Е</td><td>Ћ</td><td>Р</td><td>В</td><td>О</td><td>П</td></tr><tr><td>А</td><td>Н</td><td>Е</td><td>Ј</td><td>И</td><td>Г</td><td>И</td><td>Х</td></tr></table> У осмосмерци пронађи речи: хигијена, прање, вода, одмор, сан, природа, Сунце, поврће, воће. Од преосталих слова сложи једну реч.	Е	А	Д	О	Р	И	Р	П	Ц	Е	Њ	А	Р	П	О	З	Н	Д	Н	Р	А	В	М	В	У	А	А	Д	О	В	Д	Љ	С	Е	Е	Ћ	Р	В	О	П	А	Н	Е	Ј	И	Г	И
Е	А	Д	О	Р	И	Р	П																																											
Ц	Е	Њ	А	Р	П	О	З																																											
Н	Д	Н	Р	А	В	М	В																																											
У	А	А	Д	О	В	Д	Љ																																											
С	Е	Е	Ћ	Р	В	О	П																																											
А	Н	Е	Ј	И	Г	И	Х																																											

		2. слика – Хигијена  3. слика – Боравак у природи 	решење: _____ (здравље)
	- Поставља питања, подстиче, усмерава; - Истиче циљ часа на основу кључних речи до којих су ученици дошли у уводном делу часа: исхрана, хигијена, природа и здравље.	- Ученици дају наслове сликама (шта је на њима представљено) и повезују их са решењем осмосмерке.	
Главни део часа	- Пуста кратак филм* о томе шта је потребно да бисмо били здрави * Филм се налази у дигиталном уџбенику света око нас за 2. разред, тема: Други и ја, 2. део, 2. страна	- Гледају филм	

	- Поставља питања	- Коментаришу филм: шта су видели, шта су ново сазнали; - Изводе закључак да здравље у највећој мери зависи од исхране, хигијене и боравка у природи;
	- Дели ученике у 3 групе и даје упутства за рад. У свакој групи су по два ученика трећег разреда и један ученик првог разреда. - Наставник прати рад ученика и даје додатна објашњења где је то потребно.	- Подељени у групе усмено спремају одговоре за питања своје групе. Договарају се, сарађују. 1. група – Исхрана 1. Посматрајте пирамиду исхране (плакат на зиду учионице). Шта од намирница треба највише уносити, а шта најмање? 2. Колико оброка треба да имамо у току дана? Набројте их. 3. Набројте неколико намирница које су препоручљиве да се једу за ужину. 4. Објасните која је улога лекара. Могући одговори: 1. Највише треба да уносимо житарице, воће и поврће. Најмање треба да уносим о слаткише и сокове. 2. У току дана треба да имамо пет оброка: доручак, ручак, вечера и две ужине. 3. За ужину треба јести воће, интегрални сендвич, интегралну кифлу... 4. Лекари нас саветују како да бринемо о здрављу, шта да једемо и пијемо, које лекове да користимо. Прегледају нас и лече. 2. група – Хигијена 1. Објасните шта је лична хигијена. 2. Шта може да се деси ако не перемо руке пре јела? 3. Зашто је важно да редовно перемо зубе? 4. Набројте прибор за личну хигијену. Могући одговори: 1. Лична хигијена је редовно прање руку и целог тела (косе, главе, ушију, носа...). 2. Ако се не перу руке редовно можемо да се разболимо. 3. Тако ће зуби остати здрави и леви. Моћи ћемо правилно да жвакамо храну. 4. Прибор за личну хигијену чине: четкица и паста за зубе, сапун, шампон, четка за чешљање и марамице.

		3. група – Природа 1. Зашто су важни физичка активност и боравак у природи? 2. Како проводите време када сте напољу? 3. Зашто није пожељно дуго седење и гледање телевизије? 4. Шта мислите колико сати деца треба да спавају? Могући одговори: 1. Физичка активност и боравак у природи важни су због здравља, јачања мишића и издржљивости. Спречава се појава гојазности и побољшава сан. 2. Индивидуални одговори ученика. 3. Није пожељно јер су деца физички мање активна, гоје се и мања им је концентрација. 4. Деца треба да спавају 8 -10 сати.
	- Координира, прати излагање ученика; - Помоћу презентације допуњује и појашњава изнете податке и даје нове податке о чувању здравља;	- Усмено одговарају на питања своје групе, прате презентацију и излагање осталих ученика; - Ученици других група по потреби допуњавају одговоре и износе своје мишљење;
	- Дели ученицима листиће са цртежима које треба обојити и даје упутства за рад; - Прати рад ученика, саветује; - Пуста музику; - Прави одељенски пано тако што лепи обојене слике на припремљен хамер на коме су већ написане пословице о здрављу;	- Ученици боје добијене листиће (свако има свој лист, али могу једни другима помагати) и слушају песму „Ако желиш мишице“. Листићи за бојење: Доручкујем.  Једем поврће.  Једем воће. 

		Попијем 4 чаше воде.  Попијем шољу млека.  Купам се.  После јела перем зубе.  Кад уђем у кућу увек оперем руке.  Играм се и шетам у природи.  Спавам најмање 9 сати.  Смејем се и добро сам расположена. 
	- Дели картице са речима и даје упутства за игру; - Прати објашњење ученика и усмерава их да дођу до закључка да је здравље највеће богатство;	- Уочавају и броје речи у пословицама. У речима уочавају обрађена слова (А, И, М, Т). - Радом у пару од речи своје боје (црвена, плава и зелена) слажу пословицу о здрављу. Здравље на уста улази. Чистоћа је пола здравља. У здравом телу здрав дух. - Објашњавају значење пословице.
Завршни део часа	- Отвара дигитални уџбеник, даје упутства, прати рад ученика.	- Играју едукативне игрице у дигиталном уџбенику за свет око нас за други разред; 1. едукативна игрица - Здравје Ученици допуњавају дате реченице избором речи из понуђених одговора (раде трећеци, а ко има пар из првог разреда договара се са њим). 2. едукативна игрица – Школица кувања Ученици од понуђених састојака бирају здрав састојак за исхрану. Свако бира по један састојак.

	- Даје упутства за израду истраживачког задатка: У току октобра месеца, на часовима одељенског старешине али и кући, ученици уз помоћ натавника треба да направе своју азбуку правилне исхране. За свако слово припремити лист папира на коме ученици исписују називе здравих намирница које почињу тим словом, а неке од њих и цртају.	- Слушају, дају предлоге;
--	---	----------------------------------

ЧУВАЈМО СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ



1. и 3. разред

У Крвавици, 27. септембра 2021. године

Драгана ДИМИТРИЈЕВИЋ

Рад у групама

1. група
ИСХРАНА



2. група
ХИГИЈЕНА



3. група
ПРИРОДА



Како водимо бригу о свом здрављу?

Хранимо се разноврсно
и редовно.



Разноврсна исхрана

Млеко је
важно за
кости и зубе.

Масна и слатка храна треба
да се једе умерено.

Месо, риба и јаја помажу да растемо
и да нам се развијају мишићи.

Воће и поврће је
пуно витамина.

Житарице дају енергију
за свакодневне
активности



Редовно узимање хране



Вода

Пијемо воду
током дана.



Како водимо бригу о свом здрављу?

Одржавамо чистоћу свога тела.



Одржавамо
чистоћу
простора.





Бирамо
одећу и обућу
која штити
наше тело.

Како водимо бригу о свом здрављу?



Проводимо
време у
природи и
бавимо се
спортом.

Како водимо бригу о свом здрављу?

Тело држимо у правилном положају
док седимо за радним столом.





Довольно спавамо.



Редовно перите тело!



Редовно вежбајте!

Ако желимо да
будемо здрави,
морамо
да бринемо о себи
и да задовољимо
све потребе
свога тела.



Правилно се храните!



Посећујте лекаре!

АКО ЖЕЛИШ МИШИЋЕ

Ако желиш мишиће к`о гвожђе,
Једи бело и црно грожђе.

Ако снагу збиља мушку,
Онда не смеш заобићи крушку.

Ако желиш на све бити имун,
Једи и`л исцеди жути лимун.

Ако желиш руке као канџе,
Просто гутај свеже поморанџе.

Ако желиш вештине са стране,
Окоми се на криве банане.

Ако желиш да изгледаш бешње,
Свакодневно упражњавај трешње.

Ако желиш бити бистре главе,
Бери оне јагоде из траве.

И уопште ко год нешто хоће,
Мора јести и волети воће.

Љубивоје Ршумовић



Азбука здраве хране

А

ананас...

Б

боранија,
банана...

В

вишња,
вода...



Г

грожђе,
грашак...

Д

дуње,
диње...

Ђ

ђеврек...

НАСТАВИТЕ...

Фотографије са Часа одељењског старешине Чувам своје здравље



Ученици слажу слику која је исечена на делове



Ученици решавају осмосмерку



Ученици гледају филм



*Ученици првог разреда уочавају и броје речи у пословицама.
У речима уочавају обрађена слова (А, И, М, Т).*



Ученици слажу пословице о здрављу

*Ученици посматрају пирамиду исхране –
плакат на зиду учионице*



*Ученици играју едукативне игрице
у дигиталном уџбенику*



ЧУВАМ СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ

Када уђем у кућу увек оперем руке.



Купам се.



После јела перем зубе.



ЧИСТОЋА ЈЕ ПОЛА ЗДРАВЉА

Једем воће.



Допуцкјем.



Једем поврће.



Попијем 4 чаше воде.



Попијем шољу млека.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ НАЈВЕЋЕ БОГАТСТВО



Играм се и шетам у природи.



Смејем се и добро сам расположена.



Спavam најмање 8 сати.

Одељенски пано на тему „Чувам своје здравље“