

Приказ тока часа

ОПШТИ ПОДАЦИ О ЧАСУ	
НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ	Српски језик и књижевност
НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА	Јасминка Петровић „Лето кад сам научила да летим“
ТИП ЧАСА	Обрада
РАЗРЕД	Седми
НАСТАВНИЦИ	Александра Ђазић Киурски и Јелена Моротвански Блат
ОБЛИЦИ РАДА	индивидуални, фронтални, групни
НАСТАВНЕ МЕТОДЕ	текстуална, дијалогска, истраживачка, компаративна
НАСТАВНА СРЕДСТВА	Читанка, фотографије, презентација, припремљени текст, рачунар, видео-пројектор
МЕСТО РЕАЛИЗАЦИЈЕ	Учионица опремљена рачунаром и видео-пројектором (медијатека)
ЦИЉЕВИ ЧАСА	<ul style="list-style-type: none">- Књижевнотеоријска анализа прочитаног текста.- Повезивање текста са свакодневним животним ситуацијама.- Сагледавање утицаја друштвених мрежа на ментално и физичко здравље.- Утицај здравих животних навика на ставове и радне навике ученика.- Изналажење начина за борбу са умором и стресним ситуацијама.
ИСХОДИ ЧАСА	По завршетку часа ученици ће бити у стању да: <ul style="list-style-type: none">– чита са разумевањем књижевноуметничке текстове и остале типове текстова, примењујући различите стратегије читања;– тумачи значења, језичке, естетске и структурне особине уметничких текстова, користећи књижевне термине и појмове;– повеже књижевна дела са историјским или другим одговарајућим контекстом;

	<ul style="list-style-type: none"> – критички промишља о стварности на основу прочитаних дела; – истакне универзалне вредности књижевног дела и повеже их са сопственим искуством и околностима у којима живи;
КОРЕЛАЦИЈА	На часу се успоставља корелација између Српског језика и књижевности и Грађанског васпитања, али и Физичког васпитања, Информатике и рачунарства, као и Музичке културе.
АКТИВНОСТИ НАСТАВНИКА	Припремају задатке, пуштају презентацију и снимке, дају упутства за рад, прате рад ученика, проверавају и коментаришу
АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА	Слушају текст, тумаче, коментаришу, износе своја запажања и размишљања, повезују знања и пређашња искуства

Ток часа:

Уводни део:

Разговор са ученицима о здравим навикама и стилевима живота младих данас. Шта су за њих здраве, а шта нездраве навике и где проналазе себе? Ко им указује на то каквог је квалитета њихов живот и којим се навикама приклањати? Ученицима се скреће пажња на то да ће им на данашњем часу бити прочитана два различита текста. Њихов задатак ће бити да их, за почетак, пажљиво послушају и покушају да се сконцентришу на кључне речи. Наставник обавештава ученике да ће на данашњем часу имати прилику да буду коментатори, критичари и саветници, те да ћемо покушати да један књижевни текст повежемо са темом из свакодневног живота – здрављем и здравим животним навикама.

Главни део:

Даљу анализу текста прати презентација путем које се разговор усмерава ка очекиваним исходима. Ученици ће бити замољени да укажу на то шта је погрешно у понашању девојчице у датом тексту. Да ли је одмор потпун уколико се она непрестано осврће на дешавања на друштвеним мрежама? Како се они понашају у датим ситуацијама? Због чега су поступци девојчице погрешни? Наставници потом ученицима читају цитат,

настао на основу истраживања, који гласи: „Много деце и младих људи посвећује више времена медијима него било којој другој активности осим сна.“ Затим од ученика траже да протумаче дату тврдњу, да ли се слажу са њом и због чега. Наставнице подстичу ученике да размишљају због чега друштвене мреже пружају лажну реалност, а потом и о томе како нас друштвене мреже мењају.

Гледајући туђе фотографије и начин живота, млади се често, свесно или несвесно, упоређују и стварају додатни психички притисак због немогућности поседовања таквих животних околности.

Ученици ће бити упитани шта је то што додатно чини негативан утицај на ментално здравље, а на који начин се ствара позитиван утицај. (Циљ је навести их на чињеницу да позитиван утицај могу имати једино едукација и учење/ усвајање нових активности.)

Даљи корак је осврт на повезаност свега наведеног са физичким здрављем. Колико бављење физичким активностима може допринети побољшању општег здравља нашег организма? Да ли могу да уоче у самом тексту неке нездраве навике и да их истакну?

Завршни део часа:

На самом завршетку часа, наставнице ће ученике упознати са техникама опуштања и примениће са њима вежбу дисања „Нади шодан“ која има за циљ смирење у напетим ситуацијама, а имајући у виду да су ученици у пубертету и да су им емоције често ускомешане. (Прилог 1)

Такође, након вежбе дисања, свесни тога да се, услед тренутне пандемијске ситуације, све више усмеравамо ка едукацији путем интернета, ученици ће бити упознати и са вежбом која има за циљ да одмори очи од напетости, умора и зрачења. (Прилог 1)

И за сам крај, ученицима ће бити понуђене мотивационе картице (Прилог 2), те ће сваки од њих имати задатак да одабере једну која му одговара и која би му била једна врста мантре коју ће себи понављати до краја недеље, а потом ће имати задатак да од недеље сами себи испишу мотивациону картицу (једну или више) која ће их бодрити у неком наредном периоду.

На овај начин, ученици ће постати свесни свог здравља и негативних утицаја који их могу нарушити, а сазнаће и којим методама у њиховом узрасту могу да превазиђу евентуалне стресне ситуације.

Прилог 1:

Линкови ка вежбама:

<https://www.youtube.com/watch?v=lbMnEvpwQA0>

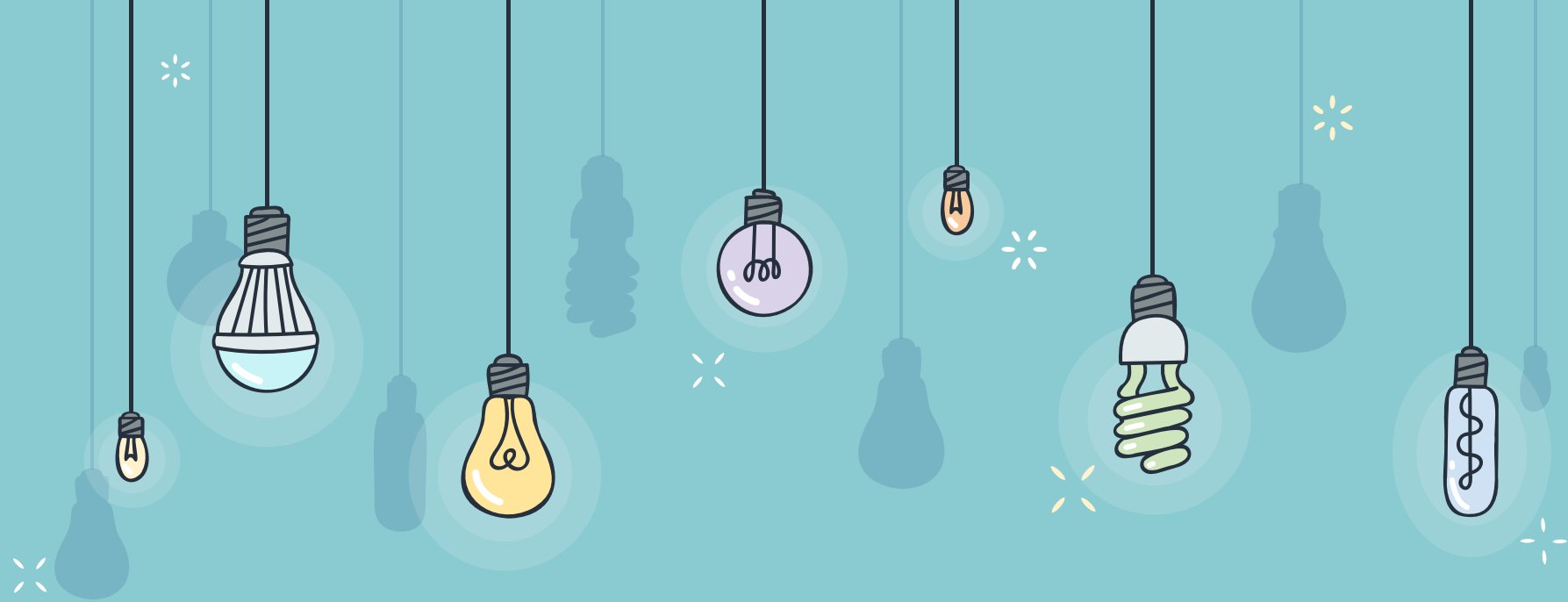
<https://www.youtube.com/watch?v=xz00YkcuZuQ>

Прилог 2:

1. **Тајна напретка крије се у томе да почнете. (Марк Твен)**
2. **Уколико можете да сањате о томе, можете то и да урадите. (Волт Дизни)**
3. **Изнава и изнова доживљавао сам неуспехе, баш зато сам и успео. (Мајкл Џордан)**
4. **Ваша сопствена одлука да успете битнија је од било чије друге. (Абрахам Линколн)**
5. **Све увек делује немогуће док то не урадите. (Нелсон Мендела)**



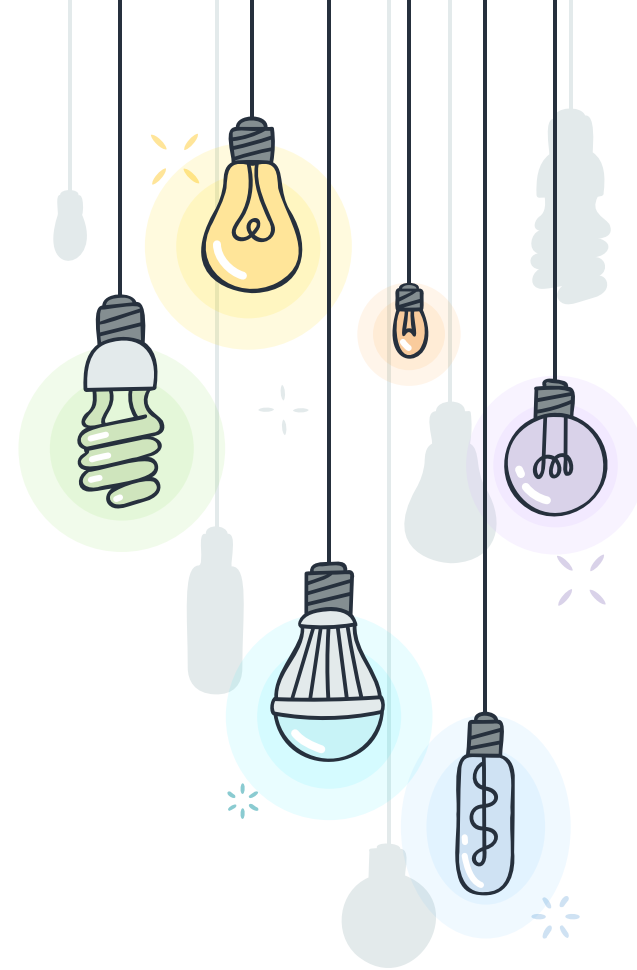




ЖИВОТНЕ НАВИКЕ

* ФЕЈСБУК, ИНСТАГРАМ, ТИК-ТОК, ТВИТЕР...

- + „Много деце и младих људи посвећује више времена медијима него било којој другој активности осим сна.“ (Робертс и Фохер, 2008)

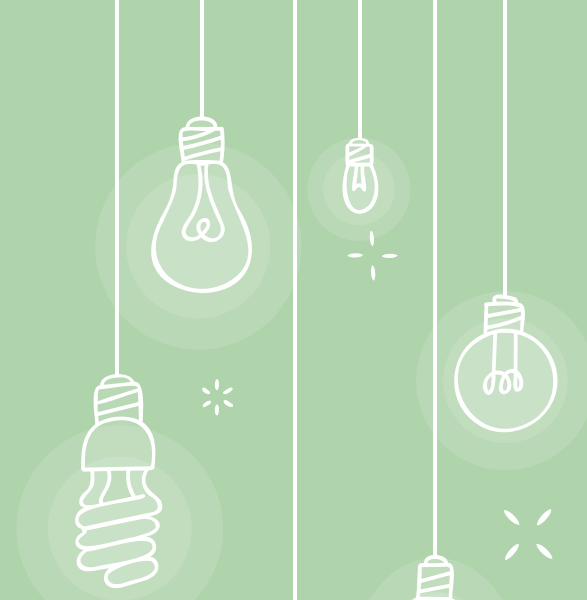


МЛАДИ И ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ

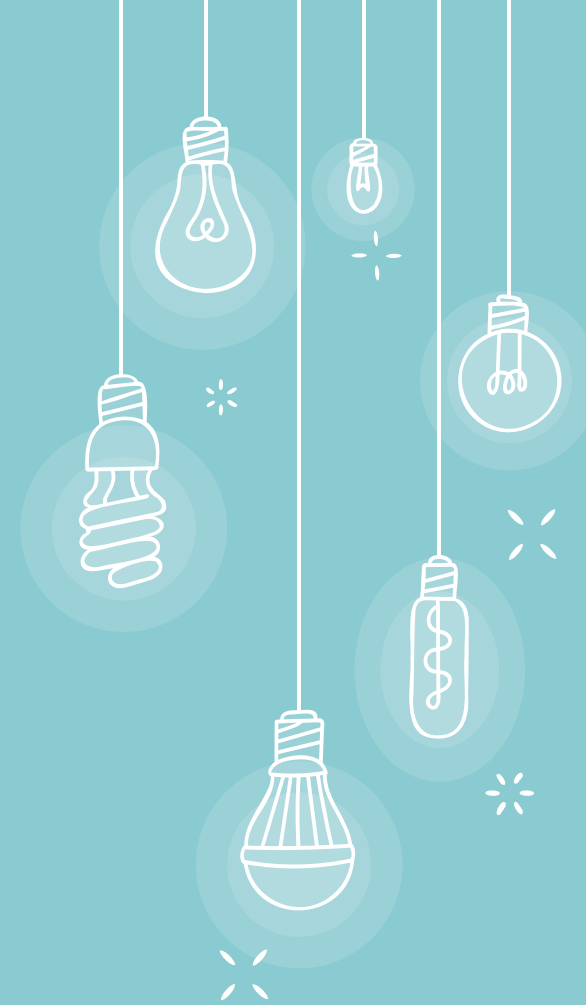
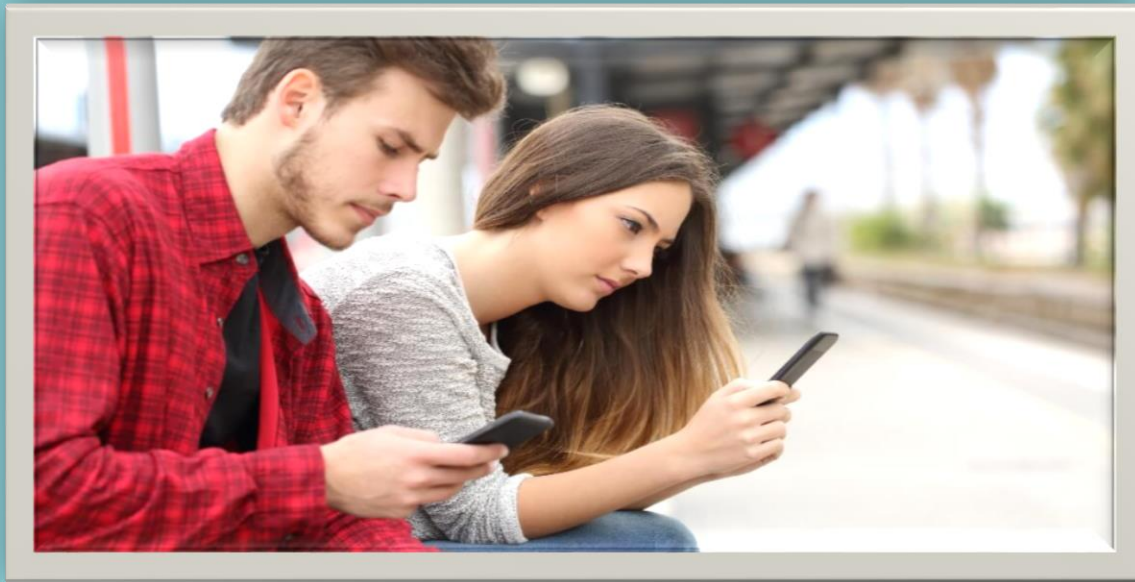
* Преко друштвених мрежа информише се седам од десет младих људи.

* Друштвене мреже пружају лажну реалност.

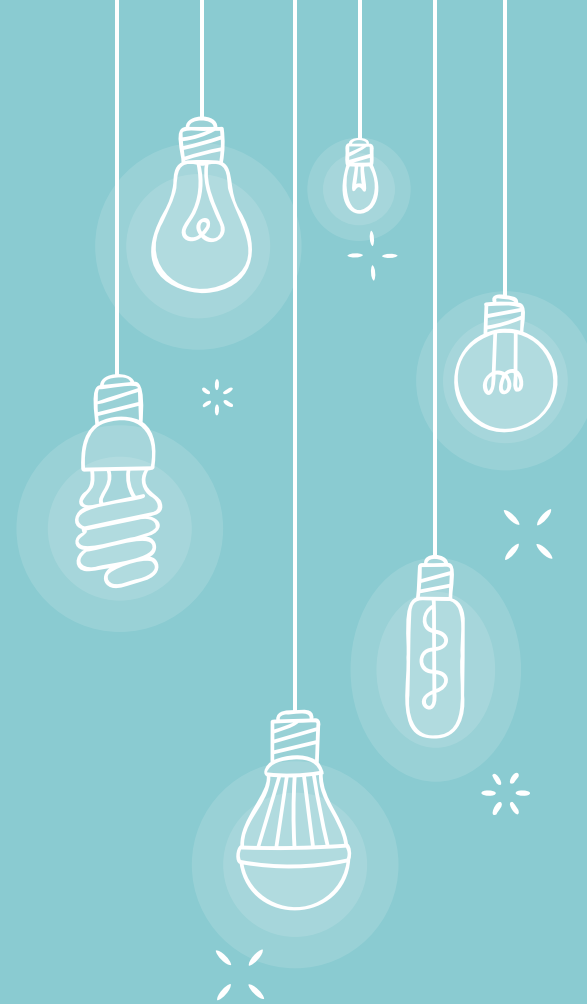
* Читање књига, удубљивање у реченицу тражи концентрацију.



Како нас друштвене мреже мењају?



Гледајући туђе слике и начин живота млади се константно, свесно или несвесно, упоређују и стварају психички притисак због немогућности поседовања таквих животних околности.

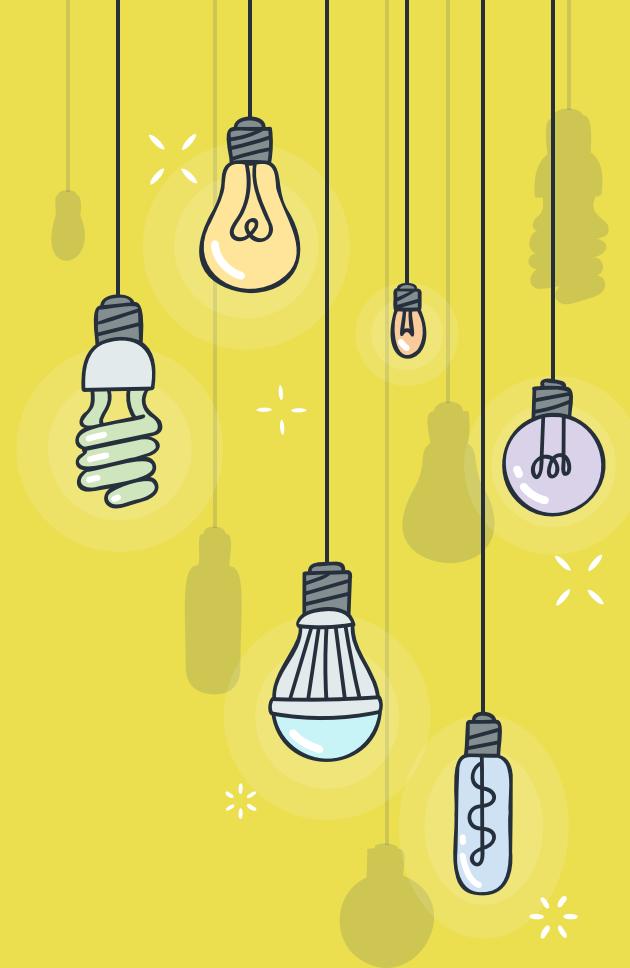


Деца која пасивно проводе време на интернету стварају негативан утицај на ментално здравље.

Позитиван утицај може имати једино едукација и учење нових активности.



“ У здоровом телу, здоров дух! Ух!





* Удахни, издахни...

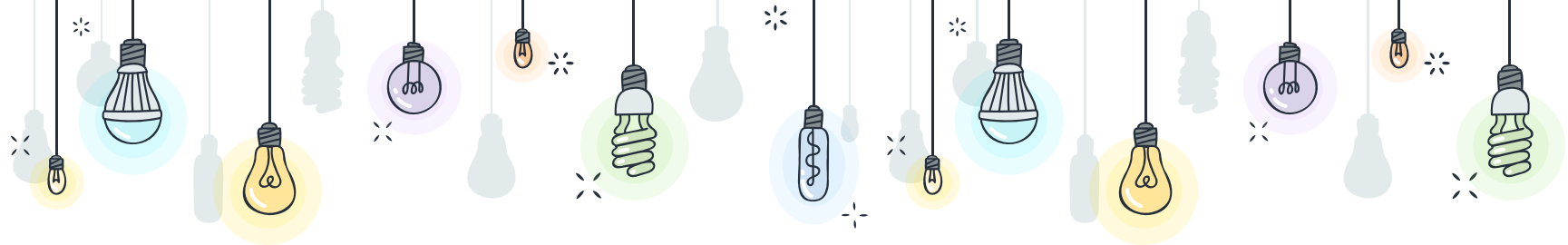
КАДА НЕ МОЖЕМО ДА СЕ ИЗБОРИМО СА
ЕМОЦИЈАМА – НАДИ ШОДАН!

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=LBMNEVP
WQAO](https://www.youtube.com/watch?v=LBMNEVPWQAO)





ПОСЛЕ СВАКЕ ПОСЕТЕ ИНТЕРНЕТУ, ОСИМ
ШАРГАРЕПЕ, ОЧИМА ПРИЈАЈУ И ВЕЖБЕ
ОПУШТАЊА:
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XZ00
YKCUZUQ](https://www.youtube.com/watch?v=xz00YKCUZUQ)



ДОБРОХ, ВИДЕХ, ПОБЕДИХ!



- 1. Тајна напретка крије се у томе да почнете. (Марк Твен)**
- 2. Уколико можете да сањате о томе, можете то и да урадите. (Волт Дизни)**
- 3. Изнова и изнова доживљавао сам неуспехе, баш зато сам и успео. (Мајкл Џордан)**
- 4. Ваша сопствена одлука да успете битнија је од било чије друге. (Абрахам Линколн)**
- 5. Све увек делује немогуће док то не урадите. (Нелсон Мендела)**