

Óravázlat

Tanító: Kovács Csilla	Tantárgy: Környezetismeret
Osztály:2/1	Óraszám:1
Tanítási egység:	Tanítási téma:Az egészség
	Tanítási egység: Táplálkozás és a mozgás
Célok és feladatok:	Célok: A helyes étkezés és a mozgás közötti kapcsolat megértése
	Feladatok: A gyerekek szokásává kell válják, hogy a káros helyett az egészséges élelmiszereket válasszák és hogy napi szinten mozogjanak, sportoljanak.
Eredmények: A tanuló képes lesz: -Megkülönböztetni a káros az egészséges élelmiszertől - Megérteni miért fontos a mindennapi mozgás	
Standardok:	-A tanuló megérti miért fontos egészségesen táplálkozni és miért kell mozogni, sportolni.
Tanítási módszerek:	Óratípus: Új anyag feldolgozása
	Munkaformák: Frontáli, egyéni, csoportos
	Módszerek: beszélgetés, rajzolás,
Eszközök, mellékletek:	Fényképek, laptop, plakát
Koreláció:	Rajz, zene, testnevelés, matematika
Hely:	iskola

Az óra menete

Ráhangolódás (5'-10') Felírom a táblára a mai tananyag címét. Megnézünk és meghallgatunk egy dalt a gyümölcsökről és a zöldsédfélékről. Megállapítjuk, hogy ők megvédik a szervezetünket a betegségektől. A dal ezen a linken található: https://www.youtube.com/watch?v=jGx_bGY2GfI
--

Jelentésteremtés (35'-25')

A táplálkozási piramis aljáról felfelé haladva:

mozogjunk naponta

folyamatosan mérjük meg a súlyunkat, figyeljük a testtömegindexünket (BMI)

mértékletes táplálkozás

kevesebb sajtot, tejet, és tejterméket fogyasszunk

fogyasszunk táplálék kiegészítőket, különös tekintettel a "D" vitaminra

válogatott-minőségi ételeket fogyasszunk. Inkább a minőségi táplálkozás legyen a jellemző, mint a mennyiségi.

együnk sok gyümölcsöt, zöldségeket

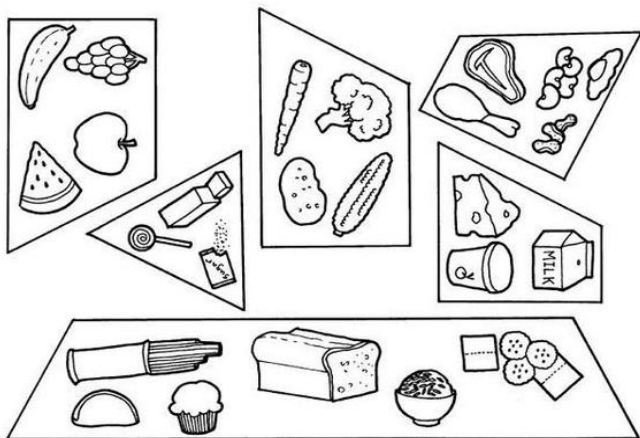
fogyasszunk egészséges zsiradékokat, halat, lazacot, szóját, diót, magvakat, teljes kiőrlésű gabonákat, barna

rizst, teljes kiőrlésű és durum tésztát

ne együnk (vagy nagyon kevés) vörös húst, sót, cukrot, cukros üdítőket, fehér rizst, fehér kenyeret, fehér lisztes tésztákat.



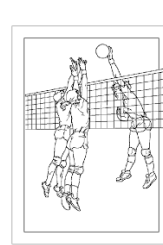
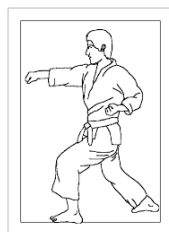
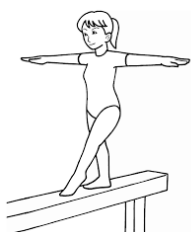
A diákok saját étkezési piramis példányt kapnak, kivágják, színezik, beleragasztják a füzetükbe és megrajzolják a legalsó fokozatra a mozgás aktivitásokat.



Reflektálás(5'-10')

A diákok újságokból kapnak lapokat, amelyeken zöldségfélék, húsok, gyümölcsök, tejtermékek, tésztafélék, édességek vannak. Ezeket kivágják és egy nagy méretű papírra ragasztják (csoportmunka).

Egy nyomtaott lapon több fajta sport, mozgás látható, ezek is kiszínezzve a táplálkozási piramis aljára kerülnek.



A diákok aktivitása: beszélgetés, színezés, vágás, ragasztás

(Önértékelés)

ПЛАН НАСТАВНОГ ЧАСА

НАСТАВНИК: Чила Ковач	ПРЕДМЕТ: Свет око нас
РАЗРЕД И ОДЕЉЕЊА: 2/1	Број часа: 8
НАСТАВНИ САДРЖАЈ:	Наставна тема: Здравствено васпитање Наставна јединица: исхрана и физичка активност
ЦИЉЕВИ И ЗАДАЦИ:	Циљ: Разумевање повезаности између правилне исхране и физичке активности Задаци: Да ученици стекну знање и навику да уместо нездравих намирница бирају здраве и да свакодневно вежбају
ИСХОДИ Након обрађеног садржаја наставне јединице ученик ће бити у стању да: - разликује правилну исхрану од неправилне исхране; - повеже конзумацију воћа, поврћа, житарица са целим зрном и рибе са здравим предностима које пружају; - препознају важност физичке активности за здравље.	
ПРИМЕЊЕНИ СТАНДАРДИ:	- ученик разуме значај правилне исхране и зна због чега је битна физичка активност
НАЧИН И МЕТОДЕ УЧЕЊА:	Тип часа: обрада новог градива Облици рада: фронтални, индивидуални, демонстративни, групни Наставне методе: демонстрација, метода усменог излагања, метода практичних радова, метода цртања, метода разговора
НАСТАВНА СРЕДСТВА:	фотографије, лап топ, плакат, музика
КОРЕЛАЦИЈА:	ликовна култура, музичка култура, физичко васпитање, математика
МЕСТО РАДА:	Школа-учионица

Ток и садржај наставног часа

УВОДНИ ДЕО ЧАСА (5'-10') - Саопштавам и записујем на табли назив наставне јединице. Ученици преписују у своје свеске. - Ученици слушају песмицу у којој се пева о воћу и поврћу, о томе зашто су оне важне у исхрани. Линк на ком се налази песмица: https://www.youtube.com/watch?v=jGx_bGY2GfI Разговарамо о користи које имамо од воћа и поврћа. Оне нас штите од болести јер су пуне витамина и материја које су добре за наше тело и ум.
--

ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА (35'-25')

АКТИВНОСТИ НАСТАВНИКА:

Током посматрања пирамиде исхране разговарамо о томе зашто је подељена у више делова и какав утицај имају ове групе намирница (активности и вежбе) на наше тело.



Правилна исхрана подразумева свакодневан избалансиран унос свих врста намирница подељен у више obroka током дана (доручак, ручак, вечера и две ужине). На тај начин се телу обезбеђује сталан прилив оптималне мешавине свих хранљивих материја неопходних за добро здравље.

Не треба размишљати само колико калорија има у чаши воћног сока, већ и то да ли је у питању свеже исцеђен сок од воћа или је то чаша вештачки обојеног и заслађеног газираног пића. Свакодневни јеловник треба да буде разноврстан.

Порука о неопходности физичке активности приказана је кроз различите физичке активности наглашавајући на тај начин значај свакодневне умерене физичке активности.

5 група намирница:

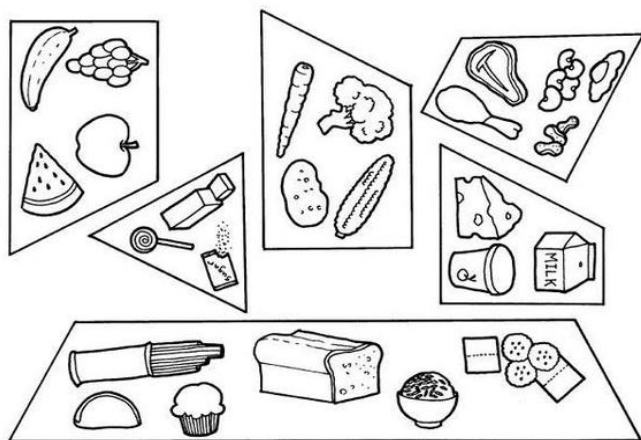
- хлеб, тестенина, слаткиши, газирани сокови (треба користити у најмањој количини);
- млеко и млечни производи;
- воће;
- месо, риба, јаја, прерађевине
- поврће(треба га јести највише);

Треба:

1. . Јести разноврсну храну

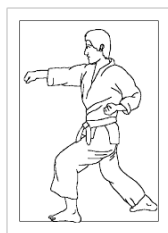
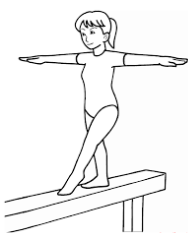
2. . Одржавати пожељну ТМ
3. . Бирати храну са смањеним садржајем масти. Уместо масних, користити посна меса и рибу
4. . Јести што више житарица, поврћа и воћа
5. . Умерена количина шећера. Бирати храну са малим садржајем шећера, смањити унос заслађених пића и слаткиша
6. . Умерено солити храну
7. Свакодневно вежбати

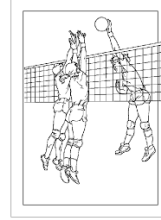
Ученици добијају свој примерак пирамиде исхране у коју би требало да обоје, исеку, саставе, залепе у своје свеске и доцртају неколико различитих физичких активности на најнижој лествици, али заправо најбитнијој ставци.



ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА (5'-10')

Ученицима делим листове из новина, каталога на којима се налазе фотографије поврћа, разноврсног меса, воћа, млечних производа, слаткиша, тестенина и масноћа. Такође им дајем и одштампан лист на ком су илустроване различите активности. Пратећи облик намирница, деца секу маказама њихов облик и лепе на плакат у који је уцртана пирамида исхране и физичке активности.





АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА: бојење, сечење, лепљење, дискутовање, писање, постављање питања, навођење личних примера и примера из свакодневног живота.

Прилози:

