|  |  |
| --- | --- |
| **Припрема за час**  Школа: Техничка школа Жагубица | |
| Наставник: | Зорица Милетић |
| Разред и одељење: | IV-2 |
| Наставни предмет: | **Наука о исхрани** |
| Редни број часа: | **9** |
| Датум реализације: | 01.10.2021. |
| Наставна тема: | **УЛОГА ИСХРАНЕ У ЗДРАВЉУ** |
| Наставна јединица: | Метаболизам угљених хидрата, липида и протеина; Принципи правилне исхране |
| Тип часа: | Обрада и утврђивање |
| Циљ часа: | Стицање знања о значају и улози исхране у заштити и унапређењу здравља.  Стицање знања о метаболизму и улози одређених хранљивих материја |
| Кључне речи: | Угљени хидрати, протеини, масти |
| Задаци часа | Образовни (материјално-сазнајни):  Да ученици   * Разумеју метаболизам угљених хидрата, липида и протеина * Разумеју улогу и значај хранљивих материја * Схватају значај правилне и уравнотежене исхране   Васпитни:   * Развијање радних навика * Подстицање радозналости * Подстицање самосталности * Стицање тачности, прецизности и уредности у раду   Функционални (развојни):   * Развијање способности слушања * Развијање мишљења и повезивања појмова * Развијање вештине уочавања и препознавања * Увежбавање бележења |
| Образовни стандарди | / |
| Облици рада | Фронтални, индивидуални |
| Наставне методе | Монолошка, дијалошка, демонстративно-илустративна |
| Наставна средства | Табла, маркер |
| Коришћена литература и додатни материјал | Наука о исхрани; Слободанка Бранковић Пауновић, Мира Николић  <https://www.zzjzcuprija.com/pravilna-ishrana/> |
| Активности ученика | * Припремају наставна средства потребна за час (свеска, уџбеник). * Прате наставниково излагање и одговарају на постављена питања. * Учествују у иницираној дискусији. * Наводе принципе правилне исхране * Заједно са наставником обнављају урађено градиво |
| Активности наставника | * Поставља ученицима питања, покреће дискусију * Мотивише ученике да активно учествују * Записује кључне појмове на табли * Врши евалуацију часа |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Резултати часа-исходи |  | * Ученик зна шта су угљени хидрати и која је њихова улога * Ученик зна шта су масти и која је њихова улога * Ученик зна шта су масти и која је њихова улога * Ученик уме да наведе принципе правилне исхране * Ученик уме да препозна значај правилне исхране на здравље |
| Корелација |  | Биологија, хемија |
| Међупредметне компетенције |  | Одговоран однос према здрављу, компетенција за учење, комуникација, сарадња |
| Место извођења наставе |  | Учионица |
|  | **Ток часа:** | |
| **Уводни део часа - 5 минута**  Наставник започиње час постављањем питања из предходних лекција којима их уводи у нову наставну јединицу.   * Шта је метаболизам? * Шта је базални, а шта енергетски метаболизам? * У којим мерним јединицама се изражава енергетска вредност хране? |  | Активност наставника  Поставља питања. Прати одговоре ученика  Активност ученика  Одговарају на постављена питања. |
| **Главни део часа- 20 минута**  Наставник истиче циљ часа.  Наставник излаже предвиђено градиво из наставне јединице „ Метаболизам угљених хидрата, липида и протеина; Принципи правилне исхране “ уз постављање питања ученицима и повезивањем градива са учениковим пердходним знањем, као и са знањима из свакодневног живота.  Кључни појмови:   * Метаболизам угљених хидрата * Метаболизам протеина * Метаболизам липида   Наставник ученицима дели цедуљице на којимаученици записују која је улога угљених хидрата, протеина и липида.  Наставник одређује ученика који ће на тавли записати одговоре осталих ученика  Задатак ученика је да на основу свог искуства и наученог напишу који су принципи правилне исхране |  | Активност наставника   * Поставља питања. * Прати одговоре ученика * Излаже градиво   Активност ученика   * Одговарају на постављена питања. * Прате излагање наставника * Записују у свескама кључне појмове * Постављају питања * Излажу своје одговоре |
| **Завршни део часа- 5 минута**  Кроз дијалог са ученицима поновити изложено градиво и проверити степен усвојености нових сазнања. |  | Активност наставника   * Поставља питања. * Прати одговоре ученика * Задаје домаћи задатак   Активност ученика   * Одговарају на постављена питања. * Записују у свескама домаћи задатак * Постављају питања |
| Домаћи задатак |  | Питања:   * Koja је улога хране у здрављу човека |
| Иновације  Развијање међупредметних компетенција, активно учешће ученика у наставном процесу, индивидуални рад ученика. | | Наставник прилагођава наставу учениковим интересовањима и способностима. |
| Самоевалуација и корекција часа   * Да ли сам планирао/-ла одговарајуће активности ученика? * Да ли је било одступања/потешкоћа приликом остваривања планираних активности? * Шта бих променио/-ла у реализацији часа? | | Начин провере исхода   * Ученик зна шта су угљени хидрати и која је њихова улога * Ученик зна шта су масти и која је њихова улога * Ученик зна шта су масти и која је њихова улога * Ученик уме да наведе принципе правилне исхране * Ученик уме да препозна значај правилне исхране на здравље |
| Напомене, запажања | |  |

**ИЗГЛЕД ТАБЛЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метаболизам угљених хидрата, липида и протеина; Принципи правилне исхране**  метаболизам | | |
| * Угљених хидрата | * Протеина   **Правилна исхрана** | * Липида |