|  |
| --- |
| **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 наставникаПоставља питања. Прати одговоре ученикаАктивност ученикаОдговарају 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 ученикаЗадатак 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
 |
| ИновацијеРазвијање 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
 |