

Назив теме¹	Појам здравља
Тип школе (основна или средња)	Основна школа "Десанка Максимовић" Пожаревац
Наставнице	Весна Илић и Тијана Степановић
Узраст ученика	Седми разред
Број учесника	20 учесника
Оквирно време реализације активности	Школски час (45 минута)
Место активности	Учионица или кабинет за Информатику и рачунарство
Наставни предмети са којима је тема повезана	Биологија, физичко и здравствено васпитање и информатика и рачунарство
Циљ активности	• Усвајање основних знања о здравим стилевима живота. • Подстицање ученика на физичке активности, здрав начин исхране и здрав сан. • Оспособљавање ученика да освесте све димензије здравља (физичко, ментално, социјално, емоционално здравље). • Оспособљавање ученика да својим понашањем, као појединци и као део различитих група и заједница, промовишу здравље, заштиту здравља и здраве стилове живота. • Проширивање вештине сналажења на интернету у проналажењу материјала за дискусију на часу • Оспособљавање ученика да селекују и прикупе материјал за израду мултимедијалне презентације о теми

¹Одабрати једну од понуђених тема: Појам здравља; Превенција и контрола болести; Употреба психоактивних супстанци; Исхрана и физичка активност; Лична хигијена; Ментално здравље; Превенција повреда; Здравље породице; Животна средина и здравље; Здравље заједнице

Очекивани исходи	На крају активности ученик ће бити у стању да: • разуме зашто је физичко вежбање добро за очување здравља; • разликује фазе здравог сна; • објасни значај правилне исхране за очување здравља; • идентификује елементе здравог начина живота и у односу на њих уме да процени сопствене животне навике и избегава ризична понашања; • бира стил живота имајући на уму добре стране и ризике тог избора (нпр. активно бављење спортом, вегетаријанска исхрана). • објасни своје мишљење и ставове везане за здраве стилове живота • представи и објасни свој избор чланка на интернету • уради презентацију у програму за презентације којом ће обухватити све обрађено на часу
Образложење теме Зашто је ова важна важна? Како се може повезати с другим темама / знањима ученика? Како ће она утицати на даље учење и развијање знања у области здравственог васпитања? Како се она може повезати са искуством ученика и њиховим потребама? Како се ова тема може обрадити са више становишта?	Важно је разговарти са ученицима о значају доброг здравља, како личног тако и чланова породице и осталих чланова друштва. Потребно је повезати већ стечена знања из биологије, физичког и здравственог васпитања и информатике и рачунарства са знањима из свакодневног живота. Објашњавањем појма здравља и здравих стилова живота, ученици ће развијати здраве навике и вештине и тако позитивно утицати на заштиту и унапређење сопственог здравља и здравља људи из најближе околине. Може се повезати са сазнањима ученика о значају физичких активности и здраве исхране, са знањима о последицама неправилне исхране и поремећајима у исхрани (анорексија, булимија, гојазност), као и са потребама у исхрани у пубертету и током периода раста. Тему ће допунити истраживањем на интернету о предностима ждрвог начина живота и опасностима поремећаја исхране Ова тема се може обрадити на часовима биологије (као редовна наставна

Како ова тема може послужити за додатна истраживања, анализе, дискусије...? Који аспекти теме захтевају даље истраживање или активности ученика?	јединица у оквиру теме Човек и здравље), физичког и здравственог васпитања (значај физичких активности и спорта посебно у периоду раста и развоја), као и са информатиком и рачунарством (коришћење интернета, израда презентација – нпр. Пирамида исхране, Спорт... у неком од програма које уче на редовним часовима). Ова тема се може искористити за израду анкета о томе колико ученика се редовно бави неком физичком активношћу, да ли се здраво хране, колико спавају. Такође се може организовати и предавање или трибина за ученике и родитеље на ову тему, а у сарадњи са неком од здравствених установа (ЗЗЈЗ, Дом здравља-Школски диспанзер, Саветовалиште за младе). Уколико је могуће, може се придружити и познати локални спортиста. Такође, презентације урађене у оквиру часа Информатике и рачунарства могу се користити за даља предавања о овој теми у оквиру Ученичког парламента и тематских часова за ученике седмог и осмог разреда Резултати анкета и предавања захтевају даљу обраду и давање повратне информације. Након неког времена (нпр. на крају школске године или почетком нове), може се анкета поновити и резултати се упоредити и уочити да ли су се и у којој мери промениле навике ученика и родитеља и колико су прихваћени понуђени здрави стилови живота. Неопходно је уочити и са којим проблемима се ученици срећу у прихватању и примењивању здравих стилова живота.
Неопходна средства / ресурси	Уџбеник из биологије за 7.разред,рачунари, анкетни листови.
Остали учесници активности (родитељи, локална заједница...)²	Родитељи, представник здравственог система (лекар или фармацеут), спортиста.
Предлог активности по фазама	Почетна (припремна) фаза: - Ученицима се најављује да на следећем часу обрађујемо наставну јединицу Здрави стилови живота. - Упутити ученике да из претходних разреда обнове дефиниције здравља,

²Ово поље није обавезно и попуњава се само уколико активност то захтева.

	хигијене и да у свескама нацртају пирамиду исхране. • Припремити кабинет за Информатику и рачунарство. • Упутити их да се подсети основних елемената израде презентације Фаза реализације: • Наставник упућује ученике на текст у уџбенику – Физичка активност, Здрав сан и Правилна исхрана. Наставник ученике дели у 3 групе. • Свака група има задатак да на основу текста из уџбеника и садржаја пронађених на интернету осмисли и формулише питања која се односе на дати садржај. Питања бележе у својим свескама и осмишљавају начин презентовања рада. • Ученици читају текстове и садржаје са интернета, анализирају их, осмишљавају питања (на која одговори треба да буду јасни и прецизни и да одражавају суштину садржаја), консултују се са наставником и осталим ученицима из групе, осмишљавају начин презентације свог рада. • Наставник обилази ученике и помаже им у раду тако што им поставља подстицајна и сугестивна питања и наводи на исправне термине и закључке; наводи примере познатих српских спортисткиња и спортиста (Ивана Шпановић - атлетика, Ана Ивановић - тенис, Милица Мандић - теквондо, Ивана Максимовић – стрељаштво, Ивана Нешовић – одбојка, Бојана Јовановски – тенис, Милица Дабовић – кошарка, Сања Дамњановић – рукомет, Новак Ђоковић – тенис, Синиша Михајловић – фудбал, Александар Ђорђевић, Владе Дивац – кошарка, Владимир и Никола Грбић – одбојка, Милорад Чавић – пливање...); објашњава ко су нутриционисти и наводи пример наше најпознатије нутриционисткиње – Ана Петровић; објашњава ко су неурофизиолози и даје пример наших лекара који раде у Институту за биолошка истраживања „Синиша Станковић“ – др Гордана Картелија, др Бранка Петковић, др Невена Зоговић, др Наташа Тодоровић, др Љиљана Николић, др Срђан Кесић и многи други. • Ученици дискутују и упоређују прочитане информације са сазнањима из свакодневног живота. • Наставник одређеним редом прозива ученике да представе резултате свога
--	--

	рада, усмерава их и помаже додатним и допунским питањима. • Ученици представљају резултате свога рада, одговарају на питања другова и наставника. • Наставник дискутује са ученицима и истиче значај здравих стилова живота. Наводи, подстиче и охрабрује ученике на исправне закључке. Подстиче их да потраже и објасне опасности поремећаја исхране • Ученици слушају излагања других ученика, одговарају на постављена питања, постављају питања, дискутују. Сазнања до којих су дошли повезују с примерима о здравим навикама, понашању другова из одељења, окружења, своје породице. • Путем дискусије, изводе и записују закључке до којих су дошли. Фаза евалуације: • Наставник објашњава и упућује ученике на израду заједничког паноя о здравим стиливима живота. • Ученици раде на изради заједничког паноя, цртају, пишу, дискутују о активностима које су препознали у свом стилу живота. • Наставник договара са ученицима активности након часа -анкетирање ученика; организовање трибине на којој ће се родитељима и ученицима представити резултати анкетирања и на којој ће се разговарати о здравим стиливима живота (уз учешће лекара и евентуално спортисте). • Наставник свакој групи задаје одређену тему : Здрави стилови живота, Поремећаји исхране и лечење, Утицај околине на начин живота адолесцента. Свака група прави мултимедијалну презентацију на задату тему у наредне две недеље, а онда је представљају на огледном часу биологије и информатике и рачунарства
Начин праћења и евалуације	Анкету поновити након 2-3 месеца , анализирати и упоредити резултате са претходном анкетом. Резултати анкете ће показати колико су се промениле ученичке навике, колико су прихватили здраве стилове живота и са којим проблемима се сусрећу. Даље, представити презентације у оквиру тематских дана, као увод у дискусију на тему

--	--