

Kako redovita tjelesna aktivnost i prehrana utječu na mentalno zdravlje?

Ovaj dokument donosi detaljno razrađen 35-satni program namijenjen učiteljima osnovnih škola koji žele potaknuti učenike na razvijanje zdravih životnih navika. Kroz STEAM pristup, program integrira znanja iz različitih područja, potiče kritičko razmišljanje i praktičnu primjenu naučenog. Od izbora teme i STEM osnova, preko umjetničkih i praktičnih aktivnosti, do završne prezentacije, svaki sat je detaljno razrađen s jasno definiranim ishodima, međupredmetnim temama i metodama rada.

Autori:

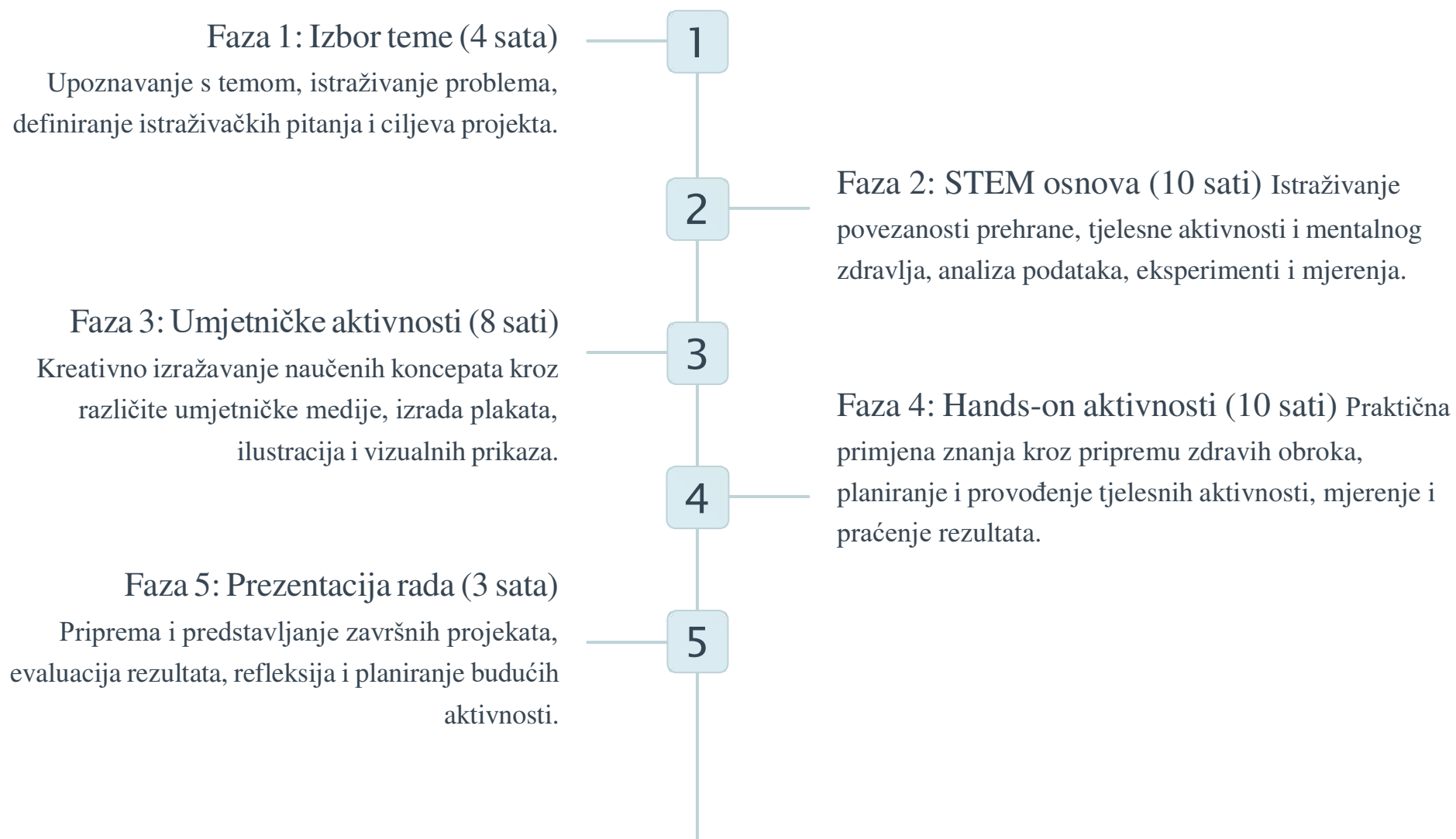
Martina Galić

Tihana Modrić

Ožujak, 2025.

Pregled programa - 35 školskih sati

Program se sastoji od 35 školskih sati (svaki u trajanju od 45 minuta) organiziranih u pet ključnih faza. Svaka faza ima specifične ciljeve i aktivnosti koje vode učenike kroz proces istraživanja i razumijevanja utjecaja prehrane i tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje.



Svaki sat ili blok sati detaljno je razrađen s odgojno-obrazovnim ishodima, međupredmetnim temama, ciljevima i trajanjem pojedinih aktivnosti. Program je dizajniran tako da potiče aktivno sudjelovanje učenika, razvija kritičko razmišljanje i omogućuje primjenu stečenih znanja u svakodnevnom životu.

U provedbi programa predviđena je suradnja s vanjskim partnerima.

Sat 1: Uvod u temu i osvještavanje problema

Odgojno-obrazovni ishodi:

- PID OŠ A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ TZK D.4.2. Prepoznaje i uvažava različitosti
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- odr A.2.1. Razlikuje pozitivne i negativne utjecaje čovjeka na prirodu i okoliš
- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- uku A.2.1. Uz podršku učitelja ili samostalno tra i nove informacije iz različitih izvora i uspješno ih primjenjuje pri rješavanju problema

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod i predstavljanje teme (10 min): Učitelj predstavlja temu "Kako redovita tjelesna aktivnost i prehrana utječu na mentalno zdravlje?" i objašnjava važnost ove teme za svakodnevni život učenika.
2. Oluja ideja (15 min): Učenici iznose svoje ideje i znanja o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju. Učitelj zapisuje ideje na ploču i grupira ih u kategorije.
3. Razgovor o problemu (15 min): Učenici raspravljaju o problemima suvremenog načina života - nedostatak kretanja, nezdrava prehrana, previše vremena pred ekranima i kako to utječe na njihovo mentalno zdravlje.
4. Zaključak i najava sljedećeg sata (5 min): Učitelj sumira razgovor i najavljuje aktivnosti za sljedeći sat.

Ciljevi sata:

- Potaknuti učenike na razmišljanje o povezanosti prehrane, tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja
- Osvijestiti probleme suvremenog načina života i njihov utjecaj na zdravlje
- Motivirati učenike za aktivno sudjelovanje u projektu

Materijali: ploča, kreda/marker, veliki papir za zapisivanje ideja, edukativni videozapis o zdravim životnim navikama

Sat 2-3: Definiranje istraživačkih pitanja i planiranje projekta (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ INF A.4.1. Učenik objašnjava koncept računalne mreže i razlikuje mogućnosti koje one nude

Međupredmetne teme:

- uku A.2.1. Uz podršku učitelja ili samostalno traži i nove informacije iz različitih izvora
- uku D.2.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

Aktivnost 1: Uvod u blok sat (10 min)

Učitelj podsjeća učenike na prethodni sat i predstavlja ciljeve današnjeg blok sata - definiranje istraživačkih pitanja i planiranje aktivnosti projekta.

Aktivnost 2: Rad u skupinama (30 min)

Učenici su podijeljeni u 4 skupine. Svaka skupina dobiva zadatak osmisлити istraživačka pitanja vezana uz jedan aspekt teme: 1. skupina - prehrana, 2. skupina - tjelesna aktivnost, 3. skupina - mentalno zdravlje, 4. skupina - povezanost sva tri aspekta.

Aktivnost 3: Prezentacija i diskusija (25 min)

Predstavnici skupina predstavljaju osmišljena istraživačka pitanja. Zajednički se odabiru najrelevantnija pitanja koja će voditi projekt. Učitelj moderira diskusiju i pomaže u formuliranju konačnih pitanja.

Aktivnost 4: Planiranje aktivnosti (20 min)

Učenici predlažu aktivnosti koje bi mogli provesti kako bi odgovorili na postavljena pitanja. Učitelj predstavlja predviđene faze projekta i pomoću digitalnog alata (npr. Mentimeter) učenici glasaju za prioritetne aktivnosti.

Aktivnost 5: Zaključak i domaća zadaća (5 min)

Učitelj sumira donesene zaključke i zadaje domaću zadaću: istražiti jedan aspekt teme koristeći najmanje dva različita izvora informacija.

Ciljevi blok sata:

- Definirati ključna istraživačka pitanja koja će voditi projekt
- Isplanirati aktivnosti koje će se provoditi tijekom projekta
- Razvijati suradničke vještine i kritičko razmišljanje

Materijali: računalo, projektor, pristup internetu, Mentimeter ili sličan digitalni alat, veliki papiri, markeri u boji

Sat 4: Formiranje timova i podjela zadataka

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ PID C.4.1. Učenik obrazlaže ulogu, utjecaj i važnost povijesnoga nasljeđa

Međupredmetne teme:

- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu
- pod B.2.2. Planira i upravlja aktivnostima

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod i analiza domaće zadaće (10 min): Učenici dijele rezultate svojih istraživanja. Učitelj povezuje njihova saznanja s ciljevima projekta.
2. Formiranje timova (15 min): Učenici se dijele u timove prema interesima i sposobnostima. Formiraju se 4 tima: tim za istraživanje, tim za digitalnu prezentaciju, tim za umjetničke aktivnosti i tim za praktične aktivnosti.
3. Podjela zadataka (15 min): Svaki tim dobiva specifične zadatke i odgovornosti. Učenici unutar timova dogovaraju podjelu uloga.
4. Zaključak i najava (5 min): Učitelj sumira formirane timove i njihove zadatke te najavljuje gostovanje nutricionistice na sljedećem satu.



Ciljevi sata:

- Formirati učinkovite timove za rad na projektu
- Podijeliti zadatke i odgovornosti među učenicima
- Razvijati vještine timskog rada i planiranja

Materijali: papiri u boji za označavanje timova, kartice s opisima zadataka, plakat za prikaz organizacije timova

Sat 7: Analiza nutritivnih vrijednosti namirnica

Odgojno-obrazovni ishodi:

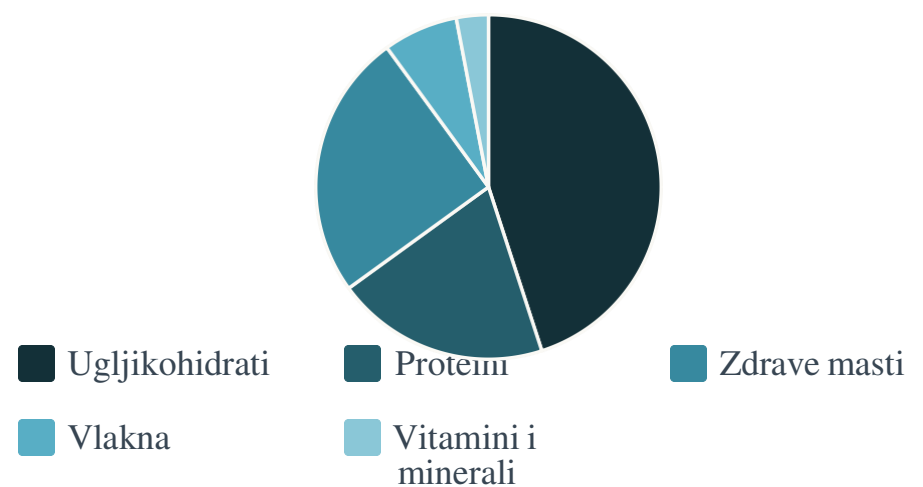
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ MAT B.4.1. Odre uje vrijednost nepoznate veličine u jednakostima ili nejednakostima
- OŠ MAT E.4.2. Prikazuje podatke tablično i dijagramom stupaca i tumači podatke

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- uku D.2.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima
- ikt A.2.1. Učenik prema savjetu odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju za obavljanje zadatka

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj podsjeća učenike na prethodni sat i predstavlja današnju temu - analiza nutritivnih vrijednosti namirnica.
2. Objašnjenje nutritivnih vrijednosti (15 min): Učitelj objašnjava što su nutritivne vrijednosti, kako se čitaju deklaracije na proizvodima i koje su preporučene dnevne vrijednosti za djecu njihove dobi.
3. Praktičan rad (20 min): Učenici u parovima analiziraju deklaracije na različitim prehrambenim proizvodima koje su donijeli od kuće. Popunjavaju tablicu s podacima o energetske vrijednosti, količini proteina, ugljikohidrata, masti, vlakana i šećera.
4. Zaključak i domaća zadaća (5 min): Učenici dijele svoja zapažanja. Za domaću zadaću trebaju pratiti svoju prehranu tijekom jednog dana i zapisati sve što su pojeli.



Ciljevi sata:

- Naučiti čitati i razumjeti nutritivne deklaracije na prehrambenim proizvodima
- Razvijati vještine prikupljanja, analize i interpretacije podataka
- Potaknuti kritičko razmišljanje o kvaliteti prehrambenih proizvoda

Materijali: prehrambeni proizvodi s deklaracijama, tablice za zapisivanje podataka, kalkulator, računalo s pristupom internetu za provjeru preporučenih vrijednosti

Sat 8: Analiza prehrambenih navika učenika

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ MAT E.4.1. Provodi jednostavna istraživanja i analizira dobivene podatke
- OŠ MAT E.4.2. Prikazuje podatke tablično i dijagramom stupaca i tumači podatke
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- ♦ zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- ♦ uku A.2.1. Učenik uz podršku učitelja ili samostalno tra i nove informacije iz različitih izvora i uspješno ih primjenjuje pri rješavanju problema
- ♦ ikt A.2.2. Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod i pregled domaće zadaće (10 min): Učenici predstavljaju svoje dnevnike prehrane. Učitelj vodi razgovor o zapažanjima i izazovima u praćenju vlastite prehrane.
2. Izrada upitnika (15 min): Učenici u skupinama izrađuju kratki upitnik o prehrambenim navikama koji će provesti me u svim učenicima u razredu.
3. Provođenje upitnika i analiza rezultata (15 min): Učenici ispunjavaju upitnike, a zatim u skupinama analiziraju prikupljene podatke i pripremaju jednostavne grafičke prikaze (stupčasti dijagrami, pita dijagrami).
4. Zaključak i najava (5 min): Učitelj vodi razgovor o rezultatima i najavljuje da će na sljedećem satu analizirati školske marende.

Ciljevi sata:

- Analizirati prehrambene navike učenika
- Razvijati vještine prikupljanja, analize i vizualizacije podataka
- Potaknuti kritičko razmišljanje o vlastitim prehrambenim navikama

Materijali: tablice za unos podataka, računalo, projektor, papiri i pribor za izradu plakata, markeri u boji

Sat 9: Analiza školskih marendi i izrada prijedloga za poboljšanje

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ HJ C.4.1. Učenik izdvaja važne podatke koristeći se različitim izvorima primjerenima dobi
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- odr A.2.1. Razlikuje pozitivne i negativne utjecaje čovjeka na prirodu i okoliš
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja



Trenutno stanje

Učenici analiziraju trenutne jelovnike školskih marendi, uočavajući dominaciju procesirane hrane, visok udio ugljikohidrata i nedostatak svježeg voća i povrća.



Proces promjene

Kroz brainstorming i analizu nutritivnih potreba, učenici izrađuju prijedloge za poboljšanje školskih marendi, fokusirajući se na ravnotežu makronutrijenata i raznolikost namirnica.



Idealno rješenje

Konačni prijedlozi uključuju uravnotežene obroke koji sadrže proteine, zdrave masti, složene ugljikohidrate i dovoljan udio svježeg voća i povrća, prilagođene potrebama djece u razvoju.

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj podsjeća učenike na rezultate analize prehrambenih navika i predstavlja temu današnjeg sata - analiza školskih marendi.
2. Analiza školskih marendi (15 min): Učenici u skupinama analiziraju tjedni jelovnik školskih marendi, procjenjujući nutritivnu vrijednost i zatupljenost različitih skupina namirnica.
3. Izrada prijedloga za poboljšanje (20 min): Na temelju prethodne analize, učenici izrađuju prijedloge za poboljšanje školskih marendi, uzimajući u obzir nutritivne potrebe, dostupnost namirnica i financijska ograničenja.
4. Zaključak i najava (5 min): Predstavnici skupina predstavljaju svoje prijedloge. Učitelj najavljuje da će se najbolji prijedlozi predstaviti upravi škole.

Ciljevi sata:

- Analizirati nutritivnu vrijednost školskih marendi
- Razvijati kritičko razmišljanje i vještine rješavanja problema
- Poticati učenike na aktivno sudjelovanje u unapređenju školske prehrane

Materijali: tjedni jelovnik školskih marendi, nutritivne tablice, papiri za izradu prijedloga, markeri u boji

Sat 10-11: Posjet restoranu zdrave hrane (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- odr C.2.3. Prepoznaje važnost očuvanja okoliša za opću dobrobit
- pod B.2.3. Prepoznaje važnost odgovornoga poduzetništva za rast i razvoj pojedinca i zajednice

Aktivnosti i trajanje:

1. Priprema za posjet (15 min): Učitelj daje upute za posjet restoranu i zadatke koje će učenici izvršavati tijekom posjeta. Učenici pripremaju pitanja za vlasnicu restorana.
2. Posjet restoranu (60 min): Učenici posjećuju restoran zdrave hrane, gdje im vlasnica predstavlja principe zdrave prehrane, sastojke koje koriste i proces pripreme zdravih obroka. Učenici degustiraju zdrava jela i bilježe svoja zapažanja.
3. Povratak u školu i diskusija (15 min): Nakon povratka u školu, učenici dijele svoja iskustva i nova saznanja. Učitelj vodi diskusiju o mogućnostima primjene naučenog u svakodnevnom životu.

Ciljevi blok sata:

- Upoznati učenike s praktičnom primjenom principa zdrave prehrane
- Omogućiti im degustaciju zdravih jela i upoznavanje s novim namirnicama
- Potaknuti ih na razmišljanje o mogućnostima uključivanja zdravih namirnica u svakodnevnu prehranu

Materijali: bilježnice za zapisivanje zapažanja, fotoaparati za dokumentiranje posjeta, formular za evaluaciju degustiranih jela

Sat 12: Utjecaj tjelesne aktivnosti na tijelo i mozak

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju
- OŠ TZK D.4.2. Prepoznaje i uvažava različitosti

Međupredmetne teme:

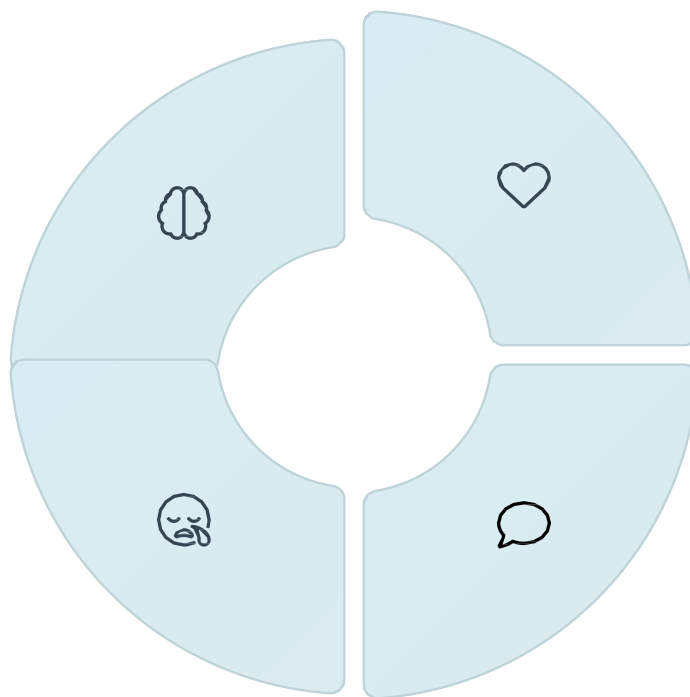
- zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost
- uku C.2.3. Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju osr A.2.2.
- Upravlja emocijama i ponašanjem

Utjecaj na mozak

Tjelesna aktivnost povećava dotok krvi u mozak, potiče stvaranje novih neurona i neuronskih veza, poboljšava pamćenje i kognitivne funkcije, smanjuje stres i anksioznost.

Utjecaj na san i energiju

Redovita tjelesna aktivnost poboljšava kvalitetu sna, pomaže regulirati ciklus spavanja, povećava energiju i smanjuje umor tijekom dana.



Utjecaj na srce i krvožilni sustav

Redovita tjelesna aktivnost jača srčani mišić, snižava krvni tlak, poboljšava cirkulaciju, povećava kapacitet pluća i izdržljivost organizma.

Utjecaj na mišiće i kosti

Vježbanje jača mišiće i kosti, poboljšava držanje tijela, povećava fleksibilnost, smanjuje rizik od ozljeda i poboljšava motoričke vještine.

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj predstavlja temu sata i pita učenike o njihovim dosadašnjim saznanjima o utjecaju tjelesne aktivnosti na tijelo i mozak.
2. Prezentacija o utjecaju tjelesne aktivnosti (15 min): Učitelj objašnjava kako tjelesna aktivnost utječe na različite sustave u tijelu, s posebnim naglaskom na utjecaj na mozak i mentalno zdravlje.
3. Praktična aktivnost (20 min): Učenici izvode kratke vježbe (npr. jumping jacks, čučnjevi, istezanje) i bilježe kako se osjećaju prije i nakon vježbanja (energija, raspoloženje, koncentracija).
4. Zaključak i najava (5 min): Učenici dijele svoja zapažanja. Učitelj sumira naučeno i najavljuje da će na sljedećem satu dizajnirati vlastiti program tjelesne aktivnosti.

Ciljevi sata:

- Upoznati učenike s utjecajem tjelesne aktivnosti na tijelo i mozak
- Omogućiti im da kroz praktičnu aktivnost iskuse pozitivne učinke vježbanja
- Potaknuti ih na redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću

Materijali: računalo, projektor, strunjače za vježbanje, tablice za bilježenje zapažanja

Sat 13-14: Dizajniranje programa tjelesne aktivnosti (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ TZK A.4.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru
- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju
- OŠ INF A.4.1. Učenik objašnjava koncept računalne mreže i razlikuje mogućnosti koje one nude

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost
- uku A.2.4. Učenik razlikuje činjenice od mišljenja i sposoban je usporediti različite ideje
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (10 min): Učitelj podsjeća učenike na prethodni sat i predstavlja zadatak za današnji blok sat - dizajniranje vlastitog programa tjelesne aktivnosti.
2. Istraživanje različitih vrata tjelesnih aktivnosti (25 min): Učenici u skupinama istražuju različite vrste tjelesnih aktivnosti (aerobne vježbe, vježbe nage, vježbe fleksibilnosti, timski sportovi, individualni sportovi) koristeći internet i tiskane materijale.
3. Dizajniranje programa tjelesne aktivnosti (45 min): Svaka skupina dizajnira tjedni program tjelesne aktivnosti za djecu svoje dobi, uzimajući u obzir preporuke o trajanju i intenzitetu aktivnosti, raznolikosti vježbi i postizanju ravnoteže između različitih tipova aktivnosti.
4. Prezentacija i diskusija (10 min): Predstavnici skupina predstavljaju svoje programe. Učitelj vodi diskusiju o prednostima i nedostacima različitih pristupa.

Ciljevi blok sata:

- Upoznati učenike s različitim vrstama tjelesnih aktivnosti i njihovim prednostima
- Razvijati vještine planiranja i organizacije vlastitog vremena
- Potaknuti učenike na redovito bavljenje raznovrsnim tjelesnim aktivnostima

Materijali: računala s pristupom internetu, tiskani materijali o različitim vrstama tjelesnih aktivnosti, tablice za izradu tjednog programa, markeri u boji

Sat 15: Mjerenje i praćenje tjelesne aktivnosti

Odgojno-obrazovni ishodi:

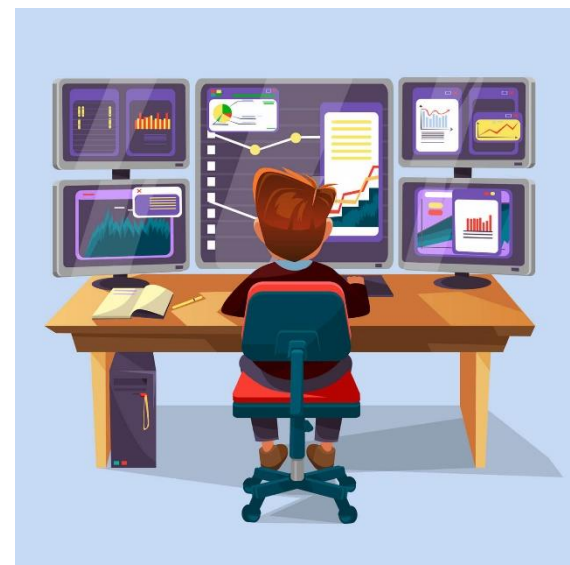
- OŠ MAT E.4.1. Provodi jednostavna istraživanja i analizira dobivene podatke
- OŠ MAT E.4.2. Prikazuje podatke tablično i dijagramom stupaca i tumači podatke
- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost
- ikt A.2.2. Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj predstavlja temu sata i objašnjava važnost mjerenja i praćenja tjelesne aktivnosti.
2. Predstavljanje metoda praćenja (15 min): Učitelj predstavlja različite metode praćenja tjelesne aktivnosti (brojanje koraka, mjerenje trajanja aktivnosti, procjena intenziteta, bilježenje vrste aktivnosti) i pokazuje primjere aplikacija koje se mogu koristiti za praćenje.
3. Izrada osobnog dnevnika aktivnosti (20 min): Učenici izrađuju vlastiti dnevnik tjelesne aktivnosti u koji će bilježiti svoje aktivnosti tijekom sljedećeg tjedna (vrsta aktivnosti, trajanje, intenzitet, kako su se osjećali).
4. Zaključak i domaća zadaća (5 min): Učitelj daje upute za praćenje tjelesne aktivnosti tijekom sljedećeg tjedna i najavljuje da će rezultate analizirati na jednom od sljedećih sati.



[Ta fotografija](#) korisnika Nepoznat autor: licenca [CC BY-SA-NC](#)

Ciljevi sata:

- Upoznati učenike 3 metodama mjerenja i praćenja tjelesne aktivnosti
- Razvijati vještine prikupljanja, bilježenja i analize podataka
- Potaknuti učenike na redovito praćenje vlastite tjelesne aktivnosti

Materijali: primjeri dnevnika tjelesne aktivnosti, pedometri (ako su dostupni), tablice za izradu osobnog dnevnika, upute za korištenje aplikacija za praćenje aktivnosti

Sat 16: Mentalno zdravlje - uvod i osnovni pojmovi

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ PID B.4.1. Učenik vrednuje važnost odgovornoga odnosa prema sebi, drugima i prirodi

Međupredmetne teme:

- zdr B.2.1.A Razlikuje vrste komunikacije
- zdr B.2.2.B Objašnjava pravo na izbor
- o3r A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem



Što je mentalno zdravlje?



Zašto je važno?



Kako ga održavati?

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj predstavlja temu sata i pita učenike što znaju o mentalnom zdravlju.
2. Razgovor o mentalnom zdravlju (15 min): Učitelj objašnjava osnovne pojmove vezane uz mentalno zdravlje, naglašavajući da je ono jednako važno kao i fizičko zdravlje. Učenici sudjeluju u razgovoru, dijeleći svoja razmišljanja i iskustva.
3. Aktivnost "Što me čini sretnim?" (20 min): Učenici individualno izrađuju plakat ili umnu mapu s aktivnostima, osobama i stvarima koje pozitivno utječu na njihovo raspoloženje i mentalno zdravlje.
4. Zaključak i najava (5 min): Učenici predstavljaju svoje radove. Učitelj sumira naučeno i najavljuje da će na sljedećem satu istražiti povezanost prehrane i mentalnog zdravlja.

Ciljevi sata:

- Upoznati učenike s pojmom mentalnog zdravlja i njegovom važnošću
- Potaknuti ih na razmišljanje o čimbenicima koji utječu na njihovo mentalno zdravlje
- Razvijati svijest o važnosti brige o mentalnom zdravlju

Materijali: papiri za izradu plakata ili umnih mapa, bojice, flomasteri, časopisi za izrezivanje slika, ljepilo, škare

Sat 17: Povezanost prehrane i mentalnog zdravlja

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ HJ C.4.1. Učenik izdvaja va ne podatke koristeći se različitim izvorima primjerenima dobi

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- zdr B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike
- uku A.2.4. Učenik razlikuje činjenice od mišljenja i sposoban je usporediti različite ideje

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj podsjeća učenike na prethodni sat i predstavlja temu današnjeg sata - povezanost prehrane i mentalnog zdravlja.
2. Presentacija o utjecaju prehrane na mozak (15 min): Učitelj prikazuje prezentaciju o tome kako različite namirnice utječu na rad mozga i raspoloženje, s naglaskom na namirnice koje potiču proizvodnju serotonina, dopamina i drugih neurotransmitera važnih za mentalno zdravlje.
3. Istraživački rad (20 min): Učenici u parovima istražuju konkretne namirnice koje pozitivno utječu na raspoloženje i mentalno zdravlje, koristeći udžbenike, enciklopedije i druge izvore. Svoje nalaze bilje e u tablicu.
4. Zaključak i najava (5 min): Parovi predstavljaju svoje nalaze. Učitelj sumira naučeno i najavljuje da će na sljedećem satu istražiti utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje.



[Ta fotografija](#) korisnika Nepoznat autor: licenca [CC BY-SA-NC](#)



Ciljevi sata:

- Upoznati učenike s utjecajem prehrane na mentalno zdravlje
- Razvijati vještine istraživanja i kritičkog razmišljanja
- Potaknuti učenike na izbor namirnica koje pozitivno utječu na mentalno zdravlje

Materijali: računalo, projektor, prezentacija o utjecaju prehrane na mozak, ud benici, enciklopedije, tablice za bilje enje nalaza

Sat 19-20: Izrada digitalnih materijala o zdravoj prehrani (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ INF A.4.1. Učenik objašnjava koncept računalne mreže i razlikuje mogućnosti koje one nude
- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem interpretira različite sadržaje
- OŠ HJ C.4.1. Učenik izdvaja važne podatke koristeći se različitim izvorima primjerenima dobi

Međupredmetne teme:

- ikt A.2.2. Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima
- ikt C.2.2. Učenik uz učiteljevu pomoć ili samostalno djelotvorno provodi jednostavno pretraživanje informacija u digitalnome okružju
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (10 min): Učitelj podsjeća učenike na prethodne sate i predstavlja zadatak za današnji blok sat - izrada digitalnih materijala o zdravoj prehrani.
2. Demonstracija alata Canva (20 min): Učitelj demonstrira osnovne funkcije alata Canva i pokazuje primjere plakata i infografika o zdravoj prehrani.
3. Rad u skupinama (50 min): Učenici u skupinama izrađuju digitalne plakate ili infografike o zdravoj prehrani, koristeći znanja stečena na prethodnim satima. Svaka skupina obrađuje jednu temu: 1. skupina - važnost doručka, 2. skupina - voće i povrće, 3. skupina - proteini, 4. skupina - zdrave masnoće, 5. skupina - voda i hidratacija.
4. Prezentacija i diskusija (10 min): Predstavnici skupina predstavljaju svoje digitalne materijale. Učitelj i ostali učenici daju povratne informacije.

Ciljevi blok sata:

- Upoznati učenike s alatom Canva i osnovama dizajna digitalnih materijala
- Razvijati digitalne vještine i kreativnost učenika
- Omogućiti učenicima da na kreativan način primijene stečena znanja o zdravoj prehrani

Materijali: računala s pristupom internetu, pristup alatu Canva, primjeri digitalnih plakata o zdravoj prehrani, bilješke s prethodnih sati



Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca [CC BY-NC](#)

Sat 21-22: Izrada digitalnih materijala o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ INF A.4.1. Učenik objašnjava koncept računalne mreže i razlikuje mogućnosti koje one nude
- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izrađivanjem interpretira različite sadržaje
- OŠ HJ C.4.1. Učenik izdvaja važne podatke koristeći se različitim izvorima primjerenima dobi

Međupredmetne teme:

- ikt A.2.2. Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima
- ikt C.2.2. Učenik uz učiteljevu pomoć ili samostalno djelotvorno provodi jednostavno pretraživanje informacija u digitalnome okružju
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja



Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (10 min): Učitelj podsjeća učenike na prethodni blok sat i predstavlja zadatak za današnji blok sat - izrada digitalnih materijala o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju.
2. Ponavljanje rada u alatu Canva (15 min): Učitelj ponavlja osnovne funkcije alata Canva i pokazuje primjere plakata i infografika o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju.
3. Rad u skupinama (50 min): Učenici u skupinama izrađuju digitalne plakate ili infografike o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju, koristeći znanja stečena na prethodnim satima. Svaka skupina obrađuje jednu temu: 1. skupina - tjelesna aktivnost i proizvodnja endorfina, 2. skupina - tjelesna aktivnost i smanjenje stresa, 3. skupina - tjelesna aktivnost i poboljšanje sna, 4. skupina - tjelesna aktivnost i samopouzdanje.
4. Prezentacija i diskusija (15 min): Predstavnici skupina predstavljaju svoje digitalne materijale. Učitelj i ostali učenici daju povratne informacije.

Ciljevi blok sata:

- Razvijati digitalne vještine i kreativnost učenika
 - Omogućiti učenicima da na kreativan način primijene stečena znanja o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju •
- Pripremiti materijale za predstavljanje projekta školskoj zajednici

Materijali: računala s pristupom internetu, pristup alatu Canva, primjeri digitalnih plakata o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju, bilješke s prethodnih sati

Sat 23-24: Izrada e-kuharice sa zdravim receptima (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ INF A.4.1. Učenik objašnjava koncept računalne mre e i razlikuje mogućnosti koje one nude
- OŠ HJ C.4.1. Učenik izdvaja važne podatke koristeći se različitim izvorima primjerenima dobi
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- ikt A.2.2. Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima
- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (10 min): Učitelj predstavlja zadatak za današnji blok sat - izrada e-kuharice sa zdravim receptima koja će uključivati jela koja pozitivno utječu na mentalno zdravlje.
2. Istraživanje recepata (20 min): Učenici u skupinama istražuju zdrave recepte koristeći internet, kuharice i znanja stečena tijekom gostovanja nutricionističke i posjeta restoranu.
3. Izrada e-kuharice (50 min): Učenici u skupinama izrađuju stranice e-kuharice u alatu Canva. Svaka skupina obra uje jednu kategoriju recepata: 1. skupina - zdravi doručci, 2. skupina - užine bogate nutrijentima, 3. skupina - glavni obroci, 4. skupina - zdrave slastice.
4. Objedinjavanje i prezentacija (10 min): Učitelj pomaže učenicima objediniti stranice u jedinstvenu e-kuharicu. Učenici predstavljaju svoje recepte i objašnjavaju zašto su ih odabrali.

Ciljevi blok sata:

- Razvijati vještine istraživanja i odabira zdravih recepata
- Poticati kreativnost u predstavljanju recepata
- Stvoriti koristan resurs koji učenici mogu koristiti kod kuće

Materijali: računala s pristupom internetu, pristup alatu Canva, kuharice sa zdravim receptima, bilješke s prethodnih sati, posebno sa sata s nutricionisticom.

Sat 25: Ručna izrada plakata i vizualnih materijala

Odgojno-obrazovni ishodi:

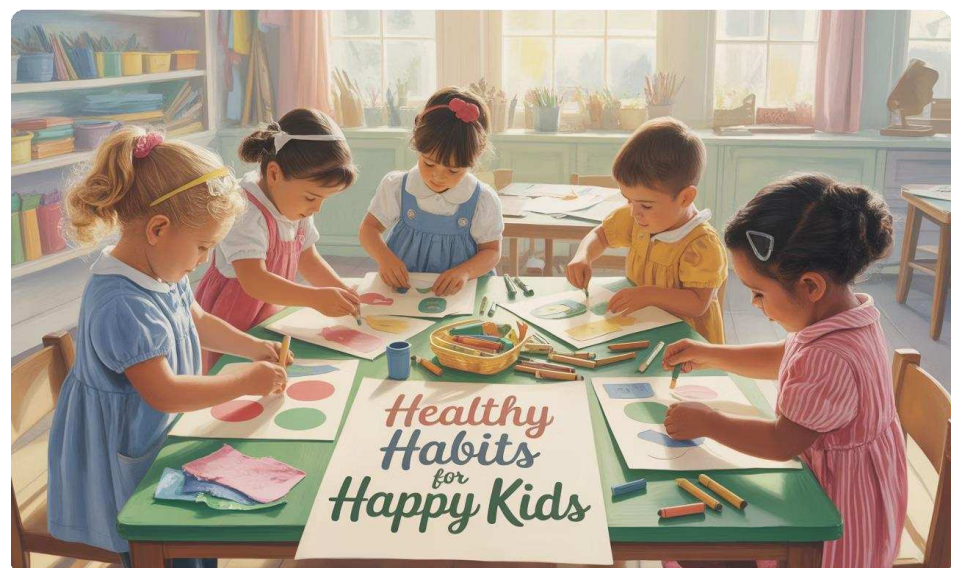
- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem interpretira različite sadržaje
- OŠ LK B.4.2. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem rekonstruira sadržaje iz drugih nastavnih područja
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- uku A.2.3. Učenik se koristi kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj objašnjava važnost ručne izrade plakata i vizualnih materijala kao dopune digitalnim materijalima.
2. Planiranje plakata (10 min): Učenici u skupinama planiraju svoje plakate, skicirajući izgled i sadržaj.
3. Izrada plakata (25 min): Učenici izrađuju plakate koristeći različite likovne tehnike i materijale. Teme plakata: "Hrana za mozak", "Vježbanjem do boljeg raspoloženja", "Zdrav tanjur", "Savjeti za mentalno zdravlje".
4. Predstavljanje i postavljanje plakata (5 min): Učenici predstavljaju svoje plakate i odlučuju gdje će ih postaviti u školi.



Ciljevi sata:

- Razvijati kreativnost i likovne vještine učenika
- Omogućiti učenicima da na kreativan način primijene stečena znanja
- Stvoriti vizualne materijale za predstavljanje projekta školskoj zajednici

Materijali: hamer papiri, kola papir, markeri, flomasteri, bojice, tempere, škare, ljepilo, časopisi za izrezivanje slika, ravnala, šablone

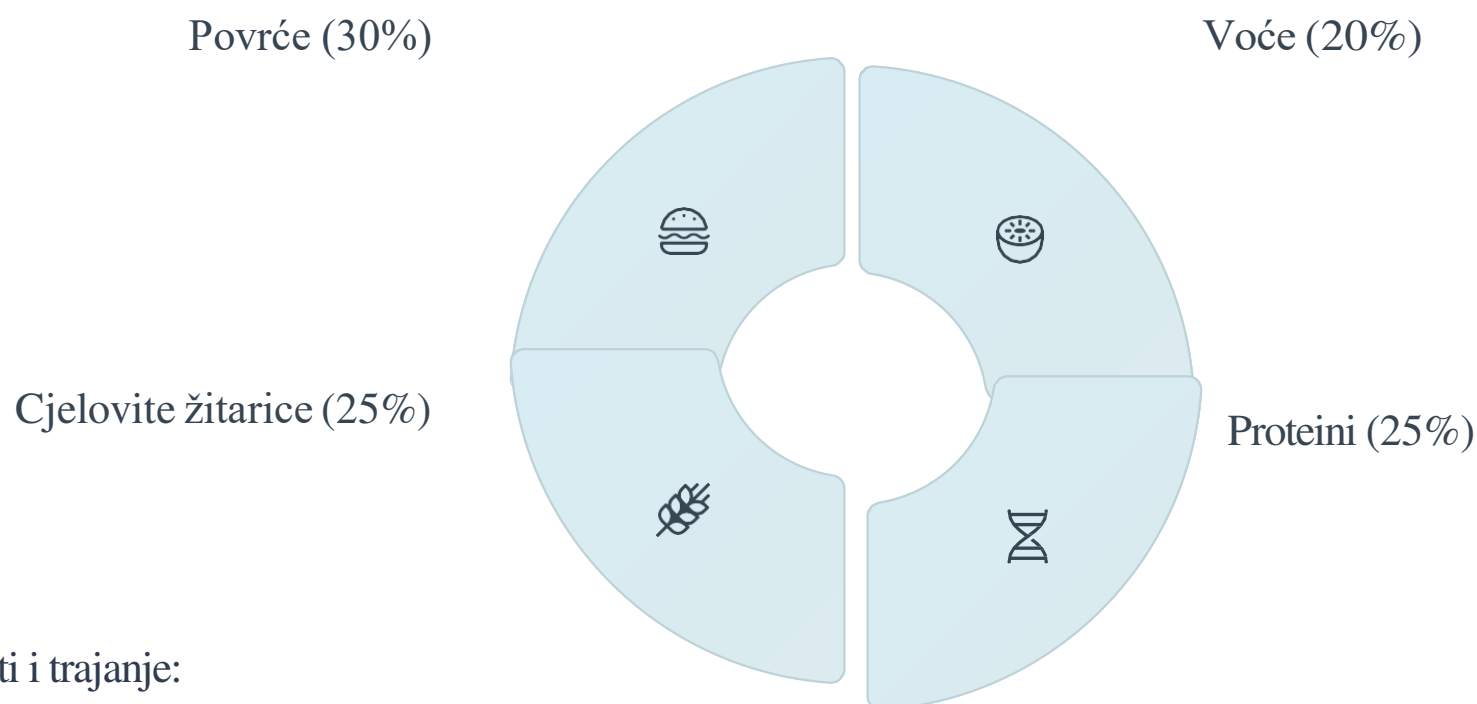
Sat 26: Dizajniranje "zdravog tanjura" - vizualna prezentacija

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem interpretira različite sadržaje
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- uku A.2.3. Učenik se koristi kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja



Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj predstavlja koncept "zdravog tanjura" i objašnjava kako bi trebao izgledati uravnotežen obrok.
2. Demonstracija izrade "zdravog tanjura" (10 min): Učitelj demonstrira kako izraditi vizualnu prezentaciju "zdravog tanjura" koristeći papirni tanjur, kola papir i druge materijale.
3. Izrada "zdravih tanjura" (25 min): Učenici individualno izrađuju svoje "zdrave tanjure", koristeći različite materijale za predstavljanje različitih skupina namirnica.
4. Predstavljanje radova (5 min): Učenici predstavljaju svoje "zdrave tanjure" i objašnjavaju zašto su odabrali određene namirnice.

Ciljevi sata:

- Upoznati učenike s konceptom "zdravog tanjura" i pravilnim omjerima različitih skupina namirnica
- Razvijati kreativnost i likovne vještine učenika
- Potaknuti učenike na primjenu naučenog u svakodnevnoj prehrani

Materijali: papirni tanjuri, kola papir, časopisi s fotografijama hrane, škare, ljepilo, flomasteri, bojice, primjeri "zdravih tanjura"

Sat 27-28: Priprema zdravih zalogaja i smoothieja (blok sat)

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode
- OŠ PID B.4.4. Učenik se snalazi i tumači geografsku kartu i zaključuje o međuodnosu reljefnih obilježja krajeva Republike Hrvatske i načina života
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane
- odr A.2.1. Razlikuje pozitivne i negativne utjecaje čovjeka na prirodu i okoliš
- pod B.2.2. Planira i upravlja aktivnostima

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (10 min): Učitelj predstavlja plan za današnji blok sat - priprema zdravih zalogaja i smoothieja za djelatnike škole. Ponavlja pravila higijene i sigurnosti u radu s hranom.
2. Priprema namirnica i planiranje (15 min): Učenici u skupinama planiraju koje zdrave zalogaje i smoothieje će pripremiti, koristeći recepte iz svoje e-kuharice. Pripremaju namirnice i pribor.
3. Priprema zdravih zalogaja i smoothieja (50 min): Učenici u skupinama pripremaju zdrave zalogaje (npr. voćne ražnjice, sendviče s humusom i povrćem, energetske kuglice) i smoothieje (npr. smoothie s borovnicama i bananom, zeleni smoothie s špinatom i jabukom).
4. Posluživanje i povratne informacije (15 min): Učenici poslužu pripremljene zalogaje i smoothieje djelatnicima škole, predstavljajući nutritivne vrijednosti i dobiti za mentalno zdravlje. Prikupljaju povratne informacije o okusu i prezentaciji.



Ciljevi blok sata:

- Omogućiti učenicima da praktično primijene stečena znanja o zdravoj prehrani
- Razvijati vještine pripreme hrane i timskog rada
- Predstaviti projekt školskoj zajednici i podijeliti stečena znanja

Materijali: namirnice za pripremu zdravih zalogaja i smoothieja (voće, povrće, orašasti plodovi, sjemenke, jogurt, med, integralni kruh), blender, daske za rezanje, noževi (uz nadzor učitelja), posude, tanjuri, čaše, salvete, kartice s opisom nutritivnih vrijednosti

Sat 29: Analiza dnevnika tjelesne aktivnosti

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ MAT E.4.1. Provodi jednostavna istraživanja i analizira dobivene podatke
- OŠ MAT E.4.2. Prikazuje podatke tablično i dijagramom stupaca i tumači podatke
- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost
- uku A.2.1. Uz podršku učitelja ili samostalno tra i nove informacije iz različitih izvora i uspješno ih primjenjuje pri rješavanju problema
- uku B.2.4. Na poticaj učitelja, ali i samostalno, učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj podsjeća učenike na zadatak praćenja tjelesne aktivnosti tijekom jednog tjedna i najavljuje analizu prikupljenih podataka.
2. Individualna analiza (15 min): Učenici individualno analiziraju svoje dnevnike tjelesne aktivnosti, izračunavajući prosječno trajanje aktivnosti po danu, najčešće vrste aktivnosti i kako su se osjećali nakon aktivnosti.
3. Razredna analiza i diskusija (20 min): Učenici dijele svoje rezultate. Učitelj vodi diskusiju o zajedničkim trendovima, izazovima u održavanju redovite tjelesne aktivnosti i povezanosti tjelesne aktivnosti s raspoloženjem.
4. Zaključak i planovi za budućnost (5 min): Učenici postavljaju osobne ciljeve za tjelesnu aktivnost u budućnosti, na temelju svojih zapažanja i preporuka za njihovu dob.

Ciljevi sata:

- Analizirati podatke o tjelesnoj aktivnosti učenika
- Razvijati vještine analize i interpretacije podataka
- Potaknuti učenike na redovitu tjelesnu aktivnost u budućnosti

Materijali: dnevnici tjelesne aktivnosti učenika, tablice za analizu podataka, kalkulatori, papiri za izradu grafikona, markeri u boji

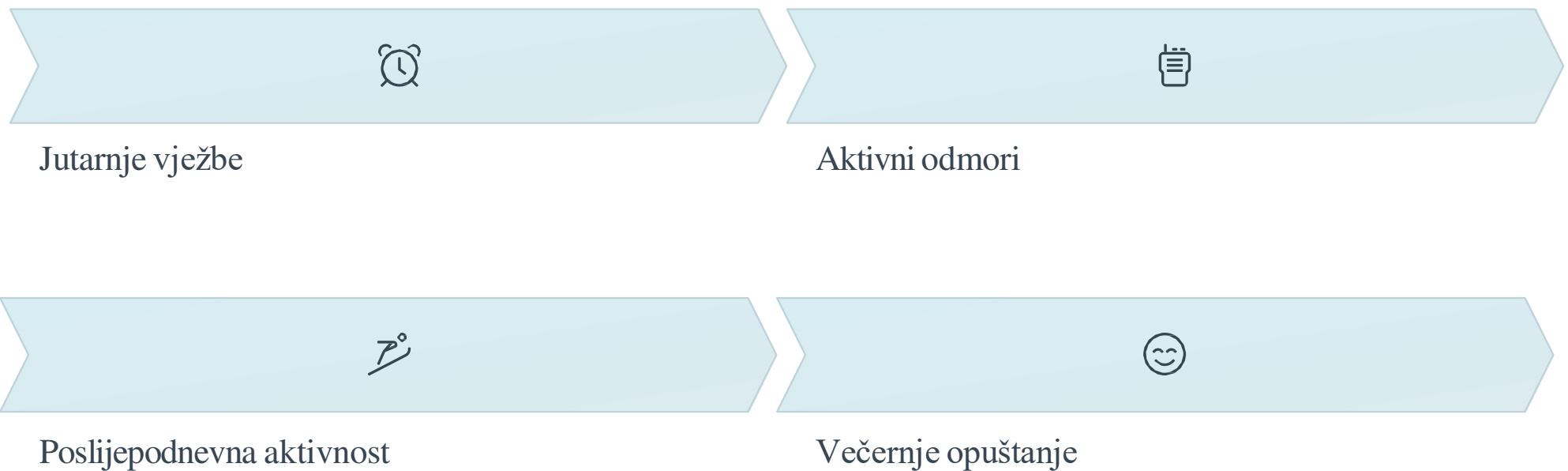
Sat 30: Izrada podsjetnika za svakodnevnu tjelesnu aktivnost

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem interpretira različite sadržaje
- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost
- uku A.2.3. Učenik se koristi kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema o3r
- A.2.3. Razvija osobne potencijale



Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj objašnjava važnost redovite tjelesne aktivnosti i predstavlja ideju izrade podsjetnika koji će učenicima pomoći da uključe aktivnost u svakodnevnu rutinu.
2. Brainstorming o vrstama aktivnosti (10 min): Učenici u skupinama osmišljavaju različite vrste tjelesnih aktivnosti koje se mogu lako uklopiti u svakodnevni život (npr. jutarnje istezanje, aktivne pauze tijekom učenja, poslijepodnevne aktivnosti, večernje opuštanje).
3. Izrada podsjetnika (25 min): Učenici individualno izrađuju kreativne podsjetnike za svakodnevnu tjelesnu aktivnost, koristeći različite materijale i tehnike. Podsjetnici mogu biti u obliku kalendara, plakata, knjižice ili kartice s vježbama.
4. Predstavljanje podsjetnika (5 min): Učenici predstavljaju svoje podsjetnike i objašnjavaju kako će ih koristiti.

Ciljevi sata:

- Potaknuti učenike na redovitu tjelesnu aktivnost
- Razvijati kreativnost i organizacijske vještine
- Stvoriti praktične alate koji će učenicima pomoći u održavanju zdravih navika

Materijali: papiri različitih boja i veličina, kartoni, markeri, flomasteri, bojice, škare, ljepilo, ravnala, primjeri različitih podsjetnika i kalendara aktivnosti

Sat 31: Tehnike opuštanja i smanjenja stresa

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i primjenjuje biološke i fiziološke zakonitosti u tjelesnom vježbanju
- OŠ TZK D.4.2. Prepoznaje i uvažava različitosti
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom

Međupredmetne teme:

- zdr B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike osr
- A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem osr
- A.2.3. Razvija osobne potencijale



Vježbe disanja



Vođena vizualizacija



Jednostavne joga poze

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj objašnjava kako stres utječe na tijelo i um te predstavlja različite tehnike opuštanja koje će učenici naučiti tijekom sata.
2. Vježbe disanja (10 min): Učitelj demonstrira i vodi učenike kroz različite tehnike disanja za smanjenje stresa (npr. dijafragmalno disanje, disanje 4-7-8).
3. Vođena vizualizacija (15 min): Učitelj vodi učenike kroz vježbu vođene vizualizacije, pomažući im da se opuste i zamisle mirno, sigurno mjesto.
4. Jednostavne joga poze (10 min): Učitelj demonstrira i vodi učenike kroz nekoliko jednostavnih joga poza koje mogu prakticirati kad se osjećaju pod stresom.
5. Zaključak i diskusija (5 min): Učenici dijele svoja iskustva s različitim tehnikama i raspravljaju o tome kako ih mogu uključiti u svakodnevni život.

Ciljevi sata:

- Upoznati učenike s različitim tehnikama opuštanja i smanjenja stresa
- Omogućiti im da kroz praktične vježbe iskuse koristi ovih tehnika
- Potaknuti ih da redovito primjenjuju naučene tehnike u svakodnevnom životu

Materijali: strunjače ili prostirke za vježbanje, tiha, umirujuća glazba, zvučnici, priručnik s opisima tehnika opuštanja

Sat 32: Izrada igre o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem interpretira različite sadržaje
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode

Međupredmetne teme:

- uku A.2.3. Učenik se koristi kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu
- pod A.2.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj predstavlja ideju izrade edukativne igre o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti koja će na zabavan način prenijeti znanja stečena tijekom projekta.
2. Osmišljavanje koncepta igre (15 min): Učenici u skupinama osmišljavaju koncept igre, uključujući pravila, cilj igre, potrebne materijale i način bodovanja.
3. Izrada igre (20 min): Učenici izrađuju sve potrebne elemente igre, uključujući ploču za igru, kartice s pitanjima, figurice, upute i sl.
4. Testiranje igre (5 min): Skupine razmjenjuju igre i testiraju ih, dajući povratne informacije za poboljšanje.



Igra "Put do zdravlja"

Ploča za igru predstavlja put s različitim poljima koja predstavljaju zdrave i nezdrave izbore. Igrači bacaju kocku i pomiču figurice, odgovarajući na pitanja o prehrani i tjelesnoj aktivnosti. Zdrave odluke vode naprijed, a nezdrave natrag.

Kartice "Pokreni se"

Set kartica s različitim tjelesnim aktivnostima i izazovima. Igrači izvlače kartice i izvode aktivnosti za bodove. Kartice uključuju različite vježbe, pitalice o tjelesnoj aktivnosti i mentalno-zdravstvene izazove.

Memory "Zdravi parovi"

Klasična igra memory s parovima kartica koje prikazuju zdrave namirnice i njihove dobrobiti za zdravlje. Igrači moraju pronaći parove (npr. banana - kalij za zdravo srce) i objasniti poveznicu za dodatne bodove.

Ciljevi sata:

- Omogućiti učenicima da na kreativan način primijene stečena znanja
- Razvijati vještine timskog rada, kreativnog razmišljanja i rješavanja problema
- Stvoriti edukativni materijal koji se može koristiti u budućnosti

Materijali: kartoni, papiri različitih boja, markeri, flomasteri, škare, ljepilo, kockice, figurice, plastificirane kartice, primjeri različitih društvenih igara

Sat 33: Analiza i evaluacija projekta

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ HJ C.4.1. Učenik izdvaja važne podatke koristeći se različitim izvorima primjerenima dobi
- OŠ MAT E.4.1. Provodi jednostavna istraživanja i analizira dobivene podatke

Međupredmetne teme:

- ♦ uku B.2.4. Na poticaj učitelja, ali i samostalno, učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak
- ♦ uku C.2.3. Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju
- ♦ osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj objašnjava važnost evaluacije projekta i predstavlja ciljeve današnjeg sata.
2. Individualna evaluacija (15 min): Učenici individualno ispunjavaju evaluacijski upitnik, procjenjujući svoje zadovoljstvo projektom, stečena znanja, vještine i promjene u navikama.
3. Grupna diskusija (20 min): Učitelj vodi diskusiju o uspjesima, izazovima i naučenim lekcijama tijekom projekta. Učenici dijele svoja iskustva i daju prijedloge za buduće projekte.
4. Zaključak i najava (5 min): Učitelj sumira rezultate evaluacije i najavljuje pripremu za završnu prezentaciju projekta.

Ciljevi sata:

- Evaluirati uspješnost projekta i ostvarenje postavljenih ciljeva
- Potaknuti učenike na refleksiju o vlastitom učenju i promjenama u navikama
- Prikupiti povratne informacije za unapređenje budućih projekata

Materijali: evaluacijski upitnici, tablice za analizu rezultata, velike papirnate ploče za zapisivanje zaključaka, markeri u boji

Sat 34: Priprema za završnu prezentaciju

Odgojno-obrazovni ishodi:

- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ INF A.4.1. Učenik objašnjava koncept računalne mreže i razlikuje mogućnosti koje one nude
- OŠ LK A.4.1. Učenik likovnim i vizualnim izražavanjem interpretira različite sadržaje

Međupredmetne teme:

- ikt A.2.2. Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima
- uku A.2.3. Učenik se koristi kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu

Odabir sadržaja

Učenici u timovima odabiru ključne sadržaje koje žele predstaviti na završnoj prezentaciji, uključujući naučene koncepte, provedene aktivnosti i stvorene materijale.

Organizacija prezentacije

Timovi organiziraju sadržaj u logičnu strukturu, odlučujući o redoslijedu prezentiranja, vremenu potrebnom za svaki dio i prijelazima između različitih segmenata.

Priprema vizualnih materijala

Učenici pripremaju vizualne materijale za prezentaciju, uključujući PowerPoint prezentaciju, plakate, fotografije provedenih aktivnosti i primjere stvorenih materijala.

Vježbanje prezentacije

Učenici vježbaju svoje dijelove prezentacije, fokusirajući se na jasnoću izlaganja, govor tijela, kontrolu vremena i odgovore na moguća pitanja publike

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj objašnjava važnost dobre pripreme za završnu prezentaciju i predstavlja plan rada.
2. Raspodjela zadataka (10 min): Učenici se dijele u timove i dogovaraju tko će predstaviti koji dio projekta. Učitelj pomaže u raspodjeli zadataka, osiguravajući da svi učenici imaju aktivnu ulogu.
3. Priprema prezentacije (25 min): Timovi pripremaju svoje dijelove prezentacije, uključujući govor, vizualne materijale i demonstracije.
4. Zaključak i domaća zadaća (5 min): Učitelj daje povratne informacije o dosadašnjoj pripremi i zadaje domaću zadaću - vježbanje dijela prezentacije.

Ciljevi sata:

- Pripremiti učenike za uspješnu završnu prezentaciju projekta
- Razvijati vještine javnog nastupa i prezentiranja
- Osigurati da su svi ključni aspekti projekta uključeni u prezentaciju

Materijali: računala s pristupom internetu, projektor, papiri za bilješke, materijali stvoreni tijekom projekta (plakati, e- kuharica, igre, "zdravi tanjuri" itd.)

Sat 35: Završna prezentacija projekta

Odgojno-obrazovni ishodi:

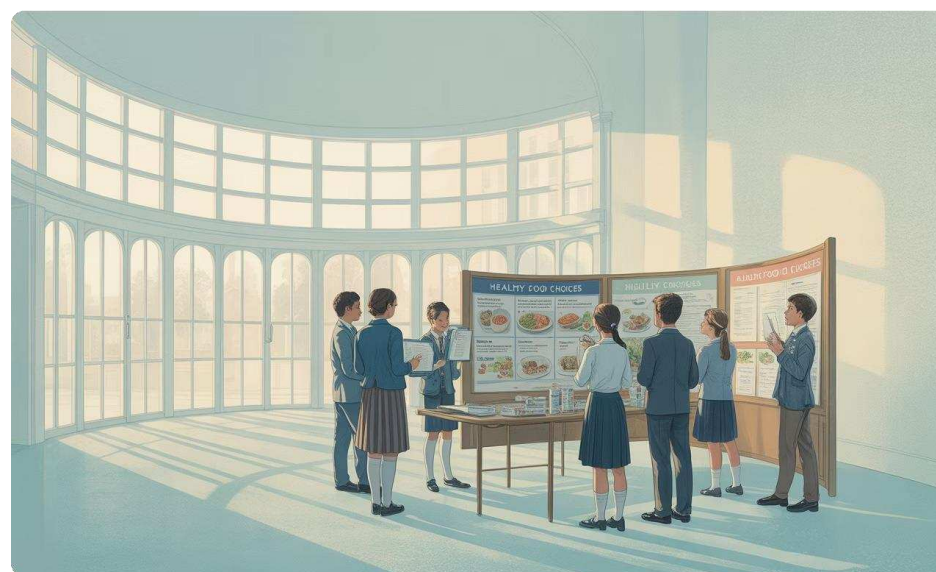
- OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom
- OŠ HJ C.4.3. Učenik razlikuje i navodi književne tekstove prema temi i obilježjima
- OŠ PID A.4.1. Učenik zaključuje o organiziranosti prirode

Međupredmetne teme:

- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije
- pod B.2.2. Planira i upravlja aktivnostima
- uku D.2.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima

Aktivnosti i trajanje:

1. Uvod (5 min): Učitelj pozdravlja goste (učenike drugih razreda, učitelje, roditelje, predstavnike lokalne zajednice) i kratko predstavlja projekt.
2. Prezentacija projekta (30 min): Učenici prezentiraju projekt prema pripremljenom planu, predstavljajući svoje istraživanje, aktivnosti i rezultate. Prezentacija uključuje prikaz digitalnih materijala, plakata, demonstraciju igara, predstavljanje "zdravih tanjura" i e-kuharice.
3. Pitanja i odgovori (5 min): Gosti postavljaju pitanja, a učenici odgovaraju, pokazujući svoje razumijevanje teme.
4. Zaključak i zahvale (5 min): Učitelj sumira projekt, zahvaljuje svima na sudjelovanju i poziva goste da razgledaju izložene materijale i degustiraju zdrave zalogaje koje su učenici pripremili.



Ciljevi sata:

- Predstaviti rezultate projekta školskoj zajednici i široj publici
- Razvijati vještine javnog nastupa i prezentiranja
- Podijeliti stečena znanja i inspirirati druge na usvajanje zdravih životnih navika

Materijali: računalo, projektor, svi materijali stvoreni tijekom projekta (plakati, e-kuharica, igre, "zdravi tanjuri", digitalni materijali), zdravi zalogaji za degustaciju, prostor za izložbu radova

