

# PREDMETNA NASTAVA

	NAZIV RADIONICE	OPIS RADIONICE
<b>1.</b>	<b>IZ OVE KOŽE SE MOŽE – scenske improvizacije</b>	<p><b>1. Uvodne aktivnosti</b> - čitanje i komentiranje motivacijskih rečenica o zdravlju i zdravim životnim izborima</p> <p><b>2. Središnje aktivnosti – priprema i izvedba scenske igre</b></p> <p>a) Učenici su podijeljeni u skupine.</p> <p>b) Svaka skupina dobije jednu životnu situaciju u kojoj</p> <p>c) trebaju odabrati kako će postupiti (teme su iz područja</p> <p>d) odgovornog ponašanja, ekologije, ponašajnih ovisnosti).</p> <p>e) Situaciju dramatiziraju.</p> <p>f) Izvode scenski igru u dvije varijante (odgovorno i neodgovorno ponašanje).</p> <p>g) Razgovaraju s ostalim učenicima o tome kako su se osjećali dok su igrali uloge i o tome kako znanje pozitivno utječe na njihove izbore.</p> <p><b>3. Završne aktivnosti</b></p> <p>a) Učenici vrednuju svoj rad i rad drugih skupina.</p> <p>b) Odabire se skupina koja je najuvjerljivije odglumila zadanu situaciju.</p>

<b>2.</b>	<b>ČIČA, MIČA, ZDRAVA PRIČA!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Izbori i posljedice (kartice s izazovima) – nakon izvlačenja kartica, učenici u manjim grupama raspravljaju o izazovima na temu zdravih odabira te dijele svoja mišljenja</li><li>➤ Osmisli zdravu priču – u manjim grupama učenici osmišljavaju maštovitu priču na zadanu temu</li><li>➤ Kratka prezentacija kroz priču, strip ili igrokaz</li></ul>
<b>3.</b>	<b>CJEPIVO - INOVACIJA KOJA JE PROMIJENILA POVIJEST I UNAPRIJEDILA BUDUĆNOST ČOVJEČANSTVA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ shvatiti složenost razvoja cjepiva</li><li>➤ dobiti pregled korisnog djelovanja cjepiva</li><li>➤ raspraviti različita mišljenja</li><li>➤ razvijati kreativnost i komunikaciju sudionika</li></ul>

<b>4.</b>	<b>UTJECAJ INTERNETA NA FIZIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Učenici će gledati edukativan film o štetnom utjecaju određenog sadržaja interneta na fizičko i mentalno zdravlje mladih.</li><li>➤ Podijeljeni u dvije grupe, učenici će igrokazom i debatom osvijestiti važnost pravilnog odabira sadržaja i vremena provedenog na internetu.</li></ul>
<b>5.</b>	<b>U SVIJETU SNOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ pričanje priča za laku noć</li><li>➤ pisanje savjeta za bolji san</li><li>➤ razgovor o važnosti sna</li><li>➤ crtanje snova</li></ul>
<b>6.</b>	<b>ŠTO JEDEMO, A ŠTO BI TREBALI JESTI?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Priprema brzih i zdravih energetskih napitaka</li></ul>

# 7.

## Zbrojimo ZDRAVLJE, oduzmimo LOŠE NAVIKE

- Rješavanjem matematičkih zadataka u grupama osvijestit ćemo neke od zdravih navika i naučiti nešto novo.
- Potrebno je istražiti ...
  - Koje piće je najzdravije i koliko ga treba dnevno piti?
  - Što znamo o zdravoj prehrani?
  - Što je s kretanjem i tjelovježbom?
  - O vitaminu sunčeve svjetlosti
  - Kako misli utječu na naše zdravlje?
  - Zašto je važno spavanje?
- Kahoot kviz: „Kviz zdravih navika“
  - Učenici će u grupama na osnovu naučenog izraditi vlastiti kviz koristeći se alatom Kahoot.
  - Slijedi natjecanje.
  - I za kraj napisat ćemo nekoliko poruka o zdravlju.

# 8.

## The Secret of a Long Life

- Opisivanje fotografija, gledanje kratkih video zapisa (<http://ngm.nationalgeographic.com>), čitanje dijelova reportaže iz časopisa (National Geographic) te ulomaka iz knjige Plave zone Dana Buettnera.
- Predstavljanje životnih stilova skupina ljudi koje su predstavljeni u reportaži.
- Donošenje zaključaka o tajni dugovječnosti i uspoređivanje sa zaključcima izvornog članka.
- Planiranje vlastite svakodnevice obogaćene zdravim navikama uz navođenje primjera npr. Redovite konzumacije voća i povrća.
- Priprema vrlo jednostavnog zdravog napitka.
- Izrada origamija.

<b>9.</b>	<b>Grickam zdravo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ kroz razgovor i kviz analizirati prikaz piramide zdravlja na kojoj su prikazane zdrave i nezdrave namirnice</li><li>➤ učenici uz vođenje učiteljice istražuju što bi moglo zamijeniti čips, smoki, kupovni puding...</li><li>➤ učenici istražuju koje su to zdrave namirnice i pokušavaju osmisliti par recepata</li><li>➤ izrada plakata (moguće digitalnog)</li><li>➤ završno izlaganje</li></ul>
<b>10.</b>	<b>HEALTH IS WEALTH</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Učenici slušaju i čitaju tekstove vezane za zdravlje (British Council texts / videos, Healthy Living Song)</li><li>➤ Razgovaraju na osnovi pročitano i vlastitog iskustva.</li><li>➤ Rješavaju zadatke kako bi usvojili potreban vokabular i provjerili razumijevanje (zadaci povezivanja, razvrstavanja, nadopunjavanja, križaljke, kvizovi i sl.)</li></ul>

<b>11.</b>	<b>SMUTI GA!</b>	➤ Zdravim namirnicama napraviti ćemo napitak po svome izboru.
<b>12.</b>	<b>ONO SAM ŠTO JEDEM I PIJEM!</b>  <b>(Znam li što jedem i pijem?)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Anketa</b> - što volim jesti uz kratko <b>predavanje</b> o smjernicama za zdrave prehrambene navike.</li><li>➤ <b>Proučiti</b> deklaraciju – sastav omiljenih sokova, grickalica i slatkiša učenika koji se prijave za radionicu. (šećer, mast, bjelančevine, E-brojevi)</li><li>➤ <b>Istraživanjem</b> spoznati što hrana skriva, zaključiti što jedemo i zašto nam je baš taj okus privlačan.</li><li>➤ <b>Pokusima</b> dokazati prisutnost pojedinih hranjivih tvari u svakodnevnim namirnicama. (Objasniti njihovu ulogu u prehrani.)</li><li>➤ <b>Napisati</b> savjete za uravnoteženi odabir (ne)zdravih grickalica, sokova i slatkiša.</li></ul>

<h1>13.</h1>	<p><b>ŠTO ZAISTA JEDEMO? ISTRAŽIVANJE PROTEINA, VLAKANA I ŠEĆERA U HRANI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Učenici će kroz tri pokusa istražiti šećere, proteine i vlakna u hrani.</li> <li>➤ Testirat će koja pića sadrže šećere, koje namirnice su bogate proteinima te koji kruh i pahuljice imaju najviše vlakana.</li> <li>➤ Kroz jednostavne pokuse promatrat će promjene boja i teksture te naučiti zašto je važno jesti raznoliku i zdravu hranu.</li> <li>➤</li> </ul>
<h1>14.</h1>	<p><b>RIBA – PRIJATELJ NAŠEG ORGANIZMA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ istraživanje utjecaja omega-3 masnih kiselina na ljudski organizam i zdravlje.</li> <li>➤ uočavanje dobrobiti redovitog jedenja ribe</li> <li>➤ uočavanje povezanosti zdrave prehrane sa smanjenjem bolesti</li> <li>➤ izrada plakata i umnih mapa</li> <li>➤ završno izlaganje</li> </ul>



<b>15.</b>	<b>DŽUNGLA EKRA NA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Uvod u temu – kratko predavanje uz aktivno sudjelovanje polaznika.</li><li>➤ Učenici samostalno na radnim listovima odabiru tvrdnje koje za njih vrijede.</li><li>➤ U grupama komentiraju označeno.</li><li>➤ Diskusija</li><li>➤ Evaluacija</li></ul>
<b>16.</b>	<b>KOD ZA DIGITALNI MIR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Radionica vodi učenike na putovanje prema ravnoteži između digitalnog i stvarnog svijeta.</li><li>➤ Kroz niz interaktivnih izazova i kreativnih zadataka, učenici će istraživati kako poboljšati svoje digitalne navike, osvježiti um i ponovno otkriti vrijednost vremena provedenog izvan ekrana.</li><li>➤ Ova radionica pruža priliku za razvijanje ključnih vještina koje pomažu u stvaranju zdravijeg i svjesnijeg odnosa s tehnologijom.</li></ul>

<b>17.</b>	<b>PAMETNA - EKO – PREHRANA NAPRAVI SVOJ DIGITALNI JELOVNIK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Učenici će naučiti kako prepoznati zdrave prehrambene navike i izraditi vlastiti digitalni ekološki jelovnik koristeći jednostavne digitalne alate.</li><li>➤ Koriste digitalni alat (Canva, Word, PowerPoint) ili crtaju na papiru vlastiti zdravi jelovnik za dan.</li><li>➤ Koriste slike i opise kako bi prikazali zdrave i ekološki prihvatljive obroke.</li></ul>
<b>18.</b>	<b>If I had known...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Prezentacija problema – jesmo li svjesni utjecaja mentalnog zdravlja na tjelesno zdravlje</li><li>➤ Rasprava: Koliki je utjecaj stresa na naše zdravlje, kako ga izbjeći/smanjiti te ispravno postupiti u određenim situacijama</li><li>➤ Grupni rad: Postupanje u konkretnim situacijama i rješavanje problema</li><li>➤ Opuštanje uz logičke i društvene igre</li></ul>

# 19.

## **“Zdravograd i Ekipa - Superjunaci zdravih navika”**

- Uvod: Kratka priča o Zdravogradu i ekipi.
- Razgovor o pročitanoj.
- Igra karticama i kreativna aktivnost uz diskusiju o (ne)zdravim izborima.
- Izrada tanjura zdravlja i predstavljanje izrađenog uz objašnjenja izbora.
- Zaključak: Svako dijete će sebi nacrtati ili zapisati jedno obećanje za zdravi budući izbor.
- Podjela diploma za uspješno odrađene zadatke.