Emir Vehabović

27.08.2026. 16:46
Pogledano: 625 puta

Izrada piramide pravilne ishrane

Učenici kroz razgovor i grupne aktivnosti upoznaju piramidu pravilne ishrane i osnovne grupe namirnica. Razvrstavaju hranu prema njenom mjestu u piramidi i izrađuju vlastiti model, razvijajući zdrave navike, saradnju i odgovornost prema zdravlju.

Tags

Predmetna nastava 5. razred

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 5. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 min

Oblasti

Područje tjelesne i zdravstvene kulture

Umjetničko područje

Područje prirodnih nauka

Predmet

Kultura življenja

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Učenik/učenica:

- mogu objasniti šta predstavlja piramida pravilne ishrane
- prepoznaju i mogu nabrojati osnovne grupe namirnica u piramidi
- pravilno raspoređuju namirnice u piramidi ishrane
- razumiju značaj pravilne i uravnotežene ishrane za zdravlje
- razvijaju zdrave prehrambene navike kroz praktičnu izradu piramide ishrane

Detaljan opis realizacije

Aktivnost 1

Nakon pozdrava, nastavnik najavljuje temu časa: „Izrada piramide pravilne ishrane“. Na početku slijedi nekoliko motivacionih pitanja kako bi se aktiviralo prethodno znanje učenika: „Šta znači pravilna ishrana? Koje namirnice jedemo svaki dan? Da li znate šta je piramida pravilne ishrane?“

Aktivnost 2

Nakon kratkog razgovora nastavnik objašnjava da piramida pravilne ishrane prikazuje koje namirnice treba jesti češće, a koje rjeđe kako bismo bili zdravi. Zatim učenicima prikazuje PowerPoint prezentaciju sa slikama piramide pravilne ishrane. Kroz prezentaciju objašnjava glavne grupe namirnica: žitarice, voće i povrće, mliječne proizvode, meso i proteine, te masnoće i slatkiše. Učenici posmatraju slike i komentarišu koje namirnice najčešće jedu.

Aktivnost 3

Nastavnik nastavlja sa prezentacijom i detaljnije objašnjava raspored namirnica u piramidi: koje se nalaze na dnu (namirnice koje treba jesti najčešće) i koje na vrhu (namirnice koje treba jesti u manjim količinama). Tokom objašnjenja učenici odgovaraju na kratka pitanja i daju primjere iz svakodnevne ishrane. Nakon toga učenici se dijele u manje grupe i dobijaju kratke zadatke: Prva grupa dobija slike različitih namirnica (riba, jabuka,

kupus, čokolada, pšenica..) i ima zadatak da ih razvrsta u odgovarajuće grupe (voće, povrće, žitarice, proteini, mliječni proizvodi). Druga grupa dobija zadatak da izdvoji namirnice koje treba jesti svakodnevno, a koje rjeđe. Treća grupa pravi model piramide pravilne ishrane od papira, kartona ili drugih pripremljenih materijala i raspoređuje slike namirnica na odgovarajuće mjesto u piramidi.

Aktivnost 4

Tokom rada nastavnik obilazi grupe, pomaže učenicima i usmjeravam ih u rješavanju zadataka. Učenici sarađuju, razmjenjuju ideje i razvijaju timski rad.

Aktivnost 5

Na kraju časa svaka grupa predstavlja svoj rad i objašnjava kako su rasporedili namirnice u piramidi. Nastavnik zajedno sa učenicima komentariše radove i naglašava važnost zdrave i uravnotežene ishrane. Čas se završava kratkim ponavljanjem najvažnijih pojmova o piramidi pravilne ishrane i razgovorom o tome kako učenici mogu primijeniti naučeno u svakodnevnom životu.

Potrebni resursi

- udžbenik i nastavne pripreme
- računar
- projektor i PowerPoint prezentacija
- nastavna tabla i marker
- papir ili karton
- slike namirnica
- makaze
- ljepilo
- bojice ili flomasteri za izradu piramide pravilne ishrane i grupne zadatke

Praćenje i procjenjivanje

/

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

/

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

/

Metode i tehnike

Collections

Mirovna pedagogija: kompendijum priprema za čas

Priprema za čas - Osnovna škola