Emir Vehabović

27.08.2026. 12:16
Pogledano: 546 puta

Pravilan način kombinovanja namirnica

Nastavna priprema obrađuje pravilno kombinovanje namirnica i značaj zdrave ishrane. Kroz razgovor, prezentaciju, grupni rad, izradu zdravog tanjira i test učenici razvijaju znanja o uravnoteženoj ishrani, zdravlju, saradnji i odgovornosti.

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

Područje prirodnih nauka

Predmet

Kultura življenja

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja
Cilj pripreme je upoznati učenike sa pravilnim načinom kombinovanja namirnica i značajem zdrave ishrane za očuvanje zdravlja.

Učenik/učenica:

- prepoznaje osnovne grupe namirnica i navode njihove primjere
- razlikuje namirnice prema njihovoj ulozi u ishrani
- pravilno kombinuje namirnice pri planiranju zdravog obroka
- objašnjava značaj uravnotežene ishrane za zdravlje i rast organizma
- procjenjuje da li je obrok pravilno i zdravo kombinovan

Detaljan opis realizacije

Aktivnost 1

Čas započinje kratkom motivacionom aktivnošću - razgovorom; nastavnik
postavlja pitanja poput: „Šta ste danas doručkovali?“ i „Da li mislite da je vaš obrok bio zdrav?“ Učenici iznose svoje odgovore, nastavnik zapisuje na tabli. Time se aktivira prethodno znanje i stvara pozitivna radna atmosfera.

Aktivnost 2

Nakon uvoda slijedi kratka i jasna prezentacija o pravilnom kombinovanju
namirnica. Nastavnik je osmislio zadatak za učenike, kako bi oni, radeći u grupi, analizirali sadržaj zdravog tanjira. Svaka grupa treba napisati po 3 namirnice iz jedne od osnovnih grupa namirnica (proteini, ugljikohidrati, masti, vitamini i minerali). Tokom grupnog rada nastavnik naglašava zašto je važno unositi raznovrsnu hranu. Uz pomoć ilustracija „zdravog tanjira“, svaka grupa predlaže po jednu napisanu namirnicu kako bi zajedno napravili uravnotežen obrok. Na kraju uvodnog dijela časa nastavnik postavlja pitanja o pravilnom kombinovanju namirnica, kako bi provjerio razumijevanje i podstakao učenike na razmišljanje.

Aktivnost 3

U glavnom dijelu časa organizuje se grupni rad. Učenici se dijele u manje grupe i dobijaju kartice sa nazivima i slikama različitih namirnica (meso, jaja, mlijeko, žitarice, jabuka, mrkva...). Njihov

zadatak je da sastave primjer pravilno kombinovanog obroka (doručak, ručak ili večeru) i objasne zašto su izabrali određene namirnice. Svaka grupa prezentuje svoj „zdravi tanjir“, a ostali učenici mogu postavljati pitanja ili davati prijedloge. Na taj način razvija se saradnja, komunikacija i kritičko mišljenje.

Aktivnost 4

U završnom dijelu časa planiran je kratak pismeni test znanja. Test se sastoji od kombinacije zadataka: zaokruživanje tačnih odgovora, povezivanje pojmova, dopunjavanje rečenica i jedan kratki zadatak u kojem učenici trebaju osmisliti vlastiti zdravi obrok. Pitanja su prilagođena uzrastu i zasnovana na sadržaju obrađenom tokom časa. Cilj testa nije samo
ocjenjivanje, već i provjera razumijevanja i podsticanje učenika da primijene naučeno znanje.

Aktivnost 5

Na samom kraju časa nastavnik, zajedno sa učenicima, sumira najvažnije
poruke: važnost raznovrsne ishrane, pravilnog kombinovanja namirnica i brige o vlastitom zdravlju. Učenici iznose po jednu novu informaciju koju su naučili. Čas se završava pozitivnom porukom da male promjene u svakodnevnoj ishrani mogu imati veliki uticaj na zdravlje pojedinca, ali u konačnici i društvene zajednice.

Potrebni resursi

- udžbenik Kulture življenja za V razred i nastavne pripreme
- PowerPoint prezentacija
- računar i projektor
- tabla i kreda
- pismeni zadatak za učenike
- pribor za pisanje
- materijal za pravljenje namirnica
- plastični ili papirni tanjiri

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