

Zdravi koraci do uspjeha

Tim za realizaciju nastavne prakse:

- Omerović Vernesa – vođa razvojnog tima
- Čaušević Sabina – koordinatorica
- Čolaković Amira – realizatorica projekta
- Muratović Erna – realizatorica projekta
- Parić-Muminović Mirsada – realizatorica projekta
- Karajbić Almin – realizator projekta
- Karan Ida – realizatorica projekta
- Islambegović K. Dženita – realizatorica projekta
- Husić Haris – realizator projekta
- Toplović Emina – realizatorica projekta
- Pašić Nerminka – pedagogica škole
- Brčaninović Admir – direktor škole
- Dječiji doktor/pedijatar – saradnik iz zdravstvene ustanove
- Učenici sedmog razreda – učesnici u realizaciji aktivnosti

Oblast:

- Čitalačka i matematička pismenost, uz povezivanje sa sadržajima iz oblasti biologije, tjelesnog i zdravstvenog odgoja, bosanskog jezika i književnosti, likovne i muzičke kulture te stranih jezika.

Zašto se praksa provodi: (Polazište/izazov)

- Savremena škola treba omogućiti svakom djetetu jednake mogućnosti za učenje, razvoj i aktivno učešće u školskom i društvenom životu. Poseban izazov predstavlja pružanje dodatne podrške učenicima koji zbog socio-ekonomskih okolnosti imaju manje mogućnosti za kvalitetnu ishranu, različite edukativne i zdravstvene aktivnosti te razvoj zdravih životnih navika.
- Polazište za realizaciju ove nastavne prakse jeste uočena potreba za razvijanjem svijesti učenika o značaju pravilne i uravnotežene ishrane i njenom utjecaju na zdravlje, rast i razvoj, koncentraciju, energiju i uspjeh u učenju.
- Uočeno je da učenici često imaju nepravilne prehrambene navike, preskaču obroke ili biraju namirnice sa manjom nutritivnom vrijednošću. Dodatni izazov predstavljaju učenici s poteškoćama u učenju i ponašanju, kojima je potreban individualiziran pristup, više praktičnih aktivnosti, vizuelnih sadržaja i mogućnosti za učenje kroz neposredno iskustvo.

Ciljna grupa:

- Praksa je prvenstveno usmjerena na učenike sedmog razreda, sa posebnim fokusom na učenike koji pripadaju socio-ekonomski marginaliziranim grupama i učenike kojima je potrebna dodatna podrška u učenju i razvoju.

Kod dijela učenika prepoznata je potreba za dodatnim poticajem u razvoju:

- čitalačke pismenosti i razumijevanja pročitano;
- matematičkih vještina kroz praktične i životne situacije;
- sposobnosti povezivanja stečenih znanja sa svakodnevnim životom;
- svijesti o značaju pravilne i uravnotežene ishrane;
- sposobnosti razlikovanja zdravih i manje zdravih prehrambenih izbora;
- samostalnosti i odgovornosti;
- komunikacije i aktivnog učešća u zajedničkim aktivnostima;
- pozitivnog odnosa prema vlastitom zdravlju i zdravim životnim navikama.

- Praksa će biti prilagođena potrebama, interesima i mogućnostima učenika, uz individualiziran pristup i podršku nastavnika, pedagoga i drugih saradnika.

Ciljevi nastavne prakse

- razvijati svijest učenika o značaju pravilne i uravnotežene ishrane za zdravlje, rast i razvoj;
- osposobiti učenike da prepoznaju razliku između zdravih i manje zdravih namirnica;
- razvijati sposobnost čitanja i razumijevanja informacija sa deklaracija prehrambenih proizvoda;
- razvijati matematičke vještine kroz praktične zadatke povezane sa ishranom, količinama, cijenama i planiranjem obroka;
- povezati nastavne sadržaje različitih predmeta kroz temu zdrave ishrane;
- razvijati samostalnost učenika u izboru zdravih namirnica i planiranju obroka;
- poticati učenike na usvajanje zdravijih prehrambenih navika;
- razvijati istraživačke, komunikacijske i organizacijske vještine;
- omogućiti učenicima s poteškoćama u učenju aktivno i ravnopravno učešće u nastavnim i vannastavnim aktivnostima;
- razvijati odgovornost prema vlastitom zdravlju;
- jačati samopouzdanje učenika kroz uspješno realizirane praktične zadatke;
- razvijati stav „Ja mogu napraviti zdrav izbor“;
- unaprijediti saradnju škole, roditelja, zdravstvenih radnika i lokalne zajednice.

Aktivnosti:

1. Pripremne aktivnosti

Prije realizacije prakse učenici će se upoznati sa ciljevima i značajem zdrave ishrane kroz:

- razgovor i kratku anketu o prehrambenim navikama;
- čitanje informativnih tekstova o zdravoj ishrani;
- upoznavanje sa osnovnim grupama namirnica;
- razlikovanje zdravih i manje zdravih namirnica;
- čitanje i tumačenje deklaracija;
- rješavanje jednostavnih matematičkih zadataka povezanih sa ishranom;
- izradu radnih listova i didaktičkih materijala.

2. Edukativne radionice – „Zdravi izbori“

Kroz edukativne i praktične radionice učenici će:

- razlikovati zdrave i manje zdrave namirnice;
- razgovarati o pravilnim prehrambenim navikama;
- čitati i upoređivati deklaracije proizvoda;
- rješavati praktične matematičke zadatke;
- planirati i pripremati jednostavne zdrave užine;
- razgovarati o značaju vode i zdravih životnih navika;
- raditi individualno, u paru i grupama.

3. „Kutak zdravlja“

Učenici će učestvovati u:

- izradi panoa i edukativnih plakata;
- prikupljanju i predstavljanju informacija o zdravoj ishrani;
- izradi poruka i savjeta o zdravim životnim navikama;
- predstavljanju učeničkih radova.

4. Saradnja sa zdravstvenim radnicima

Učenici će kroz edukativno predavanje i razgovor sa zdravstvenim radnikom:

- upoznati značaj pravilne ishrane za zdravlje, rast i razvoj;
- razgovarati o utjecaju prehrane na energiju i koncentraciju;
- postavljati pitanja i dobiti praktične savjete za zdravije izbore.

5. Obilježavanje Svjetskog dana hrane – 16. oktobar

Aktivnosti će uključivati:

- izradu i prezentaciju panoa;
- izlaganje učenikovih radova;
- promociju zdravih užina;
- razgovor o značaju hrane i odgovornom odnosu prema njoj;
- uključivanje svih učenika u zajedničke aktivnosti.

6. Likovne i muzičke aktivnosti

Učenici će:

- izrađivati crteže, plakate i poruke na temu zdrave ishrane;
- kroz hor pripremiti i izvesti pjesmu „Zdrava hrana“.

7. Završne aktivnosti i refleksija

Na kraju prakse učenici će:

- predstaviti svoje radove;
- razgovarati o naučenom;
- izraditi prijedlog zdrave užine;
- riješiti završne zadatke;
- uporediti početna i završna saznanja;
- navesti načine primjene naučenog u svakodnevnom životu.

Međupredmetna korelacija

Biologija

- pravilna i uravnotežena ishrana;
- hranjive materije;
- vitamini i minerali;
- značaj vode;
- utjecaj prehrane na zdravlje, rast i razvoj;
- zdrave životne navike.

Bosanski jezik i književnost

- čitanje informativnih tekstova;
- razumijevanje pročitano;
- izdvajanje ključnih informacija;
- usmeno izražavanje i razgovor;
- pisanje kratkih tekstova i poruka;
- proširivanje rječnika.

Matematika

- sabiranje, oduzimanje, množenje i dijeljenje;
- rad sa novcem;
- računanje cijena;
- poređenje količina;
- rješavanje tekstualnih zadataka;
- planiranje troškova zdrave užine;
- praktična primjena matematičkih znanja.

Tjelesni i zdravstveni odgoj

- zdrave životne navike;
- pravilna ishrana i fizička aktivnost;
- značaj kretanja;
- briga o vlastitom zdravlju.

Likovna kultura

- izrada plakata i panoa;
- oblikovanje edukativnih materijala;
- crtanje i predstavljanje zdrave hrane;
- upotreba boje, linije i prostora.

Muzička kultura

- izvođenje pjesme „Zdrava hrana“;
- razvijanje ritma i muzikalnosti;
- zajedničko muziciranje i nastup.

Obrazovni ishodi

Kao rezultat realizacije prakse učenik/ca će moći:

- navesti osnovne grupe namirnica;
- prepoznati zdrave i manje zdrave prehrambene izbore;
- objasniti osnovni značaj pravilne ishrane za zdravlje;
- navesti značaj pojedinih vitamina, minerala i drugih hranjivih materija;
- pročitati i razumjeti osnovne informacije sa deklaracije proizvoda;
- pročitati i razumjeti kraći informativni tekst o zdravoj ishrani;
- izdvojiti osnovne informacije iz pročitanoog teksta;
- riješiti jednostavne matematičke zadatke povezane sa kupovinom i planiranjem obroka;
- izračunati jednostavne cijene i količine;
- samostalno predložiti primjer zdrave užine;
- primijeniti stečena znanja u svakodnevnim situacijama.

Funkcionalni ishodi

Očekivani rezultati prakse su:

- izrađeni radni listovi;
- provedena anketa o prehrambenim navikama;
- izrađeni plakati i panoji;
- formiran „Kutak zdravlja“;
- izrađeni prijedlozi zdravih užina;
- realizirana praktična radionica pripreme zdrave užine;
- riješeni matematički zadaci;
- izrađeni učenički radovi;
- realizirana edukacija sa zdravstvenim radnikom;
- realizirana aktivnost povodom Svjetskog dana hrane;
- pripremljena i izvedena muzička tačka/pjesma;
- fotografije i video materijali koji dokumentuju realizaciju aktivnosti, uz poštivanje pravila zaštite privatnosti.

Odgojni i razvojni ishodi

Očekuje se:

- povećana svijest o značaju zdravlja i pravilne ishrane;
- razvijen odgovorniji odnos prema vlastitim prehrambenim izborima;
- veća samostalnost u donošenju odluka;
- razvijena sposobnost saradnje i timskog rada;
- poboljšana komunikacija i izražavanje vlastitog mišljenja;
- veća motivacija za učenje kroz praktične aktivnosti;
- povećano samopouzdanje;
- aktivnije uključivanje učenika s poteškoćama u učenju;

Ul. Pozorišna 13
75 000 Tuzla B&H
Tel. +387 (0)61 141 409
+387 (0)61 146 306
+387 (0)61 139 619
muios@bih.net.ba

MIOS Tuzla
www.ioskole.net



Međunarodno udruženje "Interaktivne otvorene škole" (MIOS), Tuzla
