



Obrazac „Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu“

OSNOVNI PODACI

Ime i prezime	Marija Bulut Lukačević
Zvanje	Dipl. učitelj u zvanju savjetnika, Magistar znanosti iz znanstvenog područja DRUŠTVENIH ZNANOSTI, znanstvenog polja ODGOJNIH ZNANOSTI, grana DIDAKTIKA
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	OŠ Ladimirevci
Adresa elektroničke pošte	marija.bulut@gmail.com
Naslov metodičkih preporuka	Osobna čistoća i zdravlje
Predmet (ili međupredmetna tema)	Priroda i društvo
Za međupredmetnu temu obavezno navesti u sklopu kojega nastavnoga predmeta se izvodi. Dodatno može i sat razrednika ili izvannastavna aktivnost, ali najmanje jedan nastavni predmet je obavezan.	Priroda i društvo
Razred	1. (prvi)

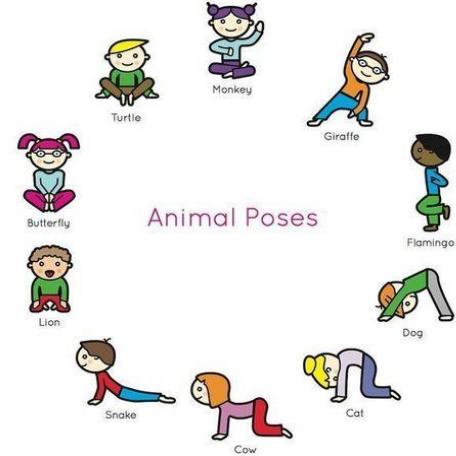
OBVEZNI ELEMENTI

Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	PID OŠ A.1.1. Učenik uspoređuje organiziranost prirode opažajući neposredni okoliš. PID OŠ B.1.1. Učenik uspoređuje promjene u prirodi i opisuje važnost brige za prirodu i osobno zdravlje. PID OŠ C.1.2. Učenik uspoređuje ulogu i utjecaj prava, pravila i dužnosti na pojedinca i zajednicu te preuzima odgovornost za svoje postupke. ZDRAVLJE A.1.3. Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline.
Tijek nastavnoga sata	UVODNI DIO SATA: Čitam učenicima zagonetke o dijelovima tijela, a oni pogadaju tako da se uhvate za taj dio tijela (koji je rješenje zagonetke): Kosa smeđa, kosa plava, krasí mene svakog dana? (glava)



	<p>Dvije vrane, iste boje, jedna pokraj druge stoje, svakog vide, a jedna drugu ne vide? (oči)</p> <p>Ima nas i na lijevoj i na desnoj ruci, pomažemo đacima u brojevnoj muci? (prsti)</p> <p>Mi smo sestre dvije, jedna se kraj druge smije, hodimo i stupamo, skačemo i plešemo, rado se veselimo? (noge)</p> <p>I mi smo vam dvije seke, tanke ali lijepe, sviramo, grlimo i pišemo i jako lijepo rišemo? (ruke)</p> <p>GLAVNI DIO SATA:</p> <p>1.aktivnost:</p> <ul style="list-style-type: none">-uz pjesmu Ovako se...učenici pokazuju načine pravilnog ponašanja prema svome tijelu https://www.youtube.com/watch?v=UANF-m3GpCU-razgovaramo o tome što smo čuli u pjesmi i učenici demonstriraju pravilno sjedenje na stolici te pravilnu udaljenost knjige kada čitamo i položaj tijele pri pisanju-hodamo u učionici s knjigom na glavi- vježba pravilnog držanja tijela <p>2.aktivnost:</p> <ul style="list-style-type: none">-navodimo primjere redovitog održavanja čistoće tijela (vođeni razgovor pitanjima učitelja)-podijeljeni su u skupine i izrađuje mape održavanja čistoće tijela (iz promotivnih letaka izrezuje proizvode za održavanje higijene i lijepe uz zadani dio tijela)-izvješće svake skupine- predstavljanje svoje mape-samovrednovanje- procjena o sudjelovanju u radu <p>3.aktivnost:</p> <ul style="list-style-type: none">-učenici navode dnevne obroke: doručak, užina, ručak, užina, večera i govore o njihovim prehrambenim navikama-razgovaramo o pravilnoj prehrani- prema piramidi prehrane-na papirnatom tanjuru učenici crtaju tanjur zdrave prehrane (prijedlog jednog jelovnika)-izložba - analiza uradaka- vršnjačko vrednovanje štapićima u boji
--	---



	<p>4.aktivnost:</p> <p>-navodi tjelovježbene aktivnosti povezujući ih s očuvanjem zdravlja</p> <p>-učitelj uz glazbu po izboru provodi neku tjelovježbenu aktivnost, prijedlog yoga za djecu</p> <p>https://www.pinterest.com/pin/689543392921170757/</p>  <p>(uz yogu glazba opuštanja: https://www.youtube.com/watch?v=cpqX3YSI6-w)</p> <p>ZAVRŠNI DIO SATA:</p> <p>-kviz znanja https://wordwall.net/resource/621966/osobna-%c4%8disto%c4%87a-i-zdravlje-1r-mara</p> <p>DZ: učenici izrađuju svoj dnevni raspored aktivnosti tijekom jednog tjedna, a zatim u pictogramu prikazuju koje aktivnosti su u koliko mjeri zastupljene, samoanaliza</p>
<p>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</p>	<p>Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none">-pogađaju zagonetke,-pjevaju pjesmu Ovako se.. i pokazuju pokretima tijela (tjeloglavba)-razgovaraju i demonstriraju pravilne položaje tijela,-hodaju sa zadacima-razgovaraju o vlastitom iskustvu održavanja čistoće tijela-u skupinama izrađuju mape



- opisuju svoj uradak i objašnjavaju
- samovrednuju svoj rad u skupini
- opisuju svoje prehrambene navike
- odgovaraju na pitanja o piramidi prehrane
- crtaju prijedlog jednog jelovnika
- analiziraju i vrednuju rad drugih učenika
- razgovaraju o sportovima kojima se bave te o igrama u prirodi
- rade yogu za djecu (ili neku drugu tjelovježbenu aktivnost po izboru)
- rješavaju kviz znanja
- DZ- izrađuju svoj dnevni raspored aktivnosti tijekom jednog tjedna te piktogram zastupljenosti aktivnosti (nakon izrade slijedi analiza i samovrednovanje- koje aktivnosti trebam promijeniti ili više provoditi kako bih unaprijelio svoje zdravlje)

Učitelj:

- postavlja zagonetke
- pušta glazbu i provodi aktivnost uz pjesmu Ovako se...
- razgovara, postavlja pitanja, opisuje
- zadaje i objašnjava zadatke za samostalni rad i rad u skupinama
- promatra
- demonstrira pravilno hodanje, sjedenje, držanje olovke, čitanje
- demonstrira i vodi vježbe yoge za djecu, pušta glazbu opuštanja
- provodi kviz znanja
- objašnjava domaću zadaću

Sadržaji koji se koriste u aktivnostima

- zagonetke o dijelovima tijela
- pjesma Ovako se...
- mape izrađene od hamer papira u kojima je na sredini nacrtan dio tijela (glava, ruka...) i letci u boji
- listić samoprocjene- zadovoljstvo svojim sudjelovanjem u aktivnosti
- piramida pravilne prehrane- plakat
- papirnati tanjuri i flomasteri
- drveni štapići u bojama/špatule -za vršnjačku procjenu (zeleni- odlično si napravio primjer jelovnika zdrave prehrane, žuti- dobro si to napravio ali provjeri jesli li



	<p>mogao uvrstiti neku drugu namirnicu koja je zdravija, crveni- pokušaj bolje, razmisli o namirnicama koje su zdrave)</p> <ul style="list-style-type: none">-plakat yoge za djecu s Pinteresta i lagana glazba raspoloženja-kviz znanja-tablica za DZ (PRILOG 2)
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje za učenje:</p> <ul style="list-style-type: none">-promatranjem učenika i davanjem usmene povratne informacije-grafički prikaz tjednog rasporeda aktivnosti- izrada tanjura zdrave prehrane-povezivanje dijelova tijela sa sredstvima za održavanje higijene tijela- mape<ul style="list-style-type: none">- usmena povratna informacija o pravilnoj izvedbi tjelesne aktivnosti <p>Vrednovanje kao učenje:</p> <ul style="list-style-type: none">-samoprocjena rada u timu – listić (PRILOG 1)-procjena pomoću štapića u boji (vršnjačko vrednovanje)-učenik riječima izražava osobno zadovoljstvo stvaralačkim procesom i likovnim radom <p>Vrednovanje naučenog:</p> <ul style="list-style-type: none">-kviz OSOBNA ČISTOĆA I ZDRAVLJE
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<p>Izradi vodič za zdravlje u obliku slikovnice. Osmisli stranicu tako da prikažeš pravilno održavanje higijene tijela, pravilan raspored obroka tijekom dana i prijedlog dnevnog jelovnika, važnost redovite tjelovježbe i boravka na svježem zraku te važnost i pravovremenog odlaska na spavanje.</p> <p>Pogledaj zadatak koji je tvoj priatelj iz razreda napravio za domaću zadaću- dnevni raspored aktivnosti u danu tijekom jednog tjedna i pokušaj mu ukazati na koje načine može promijeniti neke aktivnosti kako bi pozitivno utjecao na svoje zdravlje.</p> <p>Pokušaj izraditi dodatni projektni zadatak (koji je dolje opisan).</p>



DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p>PID OŠ A.B.C.D.1.1. Učenik uz usmjeravanje opisuje i predstavlja rezultate promatranja prirode, prirodnih ili društvenih pojava u neposrednome okružju i koristi se različitim izvorima informacija.</p> <p>OŠ GK B.1.1. Učenik sudjeluje u zajedničkoj izvedbi glazbe.</p> <p>OŠ HJ A.1.1. Učenik razgovara i govori u skladu s jezičnim razvojem izražavajući svoje potrebe, misli i osjećaje</p> <p>OŠ HJ A.1.4. Učenik piše školskim formalnim pismom slova, riječi i kratke rečenice u skladu s jezičnim razvojem.</p> <p>OŠ LK A.1.1. Učenik prepozna umjetnost kao način komunikacije i odgovara na različite poticaje likovnim izražavanjem.</p> <p>OŠ LK A.1.2. Učenik demonstrira poznavanje osobitosti različitih likovnih materijala i postupaka pri likovnom izražavanju.</p> <p>OŠ LK B.1.2. Učenik uspoređuje svoj likovni ili vizualni rad i radove drugih učenika te opisuje svoj rad i vlastiti doživljaj stvaranja.</p> <p>OŠ TZK A.1.1. Izvodi prirodne načine gibanja</p> <p>osr A.1.1. Razvija sliku o sebi.</p> <p>osr A.1.3. Razvija svoje potencijale.</p> <p>osr B.1.2. Razvija komunikacijske kompetencije. osr C.1.3. Pridonosi skupini</p> <p>uku A.1.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema</p> <p>Učenik se koristi jednostavnim strategijama učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz pomoć učitelja.</p> <p>uku A.1.3 3. Kreativno mišljenje</p> <p>Učenik spontano i kreativno oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje pri učenju i rješavanju problema.</p> <p>uku B.1.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Na poticaj i uz pomoć učitelja procjenjuje je li uspješno riješio zadatak ili naučio.</p> <p>uku C.1.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.</p> <p>uku D.1.2. 2. Suradnja s drugima</p> <p>Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć.</p>

¹ Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnoga poziva. Nisu obvezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene metodičkih preporuka.



	<p>ikt A.1.1. Učenik uz učiteljevu pomoć odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju za obavljanje jednostavnih zadataka.</p> <p>ikt A.1.2. Učenik se uz učiteljevu pomoć služi odabranim uređajima i programima.</p> <p>ikt D.1.3. Učenik uz učiteljevu pomoć oblikuje postojeće uratke i ideje služeći se IKT-om.</p>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	<p>U većini aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none">-pjevanje pjesme Ovako se... uz tjeloglazbu (poveznica s glazbenom kulturom)-pravilno hodanje, sjedenje, yoga za djecu (poveznica s tjelesnom i zdravstvenom kulturom)-opisivanje svojih životnih navika te rješavanje zagonetki (poveznica s hrvatskim jezikom)-izrada mapa te crtanje primjera zdravog jelovnika (poveznica s likovnom kulturom)-DZ- izrada dnevnog rasporeda aktivnosti u danu tijekom jednog tjedna- u pikrogramu prikazuju koje aktivnosti su u koliko mjeri zastupljene (poveznica s matematikom)-međupredmetne teme su zastupljene tijekom svih aktivnosti
Aktivnosti koje obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	<p>Omogućavanje dužeg vremena rješavanja. Usmjeravati pažnju, davati češće stanke tijekom rada i mijenjati aktivnosti. Češće provjeravati razumijevanje uputa i zadataka.</p>
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	<p>Zadavanje dodatnih zadataka i istraživačkih zadataka za domaću zadaću. Zadavanje logičko - kreativnih zadataka (npr. izrada vodiča za zdravlje- slikovnice)</p>
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	<p>Moje zdravlje- razredni projekt</p> <p>Osmišljavanje razrednog projekta- učenike treba razgovorom voditi kroz ovu temu tako da im kažemo da smo do sada razgovarali o zdravstvenim navikama učenika i da ćemo sada provesti razredni projekt o zdravlju (tema projekta).</p> <p>Nakon toga im treba dati 10tak minuta da razmisle koje zdravstvene navike učenika našeg razreda žele istražiti, što žele saznati, zašto je bitno saznati o zdravstvenim navikama...Nakon toga saslušamo</p>



	<p>njihovo mišljenje i zajedno formuliramo cilj projekta i zapišemo ga na vidljivo mjesto (ploču).</p> <p>Planiranje projekta - dogovaramo kako ćemo to istražiti</p> <p>Priprema za rad na projektu:</p> <ul style="list-style-type: none">- učiteljica će sastaviti pitanja (kažem im da se to zove anketa) o higijenskim navikama,- bavljenju sportom,- spavanju,- prehrambenim navikama... (ovisno o interesima učenika) <p>Provedba projekta</p> <p>Nakon toga ćemo se podijeliti u skupine i provesti ankete među svim učenicima.</p> <p>Svaka skupina će izbrojiti odgovore i prikazati rezultate pomoću piktograma.</p> <p>Nakon toga će zapisati zaključke do kojih su došli.</p> <p>Svaka skupina će drugima predstaviti svoje piktograme, pojasniti rezultate i zaključke.</p> <p>*u PRILOGU 3 su materijali za ovaj projekt</p> <p>Na kraju možemo zajednički formulirati smjernice za unapređenje našeg zdravlja.</p> <p>Bilo bi dobro napraviti tematski pano u razredu na kojem ćemo istaknuti temu projekta, cilj i rezultate- zaključke do kojih smo došli.</p> <p>Tematski pano bi trebao ostati u učionici neko vrijeme kako bi učenicima bio podsjetnik na zaključke i smjernice za unapređenje zdravlja.</p>
Poveznice na multimedijijske i interaktivne sadržaje	<p>https://www.youtube.com/watch?v=UANF-m3GpCU</p> <p>https://www.pinterest.com/pin/689543392921170757/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cpqX3YSI6-w</p> <p>https://wordwall.net/resource/621966/osobna-%c4%8disto%c4%87a-i-zdravije-1r-mara</p>
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<p>-odobreni udžbenici i radni materijal za 1.r. OŠ</p> <p>Poveznice na Predmetne kurikulume:</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_215.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_146.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_147.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_162.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_151.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html</p> <p>Poveznice na kurikulume Međupredmetnih tema:</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_157.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_150.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html</p> <p>https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_217.html</p>



PRILOG 1:

SAMOPROCJENA RADA U TIMU:	DA	NE
Zadovoljan sam svojim radom pri izradi mapa.		
Napravio sam najbolje što sam mogao.		
Surađivao sam s ostalim članovima tima.		
Dobro sam se osjećao radeći u timu.		
Znam objasniti zajednički uradak.		

PRILOG 2:

Dnevni raspored aktivnosti tijekom jednog tjedna (nacrtaj ili ukratko napiši što si sve radio toga dana):

Oboji onoliko kvadratiča koliko si puta proveo određenu aktivnost u promatranom tjednu:

SPORTSKA AKTIVNOST	GLEDANJE TELEVIZORA	IGRANJE IGRICA	BORAVAK NA SVJEŽEM ZRAKU	ČITANJE I UČENJE	PISANJE	PJEVANJE ILI SLUŠANJE GLAZBE	KUĆANSKI POSLOVI	RAZGOVARANJE

PRILOG 3:

Primjer anketa koje su primjerene ovom uzrastu učenika:

1.skupina:

HIGIJENSKE NAVIKE

1. Zube perem:

- a) 1 dnevno
- b) 2 puta dnevno
- c) više od 2 puta dnevno
- d) ne perem zube



2. Tuširam/kupam se:

- a) svaki dan
- b) 1 tjedno
- c) 2 ili više puta tjedno
- d) 2-3 puta mjesečno

3. Kosu perem:

- a) jednom tjedno
- b) 2 ili više puta tjedno
- c) 2-3 puta mjesečno

4. Ruke perem:

- a) prije svakog jela
- b) uvijek nakon nužde
- c) nakon igranja
- d) nakon dolaska iz prodavaonice



2.skupina:

BAVLJENJE SPORTOM

1. Treniram neki sport (nogomet, gimnastiku...):

DA

NE

2. Trčim:

- a) svaki dan
- b) ponekad
- c) nikad

3. Vozim bicikl:

- a) svaki dan ako je lijepo vrijeme
- b) nikad
- c) često
- d) rijetko

4. Rolam se vani ili se bavim nekom drugom aktivnosti koja uključuje

tjelovježbu:

- a) često
- b) ponekad
- c) nikad

3.skupina:

SPAVANJE

1. Ako idem ujutro u školu preko tjedna najčešće odlazim na spavanje:

- a) oko 21 sat
- b) oko 22 sata
- c) poslije 22 sata
- d) prije 21 sat

2. Ako idem poslije podne u školu preko tjedna najčešće odlazim na spavanje:

- a) oko 21 sat
- b) oko 22 sata
- c) poslije 22 sata
- d) prije 21 sat

3. Preko vikenda najčešće odlazim na spavanje:

- a) oko 21 sat
- b) oko 22 sata
- c) poslije 22 sata
- d) prije 21 sat



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



4. Sam odlučujem kada ću ići na spavanje:

DA

NE

(roditelji mogu pomoći oko ove ankete ako učenici ne znaju odrediti vrijeme u koje idu na spavanje)

4.skupina:

PREHRAMBENE NAVIKE

1. Najčešće jedem:

- a) 2 obroka dnevno
- b) 3 obroka dnevno
- c) više od 3 obroka dnevno

2. Kada imam ujutro nastavu obavezno pojedem zajutrak prije polaska u školu:

DA

NE



3. Voće i povrće jedem:

- a) svaki dan
- b) 2-3 puta tjedno
- c) manje od 3 puta tjedno
- d) nikad

4. Slatkiše ili kolače jedem:

- a) svaki dan
- b) 2-3 puta tjedno
- c) manje od 3 puta tjedno
- d) nikad