



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
<b>OSNOVNI PODATCI</b>	
Ime i prezime	Ivana Magdić
Zvanje	Diplomirani učitelj
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Osnovna škola Sibinjskih žrtava, Sibinj
Adresa elektroničke pošte	<a href="mailto:ivana.sismanovic@skole.hr">ivana.sismanovic@skole.hr</a>
Naslov Metodičkih preporuka	Zdravo se hranim
Predmet (ili međupredmetna tema)	Zdravlje
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	Sat razrednika
Razred	1. razred osnovne škole (1.r. OŠ)
<b>OBVEZNI ELEMENTI</b>	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN )	<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.1.2. Učenik sluša jednostavne tekstove, točno izgovara glasove, riječi i rečenice na temelju slušanoga teksta.</p> <p>OŠ HJ A.1.5. Učenik upotrebljava riječi, sintagme i rečenice u točnome značenju u uobičajenim komunikacijskim situacijama.</p> <p>OŠ HJ B.1.1. Učenik izražava svoja zapažanja, misli i osjećaje nakon slušanja/čitanja književnoga teksta i povezuje ih s vlastitim iskustvom.</p> <p>PID OŠ B.1.1. Učenik uspoređuje promjene u prirodi i opisuje važnost brige za prirodu i osobno zdravlje</p> <p>OŠ TZK A.1.1. Izvodi prirodne načine gibanja.</p> <p><b>Međupredmetna tema Zdravlje</b></p> <p><b>A.1.2. Razlikuje osnove pravilne od nepravilne prehrane i opisuje važnost tjelesne aktivnosti.</b></p>



	<p>Međupredmetna tema Građanski odgoj i obrazovanje goo C.1.1. Sudjeluje u zajedničkom radu u razredu.</p> <p>Međupredmetna tema Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije</p> <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>Međupredmetna tema Učiti kako učiti</p> <p>uku A.1.2. Učenik se koristi jednostavnim strategijama učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz pomoć učitelja.</p> <p>uku A.1.3. Učenik spontano i kreativno oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje pri učenju i rješavanju problema.</p> <p>uku B.1.4. Na poticaj i uz pomoć učitelja procjenjuje je li uspješno riješio zadatak ili naučio.</p> <p>uku D.1.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremam je zatražiti i ponuditi pomoć.</p>
<b>Tijek nastavnog sata</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. aktivnost: Igrokaz "Zdrava hrana", Ljerka Pukec</li><li>2. aktivnost: Potraga za voćem i povrćem – osmosmjerka</li><li>3. aktivnost: Kako se zdravo hraniti? – prezentacija</li><li>4. aktivnost: Zdravi jelovnik – praktični rad</li><li>5. aktivnost: Voćni ples – rekreativna stanka</li><li>6. aktivnost: Ponavljam i igram se – online igra za ponavljanje i uvježbavanje sadržaja</li><li>7. aktivnost: Kviz o zdravoj prehrani</li><li>8. aktivnost: Samoprocjena učenika</li></ol>
<b>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</b>	<p><b>1. aktivnost: Igrokaz "Zdrava hrana", Ljerka Pukec</b></p> <p>Učenici sjede u krugu. Učitelj/ica najavljuje učenicima igrokaz te ih upućuje da ga pažljivo pogledaju. Nakon toga izvodi igrokaz služeći se lutkama.</p> <p>Nakon izvedbe igrokaza učiteljica sjeda među učenike u krug te potiče razgovor s učenicima o pogledanom igrokazu: <i>Tko razgovara u igrokazu koji ste vidjeli? U koje doba godine se događa radnja igrokaza? Što voli jesti medvjedica? Što je odlučio napraviti medvjed Zlatko? Zašto Zlatko želi jesti zdraviju hranu? Čega se je preplašio?</i></p>



*Znate li vi kakva je to zdrava prehrana? Mislite li da je medvjed Zlatko donio dobru odluku? Zašto?*

Učitelj/ica najavljuje učenicima da će tijekom današnjeg sata razrednika razgovarati o zdravoj prehrani i njenoj važnosti.

Ideju za izradu lutke medvjeda možete pronaći na sljedećoj poveznici: <https://youtu.be/iTzAHoqbCyQ>

Tekst igrokaza možete preuzeti na poveznici:

[https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hjK\\_aLv-mvTF7TfQ](https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hjK_aLv-mvTF7TfQ)

### **2. aktivnost: Potraga za voćem i povrćem – osmosmjerka**

Učitelj/ica dijeli učenike u manje skupine (3 do 4 učenika najviše). Svaka skupina na stolu pred sobom ima osmosmjerku isprintanu na veći papir (A3). Učitelj/ica potiče učenike na obavljanje zadatka: *Koje povrće se spominje u igrokazu koji ste vidjeli? Koje još povrće znate? A voće? Sada ćete poći u potragu za voćem i povrćem. Vaš zadatak je pronaći što više voća i povrća u osmosmjerici. Za taj zadatak imate pet minuta. Skupina koja pronađe najviše voća i povrća će pobijediti u potrazi.*

Nakon isteka vremenskog roka skupine čitaju nazive voća i povrća koje su pronašli u osmosmjerici. Proglašava se pobjednička skupina. Učitelj/ica može povesti razgovor o tome što od navedenog voća i povrća učenici vole jesti.

Osmosmjerku možete preuzeti na poveznici:

<https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hkd7bMesUa0BGN5g>

### **3. aktivnost: Kako se zdravo hraniti? – prezentacija**

Učenici ponovno sjedaju u krug. Učitelj/ica im najavljuje da će pogledati online brošuru sa savjetima o zdravoj prehrani. Tijekom pregleda brošure učitelj/ica razgovara s učenicima o njihovim dosadašnjim saznanjima o zdravoj prehrani te prehrambenim navikama.

Brošura se nalazi na poveznici: <https://tinyurl.com/y2u9uwku>

### **4. aktivnost: Zdravi jelovnik**

Za ovu aktivnost učenici trebaju tjedan dana ranije prikupljati fotografije hrane iz časopisa, trgovačkih prospekata ili s interneta. Učenici se vraćaju u skupine u koje su bili podijeljeni u 2. aktivnosti. Pred svakom skupinom se nalazi polovica hamer papira i fotografije hrane, ranije prikupljene. Učitelj/ica objašnjava učenicima da je njihov zadatak od prikupljenih fotografija složiti zdravi jelovnik za jedan dan koji će uključivati pet obroka. Podsjeća ih da se vode



savjetima koje su vidjeli u pregledanoj brošuri te da je važno da se oko prijedloga jelovnika dogovaraju, a poslove pravedno rasporede tako da svaki učenik radi jedan posao.

Nakon sastavljanja jelovnika svaka skupina predstavlja svoj rad razredu. Učitelj/ica potiče razgovor s učenicima u kojem će se jelovnici analizirati kako bi učenici uočili jesu li zaista predložili zdravi jelovnik.

#### **5. aktivnost: Voćni ples – rekreativna stanka**

Kako bi se učenici odmorili od posla te fizički razgibali, učitelj/ica ih potiče na ples uz video koji je dostupan na poveznici:

[https://youtu.be/gN3pn\\_alymA](https://youtu.be/gN3pn_alymA)

#### **6. aktivnost: Ponavljam i igram se – digitalna igra za ponavljanje i uvježbavanje sadržaja**

Učenici uključuju svoje tablete. Učitelj/ica putem projektoru ili pametnog televizora/pametne ploče projicira kod koji učenici skeniraju i koji ih vodi na poveznicu na kojoj se nalazi igra.

Kod za igru:



Ukoliko učenici nemaju dovoljno tableta u razredu, igru ćemo provoditi na sljedeći način.

Učenicima pripremimo kartončiće s natpisima ZDRAVO i NEZDRAVO. Svaki učenik pred sobom na klupi ima oba kartončića. Učitelj/ica projicira igru putem projektoru ili pametnog televizora/pametne ploče, a igra je ovaj put u obliku kartica koje nasumičnim odabirom prikazuju slike hrane. Učenici trebaju odlučiti je li riječ o zdravoj ili nezdravoj prehrani i podići odgovarajući kartončić.

Igru u ovom obliku možete pronaći na poveznici:

<https://wordwall.net/resource/562866>



	<p><b>7. aktivnost: Kviz o zdravoj prehrani</b></p> <p>Ovu aktivnost možemo provesti tako da učenici rješavaju kviz individualno ili u skupinama u kojima su radili tijekom sata. Kviz učenici rješavaju na tabletima, a dostupan je na poveznici: <a href="https://wordwall.net/resource/562856">https://wordwall.net/resource/562856</a>.</p> <p>Naprednija verzija kviza dostupna je na poveznici: <a href="https://wordwall.net/resource/562862">https://wordwall.net/resource/562862</a></p> <p>Ako u razredu nisu dostupni tableti, učitelj/ica može provjeriti znanje učenika i putem pisane verzije kviza, u obliku listića koji je dostupan na poveznici: <a href="https://tinyurl.com/y4cg4upu">https://tinyurl.com/y4cg4upu</a></p> <p>Nakon rješavanja kviza učenici dobivaju povratnu informaciju o broju točnih odgovora i uspješnosti u rješavanju zadatka.</p>
<b>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nastavni listić s tekstom igrokaza dostupan na poveznici: <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hl75aeJOTAwUiZQw">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hl75aeJOTAwUiZQw</a></li><li>- lutke za izvedbu igrokaza</li><li>- osmosmjerka dostupna na poveznici: <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hkd7bMesUa0BGN5g">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hkd7bMesUa0BGN5g</a></li><li>- online brošura dostupna na poveznici: <a href="https://tinyurl.com/y2u9uwku">https://tinyurl.com/y2u9uwku</a></li><li>- video dostupan na poveznici: <a href="https://youtu.be/gN3pn_alymA">https://youtu.be/gN3pn_alymA</a></li><li>- online igra dostupna na poveznici: <a href="https://wordwall.net/resource/562866">https://wordwall.net/resource/562866</a></li><li>- online kviz dostupan na poveznicama: <a href="https://wordwall.net/resource/562856">https://wordwall.net/resource/562856</a> i <a href="https://wordwall.net/resource/562862">https://wordwall.net/resource/562862</a></li><li>- nastavni listić dostupan na poveznici: <a href="https://tinyurl.com/y4cg4upu">https://tinyurl.com/y4cg4upu</a></li><li>- listić za samoprocjenu dostupan na poveznici: <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hl75aeJOTAwUiZQw">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hl75aeJOTAwUiZQw</a></li><li>- nastavni listić za istraživački rad dostupan na poveznici: <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hm0cBwnsf33FvqwQ">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hm0cBwnsf33FvqwQ</a></li><li>- hamer papir, ljepilo, škare i slikovni materijal izrezan iz časopisa, novina i trgovackih prospekata</li></ul>
<b>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao</b>	<p><b>Vrednovanje za učenje:</b> za vrijeme rada učitelj/ica prati rad učenika i daje im povratne informacije i njihovom radu. Nakon izrade jelovnika zajedničkom analizom u razredu učenici dobivaju povratnu</p>



<b>učenje ili naučenog uz upute</b>	<p>informaciju o uspješnosti obavljenog posla te koliko su uspjeli primijeniti načela zdrave prehrane u izradi jelovnika. Vrednovanje za učenje se provodi i putem kviza na kraju nastavnog sata.</p> <p><b>Vrednovanje kao učenje:</b> učenici provode listić za samoprocjenu na kraju nastavnog sata.</p>
<b>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi</b>	<p><b>Problemski zadatak</b> koji će učenici rješavati tijekom sata je izrada zdravog jelovnika pri čemu je cilj od ponuđenih namirnica osmisliti jelovnik za pet obroka koji će biti u skladu s osnovnim načelima zdrave prehrane. Učenici će tijekom rješavanja tog zadatka <b>kritički promišljati i donositi kreativna rješenja</b> za problem koji je postavljen pred njim.</p> <p><b>Prijedlog istraživačkog rada:</b> Učitelj/ica može učenicima predložiti istraživački rad na temu "Moje prehrambene navike". Učenici kroz tjedan dana trebaju pratiti svoje prehrambene navike i voditi ih u za to pripremljenom listiću. Nakon tjedan dana učenici donose ispunjene listice u školu te ih zajedno s učiteljem/icom i ostatkom razreda analiziraju.</p> <p>Listić se može koristiti prije i nakon sata obrade. Prije u svrhu utvrđivanja početnog stanja i kao polazište za otvaranje teme u razredu. Nakon sata obrade listić može poslužiti kako bi se utvrdio napredak u prehrambenim navikama učenika.</p> <p>Nastavni listić dostupan je na poveznici: <a href="https://1drv.ms/w/s!Aik1IZgmm3a4g-hm0cBwnsf33FvqwQ">https://1drv.ms/w/s!Aik1IZgmm3a4g-hm0cBwnsf33FvqwQ</a></p>
<b>DODATNI ELEMENTI<sup>1</sup></b>	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p>Postoje poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda obrazovnih predmeta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- OŠ HJ A.1.1.</li><li>- OŠ HJ A.1.2.</li><li>- OŠ HJ A.1.5.</li><li>- OŠ HJ B.1.1.</li><li>- PID OŠ B.1.1.</li><li>- OŠ TZK A.1.1.</li></ul> <p>Postoje poveznice na više očekivanja međupredmetnih tema:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- goo C.1.1.</li><li>- ikt A.1.1.</li><li>- ikt A.1.2.</li><li>- uku A.1.2.</li></ul>

<sup>1</sup> Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnog poziva. Nisu obavezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene Metodičkih preporuka.



	<ul style="list-style-type: none"><li>- uku A.1.3.</li><li>- uku B.1.4.</li><li>- uku D.1.2.</li></ul>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	<p>Interdisciplinarnost je vidljiva kroz sljedeće aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. aktivnost – ostvaruju se ishodi kurikuluma nastavnog predmeta HJ</li><li>2. aktivnost – ostvaruje se ishod kurikuluma međupredmetne teme Građanski odgoj i obrazovanje</li><li>3. aktivnost – ostvaruje se ishod kurikuluma nastavnog predmeta PID</li><li>4. aktivnost – ostvaruju se ishodi kurikuluma nastavnog predmeta PID i međupredmetnih tema Građanski odgoj i obrazovanje i Učiti kako učiti</li><li>5. aktivnost – ostvaruju se ishodi kurikuluma nastavnog predmeta TZK</li><li>6. aktivnost – ostvaruju se ishodi kurikuluma međupredmetne teme Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije</li><li>7. aktivnost – ostvaruju se ishodi kurikuluma međupredmetnih tema Učiti kako učiti i Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije</li><li>8. aktivnost – ostvaraju se ishodi kurikuluma međupredmetne teme Učiti kako učiti</li></ol>
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Učenicima s teškoćama je tijekom rada u skupinama potrebno odrediti da obave onaj dio zadatka koji je prilagođen njihovim sposobnostima. Tijekom korištenja tehnologije učitelj/ica im može dodatno pomoći uputama ili asistencijom u radu. Za vrijeme rješavanja listića za samoprocjenu učitelj/ica može postaviti dodatna podpitanja učeniku/ci kako bi lakše proveli samoprocjenu.
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Daroviti učenici mogu biti zaduženi za raspodjelu poslova i zadataka tijekom rada u skupinama te su za njih predviđeni kompleksniji dijelovi posla.
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	/
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Metodička preporuka sadrži prijedlog projektnog zadatka koji uključuje i istraživački rad "Moje prehrambene navike".
Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hjK_aLv-mvTF7TfQ">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hjK_aLv-mvTF7TfQ</a></li><li>- <a href="https://youtu.be/iTzAHogbCyQ">https://youtu.be/iTzAHogbCyQ</a></li><li>- <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hkd7bMesUa0BGN5g">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hkd7bMesUa0BGN5g</a></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="https://tinyurl.com/y2u9uwku">https://tinyurl.com/y2u9uwku</a></li><li>- <a href="https://youtu.be/gN3pn_aIymA">https://youtu.be/gN3pn_aIymA</a></li><li>- <a href="https://wordwall.net/resource/562866">https://wordwall.net/resource/562866</a></li><li>- <a href="https://wordwall.net/resource/562856">https://wordwall.net/resource/562856</a> i <a href="https://wordwall.net/resource/562862">https://wordwall.net/resource/562862</a></li><li>- <a href="https://tinyurl.com/y4cg4upu">https://tinyurl.com/y4cg4upu</a> <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hI75aeJOTAwUiZQw">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hI75aeJOTAwUiZQw</a></li><li>- <a href="https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hm0cBwnsf33FvqwQ">https://1drv.ms/w/s!AiK1lZgmm3a4g-hm0cBwnsf33FvqwQ</a></li></ul>
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<ul style="list-style-type: none"><li>- Brošura o zdravoj prehrani učenika: <a href="https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Brosura-OSNOVNA-SKOLA.pdf">https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Brosura-OSNOVNA-SKOLA.pdf</a></li><li>- Plakat o važnosti pijenja vode: <a href="https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Voda-B1.pdf">https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Voda-B1.pdf</a></li><li>- Plakat o zdravoj prehrani: <a href="https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Hrana-B1.pdf">https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Hrana-B1.pdf</a></li><li>- Letak o važnosti pijenja vode: <a href="https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Voda-LETAK.pdf">https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Voda-LETAK.pdf</a></li><li>- Letak o zdravoj prehrani: <a href="https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Hrana-LETAK.pdf">https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Hrana-LETAK.pdf</a></li></ul>