

PRIPREMA ZA RADIONICU UČENIKA

Brinem o sebi i svojem zdravlju

Stručni suradnik psiholog: Irena Šestak

Škola: OŠ I. G. Kovačića Sveti Juraj na Bregu

SADRŽAJ

str.

1. Uvodni dio	3
1.1. Svrha izbora teme radionice	3
1.2. Teoretski dio / teoretske postavke	3
2. Opći podaci o radionici	4
3. Metodički dio	
3.1. Cilj radionice prikazan ishodima učenja	4
3.2. Oblici rada	4
3.3. Metode rada	4
3.4. Nastavna sredstva i pomagala	5
3.5. Tijek radionice	6
3.5.1. Struktura radionice	6
3.5.2. Opis aktivnosti	8
3.6. Mogućnosti buduće razrade teme	9
3.7. Literatura	9
3.8. Prilozi	11-13
3.9. Evaluacija učenika	10

1.Uvodni dio

1.1.Svrha izbora teme radionice

Temu o zdravlju odabrala sam vodeći se latinskom poslovicom "*U zdravom tijelu zdrav duh*", s ciljem objašnjavanja učenicima 1-4. razreda važnost vođenja brige o zdravlju (pravilnom prehranom, dovoljnim snom, bavljenjem sportom i održavanjem higijene), jer upravo na te načine vodimo i brigu o svojem mentalnom zdravlju. Na žalost, danas svjedočimo brojnim poremećajima u prehrani (anoreksija, bulimija, pretilost), djeca su često niskog samopoštovanja ako se po nečemu (npr. prekomjernom težinom) ističu od drugih, a djevojčice često već u ranim godinama održavaju dijetu. Upravo vođena tim mislima pripremala sam ovu radionicu s ciljem kako bih potaknula djecu da vode brigu o svojem zdravlju od malena, da se uključe u bavljenje sportskim aktivnostima jer na taj način se također socijaliziraju, usvajaju pravila ponašanja, uče međusobno se uvažati i timski surađivati, time ujedno i utječu na svoje zdravlje.

1.2. Teoretski dio / teoretske postavke

Poučavanje o zdravlju, značajno je zbog skladnoga rasta i razvoja tjelesnih, mentalnih ili duševnih, socijalnih ili društvenih sposobnosti i kompetencija učenika. Također, ono je važno za razvijanje svih drugih vrijednosti (znanje, solidarnost, identitet, odgovornost, integritet, poštivanje, poduzetnost, očuvanje prirode i čovjekova okoliša, humanost, odgovornost prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini). Tema naglasak stavlja na sveobuhvatni pristup zdravlju uz uvažavanje definicije Svjetske zdravstvene organizacije koja zdravlje definira kao tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo kao odsutnost bolesti.

Učenička je dob vrijeme relativnoga zdravlja u odnosu na ostala životna razdoblja. To je ujedno i ključna dob za usvajanje stavova, navika i ponašanja koje se zadržavaju tijekom cijeloga života te snažno utječu na zdravlje i dobrobit pojedinca i društva u cjelini. Vodeći izazovi povezani sa zdravljem učenika ne proizlaze uvijek iz samih bolesti, već su često posljedica neadekvatnih zdravstvenih ponašanja koja mogu biti štetna za zdravlje te dovesti do prijevremenoga obolijevanja, pa i smrti. Briga o zdravlju u užem smislu uključuje prepoznavanje, razumijevanje i usvajanje zdravih životnih navika, a izbjegavanje navika štetnih za zdravlje. Svrha je i cilj motiviranje te pružanje znanja i potpore učenicima za razumijevanje povezanosti tjelesnoga, mentalnoga i emocionalnoga zdravlja, usvajanje zdravih stilova života i odgovornoga ponašanja, jačanje samopoštovanja i samopouzdanja,

lakše ostvarivanje ravnopravnih osobnih i društvenih veza poštujući tuđe posebnosti. Naglasak je na važnosti brige o zdravlju tijekom cijeloga života, na očuvanju i unaprjeđenju zdravlja, sprječavanju bolesti i posljedica bolesti, invaliditeta i prijevremene smrti. Zaštitnim i odgovornim ponašanjem, djeca i mlade osobe štite sebe i druge. Vodeći brigu o sebi, doprinose razvoju zdravijega i sigurnijega društva.

2. Opći podaci o radionici

Razred: 1-4.razred

Vrijeme trajanja: 1 školski sat ili više ukoliko je potrebno (kod učenika 1. razreda moguće podijeliti radionicu na 2 školska sata)

Naziv radionice: Brinem o sebi i svojem zdravlju

3. Metodički dio

3.1. Cilj radionice prikazan ishodima učenja

Učenici će:

- opisati važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj
- razlikovati osnove pravilne od nepravilne prehrane
- opisati načine održavanja i primjenu osobne higijene
- opisati posljedice nedovoljnog sna i umora

3.2. Oblici rada

- grupni rad
- individualni rad

3.3. Metode rada

- metoda razgovora
- metoda usmenog izlaganja
- metoda praktičnog rada
- igra

3.4. Nastavna sredstva i pomagala

- bijeli papiri A3 formata
- papiri A4 formata na kojima pišu pojmovi (pravilna/nepravilna prehrana, bavljenje tjelesnom aktivnošću, održavanje higijene, dovoljno sna)
- kartice za evaluaciju s licima (smajlići ili neutralna lica)
- flomasteri, olovke, bojice

3.5. Tijek radionice

3.5.1. Struktura radionice

ETAPE	OČEKIVANI ISHODI UČENJA	AKTIVNOST VODITELJA Što radi voditelj?	AKTIVNOST UČENIKA Što radi učenik?	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
UVODNI DIO	<p>Učenici će se upoznati s pravilima ponašanja za vrijeme radionice.</p> <p>Učenici će prepoznati vode li brigu o zdravlju i na koje sve načine</p>	<p>Pojašnjava pravila ponašanja napisana na A3 papiru koje potom stavlja na ploču</p> <p>Vodi igru "Neka se dignu onaj tko..."(npr. voli brokulu, igra nogomet, pere zube 2 puta dnevno, ide u krevet u 20h i dr.) Najavljuje cilj radionice.</p>	<p>Pažljivo sluša pravila ponašanja u razredu.</p> <p>Ukoliko navedena tvrdnja opisuje učenika, učenik se diže sa stolice, a ukoliko tvrdnja ne vrijedi za učenika, ostaje sjediti na stolici.</p>	<p>-razgovor</p> <p>-igra</p>	<p>A3 papir na kojem pišu pravila ponašanja u razredu za vrijeme radionice</p>	8'
GLAVNI DIO	<p>Učenici će imenovati četiri načina na koje vode brigu o zdravlju.</p> <p>Učenici će opisati važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj, razlikovati osnove pravilne od</p>	<p>Drži kratko predavanje o važnosti zdravlja i brizi o zdravlju.</p> <p>Vodi učenike u raspravi o pojedinom području brige o zdravlju.</p>	<p>Prati kratko predavanje o zdravlju i načinima održavanja istog.</p> <p>Raspravlja, opisuje, imenuje opisuje načine brige o zdravlju.</p>	<p>-usmeno izlaganje</p> <p>-razgovor</p>	<p>-A3 bijeli papiri, olovke, flomasteri, bojice, gumice</p>	23'

	nepravilne prehrane, opisati načine održavanja i primjenu osobne higijene, opisati posljedice nedovoljnog sna	Daje uputu za izradu crteža ili umne mape	Crta i piše pojmove vezano uz središnji pojam koji je svaka skupina dobila na papiru (može biti u obliku mentalne mape, crteža ili neka druga ideja)	-praktični grupni rad		
ZAVRŠNI DIO	Učenici će kroz grupni rad (crtež, umnu mapu) prezentirati različite načine brige o zdravlju . Učenici će izraziti vlastiti osjećaj tijekom sudjelovanja u radionici.	Daje uputu učenicima za usmeno izlaganje. Daje uputu za evaluaciju.	Pokazuje (demonstrira) grupni rad svoje skupine i usmeno objašnjava što je prikazano Diže karticu koje se smije ili koje je neutralno ovisno o evaluaciji radionice.	-usmeno izlaganje -razgovor -demonstracija praktičnog rada	- izrađeni crteži -smajlići ili neutralna lica isprintana na papire	12' 2'
REZERVNA AKTIVNOST	Učenici će u nekoliko riječi izraziti što će zapamtiti s današnje radionice	Daje uputu: recite mi u nekoliko riječi koji pojam, koju riječ (ili dvije) ćete zapamtiti s današnje radionice, a da vam je važna?	Navodi što je danas naučio i što će zapamtiti, koristeći jednu ili dvije riječi (pojam)	-razgovor	/	5'

3.5.2. Opis aktivnosti

ETAPE	AKTIVNOST VODITELJA	AKTIVNOST UČENIKA	POVRATNA INFORMACIJA UČENIKA
UVODNI DIO	<p>Verbalno daje uputu o pravilima ponašanja u razredu za vrijeme radionice. Pravila ponašanja stavlja na ploču na vidljivo mjesto.</p> <p>Nakon toga verbalno daje uputu Neka se digne onaj učenik koji:</p> <ul style="list-style-type: none"> -voli brokulu -trenira nogomet - voli dugo spavati -u jutro doručkuje i sl. - Najavljuje cilj radionice: Danas ćemo razgovarati o tome kako sve brinemo o zdravlju 	<p>Ukoliko tvrdnja opisuje učenika, diže se sa stolice.</p> <p>Ako tvrdnja ne vrijedi za učenika, ostaje sjediti na stolici.</p>	Odgovara na postavljena pitanja
GLAVNI DIO	<p>Vodi učenike u raspravi o važnosti brige o zdravlju, odgovornom ponašanju i načinima brige o zdravlju</p> <p>Naglašava važnost odgovornog ponašanja i brizi o zdravlju.</p>	<p>Prati predavanje o načinima brige o zdravlju.</p> <p>Raspravlja,navodi,opisuje načine brige te u skupinama prikazuje jedan od načina brige o zdravlju na A3 papiru</p>	Navodi i opisuje načine brige o zdravlju
ZAVRŠNI DIO	<p>Daje uputu: Sada kada ste završili sa svojim radom, prikazom jednog od 4 načina na koji vodimo brigu o zdravlju, u skupinama ćete</p>	Prezentira zadatak svoje grupe	Prezentira radom jedan od načina kako brinemo o zdravlju

	<p>prezentirati svoj rad ostatku razreda</p> <p>Evaluacija: Voljela bih znati kako vam je danas bilo u našem zajedničkom druženju. Dignite karticu na kojoj je nasmijano lice (smješko) ako vam je bilo lijepo i zanimljivo. Dignite karticu na kojoj je lice koje umjesto osmijeha ima ravnu crtu (neutralno lice) ako vam nije bilo lijepo i ako ste se dosađivali</p>	<p>Diže karticu lica ovisno o evaluaciji radionice.</p>	<p>Licem prikazanim na kartici izražava svoju procjenu radionice.</p>
	<p>Daje uputu: Jednom riječju ili dvjema riječima izrazite što ćete zapamtiti s današnje radionice</p>	<p>Navodi što je zapamtio i naučio</p>	<p>Navodi jednom riječju što je usvojio</p>

3.6. Mogućnosti buduće razrade teme

U daljnjim susretima s učenicima može se na svakoj radionici pojedinačno obraditi pojedino područje brige o zdravlju, npr. bavljenje tjelesnom aktivnošću (sportom) tako da učenici predstave sve o sportu kojim se bave i time motiviraju učenike iz razreda da se uključe u neki od sportskih klubova.

3.7. Literatura

Ajduković, M. i sur. (2010). *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

Vasta, R. i sur. (1998.). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap

3.8. Prilozi

Prilog 1. Pravila ponašanja u razredu

Prilog 2. A4 papiri na kojima je ispisan pojam za svaku skupinu (pravilna/nepravilna prehrana, bavljenje sportom, održavanje higijene, dovoljno sna)

Prilog 3. Kartice za evaluaciju (smajlič ili neutralno lice)

3.9. Evaluacija učenika

Voditelj daje uputu :

Voljela bih znati kako vam je danas bilo na radionici. Dignite karticu na kojoj je veselo lice (smajlič) ako vam je bilo zanimljivo i lijepo na radionici. Dignite karticu na kojoj je neutralno lice (lice koje nije niti sretno niti tužno) ako vam nije bilo lijepo i ako ste se dosađivali.

Učenik diže karticu s licem ovisno o vlastitoj procjeni radionice.

- dok jedan učenik govori, ostali učenici ga pažljivo slušaju
- ako imam pitanje ili mi nešto nije jasno, dignem ruku i čekam da me psihologinja prozove
- svi sudjelujemo u radu, nema promatrača
- ne postoji glupo pitanje i nemam razloga sramiti se

Prilog 2.

Papiri na kojima piše:

- 1. pravilna /nepravilna prehrana**
- 2. bavljenje tjelesnom aktivnošću (sport)**
- 3. održavanje higijene**
- 4. dovoljna sna**

Prilog 3.

Kartice za evaluaciju

