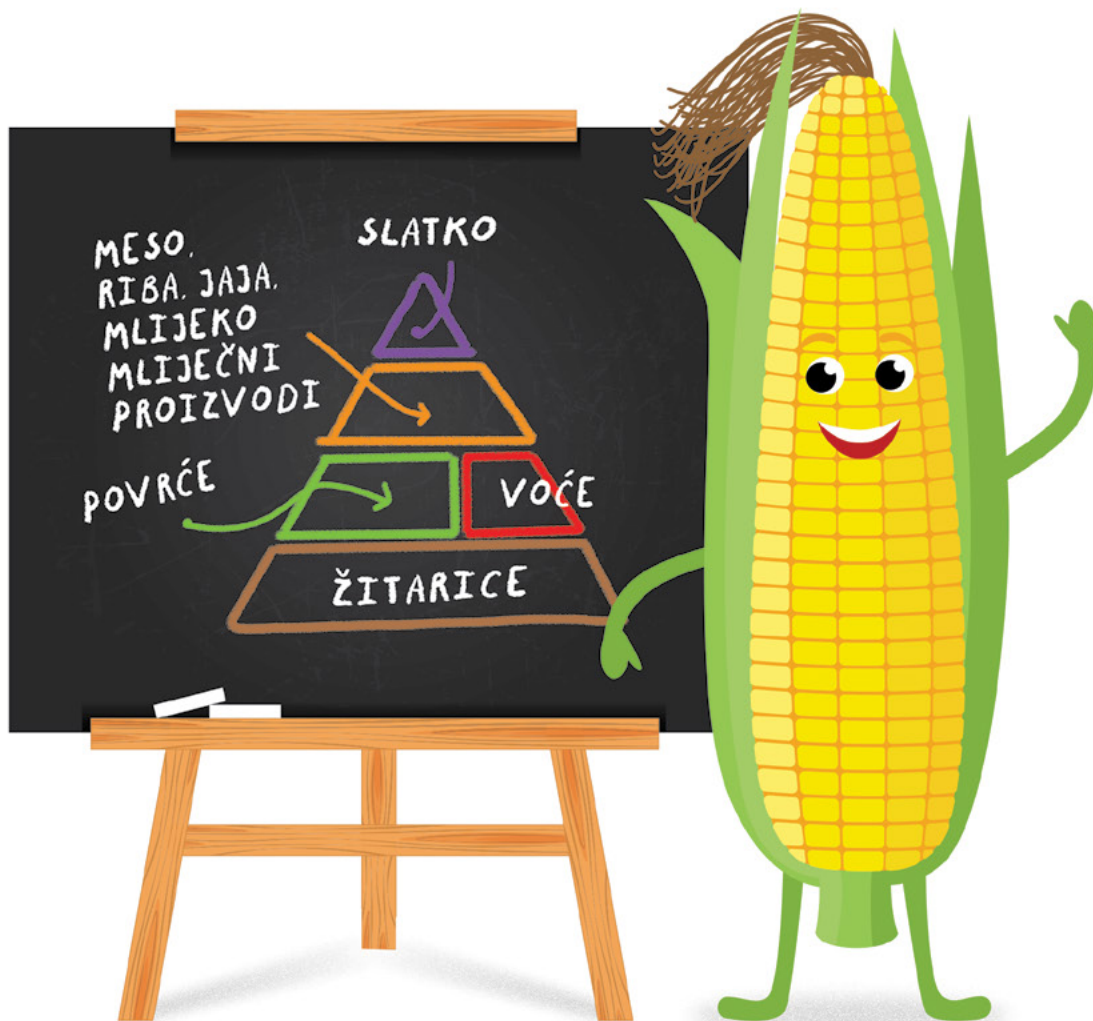




igrom do zdravlja



# MATERIJALI ZA UČITELJE U RURALNIM KRAJEVIMA

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI



PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI





*igrom do zdravlja*

# **MATERIJALI ZA UČITELJE U RURALNIM KRAJEVIMA**

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

**Izdavač:**

Hrvatski liječnički zbor  
Šubićeva 9, HR, 10 000 Zagreb

**Predsjednik Hrvatskog liječničkog zbora:**

Prof. dr. sc. Željko Krznarić

**Autori:**

Sara Cobal, mag. nutr.  
Hrvatski liječnički zbor

Prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender  
Klinički bolnički centar Zagreb i  
Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora

Izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić  
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Suzana Krznarić  
učiteljica razredne nastave, OŠ F. Galovića

**Tisak:** Tiskara Rotim i Market

**Godina izdanja:** 2023.

# Sadržaj

<b>1. PETICA - igrom do zdravlja</b>	<b>4</b>
Sažeti prikaz aktivnosti od 2014. godine te pokretanje projekta diljem Hrvatske	
<hr/>	
<b>2. Materijali za provedbu PETICA - igrom do zdravlja</b>	<b>7</b>
Predavanja (pet školskih sati)	
DOBRO DOŠLI U ZDRAVLJEVSTVO?	8
ODAKLE DOLAZI HRANA?	10
DUGA NA TANJURU	12
IGROM DO ZDRAVLJA	14
5 ZDRAVIH NAVIKA!	16
<hr/>	
<b>3. Materijali za provedbu PETICA - igrom do zdravlja</b>	<b>19</b>
Radionice (pet školskih sati)	
DOBRO DOŠLI U ZDRAVLJEVSTVO	20
ODAKLE DOLAZI HRANA?	22
DUGA NA TANJURU	24
IGROM DO ZDRAVLJA	26
5 ZDRAVIH NAVIKA!	28
<hr/>	
<b>4. Evaluacija</b>	<b>30</b>
<hr/>	
<b>5. Literatura</b>	<b>31</b>

---

# 1.

## **PETICA - igrom do zdravlja**

**Sažeti prikaz aktivnosti od 2014. godine  
te pokretanje projekta diljem Hrvatske**

---



## Što je PETICA - igrom do zdravlja?

Hrvatski liječnički zbor u suradnji s međunarodnom organizacijom EPODE International Network (EIN) pokrenuo je javnozdravstveni obrazovni projekt EPODE (Ensemble, Prévenons L'Obésité des Enfants) Hrvatska, PETICA - igrom do zdravlja. Cilj programa prevencija je pretilosti u djece školske dobi (od drugog do četvrtog razreda) i njihovih roditelja, kao i edukacija javnosti o pravilnim prehranbenim navikama i važnosti redovite tjelovježbe. Razlog pokretanja programa zabrinjavajući su statistički podaci koji iz godine u godinu ukazuju na sveprisutni problem prekomjerne tjelesne mase i pretilosti u djece školske dobi. Najnoviji podaci pokazuju da: 20,2% djece ima prekomjernu tjelesnu masu, 14,8% djece je pretilo, tek 68,3% djece školske dobi svakodnevno doručkuje, tek 20,5% djece svakodnevno unosi povrće, čak 66,3% djece ne jede voće svaki dan. Više od 40% djece provodi tri ili više sati dnevno gledajući TV ili igrajući se elektroničkim uređajima. Redovitom organiziranom tjelesnom aktivnošću kroz sudjelovanje u sportskoj ili plesnoj grupi bavi se 72,9% dječaka i 66,7% djevojčica (HBSC, 2021).

Brojne institucije iskazale su potporu provođenju programa PETICA, a stručni tim okupljen oko ovog programa čini više od 20 uglednih stručnjaka iz područja javnog zdravstva, medicine, kineziologije, nutricionizma, pedagogije i psihologije.

## Aktivnosti programa PETICA tijekom godina

PETICA-igrom do zdravlja je do sada provedena u 27 zagrebačkih osnovnih škola od pokretanja programa u školskoj godini 2014./2015. te je uključila više od 13 000 sudionika.

Hrvatski liječnički zbor u svibnju 2022. godine potpisao je Ugovor o dodjeli bespovratnih sredstava iz Europskog socijalnog fonda s Ministarstvom zdravstva (PT1) i Hrvatskim zavodom za zapošljavanje (PT2). Uz Hrvatski liječnički zbor, kao glavnog Korisnika, na projektu će sudjelovati i partner Općina Podgorač koji će pridonijeti uspješnoj provedbi projekta. Ukupna vrijednost projekta **PETICA - igrom do zdravlja (UP.02.2.1.08.0010)** iznosi **408.669,96 HRK (54.239,83 EUR)** te je projekt u potpunosti financiran **bespovratnim sredstvima (100%)**. Predviđeno trajanje projekta je 18 mjeseci, od svibnja 2022. godine do studenog 2023. godine.

Cilj projekta je smanjenje broja pretilih djece u dobi od 7 do 11 godina i njihovih roditelja u nerazvijenim područjima RH kroz promociju zdravih životnih navika čime će se prevenirati mnogobrojni zdravstveni problemi koje pretilost uzrokuje. Provedbom projekta prvi put će se uključiti škole diljem Republike Hrvatske i to u Osječko-baranjskoj, Ličko-senjskoj i Splitsko-dalmatinskoj županiji, u dodatnih 10 osnovnih škola, te tako uključiti dodatnih 400 dionika.

EU PETICA-igrom do zdravlja provest će se u sljedećim školama: OŠ Jagodnjak, OŠ Silvija Strahimira Kranjčevića (Levanjska Varoš), OŠ Draž, OŠ Hinka Juhna Podgorač, OŠ Drenje, OŠ Ante Starčević Viljevo, OŠ J.J. Strossmayera, OŠ kralja Tomislava, OŠ Silvije Strahimira Kranjčevića (Lovreć), OŠ Ivana Gorana Kovačića.

Tijekom provedbe programa učenike PETICE nastojimo razveseliti i potaknuti na usvajanje zdravih životnih navika putem maskota programa, Njumi i Njamija, kao i podjelom edukativnih materijala i nastavnih rekvizita: majica, zdravog tanjura/frizbija, školice te sportske kocke. Kako bi program PETICA pridonijeo promjeni stavova, navika i znanja učenika o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, u drugim razredima provodi se 10 predavanja i radionica tijekom školske godine, a u trećim i četvrtim razredima 15 predavanja i radionica. Predavanja i radionice provode učitelji razredne nastave. U svrhu što kvalitetnije provedbe aktivnosti, educiramo edukatore na stručnom skupu PETICA - igrom do zdravlja, koji organiziramo na početku provedbe programa.

U sklopu PETICE aktivno i kontinuirano se provodi i evaluacija programa, u kojoj sudjeluju djeca i roditelji. Evaluacija se provodi ispunjavanjem upitnika o navikama i znanju o pravilnoj prehrani te redovitoj tjelesnoj aktivnosti.



# 2.

## Materijali za provedbu PETICA - igrom do zdravlja

### **Predavanja (pet šolskih sati)**

Predavanja provode učiteljji razredne nastave.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>DOBRO DOŠLI U ZDRAVLJEVSTVO</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	• istražiti predznanje učenika o pravilnoj prehrani, kao i o odnosu prema načinu prehrane, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>DOBRO DOŠLI U ZDRAVLJEVSTVO</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• zdrave navike; žitarice; voće; povrće; meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi; masti; voda; piramida pravilne prehrane		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati postojeće skupine namirnica</li> <li>• uočiti pripadnost pojedine namirnice određenoj skupini</li> <li>• usvojiti znanje o piramidi pravilne prehrane</li> <li>• prepoznati uzroke pojave gladi i utjecaj debljine na zdravlje</li> </ul>		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	<b>NAČELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
<b>KOMPETENCIJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikovati vrste namirnica, usvojiti pravilne prehrabene navike, definirati obrok</li> </ul>

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstem</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>

## TIJEK SATA

Učenici sjede polukružno kako bi ostavili prostor, poput pozornice, na kojem će se predstaviti Njumi i Njami.

### 1. Uvod

Upoznavanje učenika s maskotama PETICE – Njumi i Njamijem. Oni znaju sve o prehrani i vodit će učenike kroz veselo, šareno i zdravo putovanje nazvano PETICA-igrom do zdravlja.

### 2. Najava

Najaviti učenicima da ćemo na ovome satu razgovarati o različitim namirnicama, posebnom gradu Zdravljevstvu te kako se osjećati za PET!

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Čita se priča o Zdravljevstvu učenicima. Nakon analize priče, razgovara se o namirnicama koje se spominju u priči. Njihove nazive bilježimo.

Potom se na zasebnom dijelu ploče navedu skupine namirnica. Zajedničkim radom namirnice se svrstavaju u pojedine skupine namirnica.

Ističe se kako je pravilna prehrana umjerena i raznolika te važna za zdravlje.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – zajednička aktivnost

Ističemo piramidu pravilne prehrane te je detaljno pojašnjavamo. Postavljaju se pitanja o tome što tijekom dana najviše konzumiraju i razgovaramo s učenicima jesu li njihove navike u skladu s piramidom pravilne prehrane. Kada osjećamo potrebu za hranom? Na to pitanje učenici iznose svoje odgovore. Zaključujemo da je to osjećaj gladi.

Objašnjava se učenicima zašto smo gladni i zašto je važno konzumirati hranu. Potom ističemo da sve ono što jedemo trebamo i iskoristiti kroz kretanje.

Razgovara se s učenicima o tome znaju li što se događa ako ne iskoristimo ono što smo konzumirali te im se objašnjava kako može doći do pojave debljine koja može štetiti zdravlju.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST – individualna aktivnost

Slijedi likovna aktivnost. Učenici crtaju svoju omiljenu, ali zdravu namirnicu (neka zamisle da je oživjela, da možda ima neke ljudske osobine...), izrezuju crteže i stavljaju ih na dogovoreno mjesto na razrednom panou, pokušavamo sastaviti NAŠU piramidu pravilne prehrane.

### 4. Zaključak

U piramidi pravilne prehrane nalaze se namirnice razvrstane po skupinama. Svaka od tih skupina važna je za naš rast i razvoj. Kad jedemo umjereno i raznoliko, pijemo vodu (najzdravije piće) i kad se dovoljno krećemo, osjećamo se za pet.

#### Napomena:

PETICA – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA**  
**PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)**

NASTAVNA JEDINICA	ODAKLE DOLAZI HRANA?		
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	• spoznati činjenicu da postoji hrana biljnog i životinjskog podrijetla, prepoznati put hrane od polja do stola, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
TEMA (PiP)	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>		
KLJUČNI POJMOVI	• zrno/sjemenka; hrana biljnog podrijetla; hrana životinjskog podrijetla		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	• prepoznati namirnice važne za naše zdravlje • razlikovati hranu biljnog od hrane životinjskog podrijetla • prepoznati putove kojima hrana stiže do našeg stola		
VRIJEDNOSTI	• znanje • solidarnost • identitet • odgovornost	NAČELA	• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
KOMPETENCIJE	• komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska		
MEĐUPREDMETNE TEME	• Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	• razlikovati vrste namirnica, usvojiti pravilne prehrambene navike, definirati obrok

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
• različite sjemenke • koštica jabuke • zrno graha, kukuruza, pšenice, riže...	• Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstem • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre	• individualni • frontalni • u paru • u skupini

## TIJEK SATA

Učenici sjede ukруг, na sredini učionice.

### 1. Uvod – zajednička aktivnost

Igra: Zdravljevstvom do pobjede

U cilju ponavljanja teme s prethodnog sata o namirnicama koje čine piramidu pravilne prehrane, a rastu u Zdravljevstvu, učenike podijelimo u četiri skupine.

Učenici se podijele u skupine prema određenoj skupini namirnica - voće, povrće... itd. Svaka skupina ima zadatak u što kraćem roku navesti pet namirnica iz odabrane skupine. Skupina koja je prva točno navela pet namirnica javlja se podizanjem ruke. Predstavnik skupine čita pred cijelim razredom pojmove koje je zajedno s ostalim učenicima zapisao. Svaki točan pojam nosi jedan bod. Skupina koja sakupi najviše bodova pobjeđuje.

Igra se može ponavljati više puta.

### 2. Najava

Danas ćemo pokušati saznati što se to nalazi u zrnu i odakle potječe hrana.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Učenicima se pokazuje nekoliko različitih vrsta sjemenki. Učenici ih razgledavaju i iznose mišljenje o tome što sve može niknuti iz tih sjemenki.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – zajednička aktivnost

Učenicima se objašnjava što se sve nalazi u zrnu.

Potom im se pojašnjava kako namirnice mogu biti biljnog ili životinjskog podrijetla i kako su sve namirnice važne za zdravlje, ali važno je hraniti se prema odrednicama pravilne prehrane.

Razgovara se s učenicima o tome kako hrana dolazi do njihovih tanjura. Započinje se tema mišljenjem učenika, olujom ideja.

Prijedlozi učenika zapisuju se na ploču i onda pojednostavljeno objašnjava kako, zapravo, hrana dolazi iz polja do tanjura (prisjetimo se o čemu smo razgovarali uz dane kruha).

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igra: Namirnice u abecedi

Podijeliti učenike u tri skupine. Jedan učenik iz prve skupine izgovara slova abecednim redom, a u trenutku kada ga zaustavi učenik iz druge skupine, reći će na kojem slovu je zastao.

Koristeći to slovo, učenici iz treće skupine trebaju (učitelj bira zadatak koji imaju učenici):

- nabrojiti tri namirnice biljnog podrijetla koje počinju na zadano slovo
- nabrojiti tri namirnice životinjskog podrijetla koje počinju na zadano slovo
- nabrojiti tri namirnice biljnog ili životinjskog podrijetla pri čemu zadano slovo može biti bilo gdje u riječi
- nabrojiti tri namirnice biljnog podrijetla pri čemu zadano slovo mora biti na završetku riječi
- nabrojiti tri namirnice životinjskog podrijetla pri čemu zadano slovo mora biti na završetku riječi.

Skupine se izmjenjuju po zadacima, a pobjednik je skupina koja ima najviše točnih odgovora.

### 4. Zaključak

Naglasiti kako su namirnice biljnog i životinjskog podrijetla jednako važne za zdravlje i zato moraju biti zastupljene u našoj prehrani.

### Provjerimo jesmo li upamtili – likovna aktivnost

U stripu prikazati put od sjemenke pšenice do kruha (ili put neke druge namirnice, po izboru).

#### Napomena

PETICA – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA**  
**PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>DUGA NA TANJURU</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	• spoznati činjenicu o redovitom uzimanju obroka, prepoznati obroke koje uzimamo tijekom dana i osobine zdravog tanjura, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• obrok, raznolikost, pravilna prehrana, zdravi tanjur		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	• prepoznati važnost prvog jutarnjeg obroka • odabrati preporučene namirnice za međuobrok • prepoznati usklađenost osmišljenog tanjura sa zdravim tanjurom		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	• znanje • solidarnost • identitet • odgovornost	<b>NAČELA</b>	• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
<b>KOMPETENCIJE</b>	• komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	• Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	• razlikovati vrste namirnica, usvojiti pravilne prehrambene navike, definirati obrok

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima • zdravi tanjur	• Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstem • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre	• individualni • frontalni • u paru • u skupini

## TIJEK SATA

Učenici sjede ukруг, na sredini učionice.

### 1. Uvod

Igra: Voćna salata

Učenike podijelimo na jabuke, kruške i šljive (ili neke druge tri vrste voća, koje želimo). Svi sjede u krugu, a samo jedan učenik stoji na sredini. Valja naglasiti da ima jedna stolica manje nego što ima učenika. Učenik u sredini izgovara naziv jednog voća i tada se moraju ustati i zamijeniti mjesta svi koji su prozvani (ostali sjede na svojim mjestima). U to se, naravno, uključuje i učenik iz sredine kruga. Njegovo će mjesto zauzeti najsporiji učenik, koji je ostao bez mjesta. Nakon trećeg kruga, igrač u sredini izgovara: „Voćna salata!“ Tada svi igrači moraju ustati i zamijeniti mjesta.

Igricu možemo ponoviti više puta ili je ostaviti za završetak sata.

### 2. Najava

Danas ćemo razgovarati o važnosti uzimanja raznovrsnih namirnica.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Učenicima se pojašnjava slika i važnost zdravog tanjura.

Napomena: Učenici mogu koristiti svoj zdravi tanjur - frizbi.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

S učenicima se razgovara o broju obroka tijekom dana i objašnjava im se važnost „duge“ na tanjuru.

Čitanje naglas savjeta iz trećeg poglavlja brošure (24. i 25. str.). Razgovor s učenicima o svakom savjetu.

Zadamo učenicima da izaberu jedan od savjeta koji bi mogli najlakše provesti ili ga već provode.

Učenici objašnjavaju svoj izbor.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST - individualna aktivnost

Učenike se podijeli u skupine. Svaka skupina ima 15 sekundi da odgovori na pitanje, nakon čega spušta olovku. Predstavnik skupine, nakon što je vrijeme isteklo, čita odgovor na pitanje. Svaki točan odgovor nosi jedan bod. Skupina s najviše bodova pobjeđuje.

1. Koliko voća i povrća treba pojesti dnevno?
2. Zašto je važno jesti žitarice?
3. Što je zdravi tanjur?
4. Što daje dvostruko više energije i izgrađuje mozak?
5. Zašto trebamo piti vodu svaki dan?

### 4. Zaključak

Na zdravom tanjuru ima mjesta za sve namirnice koje su obojene duginim bojama.

### Provjerimo jesmo li upamtili

Učenici rješavaju osmosmjerku u brošuri (34. str.).

#### Napomena

PETICA - igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA**  
**PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>IGROM DO ZDRAVLJA</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznati važnost kretanja za naše tijelo</li> <li>• spoznati važnost tjelovježbe kao zdrave navike</li> </ul>		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>TJELESNA AKTIVNOST</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• tjelesna aktivnost, 60 minuta		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabrojiti tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme</li> <li>• opisati osnovne strukture gibanja (biotička, motorička znanja) u svakodnevnom životu</li> <li>• svakodnevno provoditi tjelovježbu</li> </ul>		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	<b>NAČELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
<b>KOMPETENCIJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usvajanje znanja o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje te poticanje na osmišljavanje aktivnosti za rekreaciju koje učenici mogu svakodnevno primjenjivati</li> </ul>

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima</li> <li>• vrećice graha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstem</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>

## TIJEK SATA

Učenici stoje podijeljeni u dva kruga na sredini učionice (ako u razredu ima više od dvadeset učenika). U svakoj je skupini jedan učenik izvan, a jedan unutar kruga.

### 1. Uvod

Igra: Mačke i miša (inačica te igre s vrećicama graha na glavi)

Učenik izvan kruga (mačka) pokušava uhvatiti učenika unutar kruga (miš). Mačku u lovu na miša ometaju učenici koji stoje u krugu držeći se za ruke i ne dopuštajući joj da ga ulovi. Podižući i spuštajući ruke propuštaju mačku i miša. Igra se dodatno komplicira jer i mačka i miš na glavi imaju vrećicu u kojoj je šaka graha. Ako vrećica padne s glave ili mačka ulovi miša, igra se zaustavlja i počinje iznova.

Skupine se mogu i međusobno natjecati (svaka greška, jedan bod), a pobjeđuje ona skupina koja prikupi manje bodova.

### 2. Najava

Danas ćemo razgovarati o važnosti bavljenja tjelovježbom i sportom.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Igra: Zamisli, pogodi!

Podijeliti učenike u dvije skupine (A i B). Svaka mora odabrati predstavnika. Skupina A mora zamisliti neki sport na način da je skupina B ne čuje. Nakon toga odabrani sport zadaju predstavniku skupine B. Predstavnik skupine B mora oponašati zadani sport svojoj skupini, koja dobiva bod ako pogodi o kojem sportu je riječ u roku od dvadeset sekundi. Nakon toga se odabire novi predstavnik u skupini B. Zatim skupina B mora zamisliti neki drugi sport i onda zadati zadatak predstavniku skupine A. Pobjednik je skupina s najviše bodova.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Ističe se važnost preporučenih 60 minuta tjelesne aktivnosti dnevno i traži se učenike da navedu primjere kako mogu biti aktivni 60 minuta. Nakon toga se objašnjava prikaz dijamanta u brošuri (ispričati priču kako su Njumi i Njami pronašli dijamant u škrinji u Zdravljevstvu).

Razgovor s djecom – tko se bavi sportom, koliko često te zašto učenici to smatraju važnim.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igra: Volim se gibat, gibat

Učenici su podijeljeni u tri skupine i svaka odgovara na četiri pitanja tako da napiše odgovore u bilježnicu. Kada istekne vrijeme za odgovor (jedna minuta), svaka skupina čita odgovore i izvodi vježbu određeni broj puta. Ako točno odgovori, tada zadanu vježbu izvodi tri puta, a ako odgovori krivo, onda mora vježbu izvesti pet puta.

Zašto je važno biti tjelesno aktivan? (Zadana vježba – skočiti što više u zrak na mjestu.)

Koliko često trebamo biti aktivni i koliko minuta? (Zadana vježba – dotaknuti pod pa skočiti što više u zrak.)

Nabrojiti tri aktivnosti koje možemo raditi s prijateljima. (Zadana vježba – skočiti pet puta na lijevoj nozi, pa na desnoj, a onda sunožno.)

Nabrojiti tri aktivnosti koje možemo raditi s roditeljima. (Zadana vježba – objema nogama skočimo ulijevo pa udesno u odnosu na zamišljenu liniju.)

### 4. Zaključak

Zdrava navika je kretati se barem 60 minuta dnevno. Ne moramo se svi baviti sportom, ali zato možemo šetati u prirodi, voziti bicikl, igrati se s prijateljima u prirodi.

Spomenuti učenicima "stare" igre poput Ledene babe, Veselog peškira te ih potaknuti da o njima porazgovaraju s roditeljima, a onda isprobaju s prijateljima.

Ponovno se naglasi važnost tjelesne aktivnosti učenicima kao najvažniju poruku nastavnog sata.

#### Napomena

PETICA – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili po principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (teorijski dio)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>5 ZDRAVIH NAVIKA!</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	• <b>spoznati činjenice da su unos zajutrnaka, voća i povrća, unos vode i redovita tjelovježba zdrave navike te uočiti činjenicu da prekomjerna tjelesna masa i debljina utječu na zdravlje, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima</b>		
<b>TEMA (PIP)</b>	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• <b>zdrave navike, pet na dan, tjelesna aktivnost, debljina</b>		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	• <b>prepoznati važnost zdravih navika</b>		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	<b>NAČELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
<b>KOMPETENCIJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usvajanje znanja o zdravim navikama</li> </ul>

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstem</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>

## TIJEK SATA

Učenici stoje ukруг, na sredini učionice.

### 1. Uvod

Igra: Grozd

Učenicima se zadaju zadaci poput: „Njumi kaže: trči u mjestu!“, „Njami kaže: skoči tri puta u zrak!“ Kaže se broj od jedan do osam. Nakon što se odredi broj, učenici moraju brzo stati u skupinu koja odgovara izrečenom broju. Učenici koji nisu uspjeli stati u skupinu s odgovarajućem brojem učenika, moraju sjesti sa strane do kraja idućeg kruga, kada će ih zamijeniti drugi učenici.

### 2. Najava

Danas ćemo razgovarati o našim navikama koje dobro utječu na zdravlje.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Učenici govore redom, onako kako sjede u krugu, u smjeru kazaljke na satu, o tome što misle da je zdrava navika (aktivnost) koju redovito provode.

Učitelj zapisuje njihove navike (aktivnost) na ploču.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici otvaraju brošuru i traže o kojim to zdravim navikama govore Njumi i Njami. Uspoređuju svoje navike s navikama koje nam preporučuju Njumi i Njami.

Usmeno iznose svoja opažanja.

Navodi se pet zdravih navika koje nam preporučuju Njumi i Njami. Objašnjava se učenicima zašto su one važne (zbog njih se osjećamo dobro). Naglašava se važnost tjelesne aktivnosti i objašnjava da u suprotnom može doći do pojave debljine (osvrst na upozorenje navedeno na 31. str u crvenom prozoru). Kratak razgovor o dječjim iskustvima.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici trebaju nacrtati sebe i članove svoje obitelji u zajedničkom provođenju neke od zdravih navika (npr. zajedno doručkuju).

Nakon završene aktivnosti izlažu crteže i objašnjavaju koju su to aktivnost prikazali (crteži se mogu poslati voditeljici projekta).

Igra: Osmisli i pobijedi

Podijeliti učenike u skupine. Svaka skupina ima pet minuta da osmisli pet pitanja vezanih uz Zdravljevstvo, zdravi tanjur i pet zdravih navika za protivničku ekipu. Cilj je osmisлити pitanje kojim će jedna ekipa potaknuti drugu da razmišlja i promišlja o naučenom. Svaki točan odgovor nosi jedan bod. Ako protivnička ekipa krivo odgovori na pitanje, bod ide ekipi koja je postavila pitanje. Ekipa koja ima najviše bodova pobjeđuje.

### 4. Zaključak

U svakodnevnom životu treba se pridržavati zdravih navika. To znači da ćemo izbjegavati aktivnosti koje štete našem zdravlju.

### Provjerimo jesmo li upamtili

Rješavanje zadatka Jesi li sve upamtio?, čitanje rješenja (33. str.).

### Napomena

PETICA – igrom do zdravlja (teorijska predavanja) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili na principu međupredmetne povezanosti, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.



# 3.

## Materijali za provedbu PETICA – igrom do zdravlja

### Radionice (pet školskih sati)

Provode ih učitelji razredne nastave.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>DOBRO DOŠLI U ZDRAVLJEVSTVO</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	• istražiti predznanje učenika o pravilnoj prehrani, kao i o načinu prehrane, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>DOBRO DOŠLI U ZDRAVLJEVSTVO</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• zdrave navike; žitarice; voće; povrće; meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi; masti; voda; piramida pravilne prehrane		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati postojeće skupine namirnica</li> <li>• uočiti pripadnost pojedine namirnice određenoj skupini</li> <li>• usvojiti znanje o piramidi pravilne prehrane</li> <li>• prepoznati uzroke pojave gladi i utjecaj debljine na zdravlje</li> </ul>		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	<b>NAČELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
<b>KOMPETENCIJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikovati vrste namirnica, usvojiti pravilne prehrambene navike, definirati obrok</li> </ul>
<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstem</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>	

## TIJEK SATA

Učenici sjede ukруг, kao na satovima razredne zajednice.

### 1. Uvod – zajednička aktivnost

Ponavljamo pravila rada na radionici:

- Ako želim nešto reći, podignut ću ruku.
- Samo je jedan govornik.
- Svatko može reći što misli.
- Slušamo drugoga i onda kad se s njim ne slažemo (izložimo pravila u učionici na vidljivo mjesto).

### 2. Najava

Danas ćemo ponoviti važnost zdravih navika i pravilne prehrane te skupine namirnica.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST – scenska aktivnost

Čita se pjesmica o zdravim navikama Njumi i Njamija.

Kroz razgovor o pjesmi, zajedno s učenicima pronalaze se zdrave navike Njumi i Njamija. Pjesmica se koristi za isticanje važnosti zdravih navika i povezuje ih se s utjecajem na zdravlje.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – zajednička aktivnost

Učenici na ploču stavljaju fotografije koje prikazuju neke zdrave navike ili njihove simbole, na primjer čašu vode, jabuku, krušku, naranču, zelenu salatu, poriluk, žitarice, igre u prirodi.

Učenici raspravljaju o njihovom utjecaju na zdravlje i navode neke primjere iz svakodnevnog života.

Objašnjava se koncept piramide pravilne prehrane. Redom se navode sve skupine namirnica i nabrajaju neke namirnice iz pojedine skupine namirnica.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST – individualna aktivnost

Učenici ispunjavaju zadatak iz brošure u kojem je potrebno pobožiti namirnice u piramidi pravilne prehrane (11. str.).

### 4. Zaključak

Pravilno ću se hraniti, kad sam žedan popit ću vodu, često ću se kretati, družiti ću se s prijateljima i tada ću se osjećati za pet.

### Provjerimo koliko smo upamtili – rad u skupinama

Podijeliti učenike u četiri skupine. Svaka skupina izabire ime (po namirnicama iz piramide pravilne prehrane, od temelja do drugog kata). Postavljaju im se ciljana pitanja vezana uz piramidu pravilne prehrane:

Što čini temelj piramide?

Nabroji neke namirnice koje pripadaju skupini žitarica (odnosno tko živi u Žitnici)!

Koliko puta dnevno trebamo jesti voće i povrće?

Nabroji dvije vrste voća i tri vrste povrća.

Što se nalazi na vrhu piramide pravilne prehrane?

Zašto je baš to na vrhu?

Kada ćeš se osjećati za pet?

Koje je najzdravije piće?

O čemu govori zadnja strofa pjesmice?

Pobjednici su oni s najviše točnih odgovora.

### Zadatak (provodi se kod kuće):

Potrebno je do kraja obožiti piramidu pravilne prehrane ako učenici to nisu stigli napraviti na satu.

### Napomena

PETICA – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)**

NASTAVNA JEDINICA	ODAKLE DOLAZI HRANA?		
NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
PODRUČJE (NOK)	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
CILJ	• spoznati činjenicu da postoji hrana i biljnog i životinjskog podrijetla, prepoznati put hrane od polja do stola, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
TEMA (PiP)	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>		
KLJUČNI POJMOVI	- zrno/sjemenka; hrana biljnog podrijetla; hrana životinjskog podrijetla		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati namirnice važne za naše zdravlje</li> <li>• razlikovati hranu biljnog od hrane životinjskog podrijetla</li> <li>• prepoznati putove kojima hrana stiže do našeg stola</li> </ul>		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikovati vrste namirnica, usvojiti pravilne prehrambene navike, definirati obrok</li> </ul>

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima</li> <li>• različite sjemenke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstem</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>

## TIJEK SATA

Učenici sjede ukруг, na sredini učionice.

### 1. Uvod – zajednička aktivnost

Ponavljjanje pravila rada u radionici. Istaknemo pravila na vidljivo mjesto.

### 2. Najava

Danas ćemo ponoviti jednu od tema prethodnog sata: odakle dolazi hrana?

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Učenicima se ukratko pojašnjava odakle potječe hrana te kakvog podrijetla može biti (biljnog ili životinjskog).

Učenicima se čita *Kako je Pahuljica zavoljela život na selu?*. Razgovara se s njima o razlikama između grada i sela, a nakon toga se stavlja naglasak na prednosti života na selu te im se navode primjeri. S učenicima se razgovara o tome što znači "eko" te kako utječe na životinje primjerice pčele.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST – rad u paru

Učenici u sklopu radionice imaju zadatak posaditi grah. Također, dobivaju zadatak voditi dnevnik rasta biljke, gdje kroz tjedan trebaju pratiti i bilježiti promjene na grahu. Upute za sadnju graha nalaze se u Priručniku str. 15.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici trebaju ispuniti zadatak u brošuri u sklopu drugog poglavlja (14. str.), razvrstati namirnice biljnog i životinjskog podrijetla te naljepiti odgovarajuće naljepnice u određenu kategoriju.

### 4. Zaključak

Da bismo se osjećali za pet, bili zdravi i pravilno razvijeni, u našoj prehrani moraju biti zastupljene namirnice i biljnog i životinjskog podrijetla.

### Provjerimo koliko smo zapamtili – rad u paru

Učenici ponovno čitaju *Kako je Pahuljica zavoljela život na selu?* Radeći u paru smišljaju dijalog koji su mogli voditi Pahuljica i Dudi, a da ističu još neke prednosti života na selu i improviziraju igrokaz.

### Zadatak (provodi se kod kuće):

Nacrtaj najdražu namirnicu biljnog i životinjskog podrijetla.

### Napomena:

PETICA – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>DUGA NA TANJURU</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	• <b>spoznati činjenicu o važnosti redovitog unosa obroka, prepoznati obroke koje uzimamo tijekom dana i osobine zdravog tanjura, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima</b>		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• <b>obrok, raznolikost, pravilna prehrana, zdravi tanjur</b>		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	• <b>prepoznati važnost prvog jutarnjeg obroka</b> • <b>odabrati preporučene namirnice za međuobrok</b> • <b>prepoznati usklađenost osmišljenog tanjura sa zdravim tanjurom</b>		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	• znanje • solidarnost • identitet • odgovornost	<b>NAČELA</b>	• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve • jednakost obrazovnih mogućnosti za sve • obveznost općeg obrazovanja • okomita i vodoravna prohodnost • uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav • znanstvena utemeljenost • poštivanje ljudskih prava i prava djece • kompetentnost i profesionalna etika • demokratičnost • samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam • europska dimenzija obrazovanja • interkulturalizam
<b>KOMPETENCIJE</b>	• komunikacija na materinskom jeziku • prirodoslovna • učiti kako učiti • socijalna i građanska		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	• Osobni i socijalni razvoj • Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša.	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	• razlikovati vrste namirnica, usvojiti pravilne prehrambene navike, definirati obrok

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima	• Metoda usmenog izlaganja • Metoda razgovora • Metoda rada s tekstem • Metoda pokazivanja • Metoda pisanih i grafičkih radova • Metoda praktičnih radova • Metoda igre	• individualni • frontalni • u paru • u skupini

## TIJEK SATA

Učenici pomaknu sve klupe u jednu stranu učionice.

### 1. Uvod – zajednička aktivnost

Ponoviti pravila rada u radionici. Ističemo pravila na vidljivo mjesto u učionici.

**Igra:** Slijedi me

Svi učenici stanu iza svoje stolice. Kada se kaže prvo slovo neke aktivnosti onda se ona izvodi, primjerice „s“ kao skok. Zatim svi učenici moraju skočiti. Igra se ponavlja na način da se više puta odabere pojedino slovo i zada aktivnost na to slovo. Igra se izvodi desetak minuta.

### 2. Najava

Danas ćemo ponoviti koje sve skupine namirnica poznajemo, kako su vezane uz zdravlje i kako će nam u tome pomoći zdravi tanjur.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Učenicima se prikaže slika zdravog tanjura i zamoli se nekoga od učenika da objasni što je zapravo zdravi tanjur. Nakon toga ponove se ključne karakteristike zdravog tanjura te ispravi učenika ako je potrebno.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenicima se govori o odlikama pravilne prehrane, s posebnim naglaskom na to zašto je važno imati zajutak i doručak. Vodi se razgovor s učenicima o tome što su pojeli za jutarnji obrok.

Po uzoru na sliku zdravog tanjura, svaki učenik trebao bi napraviti svoj zdravi tanjur na način da zalijepi naljepnice na tanjur u brošuri (21. str.). Po završetku zadatka, odabrat će se učenik koji će izaći pred razred i pokazati svoj tanjur. Nakon toga će se odabrati drugi učenik koji će reći što misli o prikazanom tanjuru – je li dobro osmišljen i zašto. Potom će se izabrati novi par učenika za isti zadatak.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenike se podijeli u šest skupina – žutu, narančastu, crvenu, ljubičastu, plavu i zelenu (mogu otvoriti brošuru ako ne znaju niti jednu namirnicu određene boje).

Učenici odaberu koje voće ili povrće žele nacrtati na papiru, a da je boje one skupine koja im je dodijeljena.

Učenici crtaju, a zatim izrezuju crteže i povezuju ih u zajedničku dugu na panou.

### 4. Zaključak

Na naš tanjur spustit će se duga ako pažljivo biramo raznovrsne i raznobojne namirnice. Obroci će nam tada postati veseli i zanimljivi.

**Igra:** Njamijeva najdraža igra

Igra se izvodi na način da se koriste riječi vezane uz Zdravljevstvo i zdravi tanjur. Odabere se jedna riječ, na primjer **jabuka**. Nakon toga odabire se učenika koji mora reći riječ koja počinje zadnjim slovom te riječi: **jabuka – ananas – sir...** Svaki učenik onda odabire drugog učenika koji će nastaviti niz.

### Provjerimo jesmo li upamtili

Prozove se učenika koji će reći jednu duginu boju, a ostali učenici moraju smisliti tri namirnice te boje. Učenici se javljaju za riječ dizanjem ruke. Onaj učenik koji točno navede nazive namirnica zadaje novu boju i tako dok ne iscrpimo sve dugine boje.

#### Napomena

PETICA- igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>IGROM DO ZDRAVLJA</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznati važnost kretanja za naše tijelo</li> <li>• spoznati važnost tjelovježbe kao zdrave navike</li> </ul>		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>TJELESNA AKTIVNOST</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• tjelesna aktivnost, 60 minuta		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabrojiti tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme</li> <li>• opisati osnovne strukture gibanja (biotička, motorička znanja) u svakodnevnom životu</li> <li>• svakodnevno provoditi tjelovježbu</li> </ul>		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	<b>NAČELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
<b>KOMPETENCIJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usvajanje znanja o važnosti tjelesne aktivnosti po zdravlje te poticanje na osmišljavanje aktivnosti za rekreaciju koje učenici mogu svakodnevno koristiti</li> </ul>

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportska kocka</li> <li>• školica</li> <li>• frizbi</li> <li>• teniska loptica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstom</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>

## TIJEK SATA

### 1. Uvod (10 minuta)

Igra: „Daj pet“ (5 minuta)

Osnovni cilj: fiziološka i psihološka priprema učenika za daljnje aktivnosti tijekom radionice.

Opis vježbe: Učenici stoje u dvije nasuprotne kolone. Na znak voditelja, trče ususret učenicima iz nasuprotne kolone i svakom učeniku „daju peticu“

Zadaci: „daj pet“ desnom rukom; daj pet“ lijevom rukom; „daj pet“ s obje ruke; „daj pet“ desnom nogom; „daj pet“ lijevom nogom.

Igra: Prati vođu! (5 minuta)

Osnovni cilj: fiziološka i psihološka priprema učenika za daljnje aktivnosti tijekom radionice.

Opis vježbe: Učenici stoje u koloni jedan iza drugoga i ponavljaju kretnje voditelja radionice. Kretnje će se sastojati od hodanja i trčanja prema naprijed, natrag i bočno, oponašanja pokreta raznih životinja i „superheroja“. U ovoj igrici moguće je koristiti crte u dvorani koje služe kao prepreke, odnosno kao zadaci koje zadaje voditelj radionice (npr. hodaj po crti na način da ne izgubiš ravnotežu, preskoči crtu kao zec, hodaj unatrag po ulici - crti).

### 2. Pripremni dio sata (10 minuta)

Igra: Veličanstveni orlovi i druge ptice (5 minuta)\*

Osnovni cilj: priprema mišića ruku, ramenog pojasa i trupa.

Opis vježbe: Učenici stoje u slobodnoj formaciji, okrenuti licem prema voditelju radionice te oponašaju zadane pokrete i glasove (oponašanje različitih vrsta ptica, primjerice orlova, vrabaca, roda, kokoši, fazana i galebova).

Igra: Dvije prijateljice (5 minuta)\*

Osnovni cilj: priprema mišića nogu i stopala.

Opis vježbe: Učenici su raspoređeni u slobodnoj formaciji, okrenuti licem prema voditelju, te oponašaju zadane pokrete. Voditelj zadaje pokrete kroz priču o dvije prijateljice, odnosno o dva stopala (Stopalka i Futka) koja neke stvari rade zajedno, a neke odvojeno. Zadatak uključuje vježbe za stopala i noge u sjedećem i stajaćem položaju.

### 3. Glavni dio sata (20 minuta)

Igra: Sportska kocka (5 minuta)\*

Osnovni cilj: upoznavanje učenika s osnovnim strukturama gibanja iz različitih sportova.

Opis vježbe: Učenici stoje u krugu oko voditelja. Jedan po jedan u središte kruga bacaju kocku sa slikama šest sportskih aktivnosti (atletika, biciklizam, karate, ples, plivanje i tenis) te, uz pomoć voditelja radionice, oponašaju odgovarajuća gibanja. U slučaju manjka sportske kocke, proziva se pojedini učenik koji odabire sport po želji i izvodi određeni pokret iz tog sporta. Ostali učenici ponavljaju pokret.

Igra: Školica (10 minuta) \*

Osnovni cilj: zabava učenika kroz tjelesnu aktivnost.

Opis vježbe: Učenici stoje u koloni jedan iza drugoga i na znak voditelja prolaze kroz školicu. Vježba se može izvoditi i tako da učenici bacaju kamenčić do nekog polja pa prolaze školicu do tog broja. Pobjednik je onaj učenik koji prvi dođe do zadnjeg broja.

Igra: Gusjenica! (5 minuta)

Osnovni cilj: zabava učenika kroz tjelesnu aktivnost.

Opis vježbe:

1. zadatak: Učenici su podijeljeni u tri skupine i sjede u kolonama. Prvi učenik u koloni u rukama drži frizbi u kojem je loptica. Ruka kojom učenik ne drži frizbi prislomljena je na leđa. Zadatak je otrčati do postavljene oznake i natrag te predati sljedećem učeniku frizbi. Ako loptica ispadne, učenik nastavlja s onog mjesta na kojem je loptica ispala. Pobjeđuje ona skupina koja prva završi zadatak. Igra se ponavlja jednom.

2. zadatak: Učenici su podijeljeni u tri skupine. Prvi učenik u koloni ima loptu. Zadatak je otrčati do oznake i natrag, otići na kraj kolone i loptu zakotrljati učenicima između nogu. Sljedeći učenik kreće kada lopta dođe do kraja kolone i on je uhvati.

### 4. Završni dio sata (5 minuta)

Igra: Zašto volim sport? (5 minuta)

Osnovni cilj: jačanje društvene potpore za bavljenje tjelesnim aktivnostima.

\*igre i vježbe mogu se provesti u sportskoj dvorani i/ili u učionici

#### Napomena

PETICA - igrom do zdravlja provodit će se u sklopu Sata razrednog odjela ili Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za nastavni sat (radionica).

**PRIPREMA ZA NASTAVU SATA RAZREDNIKA  
PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA (radionica)**

<b>NASTAVNA JEDINICA</b>	<b>5 ZDRAVIH NAVIKA!</b>		
<b>NADNEVAK</b>		<b>REDNI BROJ SATA</b>	
<b>TIP SATA</b>	• Obrada	• Ponavljanje i vježbanje	• Provjeravanje
<b>PODRUČJE (NOK)</b>	<b>ZDRAVSTVENI ODGOJ</b> MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO		
<b>CILJ</b>	• spoznati činjenice da su zajuttrak, voće i povrće, unos dovoljne količine vode i redovita tjelovježba zdrave navike te uočiti činjenicu da prekomjerna tjelesna masa i debljina utječu na zdravlje, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim znanjima		
<b>TEMA (PiP)</b>	<b>PRAVILNA PREHRANA</b>		
<b>KLJUČNI POJMOVI</b>	• zdrave navike, pet na dan, tjelesna aktivnost, debljina		
<b>OBRAZOVNA POSTIGNUĆA</b>	• prepoznati važnost zdravih navika		
<b>VRIJEDNOSTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanje</li> <li>• solidarnost</li> <li>• identitet</li> <li>• odgovornost</li> </ul>	<b>NAČELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve</li> <li>• jednakost obrazovnih mogućnosti za sve</li> <li>• obveznost općeg obrazovanja</li> <li>• okomita i vodoravna prohodnost</li> <li>• uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav</li> <li>• znanstvena utemeljenost</li> <li>• poštivanje ljudskih prava i prava djece</li> <li>• kompetentnost i profesionalna etika</li> <li>• demokratičnost</li> <li>• samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam</li> <li>• europska dimenzija obrazovanja</li> <li>• interkulturalizam</li> </ul>
<b>KOMPETENCIJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija na materinskom jeziku</li> <li>• prirodoslovna</li> <li>• učiti kako učiti</li> <li>• socijalna i građanska</li> </ul>		
<b>MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobni i socijalni razvoj</li> <li>• Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša</li> </ul>	<b>CILJ MEĐUPREDMETNE TEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usvajanje i primjena znanja o zdravim navikama</li> </ul>

<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>NASTAVNE METODE</b>	<b>OBLICI RADA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priručnik za zdrav život u ruralnim krajevima</li> <li>• papir hamer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda usmenog izlaganja</li> <li>• Metoda razgovora</li> <li>• Metoda rada s tekstem</li> <li>• Metoda pokazivanja</li> <li>• Metoda pisanih i grafičkih radova</li> <li>• Metoda praktičnih radova</li> <li>• Metoda igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individualni</li> <li>• frontalni</li> <li>• u paru</li> <li>• u skupini</li> </ul>

## TIJEK SATA

Učenici sjede podijeljeni u tri skupine.

### 1. Uvod

Ponoviti pravila rada u radionici. Istaknuti pravila na vidljivo mjesto.

### 2. Najava

Danas ćemo napraviti postere, odnosno velika pisma za učenike drugih škola kako bi se i oni uključili u program.

### 3. Rad na temi

#### A) UVODNA AKTIVNOST

Potaknuti razgovor s učenicima što su i koje su to zdrave navike. Učenici bi trebali nabrojiti pet zdravih navika, te bi se trebao potaknuti razgovor o tome što učenici misle kako zdrave navike utječu na zdravlje i koje su njihove zdrave navike.

#### B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Osmišljavanje poster-pisma s naučenim porukama iz progama PETICA. Poster treba sadržavati:

1. pet zdravih navika Njumi i Njamija
2. poruku/crtež po izboru učenika (npr. zdrave navike učenika i savjete kako brzo i lako naučiti živjeti zdravo).

Svaka skupina rješava zadatke i tako izrađuju tri postera. Poster se čuvaju za sljedeću generaciju učenika koji će biti sudionici programa PETICA.

#### C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Voditelj skupine (odabrani učenik) pokazuje rad i obrazlaže ga pred drugim učenicima.

### 4. Zaključak

Važno je steći zdrave navike, ali važno je i to znanje podijeliti s drugima. Tako ćemo ih potaknuti da i oni steknu takve, zdrave navike.

**Provjerimo jesmo li upamtili** (može se provesti i kod kuće)

Rješavanje kviza Igrom do zdravlja (32. str.)

#### Napomena

PETICA – igrom do zdravlja (radionice) provodit će se u sklopu Sata razrednika ili sata Tjelesne i zdravstvene kulture, jedan školski sat mjesečno, a način provedbe detaljno je objašnjen u pripremi za odgovarajući nastavni sat.

# 4.

## Evaluacija

Evaluacija programa PETICA-igrom do zdravlja provodi se kako bismo pratili promjene u znanju i navikama sudionika programa, roditelja i učenika, a time i uspješnost programa. Evaluacija se provodi prije implementacije u projektu PETICA-igrom do zdravlja UP.02.2.1.08.0010. u sklopu razredne nastave te na kraju programa na način da svaki roditelj i učenik zasebno ispunjava identičan upitnik zasebno kojim se provjerava:

- a) znanje učenika i roditelja o pravilnoj prehrani i važnosti redovite tjelesne aktivnosti
- b) navike učenika i roditelja povezane uz važnost pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti.

Nakon što su upitnici ispunjeni, na početku i na kraju provedbe programa, analiziraju se te se rezultati koriste u znanstvene svrhe.

# 5.

## Literatura

1. Musić Milanović, S., Lang Morović M., Križan, H. (2021). Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CroCOSI), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb
2. Borys, JM., LeBodo, Y., Jebb, S., Seidell, SC., Summerbell R., Henauw, S., Moreno, LA., Ramon, M., Seidell, JC., Visscher, TLS., Raffin, S., Swinburn, D., the EEN Study Group (2011.), *EPODE approach for childhood obesity prevention methods, progress and international development*, Obesity review, 13:299-315.
3. Borys, JM, Le Bodo, Y, Henauw, S, Moreno, LA, Ramon, M, Seidell, JC, Visscher, TLS (2011.), *Preventing Childhood Obesity: EPODE European Network Recommendations*, Pariz, Lavoisier
4. ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (2014.), *Guidelines for Mediterranean diet education in schools: Taret To Primary and Secondary Schools*, Italija, Cagliari
5. *Eureka! 2*, Bakarić Palička, S., Ćorić, S., ured., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb (2014.)
6. Kuzman, M., Franelić, IP., Šimetin IP. (2012.), *Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi (HBSC 2009./2010.)*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo
7. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006.), *Nastavni plan i program za osnovnu školu*, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
8. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2010.), *Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obvezno i srednjoškolsko obrazovanje*, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
9. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013.), *Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi: Zdravstveni odgoj*, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
10. *Naš svijet 2*, Zan, ID., Letina, A., Kisovar Ivanda, T., ured., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb (2014.)
11. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
12. <http://www.nourishinteractive.com/>



KORISNIK PROJEKTA

Hrvatski liječnički zbor  
Šubićeva 9  
01/46-90-300

[www.hlz.hr](http://www.hlz.hr)  
[www.petica.hr](http://www.petica.hr)



PARTNER PROJEKTA

Općina Podgorač



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI  
POSREDOVANJE  
I POTENCIJALI