**IME AKTIVNOSTI: Temelj zdravlja – zdrava prehrana**

**BROJ SUDIONIKA**: 28 učenika kontinuirano, 28 učenika – gosti u projektu -paralelni razred

**RAZRED:** 4. razred

**ISHODI AKTIVNOSTI:**

* spoznati važnost zdrave prehrane, razvijanje zdravih navika
* promišljanje o svom zdravlju – vođenje tablice prehrane

- samostalno pripremanje zdravog obroka

* izvođenje zaključka o dobrobiti za zdravlje
* odgovorno ponašnje prema sebi i svome zdravlju

**POVEZNICA S KURIKULUMOM:**

Konceptualno to su PROMJENE I ODNOSI u nastavi Prirode i društva jer učenik uočava važnost brige za ljudsko zdravlje što je važan odgojno-obrazovni ishod; Međupredmetna tema Zdravlje, povezanost s nastavom Tjelesne i zdravstvene kulture

**POTREBAN PRIBOR I MATERIJAL:** svježe voće i povrće, sokovnik, pribor za rezanje, tanjuri, tablica prehrane

**DETALJAN OPIS AKTIVNOSTI:**

1. Učenici tijekom 2 tjedna u dnevni obrok, tijekom boravka u školi pripremaju zdravi napitak od voća i/ili povrća.

2. Svaki dan zapisuju u tablicu koje su namirnice odabrali, pripremili, konzumirali, a prate i učinak na svoje zdravlje.

PRIMJER TABLICE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DATUM | NAMIRNICE | NAČIN PRIPREME | OSJEĆAM POZITIVNU PROMJENU U ENERGIJI | NE OSJEĆAM RAZLIKU U ENERGIJI |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Upute za ispunjavanje tablice:**

-Svaki dan, u naredna dva tjedan, potrebno je ispuniti sve stupce u tablici.  
-Zadnja dva stupca ispunjavaju se na način da se stavi znak **+** u stupac koji točno opisuje tvoj  
 odabir.

3. Nakon 2 tjedna tablice se analiziraju i uspoređuju, a potom donose zaključci o učincima na zdravlje uvođenjem svježeg i zdravog napitka u svakodnevnu prehranu. Naglasak je na opažanju; učenicima je zadatak dobro i pažljivo pratiti osjećaju li se subjektivno bolje, odmornije, uočavaju li veću koncentraciju u radu – općenito pozitivniju energiju.

Važno je uočiti kako je taj obrok zamijenio primjerice: slatkiše, grickalice i druge namirnice koje djeca inače radije konzumiraju tijekom dana.