

Stručni rad

PROJEKTNI TJEDAN – ŽIVIMO ZDRAVO JER SE ZDRAVO HRANIMO I KREĆEMO

Andreja Perhavec Čok, učiteljica razredne nastave

Osnovna škola dr. Bogomirja Magajne Divača, područna škola

Vreme, Slovenija

Sažetak:

Kao učitelji imamo važnu ulogu u oblikovanju djetetovog odnosa prema zdravom načinu života.

S tom svrhom smo se u prvom tjednu u lipnju više posvetili zdravlju u našoj školi. Imali smo različite aktivnosti. Pazili smo na zdravu prehranu, više smo se kretali (učenici su svaki dan trčali barem 7 minuta i vježbali jogu), pili dovoljne količine vode i posvetili sadržajima namijenjenima zdravlju. S učiteljicom engleskog jezika pripremili smo dva sata međupredmetnog povezivanja spajanjem odjela 1., 2. i 3. razreda koji su obuhvaćali aktivnosti s područja slovenskog i engleskog jezika, matematike, upoznavanja okoliša, sporta i glazbene umjetnosti.

Ključne riječi: projektni obrazovni rad, zdrava prehrana, gibanje, međupredmetno povezivanje

1. Uvod

Zdrava prehrana i redovita tjelesna aktivnost važni su elementi koji čuvaju i jačaju zdravlje te tako doprinose boljem zdravstvenom stanju, boljoj kvaliteti života, osiguravaju optimalan rast i razvoj tijekom odrastanja. Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost utječu na zdravlje. Istraživanja prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti djece i mladih pokazuju da je njihova prehrana nezdrava te da su premalo tjelesno aktivni. Zato je veoma važno da obitelj i škola potiču zdrav način života. Poticajno i pozitivno školsko okruženje koje promovira zdravlje možemo veoma uspješno ostvariti suradnjom učitelja, učenika, roditelja i lokalne zajednice.

Naša škola je već nekoliko godina uključena u projekt Zdrave škole. Zdrava škola mora slijediti 12 ciljeva koji su usklađeni s ciljevima Europske mreže zdravih škola.

To su:

- aktivno podupirati pozitivno samopouzdanje svih učenika tako što će pokazati da svatko može dati svoj doprinos životu u školi;
- pobrinuti se za svestrani razvoj dobrih međusobnih odnosa između učitelja i učenika te međusobno između učitelja i učenika;
- potruditi se da socijalni ciljevi škole postanu jasni učiteljima, učenicima i roditeljima;
- poticati sve učenike na različite aktivnosti kako bi mogli pokrenuti raznovrsne inicijative;
- iskoristiti svaku mogućnost za poboljšanje školskog okruženja;
- pobrinuti se za razvoj poveznica između osnovne i srednje škole zbog pripreme usklađenog nastavnog plana zdravstvenog odgoja;
- aktivno podupirati zdravlje i blagostanje svojih učitelja;
- uzeti u obzir činjenicu da su učitelji i školsko osoblje primjer zdravog ponašanja;
- uzeti u obzir komplementarnu ulogu koju u okviru nastavnog plana zdravstvenog odgoja ima školska prehrana; poticati učenike na konzumiranje zdrave prehrane s naglaskom na voće;
- surađivati sa specijaliziranim službama u zajednici koje mogu savjetovati i pomagati u zdravstvenom odgoju;

- uspostaviti dublji odnos sa školskom zdravstvenom i stomatološkom službom, koja bi ih mogla aktivno poduprijeti u nastavnom planu zdravstvenog odgoja.

2. Projektni tjedan – Živimo zdravo jer se zdravo hranimo i krećemo

Kao učitelji, pomoću različitih metoda i oblika rada, u školski kurikulum unosimo modernije pristupe namijenjene poticanju učenika da razmišljaju svojom glavom, budu samostalni i kreativni. U navedene načine poučavanja spada i projektni obrazovni rad koji obuhvaća elemente usmjeravanja nastavnika i samostalnog rada učenika.

Nakon osmotjedne izobrazbe na daljinu dobila sam ideju da obrazovni rad oplemenim projektnim tjednom koji bi obuhvaćao elemente zdravog načina života. Uključila sam elemente vježbanja i zdrave prehrane.

Izvodili smo različite aktivnosti. Pazili smo na zdravu prehranu, više smo se kretali (učenici su svaki dan trčali barem 7 minuta), pili dovoljne količine vode i posvetili se sadržajima namijenjenima zdravlju.

U ponedjeljak smo imali prirodoslovni dan - travnjak, gdje su se učenici upoznali sa životinjskim i biljnim svijetom. Posebnu pozornost posvetili smo ljekovitom bilju koje raste na travnjaku: trputac, stolisnik, betonika. Učenici su sakupljali različite biljke od kojih su napravili herbarij. Nabrali su i cvjetove bazge koje će koristiti za pripremu sirupa.



Slika 1: FOTO Potražimo životinje na travnjacima

U utorak nas je posjetila medicinska sestra. Na svojem predavanju istaknula je važnost zdrave prehrane i kako se pobrinuti za osobnu higijenu. Budući da u tom

razdoblju učenici svoje vrijeme provode u prirodi u kojoj je puno krpelji, dala je korisne savjete koji smanjuju mogućnost zaraze. Također, nije izbjegavala temu o zarazi danas prisutnim koronavirusom. Svatko od nas može smanjiti rizik od širenja zaraze izvođenjem određenih mjera. Pritom je osobito važno redovito i temeljito pranje ruku sapunom i vodom. Kako bi se učenici naučili o temeljitom pranju ruku, medicinska sestra je imala poseban uređaj koji pokazuje da li su ruke temeljito dezinficirali.

U srijedu smo s učenicima napravili sirup od bazge. Pritom su se upoznali s ljekovitim karakteristikama bazge.



Slika 2:FOTO Priprema sirupa od bazge

U četvrtak smo s kolegicom izveli međupredmetnu suradnju s učenicima spojenog odjela 1., 2. i 3. razreda. U 1. razredu je 1 učenik, u 2. razredu su 4 učenika, a u 3. razredu su 2 učenika.

U petak smo s učenicima ispekli pirov kruh i pripremili biljni namaz od biljaka iz školskog vrta.

2.1. Međupredmetno povezivanje – Vrlo gladna gusjenica

Međupredmetno povezivanje didaktički je pristup kojim koristimo različite metode i oblike rada i time ostvarujemo postavljene odgojno-obrazovne ciljeve. Navedenim pristupom postižemo višu kvalitetu odgojno-obrazovnih ciljeva i učenicima omogućujemo drugačija iskustva.

Kako bi poboljšali nastavu, s učiteljicom koja podučava engleski odlučili smo pripremiti dva sata međupredmetnog povezivanja, prvenstveno utemeljenog na kretanju.

Kao polazište odabrali smo slikovnicu „Vrlo gladna gusjenica“ koju je napisao Eric Carle.

Ostvarivali smo sljedeće ciljeve:

1. razred

Slovenski: Interpretativno doživljavanje pročitane priče. Razlikovanje realnog svijeta i svijeta mašte, kao i bajkovitog i stvarnog prostora događaja.

Sport: Opušteno izvođenje elemenata joge.

Upoznavanje s okolišem: Opisivanje zdravog načina života te upoznavanje sa značenjem redovite i zdrave prehrane.

Matematika: Prikazivanje i čitanje rasporeda predmeta. Brojanje do 20. Zapisivanje brojeva. Razvrstavanje brojeva po veličinama. Računanje do 20.

Glazbena umjetnost: Opušteno grupno pjevanje dječjih pjesmica popraćeno glazbalima iz prirode.

2.razred

Slovenski: Prepoznavanje i doživljavanje pojedinih događaja u književnom tekstu kao zaokruženoj cjelini. Interpretativno doživljavanje pročitane priče. Razlikovanje realnog svijeta i svijeta mašte, kao i bajkovitog i stvarnog prostora događaja.

Sport: Opušteno izvođenje elemenata joge.

Upoznavanje s okolišem: Znaju da im zdrav način prehrane, tjelesne vježbe i odmor omogućuju rast i razvoj te pomažu očuvati zdravlje. Upoznavanje sa značenjem raznovrsne prehrane. Razumijevanje uzroka dobrog raspoloženja uz redovitu tjelesnu vježbu.

Matematika: Zbrajanje u opsegu do 100 bez prijelaza.

Glazbena umjetnost: Opušteno grupno pjevanje dječjih pjesmica popraćeno glazbalima iz prirode.

3.razred

Slovenski: Interpretativno doživljavanje pročitane priče. Čitanjem i slušanjem razvijaju receptivne mogućnosti. Traže i sažimaju bitne podatke u tekstu.

Sport: Opušteno izvođenje elemenata joge.

Upoznavanje s okolišem: Svjesni su da zdravim životnim stilom sprječavamo mnoge bolesti. Upoznavanje s razvojem leptira. Razumijevanje uzroka dobrog raspoloženja uz redovitu tjelesnu vježbu.

Matematika: Brojem i mjernom jedinicom izražavaju rezultate mjerenja. Uspoređuju međusobne udaljenosti i izražavaju međusobne odnose veličina.

Glazbena umjetnost: Opušteno grupno pjevanje dječjih pjesmica popraćeno glazbalima iz prirode.

RADNI POSTUPAK:

Učenici su se udobno namjestili na prostirku za jogu.

- Učenicima sam najprije pokazala gusjenicu. Rekli su koja je to vrsta životinje, gdje živi i kako se hrani. Neki učenici znali su opisati razvoj gusjenice.
- Zatim sam pročitala priču pod naslovom „Vrlo gladna gusjenica“ koju je napisao Eric Carle.
- Nakon čitanja priče, tekst priče na engleskom jeziku s elementima joge ponovila je učiteljica koja predaje engleski, a istovremeno je i učiteljica joge. Tijekom same vježbe učenici su međusobno ponavljali engleske riječi koje se pojavljuju u priči.

GLAVNI DIO:

1. razred: učenik je u dva obruča razvrstao sličice hrane koju je u priči pojela gusjenica. U jedan obruč stavio je hranu koju gusjenica ne jede, a u drugi obruč je postavio samo list biljke i kazao da je to hrana za gusjenice. Učenici su pokazali na koje bi još načine mogli razvrstati hranu.



Slika 3:FOTO: Razvrstavanje

2. i 3. razred: učenici su na sličice hrane stavljali nazive na engleskom jeziku. Također, govorili su koja je hrana zdrava, a koja nije zdrava.

Usljedile su aktivnosti na školskom dvorištu.

1.razred: Na označenom području na školskom dvorištu bili su različiti predmeti (klipovi, štapovi, kamenje i stabla) koje je učenik razvrstao u обруče, prebrojao te zapisao koliko ih ima. Brojeve je razvrstao po veličinama od najvećeg do najmanjeg. Izvodio je vježbe zbrajanjem gdje je izračunao npr. ukupan broj štapova i kamenja.

2.razred: Na drveća su postavljeni različiti brojevi. Učenicima sam dala zadatak zbrajanja i oduzimanja do 100. Usmenim putem izračunali su račun i trčali do rezultata na stablu.

3.razred: Na stablima su na različitim visinama bile postavljene sličice gusjenica. Učenice sam pitala do kuda su došle gusjenice? Metrom su izmjerile dužinu puta kojeg su gusjenice prehodale i zapisale dužinu.



Slika 4: FOTO: Izmjeri udaljenost

Učenici igraju pantomimu. Pokazuju kako se brinemo za svoje zdravlje. Zatim, usmenim putem nabrajaju što je važno za očuvanje zdravlja.

ZAKLJUČAK

Učenicima dajem upute da u školskom dvorištu potraže glazbalo/zvuk. Glazbalima su dali nazive. Glazbalima su pratili pjevanje pjesme Gusjenica je puzala.

3. Zaključak

Projektni tjedan bio je zanimljivo iskustvo, kako za učenike, tako i za učitelje. Učenici su, u okviru projektnog tjedna, izvodili različite aktivnosti Nadopunili su znanje o zdravom načinu života. Projektni obrazovni rad utemeljen je na iskustvenom učenju i učenike je poticao na aktivno učenje. Čak i kod međupredmetnog povezivanja učenici su cijelo vrijeme bili aktivni jer se sam proces odvijao kretanjem..

Integracija metode igre i kreativnog kretanja u učenje poboljšavaju znanje učenika i napredovanje na socijalnom području u razredu. Obrađena materija bila je razumljivija, zabavnija i raznolika. Učenici lakše i bolje rade, ako su u nastavne procese uključene sportske aktivnosti kojima učenik postaje aktivan član razreda.

4. Popis literature

[1] Nacionalni inštitut za javno zdravje. URL <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol> (5.3.2019)

[2] Carle, Eric (2019). Zelo lačna gosenica, Ljubljana : Mladinska knjiga