

Извештај о реализацији часа физичког и здравственог васпитања у првом разреду и часа одељењског старешине у трећем разреду на тему

„Здрава исхрана“ и „Здравље на уста улази“

На часу физичког и здравственог васпитања у првом разреду и часу одељењског старешине у трећем разреду реализоване су наставне јединице „Здрава исхрана“ и „Здравље на уста улази“ у издвојеном одељењу ОШ „Милан Благојевић“ Лучани у Пухову.

Током овог часа ученици су имали прилику да се кроз бројне занимљиве активности упознају са здравом храном и схвате њен значај за правилан раст и развој. Усвојили су појам здраве исхране (правилан начин исхране). Ученици су своју креативност испојили приликом израде панона на коме је приказана здрава и нездрава храна, израде различитих облика од воћа и поврћа.

На почетку часа, ученици су имали задатак да ураде вежбу обликовања „Берем, берем грожђе“ као увод у активности које предстоје.



Након уводних вежби, ученици су пажљиво погледали видео снимак „Здрава храна“.





Учитељица је разговарала са ученицима о садржају видеа: које поврће и воће се помиње у видеу, зашто је важно да једемо воће и поврће, које воће и поврће воле да једу, шта има у воћу и поврћу. Истакли су значај воћа и поврћа за људско здравље.

Учитељица је саопштила ученицима да ће на овом часу реализовати радионицу „Здравље је највеће богатство“. У првом делу главног дела часа ученици су имали задатак да слике воћа и поврћа и слике слаткиша распореде на хамер папиру на здраву и нездраву храну.



У другом делу главног дела часа ученици су добили задатак да од разног воћа и поврћа направе различите облике.

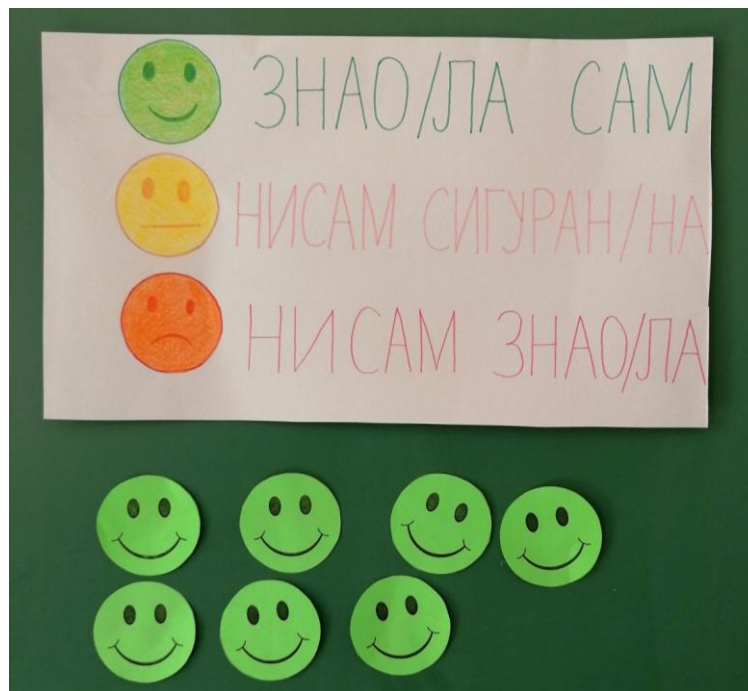




Пошто су обе активности успешно реализоване, направљена је изложба радова коју су посетили ученици другог одељења.



Час је завршен евалуацијом часа и елементарном игром „Кипови“.



Задовољни смо овом активношћу и реакције ученика су позитивне. Било им је забавно и лепо. Највише им се допала радионица израде различитих облика од воћа и поврћа. Ученици су били активни у раду, а то је био и циљ. Сви ученици су сарађивали у групи и поштовали правила. Сва задужења су одрађена и сви ученици су учествовали у презентацији радова. Време је углавном економично искоришћено.

Иако још сви не користимо потпуно здраву храну у исхрани, надамо се да смо кроз реализацију ове активности бар мало приближили здраве намирнице али и њихову

важност у исхрани и здрављу и подстакли децу и родитеље да мало размисле о оброцима који сами једу али и њихова деца.

Реализатор активности: Невена Лончаревић, учитељица у издвојеном одељењу ОШ „Милан Благојевић“ у Пухову