

## Tema: RAZREDNA ZDRAVA NAVADA

3. RAZRED: Uro sva izvedli Tina Uštar, prof. razrednega pouka, in Diana Šumenjak, spec. managementa v izobraževanju.

Za izvedbo sva potrebovali 2 šolski uri, ker pa so bili učiteljica in učenci zelo motivirani še za nadaljnje delo, so porabili še 3 ure, da so lahko napisali svoje basni, pripravili program in tedenski načrt zdravih navad, ki jih še vedno vodijo, ter pripravili razstavo svojih izdelkov v avli šole.

<b>OSNOVNA ŠOLA</b> Janka Kersnika Brdo		
<b>UČITELJ:</b> Diana Šumenjak, Simona Zaveršnik, Julija Pelc, Maja Zorko, Maja Bajt		
<b>PREDMET:</b> Slovenščina	<b>RAZRED:</b> 3.	<b>DATUM IN URA:</b> 25. 3. 2010
<b>UČNA TEMA:</b> Razredna zdrava navada		
<b>UČNA ENOTA:</b> Basen o mački		
<b>CILJI:</b> Učenci: <ul style="list-style-type: none"><li>- ob branju pripovedi Basen o mački učenci prepoznajo različne posledice alkohola in/ali tobaka in drugih slabih, nezdravih navad;</li><li>- ob razgovoru spoznajo, da se lahko določena razvada razvije šele kasneje, da se navade priučiš skozi čas in da je prav tako potreben čas, da se navade odvadiš, ter da je lažje, če nam pri tem kdo pomaga;</li><li>- ob razgovoru spoznajo, da za odvajanje potrebujemo pomoč, saj je lahko odvisnost začaran krog;</li><li>- izdelajo časovni trak, ob katerem bodo spremljali potrpežljivost in trud pri usvajanju nove skupne navade.</li></ul>		
<b>UČNE METODE:</b> pogovor razlaga demonstracija poslušanje izvajanje		
<b>UČNE OBLIKE:</b> frontalna, skupinska in individualna		
<b>UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basen o mački</li><li>• barvice, plakati, škarje, lepilo</li><li>• škatla s "prijetnimi in neprijetnimi" vonjavami</li></ul>		
<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE:</b> ŠVZ – Vsebine se že izvajajo, in sicer ravno ozaveščanje o različnih oblikah zasvojenosti in o preventivni vlogi telesne dejavnosti (10 minut na teden). SPO – V okviru ur "Nezdrave navade, zdrav življenjski slog", in sicer 1 do 2 uri, to temo že obravnavajo. LVZ – Otroci po svoji zamisli narišejo zdravo navado, ki so jo izbrali za razred, izdelek predstavijo razredu, dokončno izdelajo časovni trak za svoj razred.		

POTEK UČNE URE	
UČITELJ	UČENCI
<p><b>UVODNI DEL</b> Učenci preberejo igrico Basen o mački.</p> <p><b>MOTIVACIJA:</b> <i>Basen o mački</i></p> <p><b>JEDRNI DEL</b> Učence opomnimo na pravila poslušanja, hkrati jih opozorimo, na kaj naj bodo pri zgodbi še posebej pozorni.</p> <p>Učence povprašamo, kakšne posledice lahko ima alkohol in/ali tobak – kako se je to pokazalo v igrici.</p> <p>Vzpodbudimo jih k razmišljanju in pripovedovanju svojih izkušenj in doživetij.</p> <p>Učencem povemo, da bi maček rad nehal, pa ne zna. Kdo mu lahko pomaga?</p> <p>Pogovor o zasvojenosti: kaj je to, kaj pomeni in kako ta pojem razumejo, o primerih, ki jih poznajo, kako si pomagataš ... Učenci naj sami opisujejo svoja razmišljanja o tem, učitelj jih med pogovorom usmerja in jim razlaga pojem zasvojenosti.</p> <p>Učence razdelimo v skupine po 5. Vsaka skupina dobi škatlo s petimi različnimi predmeti. Naloga učencev je, da predmete poduhajo in jih razvrstijo med prijetno dišeče in neprijetno dišeče. (V škatlo damo milo, čebulo, šal s cigaretnim dimom ...)</p> <p>Po končani nalogi skupine poročajo. Vodimo razgovor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zakaj so nekatere stvari neprijetno dišale,</li> <li>- kaj je tisto, kar jih poleg vonja najbolj moti ...</li> </ul> <p>Razgovor navežemo tudi na tobak. Ali koga moti cigaretni dim? Kje vse se z njim srečate? Kaj storite, ko vas dim prične motiti?</p>	<p>Učenci bodo pozorno spremljali potek zgodbe.</p> <p><b>Po branju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ob učiteljevi pomoči in spodbudi odgovarjajo na učiteljeva ustna vprašanja o bistvenih podatkih,</li> <li>b) povedo svoje mnenje o besedilu (npr. ali se jim zdi zanimivo ali ne, resnično ali ne, ali so podatki zanje novi ali ne, ali so osebe ravnale prav ali ne, pošteno ali ne ipd.),</li> <li>a) pripovedujejo o svojih izkušnjah, občutkih ipd. ob besedilu.</li> </ul> <p>Učenci podajajo različne odgovore: odrasli, starši ...</p> <p>Učenci razmišljajo in aktivno sodelujejo z odgovori.</p> <p>Učenci po skupinah razvrščajo predmete.</p> <p>Učenci aktivno sodelujejo v razpravi.</p> <p>Učenci razmišljajo in aktivno sodelujejo z odgovori.</p>

**ZAKLJUČNI DEL**

Ker za vsako dobro navado rabimo čas, da jo osvojimo, prav tako za slabo, da jo opustimo, bomo izdelali časovni trak, ki nam bo pri naši naslednji nalogi v veliko pomoč. Izbrali si bomo skupno razredno navado, ki se je bomo držali vsi. Na časovnem traku bomo vsak dan označili, kdo je opravil določeno nalogo.

Če pa opazite, da gre komu malo težje, mu pomagajte.

Učenci skupaj določijo razredno zdravo navado.

Izdelajo časovni trak.

Medsebojna pomoč

## EVALVACIJA UČITELJICE/OPAZOVALKE PO IZVEDENI URI

Datum: **25. 3. 2010**

- Šola: **OŠ Janka Kersnika Brdo**

- Razred: **3. b**

- Starost otrok: **8–9 let**

- Ime in priimek evalvatorja: **Tina Uštar, prof. razrednega pouka; Diana Šumenjak, spec. manag. v izobraževanju**

Učna tema: **Prepoznavanje posledic alkohola in/ali tobaka in nezdravih navad**  
V 3. b sva izvedli dve uri, kjer so učenci prepoznali različne navade: dobre in slabe. Ob branju basni Janeza Trdine »Basen o mački« so prepoznali različne posledice uživanja alkohola, tobaka in drugih nezdravih navad odvisnosti. Ob razgovoru so spoznali, da se lahko določena razvada razvije šele kasneje ter da se neke dejavnosti navadiš skozi čas, prav tako pa je potreben čas, da se navade oz. razvade odvadiš. Učenci so razmišljali o posledicah pretiranega uživanja alkohola, ki so lahko ogrožanje zdravja ali varnosti sebe in drugih. V praktičnem delu ure smo ovohavali s seboj prinesene pripomočke, ki smo jih razdelili na »dišeče« in »smrdeče« (čebula, parfum, milo, cimet, vanilijev sladkor, šampon, dišeče palčke ...). Uro smo zaključili z razmišljanji učencev, ki so podajali predvsem povzetke in nove ugotovitve. Usmerjeni smo bili tudi na pomoč in svetovanje drugim, ki si želijo odpraviti kakšno manj zdravo razvado. Vsak je napisal še kratek povzetek basni in jo ilustriral.

Izdelali smo tudi razredni tedenski trak dobrih razvad, ki jih bomo upoštevali vsak dan v tednu:

ponedeljek: nekaj časa namenimo skupnemu branju;

torek: še posebej pomagamo drugim in smo do njih prijazni;

sreda: še več pozornosti in časa namenimo pospravljanju;

četrtek: gibamo se na svežem zraku;

petek: skupaj pojemo s seboj prinesen sadež.

Ocena doseganja ciljev/namena učne ure: **Cilji in namen so bili v celoti doseženi. Ura je bila pripravljena po sklopih glede na starostno stopnjo otrok.**

Faze učnega procesa (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):

**Izhodišče: pSoznavanje pojmov navada, odvisnost, slaba/dobra navada, zasvojenost.**

**Uvod: Priprava na branje basni »Basen o mački«, sledi počasno branje s kazanjem ilustracij.**

**Osrednji del: Pogovor o vsebini, pogovor o pijači in tobaku, predstavitev izkušenj otrok s tobakom in alkoholom pri starših, svojcih, pogovor o nevarnostih in bolezni, vohanje dišečih in nedišečih snovi, pogovor o temi dneva in predstavitev novih znanj pri učencih, izdelava tedenskega planerja z dobrimi navadami po dnevih.**

**Zaključni del: Pisanje kratke obnove basni, ilustriranje, pogovor doma.**

Metode in oblike dela (ustreznost, razumljivost):

**Metode in oblike dela so bile prilagojene starostni skupini, otroke kot razrednik in sorazrednik zelo dobro pozna, tempo sva prilagajali sprti, komunikacija je bila vodena, a spontana.**

Komunikacija v razredu (verbalna in neverbalna):

**Komunikacija je bila sproščena, veliko učencev je želelo sodelovati v pogovoru in pripovedovati o svojih dogodkih in razmišljanjih.**

Spodbujanje k lastni aktivnosti:

**Učenci so pripovedovali o tej temi tudi doma, pri izdelavi tedenskega planerja dobrih navad so bili zelo aktivni, današnjo prvo navado so vsi z veseljem upoštevali (skupaj smo jedli sadje). Nekateri bodo izdelali tudi domač načrt dobrih navad. Učenci so pripovedovali, da bodo staršem doma svetovali, naj nehajo kaditi, a so bili žal (vsaj zaenkrat) še neuspešni. To jim ni bilo všeč. Spodbujala sem jih, da jim bo mogoče uspelo kasneje.**

Primernost učnega gradiva in pripomočkov:

**Knjižno gradivo je bilo zelo primerno, enako tudi snovi in predmeti za ovohavanje.**

Medpredmetne povezave:

**Spoznavanje okolja, slovenščina, likovna vzgoja, razvijanje samopodobe.**

Kaj bi spremenili pri uri? Predlogi, ideje, komentarji:

**Dejavnost bi priporočila tudi drugim, primerna je za vse starostne stopnje, saj dopušča popolno prilagajanje.**

Končni sklep sestanka po uri naj odgovori na vprašanje:

**Kaj bi bilo lahko boljše oz. kaj bi lahko spremenili?  
Spremenili ne bi ničesar.**

## **INTERVJU UČENCEV PO IZVEDBI PILOTSKIH UR, 25. MARCA 2010:**

### ***1. Kaj boš naredil s tem znanjem, ki si ga danes pridobil?***

**LOVRO**: »Staršem bom povedal, da ne smejo več kaditi, da bodo bolj zdravi, da ne bodo imeli bolna pljuča.«

### ***2. Kaj smo se danes naučili?***

**ANJA**: »Alkohol je zelo nevaren, in če ga piješ, ti lahko možgani odmrejo.«

### ***3. Zakaj je še nevarno piti?***

**Kristjan**: »Lahko druge poškoduješ in sam sebe.«

### ***4. Kaj pa to postane, če vsak dan kadimo in pijemo?***

**GAŠPER**: »Škoduješ svojemu zdravju, pa drugim škoduje.«

**TATJANA**: »Pijani postanemo in se zaletimo z avtom.«

**JAKOB**: »Razvada.«

**LOVRO**: »Razvada.«

**MAJA**: »Če kadimo in drugi to zavohajo, so lahko tudi drugi bolni od tega dima.«

### ***5. Kako bi ravnali v prihodnje glede na to, da zdaj veste, da večkratno pitje in kajenje postane navada?***

**MANCA**: »Ne vem.«

### ***6. Če bi ti kdo ponudil cigareto?***

**MANCA**: »Bi rekla, da to ne smem.«

### ***7. Zakaj ne?***

**MANCA**: »Ker je to lahko zelo nevarno.«

### ***8. Kaj smo se danes naučili?***

**BENJAMIN**: »Najbolje je, da ne kadimo in ne pijemo veliko alkohola.«

### ***9. Kaj smo se danes dogovorili, katere dejavnosti bomo uvedli, da naredimo nekaj dobrega za svoje zdravje? To bo postala naša navada.***

**ANDRAŽ**: »Ne smemo svojega zdravja uničevati in se moramo merkat.«

**10. Kako smo čez teden razvrstili pozitivne dejavnosti, ki naj bi postale naša lepa navada?**

V ponedeljek v šolo prinesemo knjigo in beremo.

V torek pomagamo drugim in smo prijazni drug z drugim.

V sredo pridno pospravljamo razred.

V četrtek se giblremo na svežem zraku.

V petek vsi v šolo prinesemo en sadež in ga v razredu skupaj pojemo.

## **EVALVACIJA S STRANI STARŠEV**

### **ODGOVORI STARŠEV 3. RAZREDA:**

#### **1. KAJ MENITE O DELU NA PROJEKTU ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V OŠ IN O NAŠEM DELU?**

- Zdi se mi zelo dobro, da jih opozarjate oz. učite o navadah in razvadah, še bolje pa se mi zdi, da jih spodbudite s sproščenim delom, ki jih pritegne, poleg tega pa se naučijo še novih stvari. Bilo bi zanimivo, da bi se lahko ves učni program odvijal na ta način, vsaj v določeni meri. Vaše delo pa me preseneča v pozitivnem smislu, glede na to, da vas spremljamo že tretje leto, vedno znova presenetite z novimi načini motiviranja otrok in včasih z malenkostmi prebudite v otrocih občutek pomembnosti.
- Projekt, ki ste ga začeli izvajati, se mi zdi zelo v redu. Starši otroku že doma posredujemo informacije in ga vzgajamo v duhu zdravega življenja. Nadgradnja, ki jo izvajate v šoli, se mi zdi res super. To je šola za življenje v pravem pomenu.
- Šolski vzgojni projekti, ki vzgajajo za vrednote in ustvarjajo sinergijo med šolsko in domačo vzgojo, so potrebni in koristni, sploh če so izvedeni na način, ki je otrokom blizu in jih pritegne k aktivnemu sodelovanju. Hvala za trud!
- Zdi se mi zelo primerno in pohvalno, da ste se že v 3. razredu poleg obveznega šolskega programa lotili tudi vzgojnega, zdravega dela poučevanja otrok o tem, katere so dobre navade v življenju in kako naj jih vestno izpolnjujejo. Če se te navade in lepa dejanja začno pri otrocih poudarjati kmalu in kar naprej, se jim mogoče vtisnejo v podzavest in kaj ostane v njih, tudi ko odrastejo. Zelo sta mi všeč ideja in ves projekt.
- Zelo dobro je, da ste se v teh časih tega kar velikega problema lotili na malo drugačen način. Otroci se tako veliko naučijo, saj skozi različne dejavnosti spoznajo stvari, ki bi jih ob samo rednem pouku lažje in hitreje pozabili, tako pa jim bo precej tega ostalo v spominu, upam, da za dolgo.
- Tema Zdrav življenjski slog je pametna izbira projekta, saj otroci pridobijo dobre navade, tako v šoli kot doma. Tako spoznajo, kakšne so posledice nezdravih navad in kako se jih izogibati tudi kasneje v življenju.
- Zdi se mi, da je temu vidiku vzgoje na splošno namenjeno premalo pozornosti. Vsekakor je za otroke empirični način spoznavanja stvari, ki jih v življenju srečujejo, najbolj zanimiv. Dobrodošla in predvsem potrebna popestritev »klasičnega« pouka.



- Ta projekt se mi zdi zelo v redu. Otroci se veliko naučijo in spoznavajo zdrav način življenja. Da izvejo, kaj lahko in kaj ne smejo narediti. Tudi starši moramo veliko narediti in se pogovarjati z njimi. Je pa zelo pohvalno, da se že v šoli na zabaven način naučijo, kaj je nevarno za njih. Tako si lahko celo bolj zapomnijo, kot če jim je podano na strog način.
- Lepo, da so učenci zainteresirani pri delu in da sodelujejo pri projektu.

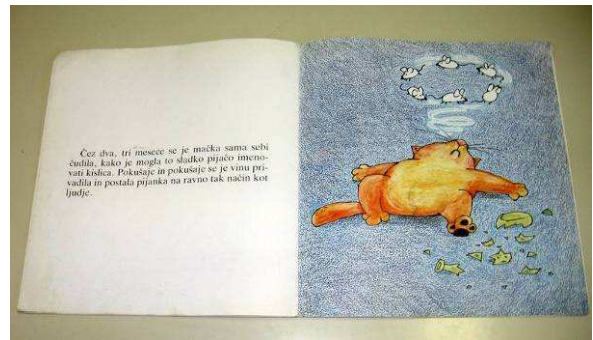
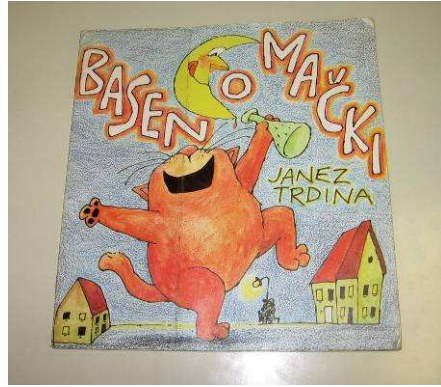
## **2. KAJ SO VAM O TEM DOMA PRIPOVEDOVALI VAŠI OTROCI?**

- Glede na to, da je vedno potrebnih veliko vprašanj z moje strani, da izvem o dogajanju v šoli, je bilo tudi tokrat tako. Je pa pokazal navdušenje nad pravljicami.
- Naš fant je z navdušenjem pripovedoval, kaj vse ste se pogovarjali in kaj vse ste počeli na to temo.
- Maja je povedala basen o muci in tudi, kakšno basen ja napisala sama. Pripovedovala je o odzivih sošolcev in kakšno muco je narisala. Doma smo dodali še pozitiven poudarek k treznosti in zdravim pljučem.
- Otrok mi je pripovedoval basen o pijanem mačku in o tem, kako ste dobre navade in dela razporedili čez teden.
- Pripovedovali so o različnih nezdravih navadah in kako bi morali vsi ljudje živeti bolj zdravo.
- Moja hči mi je z veseljem pripovedovala, kako je izdelovala knjigo, risbico in kako ste se sproščeno pogovarjali o basni. To je bil res zabaven pouk.
- Izvedel sem vse o basni, o požrešnem volku, ki je moral jesti zelenjavo, in o risanju mačka, ki se je srečal s kajenjem in pitjem. Videti je, da je projekt zbudil Tomaževo pozornost.
- Moj otrok mi je pripovedoval o basni, ki jo je slišal v šoli. Povedal je, da je zelo poučna, kjer dobi sporočilo, kaj ne smeš početi, ker je nevarno. Potem so delali risbice o tistem, kar so izvedeli iz basni. Otroci so tudi sami naredili svojo basen. Moj otrok je napisal Basen o ježu.

- Povedal mi je, da izdelujete likovne izdelke in da mora vsak četrtek prinesiti škornje v šolo, da greste v sadovnjak, ob petkih pa sadje za zdravo navado – sadni dan.

## Basen o mački Projekt Zdrav življenjski slog v osnovnih šolah

V 3. b sva s kolegico Diano Šumenjak izvedli dvourno modelno uro, kjer so učenci prepoznali različne navade – dobre in slabe. Ob branju basni Janeza Trdine »Basen o mački« so prepoznali različne posledice uživanja alkohola, tobaka in drugih nezdravih navad in odvisnosti.



Ob razgovoru so spoznali, da se lahko določena razvada razvije šele kasneje ter da se navade privadiš skozi čas, prav tako je potreben čas, da se navade odvadiš. Potrebuje se približno mesec dni. Učenci so razmišljali o posledicah pretiranega uživanja alkohola, ki lahko ogrožajo zdravje ali varnosti sebe in drugih.



V praktičnem delu delavnice smo ovohavali s seboj prinesene pripomočke, ki smo jih razdelili na »dišeče« in »smrdeče« (čebula, parfum, milo, cimet, vanilijev sladkor, šampon itd.).

Delavnico smo zaključili z razmišljanji učencev, ki so podajali predvsem povzetke in nove ugotovitve. Usmerjeni smo bili tudi na pomoč in svetovanje drugim, ki si želijo odpraviti kakšno manj zdravo razvado. Vsak je napisal še kratek povzetek basni in jo ilustriral. Izdelke smo poslali na Inštitut za varovanje zdravja, ki je nosilec tega projekta.

Izdelali smo tudi razredni tedenski trak dobrih navad, ki jih bomo upoštevali vsak dan v tednu:

ponedeljek: Nekaj časa namenimo skupnemu branju.

torek: Še posebej pomagamo drugim in smo do njih prijazni.

sreda: Še več pozornosti in časa namenimo pospravljanju.

četrtek: Gibamo se na svežem zraku.

petek: Skupaj pojemo s seboj prinesen sadež.



V naslednjih dneh smo začeli slediti tedenskim dobrim **navadam**, ki so jih učenci izbrali sami in so zabeležene na tedenskem traku, razdeljenem na dneve, kot je opisano že zgoraj. Realizacijo posamezne dnevne dejavnosti beležimo vsak zase v posebno razpredelnico. Nekateri so si sami tudi doma izbrali svoje dobre **navade**, ki jih opravljajo in spremljajo. O tem navdušeno pripovedujejo.

Basen smo ilustrirali z voščenkami.

Ob tem smo spoznali, kaj je basen. **Basen** je literarna oblika, v kateri nastopajo poosebljene živali s človeškimi lastnostmi, koncu zgodbe pa sledi moralni nauk. Izvira z Orienta. V evropsko književnost jo je vnesel Ezop. Basni so v 18. stoletju, v času razsvetljenstva, postale priljubljena književna vrsta, s katero so poučevali in izobraževali ljudstvo. Izraz basen izhaja iz staroslovanske besede *bajati*, ki pomeni pripovedovati. Iz obdobja klasicizma je znan basnopisec Jean de La Fontaine. Basen je lahko napisana v prozi ali poeziji.

Učenci so v paru ali trojicah še sami sestavljali svoje basni v obliki knjigice, pri kateri so bili sami pisatelji in ilustratorji. V njih je zajeto bistvo basni, o čemer smo se predhodno pogovorili: v basni nastopajo poosebljene živali s človeškimi lastnostmi, na koncu sledi moralni nauk.





Ves projekt z opisom, likovnimi izdelki otrok, zapisi, fotografijami in novonastalimi basnami si lahko ogledate na panoju pred knjižnico OŠ Janka Kersnika Brdo.

*Zbirka obnove basni z ilustracijami in evalvacijo na koncu izvedenih ur, smo speli in razstavili na predstavitvi projektov 31. marca 2010 na Ministrstvu za šolstvo in šport ter predstavili na sestanku konzorcijskih partnerjev na IVZ.  
Tina Uštar, prof. razrednega pouka*