

Edukativni paket



www.MyFriendBoo.com

Epizode serije „Moj prijatelj Bu” o zdravom načinu života
proizvedene su u okviru ACTIVE projekta, uz podršku
HEALTH programa.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



Sadržaj

Zahvalnica	3
1. Lekcija – Doručak <i>„Zemljebol“</i>	4
2. Lekcija – Kretanje <i>„Zenov rođendan“</i>	20
3. Lekcija – Grickalice <i>„Zdravi zalogaji“</i>	30

Zahvalnica

Zahvaljujemo mnogima koji su pružili pomoć tokom pripreme edukativnog paketa.

Zahvaljujemo se za podršku i prevođenje naših materijala sledećim muzejima za decu:

- **Explora Muzej za decu, Rim – Italija**
- **Technopolis®, Naučni centar za decu, Mechelen – Belgija**
- **Artland, Sofija - Bugarska**
- **ParkMiniatur, Łódź – Poljska**
- **Imaginosity Muzej za decu u Dublinu – Irska**
- **CEIP La Llantia – Mataró – Španija**

Posebno se zahvaljujemo nastavnicima i učenicima škola koje su učestvovala u programu za njihovu ljubaznost i vreme koje su odvojili za formiranje mišljenja o epizodama o vodi i za testiranje edukativnog paketa, pošto su nam na taj način umnogome pomogli u toku ostvarivanja projekta:

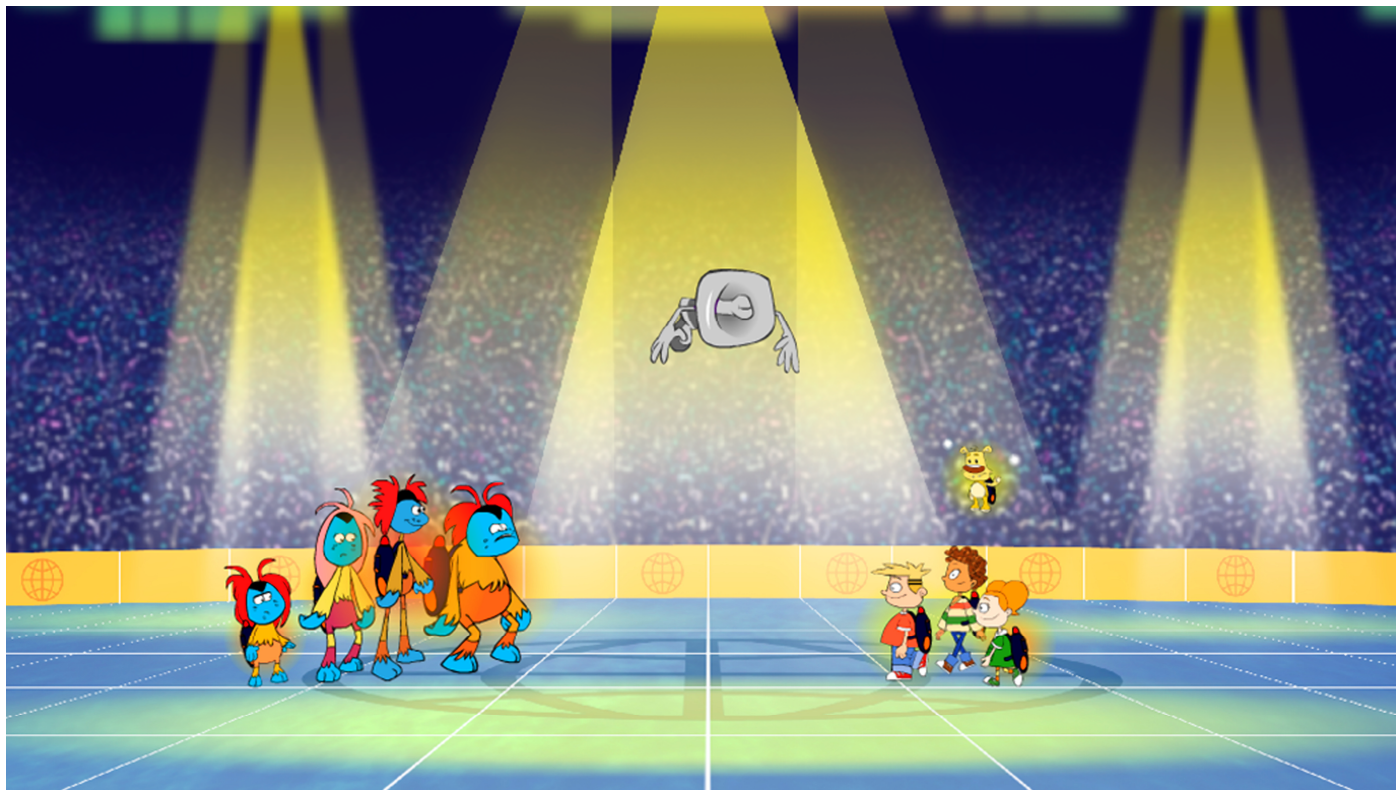
- **Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, osnovna škola, Rim – Italija**
- **Sint-Romboutscollege, škola, Mechelen – Belgija**
- **Queen Of Angels Primary School, osnovna škola, Dublin – Irska**
- **12. Osnovna Škola im. Mariana Batki, Łódź – Poljska**
- **173. Osnovna Škola im. Kosciuszko's , Łódź – Poljska**
- **'Georgi Stoykov Rakovski' 120. Osnovna Škola, Sofija – Bugarska**
- **Escola La Llantia, škola – Mataró – Španija**

Zahvaljujemo se svim partnerima ACTIVE projekta, svima koji su svojim idejama i podrškom doprineli ostvarivanju projekta.

Koordinator ACTIVE projekta

1. Lekcija – Doručak

„Zemljobol“



1. Lekcija – Doručak

„Zemljobol“

Pre časa pročitajte ovaj blok da bi ste se upoznali sa temama kojima se bavi nastavni plan!

Najvažniji obrok dana je doručak, a ipak ljudi najčešće izostavljaju ovaj obrok.

Da bi smo zaista uživali u doručku, potrebno je da uživamo u ukusima, da zajedno doručujemo i da doručku posvetimo dovoljno vremena.

Redovan doručak može **povoljno da utiče na kognitivne sposobnosti deteta**, naročito na memoriju, rezultat u školi, izostajanja iz škole, psihosocijalne sposobnosti i raspoloženje dece.

Veća je verovatnoća da ljudi, koji redovno doručkuju, **imaju bolji i uravnotežen režim ishrane**, osim toga njihovo unošenje mikro- i makroelemenata, kao i vlaknastih materija, najviše odgovara preporukama moderne ishrane. Na primer, cerealije su bogate hranjivim sastojcima i treba da budu sastavni deo zdravog doručka.

Redovan doručak u znatnoj meri doprinosi i pospešuje **unošenje kalcijuma**. Unošenje kalcijuma je kritična tačka ishrane u pogledu dece i adolescenata, jer je kalcijum najvažniji za rast kostiju mladih adolescenata. (Veliki broj mladih ne unosi preporučenu količinu kalcijuma u organizam.)

Primećeno je da je izostavljanje doručka tipično za gojaznu decu sa suvišnim kilogramima, a da je u krugu adolescenata povezano sa dijetom i nepravilnom ishranom. Izostavljanje doručka u vezi je i sa preteranim trošenjem grickalica, odnosno unošenjem veće količine masnih jela u toku dana.

Za one koji ne doručkuju, manje je tipično da su fizički aktivni, što dovodi do gojaznosti. Deca i adolescenti koji doručkuju, verovatno nemaju problema sa svojom težinom.

Običaji ishrane roditelja direktno utiču na zdrave ili nezdrave običaje ishrane njihove dece. Na primer, deca roditelja koji ujutro uzimaju redovan obrok, najčešće i sama doručkuju.

Želite više da saznate o ovoj temi? Preporučena literatura: *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzl JD. J Am Diet Assoc. maj 2005.; 105(5):743-60)

Odgovori na dalja pitanja:

<http://www.animate-eu.com/active/> (opcija „eat“)

Uravnoteženi doručak sadrži sledeće:

- 1) Mleko ili mlečne proizvode (na primer: mleko, jogurt, polumasni sir)
- 2) Cerealije, hleb ili keks – to jest izvore ugljenih hidrata, što znači pravu energetske bombu za početak dana
- 3) Voće (ili voćni sok, bez šećera) koje nam obezbeđuje vitamine, vlakna i vodu. To je ujedno sastojak i „dnevne petorke“ (najmanje 5 porcija voća ili povrća na dan).

Dalje detalje pronaći ćete na linku kampanje britanske Nacionalne Zdravstvene Službe: www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Uvod

Počnite čas tako što ćete učenicima postaviti pitanje: „Koliko vas je danas doručkovalo?“ Jedan deo razreda će se javiti, drugi neće.

Razgovarajte sa razredom šta je ko doručkovao: „Šta ste jutros doručkovali?“

Napišite odgovore na tablu i obeležite sa x koliko su potrošili od raznih vrsta hrane.

Bez komentara sakupite odgovore na pitanje šta su deca doručkovala, da ih i time podstaknete na učešće!

1. Zadatak – Razmena ideja: Doručak

Cilj: uključivanje svih učenika da bi shvatili značaj doručka.

Pošto ste pogledali crtani film ili pročitali priču, pitajte decu za njihovo mišljenje. Evo nekoliko pitanja za podsticanje razgovora:

- Da li i vi volite da doručkujete isto što su jeli Ben, Lusi i Žak?
- Kom liku ste nasjličniji što se doručka tiče?
- Šta obično doručkujete?
- Gde doručkujete? (Kod kuće, u autu / u autobusu na putu do škole, u kafiću ili kiosku....)
- S kim obično doručkujete?
- Da li razgovarate sa porodicom za vreme doručka?
- Da li doručkujete pred televizorom?
- Da li volite da doručkujete ili ste suviše pospani da bi ste uživali u doručku?

Važno je da se sva deca uključe u ovaj zadatak, čak i oni koji ne doručkuju, i to na taj način da ih pitate zašto ne doručkuju. (Možda im ponuđena jela nisu dovoljno ukusna? Možda nemaju dovoljno vremena ili nemaju apetit? Možda nemaju s kim da doručkuju?)

Pitajte decu i o tome, da li se razlikuje doručak vikendom od ostalih dana (imaju više vremena i oni i roditelji!).

Na kraju postavite pitanje: „Šta se desilo Lusi kada nije doručkovala? Znae li zašto?“

2. zadatak – Crtanje: Zašto treba doručkovati?

Cilj: popularisanje doručka među decom koja uglavnom ne doručkuju.

Potreban materijal: 3. radni list, pribor za crtanje

Pokažite deci 3. radni list, pa ga okačite na zid! Postavite pitanje: „Kada ne doručkujete, kojoj slici najviše ličite? Nacrtajte je u svesku!”

Mlađu decu (5-6 godina) možete zamoliti da nacrtaju sebe za doručkom. Stariji učenici mogu da napišu što više prideva tipičnih za sliku ili da smisle potpis za sliku.

3. zadatak – Koliko vrsta doručka?

Cilj: pokazati da je moguće doručkovati bilo šta – s odgovarajućom merom – i da je uvek lako pronaći nešto ukusno. Izbor raznih varijanti za doručak može da bude prijatan ugođaj i ujedno otkrivanje novih ukusa.

Potreban materijal: pribor za crtanje, poster

Podelite decu u četiri grupe (može ih biti i manje, zavisno od broja dece i/ili od vrsta jela za doručak napisanih na tablu na početku zadatka). U svaku grupu raspodelite i učenika koji ne doručkuje!

Svaka grupa treba da napravi po jedan poster (mogu da crtaju, koriste isečke iz novina...) koji prikazuje vrstu njihovog doručka.

Moguće su sledeće grupe:

- Realan sladak doručak (odnosno ono što stvarno jedu, npr. keks, kolač, slatke cerealijske...
- Idealan sladak doručak (odnosno slatka jela koja bi rado pojeli za doručak)
- Realan slani/ne slatki doručak (odnosno ono što stvarno jedu, npr. hleb, prženica, šunka, sir...)
- Idealan slani/ne slatki doručak (odnosno slana jela koja bi rado pojeli za doručak)

Predlog: Možete organizovati „poseban dan sa doručkom” zajedno sa razredom. Svaka grupa treba da donese neko jelo sa svog postera i da onda zajedno doručkuju. I roditelji mogu da se priključe, ako žele!

4. Zadatak (domaći zadatak) – Recepti za doručak

Cilj: da roditelji ili negovatelji shvate značaj doručka.

Potreban materijal: 4. radni list

Pročitajte zajedno sa razredom 4. radni list (nalazi se na kraju lekcije), svakom učeniku dajte po jedan primerak koji će poneti kući.

Na radnom listu nalazi se nekoliko predloga jela za doručak, koja mogu da pripreme sa porodicom u toku vikenda.

Druga mogućnost je da iskoristite ove i druge recepte (koje predlože deca ili roditelji) za sastavljanje zajedničkog kuvara pod naslovom „Recepti za doručak“.

5. Zadatak – Doručak kroz život

Cilj: da roditelji ili negovatelji shvate značaj doručka.

Svako dete treba da pita roditelje, baku i deku ili negovatelje šta su doručkovali u svojoj mladosti, pa da ispriča razredu šta je saznalo. Razred može da ustanovi koliko su se običaji vezani za ishranu i namirnice promenile tokom godina (ako su se uopšte menjali). Eventualno kod kuće mogu da pripreme recepte za koje su čuli.

Drugom prilikom roditelji ili negovatelji mogu da dozvole deci (samo jednom prilikom) da ona odluče šta porodica da pojede za doručak – čak i u slučaju da to bude nešto šašavo!

Deca treba da nacrtaju ili kratko napišu rezime oba zadataka i da zatim u razredu razgovaraju o iskustvu.

6. zadatak – Poruka za kući

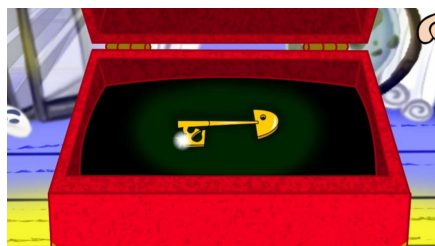
Potreban materijal: 5. radni list

Odštampane 5. radni list i podelite ga roditeljima ili razgovarajte sa njima o sadržaju radnog lista na susretu organizovanom za ovu priliku.

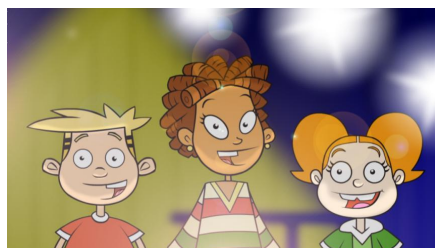
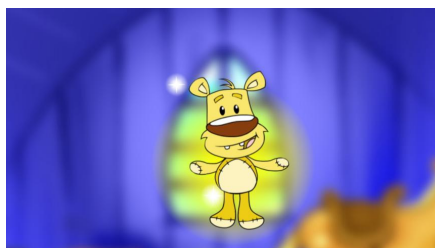
1. Radni list

Uvod u seriju

Jednoga dana su se Ben, njegova sestra Lusi i njegova najbolja drugarica Žak igrali na tavanu punom stareži. Tada su pronašli neke stare igračke, olinjalog psića i vrtešku koja nije radila.



Odjednom se dešava nešto neobično i čudesno: pseto oživljava i počinje da se kreće i govori, a vrteška, koja prethodno nije radila, počinje da se vrti sve brže i brže!



Psić se predstavlja kao Bu i uz pomoć čarobne vrteške vodi decu u razne avanture: na ponekad neobična, ponekad fantastična mesta, gde uče koliko je voda važna, a usput se naravno i lepo zabavljaju.

Opis likova



BEN je osmogodišnji, veoma aktivan dečak. Dobar je sportista i obožava skejtbord. Pragmatičan je i promišljen, on je vođa male družine. Vešto okuplja društvo oko sebe kada treba nešto da se uradi. Smatra da je pravi „frajer“, ali njegova sestra Lusi, koja ga svuda prati, može vrlo lako da zbuni i njega i njegovu drugaricu, Žak.



ŽAK je Benova najbolja drugarica, takođe osam godina stara. Dobrodušna devojčica, puna informacija o svemu i svačemu. Voli da sluša muziku, vozi bicikl i uživa u jelu.



LUSI je Benova mlađa sestra, starmala petogodišnjakinja. Voli da provodi vreme u društvu brata i njegove drugarice, smatra da je već velika i ne voli da joj se kaže šta da radi. Lako se oduševljava, strašno je ljubopitljiva, ne boji se ničega i nikada ne zna kada treba da umukne. Sposobna je da bilo kada napravi kakvu peripetiju nenamerno i da zbuni brata.

BU je psić, igračka. Mala, olinjala, ALI kada oživi, u potpunosti se menja. Bu ume da bude veoma ubedljiv: malo je neobičan, ali zabavan. Podseća na cirkusanaera ili nekog komičara (verovatno zbog porekla iz Viktorijanskog doba).



2. Radni list

„Zemljobol” – Priča i scene

Žak i Ben doručkuju. Ulazi Lusi. Jako je uzbuđena: vikend je, napolju sija sunce i hoće da izađe da se igra. Ben i Žak su spremni za igru, ali bi voleli da Lusi prvo doručkuje, pošto smatraju da je to neophodno. Međutim Lusi neće da doručkuje, nema strpljenja: žuri napolje da se igra! Bolje da porazgovaraju sa Buom!



Penju se na tavan kod Bua. Lusi okreće čarobni ključ i Bu oživljava. Ben mu ispriča da Lusi hoće da izađe napolje da se igra, ali bez doručka. Bu već zna gde da povede decu... Penju se na vrtešku i kreću!

Vrteška se spušta na jedan sportski teren. Bu priča deci da se nalaze na planeti Zorafina, a da su bića oko njih Zorefatroni. Zorefatroni su grdosije,

namrgođene, ali bezopasne, a govor im zvuči kao: „blu-blu-bla-bla-blu-blu”. Oni su izmislili nekoliko od najboljih igara na svetu, ali nisu baš uspešni u njima... Bu daje deci rance neobičnog izgleda koji su u stvari sprave za merenje nivoa energije (pokazuju koliko je ko pun energije) i obaveštava ih da će igrati na sledećem takmičenju Zemljobola. Deca su veoma uzbuđena! Prstenovi su visoko postavljeni, ali se ispostavlja da je pod napravljen od elastičnog materijala, pa je lako odskočiti. Posle nekoliko pokušaja shvataju da je kao neka trambulina!



Odmah počinje utakmica. Zorefatroni izgledaju prilično divlji, deca primećuju da se natrpavaju gaziranim sokovima i čipsom, usled čega im nivo energije drastično poraste! Počinje utakmica. Ben odlično igra, prebacuje loptu Žaki, a ona postiže prvi gol. Zorefatroni takođe dobro igraju. Rezultat je nerešen kada Lusi dobija loptu. Izgleda da će to biti jednostavan udarac, devojčica je samouverena, ali joj se u trenutku spušta nivo energije. Ne može da skoči dovoljno visoko i promašuje gol pred kraj poluvremena. Lusi je ozlojeđena, oseća umor. Ben joj kaže da je to zbog toga što

nije doručkovala. Lusi ne zna kako će nastaviti da igra protiv Zorefatrona u takvom stanju. Bu umiruje decu sa „tajnim oružjem”: korpom punom voća, malih sendviča i vode. Lusi misli da bi trebali da piju sok i da pojedu čokoladu da bi igrali isto tako dobro, kao Zorefatroni. Ali sokovi i slatkiši obezbeđuju mnogo energije samo za kratko vreme, dok energij dobivena od voća i sendviča dugo traje. Lusi se opredeljuje za sendviče i pije prirodni voćni sok – odmah joj je bolje!

Na početku drugog poluvremena igra je vrlo živa, ali nivo energije Zorefatrona počinje drastično da opada i na kraju se potpuno istroši. Sledi poslednji udarac i Lusi, koja je – zahvaljujući sendvičima i prirodnom voćnom soku – u punoj snazi, postiže gol i time dobijaju utakmicu!



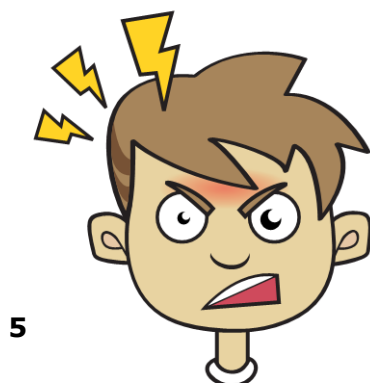
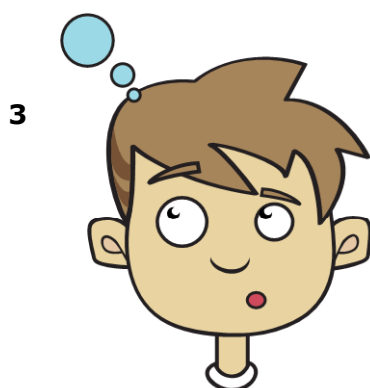
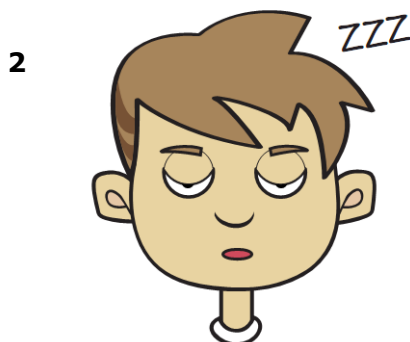
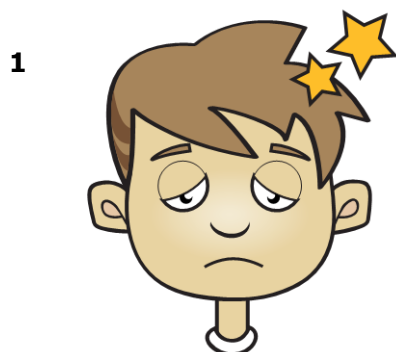
Pobednici se vraćaju na vrtešku. Bu im objašnjava da Zorefatroni nisu učili iz svoje greške: smišljaju najbolje igre na svetu, ali uvek gube zbog svojih loših navika u ishrani.

3. Radni list

1. Lekcija — 2. Zadatak

FACE KOJE „NE DORUČKUJU“

- 1. Osećaš da te razdire glavobolja?
- 2. Teško ti je da držiš oči otvorene?
- 3. Teško ti je da se koncentrišeš?
- 4. Osećaš se malo mrzovoljno?
- 5. Možda si raspoložen za svađu?
- 6. Muka ti je / loše se osećaš?



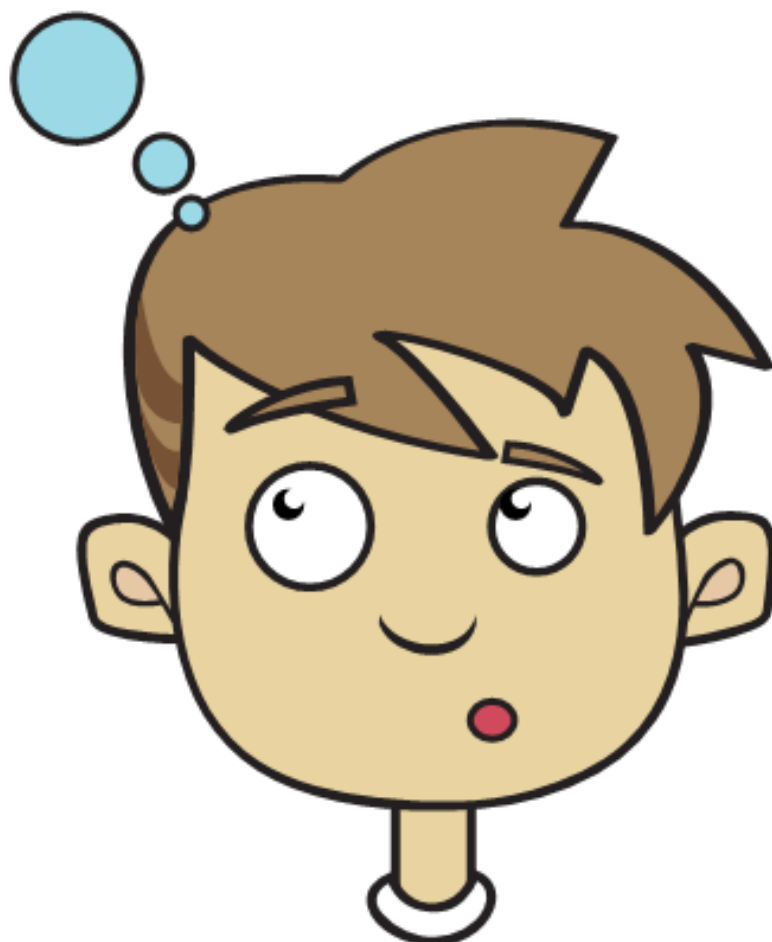
1. FACE KOJE „NE DORUČKUJU“



2. FACE KOJE „NE DORUČKUJU“



3. FACE KOJE „NE DORUČKUJU“



4. FACE KOJE „NE DORUČKUJU“



5. FACE KOJE „NE DORUČKUJU“



6. FACE KOJE „NE DORUČKUJU“



4. Radni list

1. lekcija — 4. zadatak

Recepti za fine, nesvakidašnjihe doručke koje je ipak lako pripremiti!

DORUČAK PARIŽANA: palačinke sa tankim slojem pekmeza ili posute šećerom; ili komadići voća sa jogurtom i sok od pomorandže

OBOŽAVAM ŠUNKU: komad prženice tanko premazan polumasnim krem sirom, sa komadom šunke + polumasno mleko ili sveži voćni sok

IZVOLITE, NAVALITE!: kajgana sa komadom prženice + sveži sok od pomorandže ili drugog voća

U ŽURBI...!: komad musle sa čašom mleka ili voćnim sokom

HRSKAVI JOGURT SA JAGODAMA: 1 šolja polumasnog jogurta sa ukusom vanile, ½ šolje jagoda, ' ¼ šolje cerealija sa pahuljicama od mekinja

Sastojke pomešajte u jednoj činiji i sveže pojedite!

CEREALIJE SA BRESKVAMA, BADEMOM, VANILOM: 1 šolja cerealija bogatih vlaknima, ½ šolje mleka sa ukusom vanile (ili običnog mleka, ako nema sa ukusom vanile), ¼ šolje svežih ili zamrznutih bresaka, 1 supena kašika prženih badema

Stavite cerealije u činiju, prelijte mlekom sa ukusom vanile, dodajte breskve i pospite bademom. Prijatno!



MILK ŠEJK SA BANANOM I BOROVNICOM: ½ šolje sladoleda od borovnice, pola oguljene, iseckane banane, ½ šolje soka od pomorandže (po mogućnosti sveže ceđene)

Sastojke stavite u mašinu za šejk i izradite tako da dobijete gusto piće. Sipajte u čaše. Prijatno!



5. Radni list

1. Lekcija — 6. Zadatak

PORUKE ZA KUĆI



Odredite jedan dan – možda vikendom, kada imate više vremena – kada ćete organizovati veseli, ukusan doručak za decu. Pecite zajedno ili pripremite mini švedski sto na kome će svako naći nešto pod zub!

Ujutro isključite televizor i sedite zajedno za sto da doručkujete!



Ponekad možete izbeći žurbu i stres, ako ustanete malo ranije, a imaćete i bolji apetit (čak i najveće lenčuge!). Ako bi ste radije sve pripremili uveče, pa imate malo vremena posle spremanja školskih torbi, postavite i sto za doručak!

Lako se stiče navika doručkovanja u krugu porodice. Neka vam to postane dnevna navika!



Nemojte zaboraviti da će deca radije doručkovati, ako vide da i roditelji sedaju za sto (roditelji su najbolji primer za decu). Pa pojedite i vi činiju cerealija i popijte čašu voćnog soka!

2. Lekcija – Fiskultura

„Zenov rođendan“



2. Lekcija – Fiskultura

„Zenov rođendan“

Pre časa pročitajte ovaj blok da bi ste se upoznali sa temama kojima se bavi nastavni plan!

Našem organizmu nepohodna je **ravnoteža** između ishrane i potrošnje energije:

Energiju koju dobijamo od hrane, koristimo za opstanak i za obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Ako smo jako aktivni, potrebno nam je više energije za kretanje.

Ako jedemo više, nego što je potrebno, a ne krećemo se, onda se hrana koju smo pojeli, pretvara u masno tkivo, pa je zbog toga veoma važno da vodimo **zdrav i aktivan život**.

Hrana	Količina (g)	Energija (kcal)	Stajanje u mestu (minut)	Šetnja (4km/sat – minut)	Vožnja biciklom (22km/sat – minut)	Peglanje (minut)
2-4 keksa	20	83	75	28	7	21
1 kolač sa pekmezom	35	125	114	42	11	32
1 slatko pecivo	40	164	149	55	15	42
sladoled	150	330	300	110	30	85

Koliko treba da se krećemo da se potroši hrana koju smo pojeli?

*N.B: Nastavnici treba da naglase odgovarajuću poruku: fizička aktivnost nije važna samo zbog sagorevanja kalorija, nego se **kretati** možemo i zato što je **kretanje zabavno!***

Deca tokom aktivnosti u salama za fiskulturu ili u sportskim centrima sama po sebi neće shvatiti značaj fizičke aktivnosti. Treba da se penju stepenicama, da idu peške u školu (i svuda gde moraju poći), neka se igraju igara koje inače vole (fudbal, ples, trčanje itd.). Ova vrsta fizičke aktivnosti je besplatna, a izuzetno korisna, jer navikava decu na aktivan stil života. Šta više, ne postoji jedini najbolji sport za decu: najvažnije pravilo zdravog načina života jeste da ne budu lenja!

Na upitniku, koji smo pripremili za testiranje ponašanja dece, mnoga deca su odgovorila da vole da se igraju u prirodi, a ipak je znatan broj i dece koja ne vole aktivnosti u prirodi. Epizoda crtanog filma o fizičkoj aktivnosti upravo je njima namenjena.

Čak 72% dece koja su odgovorila na upitnik, gleda crtane filmove sa drugovima. To može biti i povoljno i nepovoljno ocenjeno, jer s jedne strane to jeste društvena aktivnost, ali s druge strane to znači da jedan deo vremena koje provode sa drugovima, deca ne provode aktivno, ne kreću se zajedno.

POKUŠAJ I TI!

Evo jednog načina da ustanovite da li ste dovoljno fizički aktivni. Osoba koja je sposobna da govori dok radi fiskulturu, verovatno se kreće u ritmu koji joj odgovara. Osoba koja je suviše zadihana da bi istovremeno govorila, treba da uspori! Osoba koja može čak da peva dok radi fiskulturu, verovatno se ne kreće dovoljno intenzivno, e pa onda: „Pokret!“

Uvod

Počnite čas tako što ćete upitati učenike, koliko njih se bavi sportom, ali nemojte davati komentare. Jedan deo razreda će se javiti, drugi ne.

Pitajte decu šta za njih znači „kretanje“. Napišite odgovore na tablu i obeležite broj fizičkih aktivnosti sa x. U toku zbrajanja odgovora nemojte stavljati primedbe na aktivnosti koj deca upražnjavaju, jer je važno da ih podstaknemo da se uključe u zadatak.

Gledanje crtanog filma

Pogledajte epizodu zajedno sa razredom ili, ako to nije moguće, podelite listove za zadatke broj 1. i 6. (nalaze se na kraju lekcije). Radni list opisuje sadržaj epizode, prikazuje ilustracije, slike. Deca (zavisno od uzrasta) i sama mogu da pročitaju sadržaj, ali mogu da prate i nastavnika koji im ga čita.

1. Zadatak – Razmena ideja: Fizička aktivnost

Cilj: uključivanje svih učenika da bi shvatili značaj doručka.

Pošto ste pogledali crtani film ili pročitali priču, pitajte decu za njihovo mišljenje. Evo nekoliko pitanja za podsticanje razgovora:

- Šta misle Žak i Lusi o kretanju na početku crtanog filma? Da li se slažete sa njima?
- Kom liku ličite kada se radi o fizičkoj aktivnosti?
- Koliko vrsta vežbi su radili Lusi, Žak i Ben? Koliko vrsta vi poznajete?
- Kada se igrate kod kuće (video igrice ili gledate televizor), da li ste umorniji, nego kada se igrate na igralištu?
- Kako se osećaš u takvoj situaciji? Da li se dosađuješ ili si veseo/la?
-

2. Zadatak – Kretanje je uživanje!

Cilj: podstaći na kretanje decu koja se uglavnom malo kreću.

Potreban materijal: 7. radni list

Pokažite deci jednu praznu „Aktivnu piramidu“, neka nacrtaju u nju aktivnosti koje ona sama uglavnom upražnjavaju ili aktivnosti kojima bi volela da se bave. Na piramidi se nalaze sledeći natpisi: dole „Radi često!“, u sredini „Radi češće!“, gore „Radi manje!“.

Primeri za nastavnike:

- „Radi često!": penjanje stepenicama, šetnja, vožnja biciklom, igra u prirodi, na igralištu. Lako kretanje za svaki dan.
- „Radi češće!": plivanje, rukomet, klizanje, tenis. Intenzivno kretanje u toku slobodnog vremena nedeljno 3-5 puta.
- „Radi manje!": gledanje televizije i video igrice.

3. Zadatak – Crtanje: Kako da budemo aktivni?

Cilj: objasniti deci kako je lako biti aktivan.

Potreban materijal: 8. i 10. radni list, pribor za crtanje

Pošto ste pročitali 8. radni list, zamolite decu da sastave svoju „svesku pravila“, da crtaju ili naprave zajednički jedan poster. Za domaći zadatak treba da vežbaju najmanje jednu vrstu fizičke aktivnosti u toku cele sledeće nedelje, naročito, ako je još nikada nisu radili. Neka ispričaju razredu, kakav je osećaj! Najvredniji mogu da osvoje priznanje „AKTIVAN“ (vidi 10. radni list).

4. Zadatak (domaći zadatak) – Da li se ti i tvoja porodica dovoljno krećete?

Cilj: jačanje svesti u roditeljima ili negovateljima o značaju fizičke aktivnosti.

Potreban materijal: 9. i 10. radni list

Podelite deci i porodicama 9. radni list i zamolite ih da ga kod kuće popune! Cilj zadatka je da se sazna da li se „kreću“ dnevno najmanje 30 minuta.

U školi deca mogu da postave redosled „aktivnosti“ (možete odrediti AKTIVNE šampione koji će osvojiti priznanje „IZRAZITO AKTIVAN“!) – vidi 10. radni list.

5. Zadatak – Vrste fizičke aktivnosti tokom godina

Cilj: jačanje svesti u roditeljima ili negovateljima o značaju fizičke aktivnosti.

Svaki učenik treba kod kuće da pita roditelje, starije članove porodice ili negovatelje kakvim su se sportom ili drugom aktivnosti bavili kao mladi, a posle da ispriča razredu što je od njih čuo! Razred može da ustanovi koliko su se promenili (ako su se uopšte menjali) običaji, odnosno igre u toku godina. Kod kuće mogu odigrati neku od starih igara.

Deca treba da pripreme crtež ili da napišu sastav o tim aktivnostima.

6. Zadatak – Poruka za kući

Potreban materijal: 11. radni list

Odštampane 11. radni list i podelite ga roditeljima ili razgovarajte sa njima o sadržaju radnog lista na susretu organizovanom za ovu priliku.

6. Radni list

„Zenov rođendan“ – Priča i scene

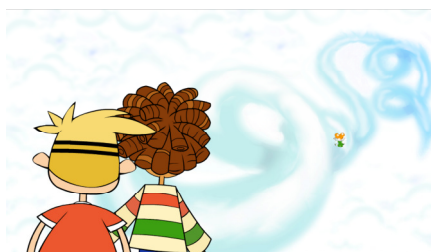
Žak i Lusi gledaju televizor. Ulazi Ben i pita, da li su voljne da izađu da se igraju, napolju je sunčano vreme. Devojčice nisu zainteresovane, hoće da gledaju televizor, ne vole da se kreću, jer je to dosadno. Ben predlaže da posete Bua. U tom slučaju devojčice su spremne da ustanu sa sofe.

Bu se raduje što su ga probudili, jer je već zakasnio. Ben pokušava da mu postavi jedno pitanje (o fizičkoj aktivnosti), ali Bu ga ne sluša, nego ga prekida: „Brže, brže, zakasnićemo!“. Sedaju na vrtešku i kreću.

Zaustavljaju se na jednom oblaku. Nalaze se na planeti Magikos, na magičnom mestu gde bilo šta može da se desi. Buov prijatelj Zeno slavi rođendan na koji su svi pozvani. Lusi i Žak zajedno skaču po jednom velikom, predivnom oblaku, koji je elastičan i komforan – mnogo skaču i smeju se.



Ben dobacuje Lusi lopticu od oblaka. Igraju se na jednom oblaku! Preskaču konopac, a Žak od oblaka pravi hulahop.



Bu se odjednom seti da su u zakašnjenju, treba da požure. Pojavljuje se veliki tobogan koji ih vraća na zemlju. Lusi obožava tobogane, još nikada nije videla ovoliki.

Uzbuđeno se spušta toboganom i stiže na prekrasnu morsk obalu. Ubrzo stižu i ostali. Svi se dive pejsažu, predivnom plavom moru, stenama i biljkama, zanimljivim školjkama. U daljini se na vrhu stene već vidi Zenova kuća:

neobična građevina.

Stižu u podnožje stene gde se ispostavlja da lift ne radi. Moraju se popeti stepenicama. Bez brige, to je inače mnogo bolja zabava! Zeno se utrkuje sa njima, ko će pre da stigne do vrha. Zeno trči napred, deca za njim. Stižu do vrha i svi se slažu da je bilo zabavno

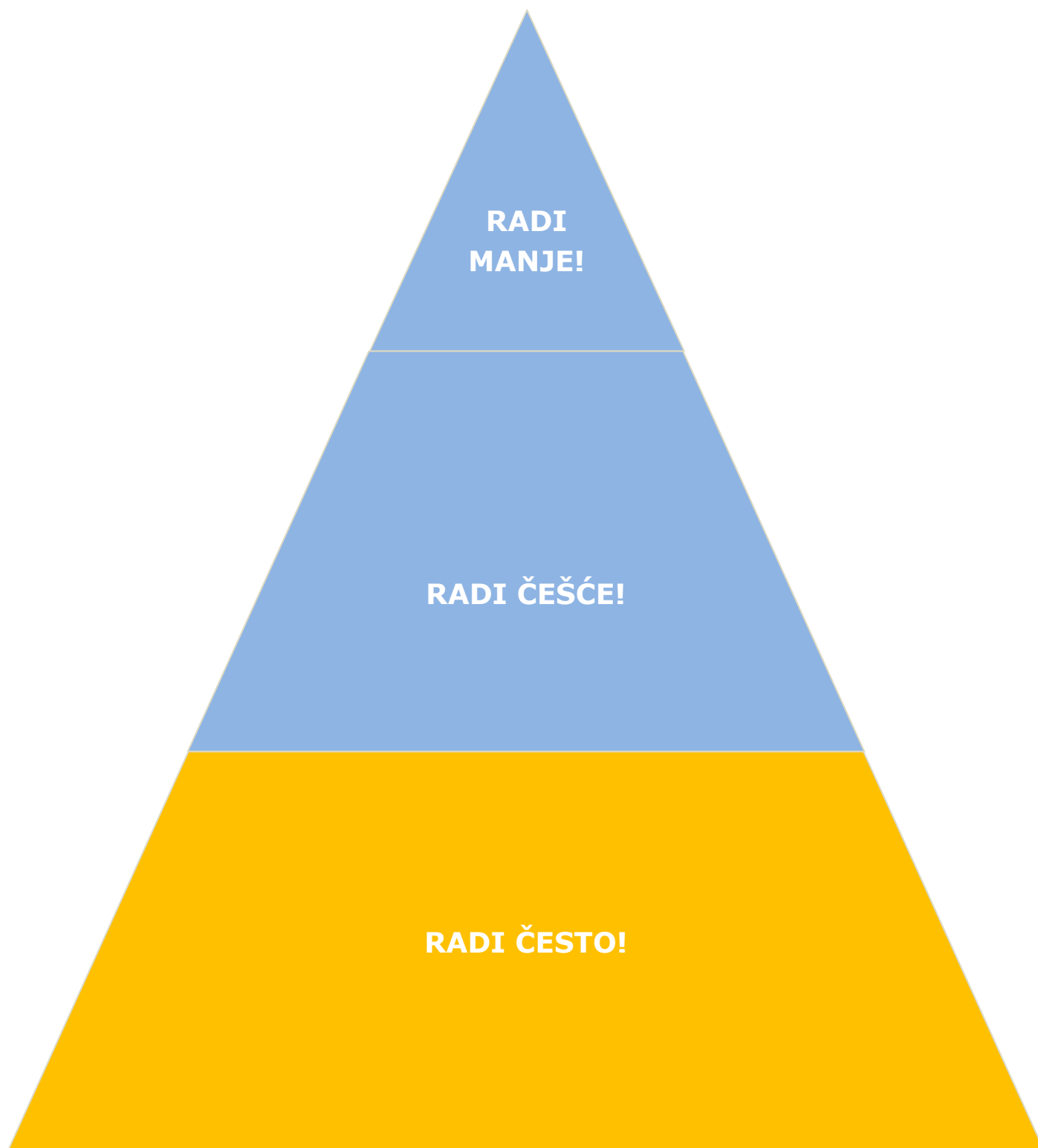


popeti se stepenicama, umesto liftom. Bu čestita Zenu rođendan, predaje mu poklon. Zeno ih poziva na kolač u boji duge, njegov specijalitet!

Deca i Bu se vraćaju na tavan pomoću vrteške. Svi se slažu da je žurka bila odlična. Bu pita Bena šta je želeo da ga pita, pre nego što su krenuli. Ben kaže da je samo hteo da izađe napolje da se igra, ali su devojke rekle da je kretanje dosadno. Žak smatra da se ne bi tako lepo proveli da su izašli napolje da se igraju sa Benom. Bu joj skreće pažnju da su se ceo dan igrali! Skakutanje po oblacima, hulahop, šetnja, trčkanje, sakupljanje školjki na obali mora, sve je to bila fizička aktivnost – naročito penjanje stepenicama. Kretanje ne mora da bude dosadno. Samo se treba pokrenuti i raditi ono što voli.

7. Radni list

2. Lekcija – 2. Zadatak



8. Radni list

2. Lekcija – 3. Zadatak

10 saveta za aktivni život

1) **Na noge!**

Spusti nogu do noge i hodaj! Noge mogu da te povedu u svakoake avanture, da vidiš sveta i van domašaja televizora!

2) **Na rolanje!**

Obucite rolšue i opremu za zaštitu kolena i laktova – pa i kacigu za glavu! Možete naučiti nove pokrete.

3) **Korak po korak**

Nemoj doći u iskušenje da izaberete lakši put, to jest lift! Penjite se stepenicama, jer taj jednostavan zadatak, ako ga redovno upražnjavamo, pokriva jedan deo potrebe tela za kretanjem.

4) **Vodi psa u šetnju!**

Bilo da je tvoj pas ili samo pomažeš komšiji, šetnja sa psom je zabavna i vrlo korisna fizička aktivnost.

5) **Nemoj isključiti muziku!**

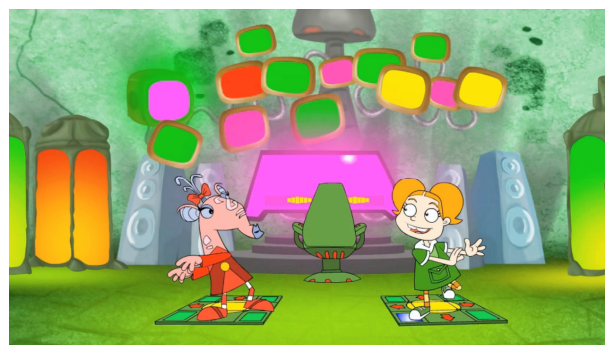
Potraži omiljenu muziku i pleši, pleši, pleši!

6) **Bolje na dva točka, nego na četiri**

Ako imaš kacigu na glavi i pridržavaš se saobraćajnih propisa, bicikl je najbolje prevozno sredstvo, a vožnja biciklom održava i kondiciju tela.

7) **Dopunske aktivnosti**

Baštovanstvo, košenje trave i pranje auta takođe su korisne fizičke aktivnosti. Možda zaradiš i malo džeparca.



8) **Pomozi bebisiterki!**

Mališani su vrlo brzi, čuvanje male dece je izazov koji zahteva mnogo aktivnosti.

9) **Plivaj, plivaj, plivaj!**

Plivanje nije samo zabavno, nego je odlična fizička aktivnost za održavanje kondicije.

10) **Potraži loptu koju ćeš šutirati, dobacivati, dodavati zajedno sa porodicom ili prijateljima!**

Većina igara loptom je puna akcije. Svako može da nađe igru loptom koju će igrati sa uživanjem (tenis, košarka, fudbal, rukomet...). Ne moraš da budeš vrhunski sportista da bi se lepo provodio!



9. Radni list

2. Lekcija – 4. Zadatak

Da li se u porodici dovoljno krećete?

TI:

DAN	FIZIČKA AKTIVNOST	KOLIKO VREMENA?	KOLIKO JE ZABAVNO?
PONEDELJAK			😊 😐 😞
UTORAK			
SREDA			
ČETVRTAK			
PETAK			
SUBOTA			
NEDELJA			

JEDAN OD RODITELJA ILI NEGOVATELJA:

DAN	FIZIČKA AKTIVNOST	KOLIKO VREMENA?	KOLIKO JE ZABAVNO?
PONEDELJAK			😊 😐 😞
UTORAK			
SREDA			
ČETVRTAK			
PETAK			
SUBOTA			
NEDELJA			

Propisi:

- Svaki dan vršite fizičku aktivnost, umereno, najmanje pola sata
- Nedeljno tri puta potrebna je intenzivna aktivnost najmanje 15 minuta

10. Radni list

2. Lekcija – 3. i 4. Zadatak

„MOJ PRIJATELJ BU” DIPLOMA ZA AKTIVNOST



ČESTITAMO!

Ova diploma potvrđuje da je

naučio/la važne stvari o značaju fizičke aktivnosti i kondicije i nastaviće da redovno radi fizičke aktivnosti da bi se ojačao/la telom i duhom podjednako.

Potpis _____ Datum _____



11. Radni list

2. Lekcija – 6. Zadatak

PORUKA ZA KUĆI



Roditelji su primer za svoju decu.

Mnoga deca, kao i odrasli, zahvaljujući svom životnom stilu, uglavnom sede, ne kreću se dovoljno.

Roditelji su primer za svoju decu, zbog toga roditelji treba da se potrude da im pokažu dobar primer!

Posebni zadaci za aktivne roditelje:



Nemojte biti kao Homer Simpson! Povedite decu svuda (ako ništa drugo, onda vikendom): provozajte se biciklom ili pođite da razgledate dinosauruse u prirodnjački muzej...

Pažnja: možda vaše dete nije šampion u sportu, ali pokušajte da ga privolite na zajedničko bavljenje sportom!

Naravno, možete se baviti zajednički fizičkim aktivnostima, ali ih možete naučiti i kako da se zdravo hrane, da ispeku fine kolače, da plešu ili... bilo šta drugo! Može da bude bilo šta što bi moglo da podstakne dete da ne sedi na sofi ispred televizora ili da ne provodi vreme sedeći za kompjuterom.

Ako vaš život i bude komplikovaniji (u početku), pokažite deci dobar primer, naučite ih kakvo je uživanje hodati: popeti se peške stepenicama, otići peške do škole ili u kupovinu. Ako krenete autom, parkirajte malo podalje od cilja. Fizička aktivnost neka vam postane ustaljena navika!



Ne zaboravite: čak i šetnja po kiši može da bude zabavna (na primer skakanje po barama)! Dosadni dani vrlo lako mogu da ožive zahvaljujući dobrim porodičnim navikama.

Setite se da će deca radije da se okrenu aktivnom životnom stilu, ako vide da i njihovi roditelji tako žive (roditelji su najbolji primer za svoju decu). Krenite (peške) i kupite nove patike!

3. Lekcija – Grickalice

„Svega po malo“



3. Lekcija – Manji obroci - grickalice

„Svega po malo”

Pre časa pročitajte ovaj blok da bi ste se upoznali sa temama kojima se bavi 3. nastavni plan!

- Uravnotežena ishrana znači **dnevno pet obroka**. To su doručak, užina pre podne, ručak, užina po podne i večera.
- **Užina između glavnih obroka je zdrav običaj**: nemojte je izostaviti! Međutim, nije dobro, ako ceo dan nešto grickamo.
- Smatrajte užinu mini obrocima, jer vam obezbeđuju 5-7% dnevnih potreba energije (oko 120-150 kcal, zavisno od fizičke aktivnosti). Važno je da **hranu jedemo kada smo gladni**, a ne **po volji**, naročito ne iz dosade ili zbog nervoze!
- Ovi manji obroci služe za „punjenje akumulatora”. Nije potrebno prejesti se ili suprotno: gladovati do sledećeg većeg obroka. Uvek **treba da prođe nekoliko sati između manjih i većih obroka**.
- **Hranite se raznovrsno** – koliko je moguće: za užinu je najbolje pojesti porciju svežeg voća, milk šejk, jogurt, slatke ili slane grickalice, nekoliko komada keksa... povremeno po jednu šargarepu ili koktel paradajz. Ne zaboravite da krompir nije povrće, dakle ako pojedete čips ili krompir, ne računa se kao povrće!
- Ne zaboravite da se na pakovanju grickalica mogu naći **prehrambene informacije**. Na primer, porcija slatkih grickalica može da sadrži 120-200 kcal. Pažljivo pročitajte informacije da bi ste znali šta jedete.
- **Uživajte u grickalicama!** Nemojte jesti, dok učite, gledate televizor ili sedite za kompjuterom.
- **Budite aktivni**: šetajte, trčite, penjite se stepenicama, umesto liftom, igrajte se na svežem vazduhu da bi ste sačuvali kondiciju!
- **Najvažnija je raznovrsnost**: ako jedete svaki dan isto – pa i da se radi o zdravom jelu – ne znači da vam i odgovara, jer postaje dosadno, a decu može da odvraća od zdravih jela!

Odgovori na dalja pitanja: <http://www.animate-eu.com/active/> (opcija „eat”)

Uvod

Počnite čas tako što ćete učenicima postaviti pitanje: „Koliko vas jede jedan ili dva manja obroka, odnosno užina, jede grickalice jednom ili više puta na dan?“ Jedan deo razreda će se javiti, drugi neće.

Razgovarajte sa razredom ko kakvu hranu jede: „Ako ste užinali juče, šta ste jeli?“. Napišite odgovore na tablu i obeležite sa x koliko puta su jeli određenu vrstu hrane. Bez komentara sakupite odgovore na pitanje šta su deca jela. Važno je da ih podstaknete na učešće!

Gledanje crtanog filma

Pogledajte epizodu zajedno sa razredom ili, ako to nije moguće, podelite listove za zadatke broj 1. i 12. (nalaze se na kraju lekcije). Radni list opisuje sadržaj epizode, prikazuje ilustracije, slike. Deca (zavisno od uzrasta) i sama mogu da pročitaju sadržaj, ali mogu da prate i nastavnika koji im ga čita.

1. Zadatak – Razmena ideja: Manji obroci - grickalice

Cilj: uključiti svu decu da bi svesno jeli užinu ili grickalice.

Pošto ste pogledali crtani film ili pročitali priču, pitajte decu za njihovo mišljenje. Evo nekoliko pitanja za podsticanje razgovora:

- *Da li su vam se dopale grickalice koje su pripremili Lusi i ostala deca?*
- *Koji lik vam se najviše dopao?*
- *Šta uobičajeno jedete za užinu ili kakve grickalice jedete?*
- *Koliko puta na dan jedete, osim glavnih obroka?*
- *Uglavnom gde jedete manje obroke (kod kuće, u školi, u kafiću...)?*
- *Da li jedete grickalice pred televizorom?*
- *Ako ste preterali sa užinom, da li možete i redovno večerati?*

Važno je da se deca uključe u ovaj zadatak da bi shvatili značaj dva manja obroka dnevno i raznovrsnost ishrane.

Na kraju postavite pitanje: „Da li bi Žak mogla da večera posle onog velikog komada čokoladnog kolača?“

2. Zadatak – Crtanje: Koje grickalice?

Cilj: podstaći decu da između dnevnih glavnih obroka svakodnevno užinaju pre i posle podne. Objasnite im da mogu da jedu svakakve grickalice, ali sa merom! Naglasite da je zanimljivo jesti uvek nešto drugo, jer se na taj način otkrivaju novi ukusi.

Potreban materijal: pribor za crtanje, veliki komad papira

Podelite decu u četiri grupe (može ih biti i manje, zavisno od broja dece i/ili od vrsta jela za užinu napisanih na tablu na početku zadatka). Svaka grupa treba da pripremi po jedan poster (mogu da crtaju, koriste isečke iz novina...) koji prikazuje vrstu užine/grickalica koje jedu.

Moguće su sledeće grupe:

- Realne slatke grickalice (odnosno ono što stvarno jedu, npr. keks, kolač, slatke cerealije...)
- Idealne slatke grickalice (odnosno slatka jela koja bi rado pojeli za užinu)
- Realne slane/ne slatke grickalice (odnosno ono što stvarno jedu, npr. hleb, prženica, šunka, sir...)
- Idealne slane/ne slatke grickalice (odnosno slana jela koja bi rado pojeli za užinu)

Predložite deci da nacrtaju samo jednu porciju jela, a ne, na primer, celu tortu. Deca mogu da crtaju ili koriste isečke iz novina sa slikama raznih jela, mogu da postave piramidu o najčešće korišćenoj hrani: osnovu piramide čini voće, zatim sledi jogurt, manji snedviči, hleb, sladoled, a na vrhu piramide nalaze se grickalice, čips i kolači... nikada sokovi.

Predlog: Možete organizovati „poseban dan sa užinom“ za razred! Svaka grupa treba da donese neko jelo sa svog postera i da onda zajedno pojedu užinu. I roditelji mogu da dođu, ako su raspoloženi! Obratite pažnju na količine...!

3. zadatak – Postani „ekspert za užinu“!

Cilj: podstiče decu da isprobaju razne mogućnosti.

Potreban materijal: 13. i 14. radni list

Za ovu nedelju odredite deci zadatak da pojedu u školi (ili, ako to nije moguće, kod kuće) nešto sa radnog lista. U toku nedelje ne bi smeli da izaberu uvek isto! Na kraju nedelje deca neka glasaju za najbolje „zdrave i ukusne“ grickalice i na taj način postanu „eksperti za užinu“.

PRIMEDBA: Deca neka ne uzimaju grickalice iz automata – ako je moguće ne u toku te jedne nedelje. Naglasite im kako je zanimljivo i zdravo okusiti razna jela i hraniti se raznovrsno i za užinu.

4. Zadatak – Užina, grickalice kroz život

Cilj: roditelji, negovatelji treba da shvate važnost zdrave užine.

Svako dete treba da pita roditelje, starije članove porodice ili negovatelje šta su jeli za užinu u svojoj mladosti, pa neka ispriča razredu šta je saznalo! Na taj način razred može da ustanovi koliko su se običaji vezani za ishranu i namirnice promenile tokom godina (ako su se uopšte menjali). Eventualno kod kuće mogu da pripreme recepte za koje su čuli.

Drugom prilikom roditelji ili negovatelji mogu da dozvole deci (samo jednom prilikom) da ona odluče šta porodica da pojede za užinu – čak i u slučaju da to bude nešto šašavo!

Deca treba da nacrtaju jedan crtež ili kratko napišu rezime oba zadataka.

5. Zadatak – Poruke za kući

Potreban materijal: 15. radni list

Odšampajte 15. radni list i podelite ga roditeljima ili razgovarajte sa njima o sadržaju radnog lista na susretu organizovanom za ovu priliku!

12. Radni list

„Svega pomalo” – Priča i scene

Deca i Bu se nalaze na obali mora. Bu se zavalio u ležaljku pod suncobranom i pijucka voćni koktel. Pored njega se nalazi mala košara za piknik. Ben i Žak igraju fudbal u blizini. Lusi sedi na ćebetu i pokazuje Buu školjke i kamenčiće koje je sakupila.



Ben i Žak se vraćaju gladni. Bu se i dalje odmara u ležaljki i pije koktel, dok Ben i Žak otvaraju košaru. Ben vadi vreću čipsa, a Žak poveliki čokoladni kolač.

Žak se taman sprema da pojede kolač – već je otvorila usta da zagrije..., kada je Lusi zaprepašćeno prekida i opominje da ne bi trebala da pojede ceo kolač. (Naravno oni uvek hoće da odrede Lusi šta da radi i da se zdravo hrani. A sada oni sami jedu kolač i čips!) Kaže Benu i Žaku da bi trebalo da jedu voće, kao ona. Ben kaže Lusi da je ponekad dozvoljeno pojesti i neku slatku grickalicu.



Žak se obraća Buu i kaže da je mislila da je dobro, ako se jede „pomalo od svega”. Bu potvrđuje. Dobro je, ako između glavnih obroka pojedemo i koji manji obrok da bi održali potreban nivo energije. Iako ne treba jesti ogroman komad kolača! Ako pojedemo dnevno pet porcija povrća i voća, ponekad ne može da naškodi ni malo slatkiša. Manji kodam nam neće pokvariti apetit. Međutim, nemojmo zaboraviti: krompir nije povrće! Važno je takođe da se hranimo raznovrsno. Lusi dodaje: „To liči na moje školjke: lepe su, jer su različite.” Tačno tako!



13. Radni list

3. Lekcija – 3. Zadatak



14. Radni list

3. Lekcija – 3. Zadatak



ČESTITAMO!

Ova diploma potvrđuje da je

.....

naučio/la važne stvari o užitini, manjim obrocima
i da će nastaviti da se hrani zdravo i raznovrsno,
dozvoljavajući sebi ponekad malo slatkiša.

Potpis _____ Datum _____



15. radni list

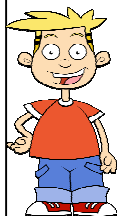
3. lekcija – 5. zadatak

PORUKE ZA KUĆI



Tematika užine, isto kao i doručka, trebala bi da bude vesela, ali i sa naravoučenijem: provedite se prijatno, ali i naučite nešto decu i celu porodicu. Dobar je običaj da deca uživaju zajedno sa roditeljima i da se lepo provedu zajedno! Užinjte zajedno makar tokom vikenda!

Na primer, možete pripremiti tortu zajedno sa svojom decom, koju ćete posle pojesti.



Igrajte zajedno fudbal ili plešite malo, a zatim porodica može zajedno da pojede užinu... Ima li bolje zabave?



Ne zaboravite: sokovi, ošecerena pića su škodna za decu, naučite ih da piju samo vodu! Pokažite im vi sami dobar primer!

