

Priručnik za učitelje i studente



VALORIZACIJA, PROMOCIJA I PLASMAN AUTOHTONIH TRADICIONALNIH
POLJOPRIVREDNO-PREHRAMBENIH PROIZVODA ZADARSKE ŽUPANIJE



ZADARSKA
ŽUPANIJA

Okusi i mirisi zadarskog kraja

Izdavač: Zadarska županija

Urednik: Daniel Segarić, dipl.ing., Zadarska županija, Upravni odjel za poljoprivredu

Autori:

- Doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, dipl. ing., klinički nutricionist, koordinatorica stručno-znanstvenog tima (predsjednica Hrvatskog instituta za nutricionizam, predsjednica Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara, dopredsjednica Hrvatskog društva za kliničku prehranu, Hrvatskog liječničkog zbora, klinički nutricionist na KBC Zagreb, Odjel za kliničku prehranu)
- Marta Kovačević, mag. nutr. (Hrvatski institut za nutricionizam, Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara, Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora)
- Sara Cobal, mag. nutr. (Hrvatski institut za nutricionizam, Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara, Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora)

Grafička priprema i tisak: Illeconcept, obrt za grafičke usluge

Godina izdanja: 2017. godina

Naklada: 100 primjeraka



Sadržaj:

Materijali za provedbu programa / predavanja (pet školskih sati)	6
Mediteranska prehrana u našem kraju	7
Šareno je zdravo	10
Slatko bogatstvo Mediterana	12
Čarobni svijet maslinovog ulja i paškog sira	15
Jadransko more skriva tajne!	18
Materijali za provedbu programa / radionice (pet školskih sati)	20
Mediteranska prehrana u našem kraju	21
Šareno je zdravo	24
Slatko bogatstvo Mediterana	27
Čarobni svijet maslinovog ulja i paškog sira	29
Jadransko more skriva tajne!	31
Prilog 1: Mediteranska priča	33
Prilog 2: Igra Mozgalica	37
Prilog 3: Velika tajna ribara Šime	38
Prilog 4: Dodatni prijedlozi aktivnosti u sklopu projekta	39
Literatura	41

Materijali za provedbu programa

Predavanja
(pet školskih sati)

NASTAVNA JEDINICA**Meditranska
prehrana u
našem kraju**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ istražiti predznanje učenika o mediteranskoj prehrani te upotpuniti njihovo znanje praktičnim primjerima 		
TEMA (PiP)	MEDITERANSKA PREHRANA		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mediteran, mediteranska prehrana, piramida mediteranske prehrane, riba, voće i povrće, orašasti plodovi, maslinovo ulje, voda, zajedničko objedovanje 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati područje Mediterana ▪ prepoznati piramidu mediteranske prehrane ▪ nabrojati osnovne elemente piramide mediteranske prehrane (riba, voće i povrće, orašasti plodovi, maslinovo ulje, voda, zajedničko objedovanje) te prepoznati njihov utjecaj na zdravlje organizma 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati važnost mediteranske prehrane kao nematerijalne kulturne baštine pod zaštitom UNESCO-a
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike ▪ hamer papir ▪ papir ▪ ljepilo, škare, bojice, flomasteri 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstom ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini 	

1. Uvod (10 min)

Učitelj najavljuje učenicima kako će sat započeti kratkom igrom Otkrij tajne pojmove. Zadani pojmovi su: MEDITERANSKA PREHRANA, ORAŠASTI PLODOVI, RIBA, MASLINOVO ULJE, VOĆE I POVRĆE. Na ploču napisati broj crtica koliko slova sadrži određena riječ. Djeca pogađaju slova dizanjem ruke. U slučaju da ne pogode slovo učitelj treba nacrtati jedan dio tužnog smajlića. Cilj zadatka je pogoditi riječ prije nego što nastane tužan smajlić.

Učitelj učenike igrom uvodi u temu mediteranske prehrane koja će se obrađivati tijekom predavanja.

2. Najava

Najaviti učenicima nastavnu jedinicu povezanu s mediteranskom prehranom te utjecaj mediteranske prehrane na zdravlje ljudskog organizma.

3. Rad na temi (35 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj učenicima objašnjava što je to Mediteran, koje područje obuhvaća, kakva klima vlada na tom području te kako se odražava na prehranu stanovništva. Posebno ističe kako Dalmacija i Zadarska županija čini dio mediteranskog područja.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učitelj učenicima objašnjava što je to mediteranska prehrana te pomoću piramide prikazane u brošuri ističe osnovna obilježja piramide mediteranske prehrane.

Nakon teorijskog uvoda učenici rješavaju zadatak 1 u brošuri.

Podijeliti učenike u skupine. Svaki učenik treba nacrtati određeni crtež te izrezati svoj rad. Nakon što su prikupljeni svi crteži, potrebno ih je zaljepiti na hamer papir izrezan u obliku piramide. Na taj će način učenici složiti razrednu piramidu mediteranske prehrane koju mogu izložiti u učionici.

Podijeliti učenike u sljedeće skupine:

- zajednička tjelesna aktivnost (jedan crtež)
- zajednički obrok (jedan crtež)
- voda (dva crteža)
- voće (tri crteža)
- povrće (pet crteža)
- žitarice (tri crteža)
- orašasti plodovi (dva crteža)
- riba (dva crteža)
- morski plodovi (dva crteža)
- maslinovo ulje (jedan crtež)
- piletina (jedan crtež)
- jaja (jedan crtež)
- mlijeko i mliječni proizvodi (dva crteža)
- crveno meso (jedan crtež)
- slatkiši/slastice (jedan crtež)

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učitelj čita tvrdnje o mediteranskoj prehrani. Ako je tvrdnja točna učenici trebaju poskočiti u zrak, a ako je netočna učenici trebaju ostati stajati na mjestu. Onaj tko pogriješi isključuje se iz igre, a igra se nastavlja dok se ne dobije pobjednik.

Tvrdnje su sljedeće:

- Mediteranska prehrana nije dobra za ljudsko zdravlje. **N**
- Ribu bismo trebali jesti barem dva puta tjedno. **T**
- Svaki dan bismo trebali pojesti tri voća i dva povrća. **N**
- Svaki dan bismo trebali pojesti dva voća i tri povrća. **T**
- Orašasti plodovi su dobri za zdravlje našeg mozga i dobru koncentraciju na satovima matematike. **T**
- Maslinovo ulje nije važan dio mediteranske prehrane. **N**
- Svaki dan je potrebno popiti dvadeset čaša vode. **N**
- Svaki dan je potrebno popiti barem pet do sedam čaša vode. **T**
- Tjelesna aktivnost i zajedničko objedovanje važan su dio mediteranskog načina života. **T**
- Slatkiše je dobro jesti svaki dan, a posebno prije spavanja. **N**

Po potrebi se na licu mjesta mogu osmisliti dodatne tvrdnje u skladu s temom!

4. Zaključak

Mediteranska prehrana je dobra za naše zdravlje stoga svakodnevno trebamo imati šareni tanjur bogat žitaricama, voćem, povrćem, ribom te drugim namirnicama koje su tipične za područje Mediterana (one koje se ujedno i najviše konzumiraju).

NASTAVNA JEDINICA**Šareno
je zdravo**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati model zdravog tanjura ▪ upoznati se s hranjivim tvarima te njihovim utjecajem na organizam 		
TEMA (PiP)	<u>ZDRAVI TANJUR</u>		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdravi tanjur, voće i povrće, žitarice, mlijeko, meso, riba i jaja, maslinovo ulje, voda, proteini, masti, ugljikohidrati, vitamini i minerali 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati model zdravog tanjura i nabrojati njegove osnovne elemente ▪ nabrojati skupine hranjivih tvari ▪ prepoznati koja hrana je izvor pojedinih hranjivih tvari 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ usvojiti pravilne prehrambene navike
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstem ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini 	

1. Uvod (5 min)

Učitelj učenicima zadaje zadatak 1 iz brošure. Cilj zadatka je pronaći što više pojmova koje skriva osmosmjerk.

2. Najava

Najaviti učenicima nastavnu cjelinu o zdravom tanjuru i hranjivim tvarima iz hrane.

3. Rad na temi (40 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj objašnjava učenicima što je zdravi tanjur. Pri objašnjavanju važno je naglasiti sljedeće poruke:

- Zdravi tanjur nam pokazuje kako bismo se trebali pravilno hraniti.
- Kako bi naš tanjur bio zdrav, potrebno je izabrati barem jednu namirnicu iz svake skupine.
- Važno je da tanjur bude što šareniji i raznovrsniji kako bismo osigurali sve potrebne hranjive tvari za rast i razvoj.
- Zdravi tanjur čine i masti na tanjuru te voda.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Djeca rješavaju zadatak 2 iz brošure. Nakon što su osmislili i nacrtali svoj zdravi tanjur, učitelj odabire dva do tri dobrovoljca. Učenici izlaze ispred cijelog razreda i zajedno s učiteljem analiziraju svoj zdravi tanjur odnosno komentiraju je li u skladu s preporukama.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učitelj učenicima objašnjava što su hranjive tvari i pomoću informacija u priručniku ističe osnovne karakteristike svake pojedine hranjive tvari.

Nakon teorijskog uvoda, djeca rješavaju zadatak 3 u priručniku kako bi ponovili gradivo.

Rješenje: 1. proteini, 2. masti, 3. ugljikohidrati, 4. vitamini i minerali.

4. Zaključak

Neka vaš zdravi tanjur uvijek bude raznolik i šaren tako ćete biti sigurni da ste unijeli važne, hranjive sastojke poput proteina, masti, ugljikohidrata, vitamina i minerala, u vaše tijelo.

NASTAVNA JEDINICA**Slatko bogatstvo Mediterana**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ upoznati autohtone sorte prisutne na zadarskom području - višnju marasku i dalmatinsku smokvu 		
TEMA (PiP)	VIŠNJA MARASKA I DALMATINSKA SMOKVA		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ autohtona sorta, višnja maraska, dalmatinska smokva, sušenje 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ upoznati se s osnovnim obilježjima autohtonih sorti višnje maraske i dalmatinske smokve te njihovom hranjivom vrijednošću ▪ upoznati se s procesima sušenja plodova višnje maraske i smokve 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati važnost uzgoja autohtonih sorti 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike ▪ kartice za igru Mozgalica u prilogu 2 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstom ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini

1. Uvod (10 min)

Sat započinje kratkom igrom Mozgalica.

Pravila igre:

Svaki učenik dobit će papirić s brojem na kojem je napisan kratki matematički zadatak. Nakon što učenik riješi zadatak dobit će drugi papirić s istim brojem, ali će na njemu pisati slovo. Nakon što učenici riješe sve zadatke prikupit će sva slova riječi VIŠNJA MARASKA I DALMATINSKA SMOKVA. Njihov zadatak jest ujediniti svoja slova i od njih složiti dva ključna pojma. Ako je učenicima previše zahtjevno, učitelj može reći prva početna slova dakle V i M te D i S. Kartice sa zadacima nalaze se u prilogu 2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
$365+453=$	$1111+237=$	$256:2=$	$377+234=$	$1154-234=$	$375:5=$	$98+345=$	$233-32=$	$674:2=$	$34 \times 25=$
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	NJ	I	Š	V	M	R	A	K	S

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
$256+453=$	$1134+237=$	$456:2=$	$345+234=$	$1354-233=$	$375:25=$	$91+34=$	$233+32=$	$684:2=$	$34 \times 26=$
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	A	D	A	L	T	N	S	A	K

21	22	23	24	25	26	27	28	29	
$156+253=$	$234+37=$	$356:2=$	$235+254=$	$154+233=$	$345:5=$	$91+23=$	$233+31=$	$664:2=$	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	
I	M	A	S	K	V	M	O	S	

Rješenja Mozgalice:
1. 818
2. 1348
3. 128
4. 611
5. 920
6. 75
7. 443
8. 201
9. 337
10. 860
11. 709
12. 1371
13. 228
14. 579
15. 1121
16. 15
17. 125
18. 265
19. 342
20. 884
21. 409
22. 271
23. 178
24. 489
25. 387
26. 69
27. 114
28. 264
29. 332

2. Najava

Učitelj najavljuje kako će danas učiti o slatkom bogatstvu koje raste na zadarskom području, odnosno o višnji maraski i dalmatinskoj smokvi.

3. Rad na temi (35 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj učenicima objašnjava osnovna obilježja višnje maraske i smokve prema bilješkama u brošuri za djecu. Također, objašnjava im kako se na tradicionalan način proizvodi sušena višnja i sušena smokva.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 1 u brošuri. Svaki učenik treba osmisliti vlastiti prehrambeni proizvod koji u sebi sadrži višnju marasku ili smokvu. Proizvod trebaju nacrtati i opisati kroz nekoliko rečenica. Također, trebali bi osmisliti i naziv prehrambenog proizvoda.

Nakon toga učitelj priziva nekoliko dobrovoljaca koji će pred cijelim razredom predstaviti svoj proizvod.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 2 u brošuri. Pojmove s lijeve strane trebaju povezati s pojmovima s desne strane.

Višnja maraska	je autohtona hrvatska sorta višnje čiji uzgoj na području Dalmacije ima tradiciju dužu od 500 godina.
Antioksidansi	se nalaze u plodu višnje maraske te je zbog toga crvene boje.
Voće sušimo	kako bismo mu produžili rok trajanja te ga tako mogli konzumirati tijekom cijele godine.
Sorte smokava su	petrovača bijela, petrovača crna, zamorčica, šaraguja, zimica, bružetka, miljska smokva i bjelica.
Smokva je bogata	ugljikohidratima, vitaminima, mineralima te supermoćima - vlaknima.

Rješenje:

4. Zaključak

Zadarsko područje obiluje autohtonim vrstama (vrstama koje su lokalno uzgojene), kao što su višnja maraska i dalmatinska smokva. Potrebno ih je čuvati i njegovati kako ne bi izgubile na svojoj vrijednosti te kako bi i najmlađi bili upoznati s bogatstvom Mediterana.

Napomena:

Nakon provedenog predavanja učitelj učenicima zadaje zadatak u kojem zajedno sa svojim roditeljima trebaju istražiti višnju marasku i dalmatinsku smokvu. Potrebno je zabilježiti informacije poput crtica iz povijesti, različitih zanimljivosti, recepata s tradicionalnim proizvodima, itd. Također, potrebno je pronaći slike višanja i smokava na internetu ili ih izrezati iz novina. Sve pronađene materijale učenici su obavezni donijeti na radionicu.

NASTAVNA JEDINICA

Čarobni svijet maslinovog ulja i paškog sira

NADNEVAK		REDNI BROJ SATI	
TIP SATI	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	▪ upoznati tradicionalne hrvatske proizvode - paški sir i maslinovo ulje		
TEMA (PiP)	<u>MASLINOVO ULJE I PAŠKI SIR</u>		
KLJUČNI POJMOVI	▪ maslina, maslinovo ulje, ovčje mlijeko, paški sir		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati osnovne karakteristike te postupke proizvodnje maslinovog ulja i paškog sira ▪ spoznati važnost maslinovog ulja za ljudsko zdravlje ▪ prepoznati hranjive komponente paškog sira 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
		▪ prepoznati maslinovo ulje i paški sir kao dio kulturne i gastronomske tradicije u Republici Hrvatskoj	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
▪ priručnik za učenike		<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstem ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini

1. Uvod (10 min)

Učitelj učenike uvodi u temu maslinovog ulja i paškog sira pomoću kratke igre pod nazivom Crtančica. Učitelj izabire dva učenika dobrovoljca, svaki učenik dobit će jedan papir sa zadanim pojmom. Učenik ima jednu minutu da pomoću crteža na ploči objasni zadani pojam svojim prijateljima, pritom se ne smije koristiti riječima niti gestikulirati rukama.

Ostatak razreda pogađa zadani pojam. Pojmovi su MASLINOVO ULJE i PAŠKI SIR.

2. Najava

Učitelj najavljuje djeci kako će danas obrađivati temu tradicionalnih hrvatskih proizvoda, a to su maslinovo ulje i paški sir.

3. Rad na temi (35 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj djeci objašnjava zanimljivosti vezane uz maslinovo ulje i paški sir navedene u priručniku za djecu. Važno je prenijeti poruku da su to tradicionalni hrvatski proizvodi prepoznati diljem svijeta, jednostavno objasniti proces proizvodnje te povoljan utjecaj tih namirnica na zdravlje. Nakon toga učitelj potiče razgovor s učenicima o tome što su zapamtili i naučili. Također, potiče učenike da ponovno budu mali kuhari s roditeljima.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 1 iz priručnika. Cilj zadatka je ponoviti stečeno znanje o maslinovom ulju i paškom siru na način da čitaju priču i zaokružuju točne tvrdnje na koje nailaze tijekom čitanja.

Rješenje:

Stablo masline poznato je još od davnina, a njezin plod nije voće / **je voće. Voli** / ne voli tople krajeve, stoga može rasti i na područjima Republike Hrvatske. Maslina je poznata po tome što **može** / ne može dugo živjeti. Pojedina stabla masline u Hrvatskoj stara su više od **tisuću** / deset tisuća godina. Cijedenjem ploda masline dobit ćemo slatki sok/ **maslinovo ulje**. Ono ne štiti / **štiti** naše srce i krvne žile jer ne sadrži / **sadrži** dobre masnoće.

Hrvatski otok Pag poznat je po proizvodnji tradicionalnog paškog sira od kravljeg / **ovčjeg** mlijeka. Poseban je po tome što se ovca hrani **aromatičnim i začinskim biljem** / krumpirima koje mlijeku daje zanimljiv okus. Paški sir **je** / nije dobar za zdravlje naših zuba jer su mu Gric i Grec najbolji prijatelji / **najveći protivnici**. On je i dobar izvor **kalcija** / željeza koji čini naše kosti čvršćima.

Republika Hrvatska je **bogata** / nije bogata tradicionalnim proizvodima koje **trebamo** / ne trebamo čuvati i cijeliti.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 2 iz brošure. Crtaju proizvodnju maslinovog ulja i/ili paškog sira na način kako oni to zamišljaju.

4. Zaključak

Republika Hrvatska pruža pravo bogatstvo tradicionalnih proizvoda, važno je o njima učiti i njegovati ih kako ne bi pali u zaborav. Unosom ovih važnih namirnica unosimo šarenilo na naš tanjur!

Napomena:

Učenicima je za domaću zadaću obavezno zadati sljedeći zadatak.

Svaki učenik ima zadatak istražiti po jedno jelo u kojem se koristi maslinovo ulje te paški sir. Napisati recept za svaku namirnicu na dva zasebna lista papira. Zadatak je obavezan jer će se radovi koristiti na radionici.

NASTAVNA JEDINICA**Jadransko
more skriva
tajne!**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ istražiti predznanje učenika o hrani koja dolazi iz mora, s posebnim naglaskom na plavu ribu, te ga produbiti putem praktičnih primjera i zadataka 		
TEMA (PiP)	<i>PLAVA RIBA</i>		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ plava riba, bijela riba, omega-3 masne kiseline, kvaliteta ribe 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ razlikovati plavu i bijelu ribu ▪ prepoznati plavu ribu kao izvor omega-3 masnih kiselina ▪ naučiti koliko često je potrebno jesti ribu 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ spoznati važnost redovite konzumacije ribe u cilju prevencije bolesti 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike ▪ fotografije plave i bijele ribe 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekстом ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini

1. Uvod (5 min)

Učitelj propituje učenike kakve vrste riba poznaju, koju ribu najviše vole konzumirati i znaju li da su one važne za ljudsko zdravlje?

2. Najava

Učitelj najavljuje kako će danas pobliže učiti o bogatstvu koje dolazi iz mora, odnosno plavoj ribi te njezinom pozitivnom utjecaju na zdravlje čovjeka.

3. Rad na temi (40 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 1 u brošuri. Kružići sadrže točne i netočne tvrdnje o ribama. Zadatak učenika je sve točne pojmove obojati veselom bojom, na način da oboje kružić u kojem se taj pojam nalazi. Učitelj će tako ispitati predznanje učenika o ovoj visokovrijednoj namirnici.

Točne tvrdnje su:

- Riba je zdrava za čovjeka.
- Riba je stanovnik rijeka, jezera i mora.
- Ribu dijelimo na plavu i bijelu.
- Oslić, zubatac, papalina i srdela su ribe u Jadranskom moru.
- Riba sadrži supermoć omega-3 masne kiseline.
- Ribu možemo loviti ribičkim štapom, vršama i mrežama.
- Riba bi se na našem zdravom tanjuru trebala naći barem dva puta tjedno.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učitelj učenicima objašnjava što je to riba, podjelu na plavu i bijelu ribu te o svakoj skupini ističe određene zanimljivosti pomoću bilješki navedenih u priručniku za učenike.

Pri objašnjavanju, učitelj može koristiti fotografije riba navedenih u popisu. Grupirati ih u skupinu plave i bijele ribe te fotografije tijekom objašnjavanja zalijepiti na ploču. Učitelj prolazi s učenicima savjete kako prepoznati ribu koja je zdrava objašnjenu kroz "Mali kuhari".

Učenici rješavaju zadatak 2. Na slici su prikazane različite vrste plave i bijele ribe te ostalih stanovnika mora. Njihov zadatak jest „upecati“ svu plavu ribu na način da imena riba napišu na previđeno mjesto u brošuri.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju kratki kviz iz zadatka 3. Nakon što su svi riješili kviz, mogu se zamijeniti s prijateljem iz klupe. Učitelj čita točne odgovore dok se učenici međusobno ispravljaju i ocjenjuju.

Točni odgovori u kvizu su: 1. c, 2. a, 3. a, 4. c, 5.a.

4. Zaključak

Riba je dobar izbor za naše tijelo, zato je važno da ona čini sastavni dio našeg zdravog tanjura. Redovitim igrom (plivanjem) u Jadranskom moru otkrit ćemo mnoge tajne, a tako se i dobro zabaviti.

Materijali za provedbu programa

Radionice
(pet školskih sati)

NASTAVNA JEDINICA**Meditranska
prehrana u
našem kraju**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podučiti učenike o mnogobrojnim dobrobitima mediteranske prehrane za zdravlje te važnim sastojcima namirnica karakterističnih za taj tip prehrane 		
TEMA (PiP)	<i>MEDITERANSKA PREHRANA I ZDRAVLJE</i>		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mediteranska prehrana, omega-3 masne kiseline, vlakna, antioksidansi, voće i povrće, žitarice, orašasti plodovi, riba, maslinovo ulje 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati pojmove: vlakna, antioksidansi, omega-3 masne kiseline i njihov utjecaj na zdravlje 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati model mediteranske prehrane kao temelj zdravlja
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike ▪ igra slagalice u prilogu 1 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekстом ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini 	

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učitelj objašnjava zašto nam je hrana važna te koji su posebno važni elementi mediteranske prehrane blagotvorni za ljudsko zdravlje.

Pri objašnjavanju mogu pomoći sljedeće informacije:

Hranu je važno svakodnevno konzumirati jer ona predstavlja izvor energije potrebne za život i obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Međutim, hrana je puno više. U njoj se nalazi čudesan svijet sastojaka koji čuvaju zdravlje našeg tijela.

- Riba je izvor omega-3 masnih kiselina koje čuvaju zdravlje srca i krvnih žila. Zapadnjačkim načinom prehrane, koji je nažalost sve prisutniji, ne možemo unijeti dovoljno omega 3-masnih kiselina. To je dodatan razlog zašto je mediteranska prehrana važna (podrazumijeva unos ribe barem dva puta tjedno).
- Voće i povrće sadrži antioksidanse koji štite stanice od oštećenja nastalih djelovanjem slobodnih radikala. Svakodnevnim unosom voća i povrća možemo prevenirati razvoj kroničnih nezaraznih bolesti zahvaljujući djelovanju antioksidansa. Hrana biljnog porijekla, poput voća, povrća i žitarica sadrži vlakna. Vlakna pripadaju skupini neprobavljivih ugljikohidrata koji prolaze kroz naš probavni sustav i ubrzavaju proces probave hrane.
- Masti su važan izvor energije u našem tijelu, no valja imati na umu da nisu sve masti jednako dobre za naše zdravlje. Važno je jesti kvalitetne masnoće koje pridonose zdravlju našeg srca i krvnih žila. Primjer takvih masnoća je maslinovo ulje.
- Orašasti plodovi poput badema, lješnjaka, oraha, indijskih oraščića često su zanemareni u današnjoj prehrani. Međutim, oni su sastavni dio mediteranske prehrane. Izvor su kvalitetnih masti i vitamina E. Također, možemo ih konzumirati za međuobrok, kao grickalice za vrijeme filma ili kao dodatak žitnim pahuljicama za zajuttrak.

Nakon teorijskog dijela učenici rješavaju zadatak 2 iz brošure kako bi ponovili gradivo.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 3 iz brošure. Na kraju brošure je umetnut perforirani prilog na kojem se nalaze pomiješane kartice. Učenici trebaju izrezati perforirane kartice, a potom ih složiti pravilnim redoslijedom. Rješenje ovog zadatka je kratka priča o mediteranskoj prehrani. Priča se nalazi u prilogu 1 ovog materijala. Učenici mogu postati i mali kuhari s roditeljima ako žele, a zadatak im je naveden na kraju radionice.

4. Zaključak

Mediteranska prehrana bogata je hranom biljnog porijekla poput žitarica, voća i povrća, orašastih plodova, te namirnicama životinjskog porijekla poput ribe. Mlijeko i mliječne proizvode te meso također treba povremeno uključiti u prehranu. Važno je koje masti biramo, zato je maslinovo ulje glavno na Mediteranu. Konzumacijom različitih namirnica unijet ćemo sve skrivene supermoći iz hrane koje čuvaju naše zdravlje te tako imati šareni tanjur.

NASTAVNA JEDINICA**Šareno
je zdravo**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATI	
TIP SATI	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ upoznati se s pojmovima obrok i međuobrok ▪ prepoznati model zdravog tanjura kao sastavni dio svakog obroka 		
TEMA (PiP)	ZDRAVI TANJUR		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdravi tanjur, zajuttrak, doručak, ručak, užina i večera 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ definirati pojmove obrok i međuobrok ▪ nabrojati obroke (zajuttrak, ručak i večera) i međuobroke (doručak i užina) ▪ nabrojati raspored obroka i međuobroka tijekom dana te namirnice koje se konzumiraju u sklopu njih 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ usvojiti pravilne prehrambene navike
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstem ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini 	

1. Uvod (5 min)

Ponavljamo pravila rada na radionici.

- Ako želim nešto reći, pristojno ću podignuti ruku kako bih dobio riječ.
- Dok jedan govori, ostali pristojno slušaju – samo je jedan govornik.
- Svatko ima pravo na svoje mišljenje.
- Slušam drugoga i onda kada se s njim ne slažem.

Istaknemo pravila na vidljivo mjesto.

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od temelja mediteranskog načina života. Neka svaka radionica započne kratkim razgibanjem od pet minuta kako bismo djecu potaknuli na redovitu tjelesnu aktivnost.

2. Najava

Učitelj najavljuje kako će na današnjem satu ponoviti zdravi tanjur, naučiti kako bismo se trebali hraniti tijekom dana.

3. Rad na temi (40 min.)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 1 u brošuri kako bi ponovili gradivo s prethodnog predavanja.

Rješenje:

ZDRAVI TANJUR	je slikoviti prikaz tanjura koji nam pokazuje što bi sve trebao sadržavati naš tanjur kako bismo uvijek bili zdravi, sretni i razigrani.
VOĆE	bismo trebali jesti dva puta dnevno. Što šarenije to je bolje!
POVRĆE	bismo trebali jesti tri puta dnevno.
ŽITARICE	su dio zdravog tanjura. Možemo ih jesti u obliku pahuljica za zajuttrak ili u obliku integralnih peciva, kruha i tjestenine.
VODA	je važna za svaku stanicu u našem tijelu. Svakog dana trebali bismo popiti pet do sedam čaša, kako naše stanice ne bi bile žedne.
MASLINOVO ULJE	možemo koristiti tijekom pripremanja hrane ili kao začim našim šarenim salatama.

MLIJEKO	sadrži kalcij koji izgrađuje naše kosti. Uvrsti ga svaki dan u svoj zdravi tanjur, kako bi tvoje kosti bile čvrste, a zubi zdravi.
RIBA	je pravi izbor za mamu, tatu, brata, sestru i mene. Ribu treba jesti barem dva puta tjedno kako bismo unijeli važne omega-3 masne kiseline.
MESO	će mojim mišićima snagu dati, zbog toga ću ga povremeno na svoj zdravi tanjur staviti.

Nakon što su ponovili osnovne dijelove zdravog tanjura, učitelj započinje razgovor s djecom. Postavlja pitanja poput: znaju li oni što su to obroci i međuobroci, koji je najvažniji obrok u danu?

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učitelj odabire šest dobrovoljaca koji će izaći ispred cijelog razreda i pročitati pjesmicu Veseli svijet hrane.

Nakon toga s učenicima komentira pjesmu odnosno što su zamijetili u svakoj pojedinoj strofi. Važno je djeci dodatno istaknuti sljedeće poruke:

- Svakog dana trebali bismo jesti pet puta, kroz tri obroka (zajuttrak, ručak, večera) i dva međuobroka (doručak i užina). Preporuča se unos više manjih obroka tijekom dana.
- Obroke nikako ne bismo smjeli preskakati, posebno se to odnosi na prvi jutarnji obrok, zajuttrak.
- Zdravi tanjur će nam pomoći da se zdravo hranimo.

Napomena:

Istaknuti namirnice koje se konzumiraju pri pojedinim obrocima, a u tome može pomoći slikovni prikaz raspodjele obroka tijekom dana (Priručnik za učenike četvrtih razreda, 19 str.).

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici ponavljaju kako nazivamo obroke, a kako međuobroke rješavajući rebuse u zadatku 2.

4. Zaključak

Svakog dana trebali bismo jesti pet puta, tri obroka i dva međuobroka, pri čemu moramo pripaziti da unosimo raznovrsne namirnice.

NASTAVNA JEDINICA**Slatko bogatstvo Mediterana**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ upoznati autohtone sorte, prisutne na zadarskom području - višnju marasku i dalmatinsku smokvu 		
TEMA (PiP)	VIŠNJA MARASKA I DALMATINSKA SMOKVA		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ autohtona sorta, višnja maraska, dalmatinska smokva 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ upoznati se s osnovnim obilježjima autohtoni sortni višnje maraske i dalmatinske smokve te njihovom hranjivom vrijednošću 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati važnost uzgoja autohtonih sorti 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	NASTAVNE METODE	OBLICI RADA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike ▪ hamer papir ▪ škare, papir, ljepilo, bojice i flomasteri 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstom ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini 	

1. Uvod (5 min)

Ponavljamo pravila rada na radionici.

- Ako želim nešto reći, pristojno ću podignuti ruku kako bih dobio riječ.
- Dok jedan govori, ostali pristojno slušaju – samo je jedan govornik.
- Svatko ima pravo na svoje mišljenje.
- Slušam drugoga i onda kada se s njim ne slažem.

Istaknemo pravila na vidljivo mjesto.

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od temelja mediteranskog načina života. Neka svaka radionica započne kratkim razgibanjem od pet minuta kako bismo djecu potaknuli na redovitu tjelesnu aktivnost.

2. Najava

Učitelj najavljuje kako će na današnjem satu imati priliku na kreativan način izraziti svoje znanje o višnji maraski te smokvi.

3. Rad na temi (40 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj učenike treba podijeliti u dvije grupe - grupa 1 (višnja maraska) i grupa 2 (dalmatinska smokva). Učenici svoje pripremljene materijale stavljaju na hrpu, a zatim analiziraju što će iskoristiti za pripremu plakata. Učitelj im pomaže u tome. Učenici rješavaju zadatak 1 u priručniku sukladno tome jesu li grupa 1 ili grupa 2.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Svaka grupa izrađuje informativni plakat o autohtonim sortama višnji maraski i dalmatinskoj smokvi. Sve vrste kreativnog izražavanja poput crtanja, pisanja, prikupljanja različitih fotografija, su preporučene. Cilj je napraviti što maštovitiji plakat.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Svaka grupa odabire svog predstavnika koji će izložiti plakat pred cijelim razredom. Učitelj analizira plakate i iznosi pohvale učenicima. Za nagradu obje grupe mogu dobiti sušene smokve na poklon.

4. Zaključak

Zadarsko područje obiluje autohtonim vrstama, kao što su višnja maraska i dalmatinska smokva. Potrebno ih je čuvati i negovati kako ne bi izgubile na svojoj vrijednosti te kako bismo se upoznali s bogatstvom namirnica koje se uzgajaju i rastu na Mediteranu.

NASTAVNA JEDINICA**Čarobni svijet
maslinovog
ulja i paškog
sira**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATI	
TIP SATI	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ upoznati se sa širokom ponudom jela čiji su sastavni dio maslinovo ulje i paški sir ▪ upoznati svojstva maslinovog ulja 		
TEMA (PiP)	MASLIHOVO ULJE I PAŠKI SIR		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ maslina, maslinovo ulje, kušanje, ovčje mlijeko, paški sir 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati osnovna svojstva i kvalitetu maslinovog ulja 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ znanje ▪ solidarnost ▪ identitet ▪ odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve ▪ jednake obrazovne mogućnosti za sve ▪ obvezno opće obrazovanje ▪ okomita i vodoravna prohodnost ▪ uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav ▪ znanstvena utemeljenost ▪ poštivanje ljudskih prava i prava djece ▪ kompetentnost i profesionalna etika ▪ demokratičnost ▪ samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam ▪ europska dimenzija obrazovanja ▪ interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikacija na materinskom jeziku ▪ prirodoslovna ▪ učiti kako učiti ▪ socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ osobni i socijalni razvoj ▪ zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati maslinovo ulje i paški sir kao dio kulturne i gastronomske tradicije u Republici Hrvatskoj
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ priručnik za učenike ▪ maslinovo ulje za kušanje ▪ čašice za kušanje 		NASTAVNE METODE	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ metoda usmenog izlaganja ▪ metoda razgovora ▪ metoda rada s tekstom ▪ metoda pokazivanja ▪ metoda igre 	OBLICI RADA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ individualan ▪ izravan ▪ u paru ▪ u skupini

1. Uvod (5 min)

Ponavljamo pravila rada na radionici.

- Ako želim nešto reći, pristojno ću podignuti ruku kako bih dobio riječ.
- Dok jedan govori, ostali pristojno slušaju – samo je jedan govornik.
- Svatko ima pravo na svoje mišljenje.
- Slušam drugoga i onda kada se s njim ne slažem.

Istaknemo pravila na vidljivo mjesto.

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od temelja mediteranskog načina života. Neka svaka radionica započne kratkim razgibanjem od pet minuta kako bismo djecu potaknuli na redovitu tjelesnu aktivnost.

2. Najava

Danas ćemo produbiti svoje znanje o paškom siru i maslinovom ulju.

3. Rad na temi (40 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učenici na sat donose recepte u kojima su korišteni maslinovo ulje i paški sir. Raspodijeliti recepte u dvije skupine. Probušiti rupice na receptima te pomoću konca ili ukrasne trake povezati u knjižicu. Na taj način učenici će zajedno sa svojim roditeljima kreirati dvije mediteranske kuharice. Zajedno odaberite nazive kuharice!

U slučaju da postoji mogućnost, svaki tjedan bi kuharica trebala biti kod jednog učenika. Tako mogu zajedno sa svojim roditeljima pripremati jela opisana u kuharici.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 1 u brošuri. Svaki učenik će u čašici dobiti malo maslinovog ulja koje treba probati. Nakon kušanja zapisuju svoje bilješke na predviđeno mjesto u tablici te procjenjuju kvalitetu kušanog maslinovog ulja.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici rješavaju zadatak 2 u brošuri. Kako bi se učenici dodatno zabavili trebaju pronaći deset razlika između lijeve i desne fotografije.

4. Zaključak

Maslinovo ulje sadrži kvalitetne masnoće koje štite naše tijelo od različitih bolesti svojim supermoćima omega-3 masnim kiselinama. Danas smo se поближе upoznali s njegovim okusom.

NASTAVNA JEDINICA**Jadransko
more skriva
tajne!**

NADNEVAK		REDNI BROJ SATA	
TIP SATA	Obrada	Provjera	
PODRUČJE (NOK)			
CILJ	<ul style="list-style-type: none"> osvijestiti važnost konzumacije ribe u cilju prevencije bolesti 		
TEMA (PiP)	<u>PLAVA RIBA</u>		
KLJUČNI POJMOVI	<ul style="list-style-type: none"> plava riba, omega-3 masne kiseline 		
OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	<ul style="list-style-type: none"> prepoznati plavu ribu kao izvor omega-3 masnih kiselina naučiti koliko često je potrebno jesti ribu 		
VRIJEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> znanje solidarnost identitet odgovornost 	NAČELA	<ul style="list-style-type: none"> visoka kvaliteta odgoja i obrazovanja za sve jednake obrazovne mogućnosti za sve obvezno opće obrazovanje okomita i vodoravna prohodnost uključenost svih učenika u odgojno-obrazovni sustav znanstvena utemeljenost poštivanje ljudskih prava i prava djece kompetentnost i profesionalna etika demokracija samostalnost škole, pedagoški i školski pluralizam europska dimenzija obrazovanja interkulturalizam
KOMPETENCIJE	<ul style="list-style-type: none"> komunikacija na materinskom jeziku prirodoslovna učiti kako učiti socijalna i građanska 		
MEĐUPREDMETNE TEME	<ul style="list-style-type: none"> osobni i socijalni razvoj zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša 	CILJ MEĐUPREDMETNE TEME	
		<ul style="list-style-type: none"> spoznati važnost redovite konzumacije ribe u cilju prevencije bolesti 	
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA		NASTAVNE METODE	OBLICI RADA
<ul style="list-style-type: none"> priručnik za učenike priča Velika tajna ribara Šime u prilogu 3 hamer papir papir škare, ljepilo, bojice i flomasteri 		<ul style="list-style-type: none"> metoda usmenog izlaganja metoda razgovora metoda rada s tekstom metoda pokazivanja metoda igre 	<ul style="list-style-type: none"> individualan izravan u paru u skupini

1. Uvod (5 min)

Ponavljamo pravila rada na radionici.

- Ako želim nešto reći, pristojno ću podignuti ruku kako bih dobio riječ.
- Dok jedan govori, ostali pristojno slušaju – samo je jedan govornik.
- Svatko ima pravo na svoje mišljenje.
- Slušam drugoga i onda kada se s njim ne slažem.

Istaknemo pravila na vidljivo mjesto.

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od temelja mediteranskog načina života. Neka svaka radionica započne kratkim razgibanjem od pet minuta kako bismo djecu potaknuli na redovitu tjelesnu aktivnost.

2. Najava

Danas ćemo kroz kreativne aktivnosti produbiti svoje znanje o plavoj ribi, ali i o bijeloj ribi.

3. Rad na temi (40 min)

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj djeci čita priču Velika tajna ribara Šime. Priča se nalazi u prilogu 3 radna materijala za učitelje. Nakon pročitane priče, učitelj potiče djecu na razgovor ispitujući što im se posebno svidjelo te koje su poruke zapamtili.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Svaki učenik najprije izrezuje papirić u obliku ribe na koji je potrebno napisati dvije do tri rečenice o tome zašto je riba važna, koliko je često trebamo jesti te koja je njemu najdraža riba. Nakon što svi učenici dovrše svoj rad, male ribice se trebaju zaljepiti na hamer papir u prethodno ucertani okvir jedne velike ribe. Naslov plakata može biti: „Riba, izvor zdravlja za naše tijelo!“. Izrađeni plakat istaknuti u učionici.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici u predviđeno mjesto u brošuri (zadatak 1) trebaju napisati što su sve naučili, zapamtili u sklopu projekta „Okusi i mirisi zadarskog kraja“, u obliku savjeta prijatelju.

4. Zaključak

Riba je dobar izbor za naše tijelo jer je bogata hranjivim tvarima - proteinima, dobrim masnoćama, vitaminima te mineralima. Zato je svakako trebamo uključiti u naš jelovnik! Ne zaboravite ih pozvati na vaš šareni tanjur.

Mediteranska priča

Prilog 1:

Ante i Marija su brat i sestra koji žive u okolici Zadra. Njihova baka Lucija od malena ih je poučavala pravilnoj prehrani. Njima namirnice poput ribe i slasnih morskih plodova, cjelovitih žitarica, voća i povrća nisu strane. Ante se ljeti posebno voli penjati po stablu višnje maraske i brati zrele plodove. Marija ipak više voli jesti smokvu. Svaki put na putu do plaže zaustavi se kod susjedove smokve i ubere pokoji slasni plod. Ante i Marija znaju da će pomoću voća svom tijelu osigurati antioksidanse koji čuvaju njihove stanice, a tako i pojesti zdravi međuobrok.

Međutim, Ante ne voli jesti zobene pahuljice za prvi jutarnji obrok. Baka mu je objasnila kako žitarice sadrže vlakna koja su jako važna za zdravlje probavnog sustava. Ipak je odlučio poslušati baku te je idući dan za zajuttrak pojeo zobene pahuljice s mlijekom i medom. Na kraju je ipak priznao da su mu ukusne!

Anti ručak i večera nikad nisu bili problem. Naime, posebno voli ići s djedom Marjanom u lov na ribu. On zna da ribu treba jesti dva puta tjedno kako bi unio važne omega-3 masne kiseline, a djed mu ih uvijek pripremi za preostale glavne obroke - ručak i večeru.

Brat i sestra vole sport te svoje slobodno vrijeme provode igrajući se s prijateljima i obitelji. Ponekad pogledaju dobar dječji film na televiziji, a kao grickalice uvijek jedu različitu mješavinu orašastih plodova.

Njihova baka Lucija, ponosna je na njih jer ih je uspjela podučiti osnovnim pravilima mediteranske prehrane.

**Mediterska
priča**

Prilog 1:



<p>Ante i Marija su brat i sestra koji žive u okolici Zadra. Njihova baka Lucija od malena ih je poučavala pravilnoj prehrani.</p>	<p>Njima namirnice poput ribe i slasnih morskih plodova, cjelovitih...</p>	<p>Svaki put na putu do plaže zaustavi se kod susjedove smokve i ubere pokoji slasni plod.</p>
<p>Anti ručak i večera nikad nisu bili problem. Naime, posebno voli ići s djedom Marjanom u lov na ribu. On zna da ribu treba jesti...</p>	<p>Ante i Marija znaju da će pomoću voća svom tijelu osigurati antioksidanse koji čuvaju njihove stanice, a tako i pojesti zdravi međuobrok.</p>	<p>dva puta tjedno kako bi unio važne omega-3 masne kiseline, a djed mu ih uvijek pripremi za preostale glavne obroke - ručak i večeru.</p>
<p>žitarica, voća i povrća nisu strane. Ante se ljeti posebno voli penjati po stablu višnje...</p>	<p>Međutim, Ante ne voli jesti zobene pahuljice za prvi jutarnji obrok. Baka mu je objasnila kako žitarice sadrže...</p>	<p>Ipak je odlučio poslušati baku te je idući dan za zajutak pojeo zobene pahuljice s mlijekom i medom. Na kraju je ipak priznao da su mu ukusne!</p>
<p>Brat i sestra vole sport te svoje slobodno vrijeme provode igrajući se s prijateljima i obitelji.</p>	<p>vlakna koja su jako važna za zdravlje probavnog sustava.</p>	<p>maraske i brati zrele plodove. Marija ipak više voli jesti smokvu.</p>
<p>Njihova baka Lucija, ponosna je na njih, jer ih je uspjela podučiti osnovnim pravilima mediteranske prehrane.</p>	<p>Ponekad pogledaju dobar dječji film na televiziji,...</p>	<p>a kao grickalice uvijek jedu različitu mješavinu orašastih plodova.</p>

Prilog 2:
Igra Mozgalica

Igra Mozgalica

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
365+ 453=	1111+ 237=	256: 2=	377+ 234=	1154- 234=	375: 5=	98+ 345=	233- 32=	674: 2=	34x 25=
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	NJ	I	Š	V	M	R	A	K	S

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
256+ 453=	1134+ 237=	456: 2=	345+ 234=	1354- 233=	375: 25=	91+ 34=	233+ 32=	684: 2=	34x 26=
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	A	D	A	L	T	N	S	A	K

21	22	23	24	25	26	27	28	29	
156+ 253=	234+ 37=	356: 2=	235+ 254=	154+ 233=	345: 5=	91+ 23=	233+ 31=	664: 2=	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	
I	M	A	S	K	V	M	O	S	

Velika tajna ribara Šime

Prilog 3:

Otok Pag poznat je po lijepim plažama, ukusnom paškom siru i diljem svijeta prepoznatoj paškoj čipki. Međutim, poznat je i po dobrom ribaru Šimi koji živi na otoku. On je glavni otočki ribar koji već 30 godina neumorno svaki dan lovi ribu, bez obzira na vremenske prilike i neprilike. Njegovom ribom opskrbljuju se restorani, hrane se stanovnici Paga, ali i jedan poseban dječak Lovre. Šime i Lovre postali su prijatelji zahvaljujući ribi. Svakog utorka i petka ujutro Lovre čeka ribara Šimu na rivi da od njega kupi svježiju ribu. No, nije uvijek bilo tako. Lovre je oduvijek bio izbirljiv dječak kada je hrana u pitanju.

Njegova majka Sara, cijele bi dane provodila za stolom pokušavajući Lovru nagovoriti da pojede zajutak, ručak i večeru. Taman kada bi došlo vrijeme večere, Lovre bi završio sa svojim ručkom. Majka je bila svjesna da Lovre treba jesti raznoliku hranu, voće, povrće, žitarice, mahunarke i ribu kako bi bio zdrav i snažan dječak. Međutim, Lovrinom tvrdoglavosti nije bilo kraja. Sve dok se jednog dana nije razbolio. Grlo ga je toliko boljelo da nije mogao gutati niti pričati, a kamoli plivati u moru sa svojim prijateljima što ga je jako rastužilo. Imao je osjećaj da mu je glava velika poput bubnja, a cijelu se noć tresao zbog groznice i visoke temperature.

Lovre je tada shvatio da s njegovim tijelom nešto nije u redu. Kroz glavu su mu prolazile brojne rečenice njegove majke „trebaš jesti voće i povrće, oni su izvor vitamina i minerala“, „molim te pojedi barem malo skuše koju sam pripremila za ručak, ona će ti dati snagu i dobre masnoće“, „pojedi malo orašastih plodova umjesto tih grickalica“. Cijelu noć nije mogao zaspati od straha i bolova.

Jutro nakon neprospavane noći, na vrata je pozvonio najbolji prijatelj Lovrinog oca, ribar Šime. Lovrin otac Ivan, rekao je Šimi kako se Lovre jako razbolio. Ribar Šime odlučio mu je donijeti slasnu ribu koju je netom prije ulovio. Bilo je tu srdela, skuša, inćuna i palamide.

Šime je rekao Sari da mu danas za ručak pripremi toplu riblju juhu, skušu s blitvom, krumpirom i maslinovim ulje te salatu od rajčice. Otac je brzo otišao očistiti ribu, a majka, iako je znala da je Lovre izbirljiv, prionula je poslu kako bi mu sve pripremila.

Lovre je te noći shvatio da više ne smije biti izbirljiv kada je riječ o hrani jer to šteti njegovom zdravlju. Iako mu je bilo teško, pojeo je sve što mu je majka pripremila. Nakon toga je shvatio da je raznovrsna prehrana jako ukusna, ali i važna. Odmah se osjećao puno bolje. Kako su dani prolazili njegova prehrana bila je sve šarenija. Lovre je imao više energije te je postao najbolji na satovima tjelesnog.

Jednog utorka dočekao je ribara Šimu na rivi jer je znao da će doći iz noćnog lova. Zahvalio mu je što ga je svojom slasnom ribom spasio od bolesti. Šime je bio jako sretan što mu je pomogao. Od toga dana Lovre i Šime postali su dobri prijatelji. Lovre bi ponekad išao u lov na ribu što ga je posebno veselilo i zabavljalo. Čak je postao pravi riblji znalac, naučio je koje sve vrste riba postoje i tako otkrio sve tajne Jadranskog mora.

Osim što je lovio ribu, Lovre bi ju ponekad i pripremao sa svojom majkom Sarom i ocem Ivanom. Hrana je postala zabavna i zanimljiva tema o kojoj cijela obitelj zajedno rado razgovara i koju zajedno priprema. Lovri je prehrana postala šarenija i primijetio je kako više nema problema sa zdravljem.

PRVO PREDAVANJE

Mediteranska prehrana u našem kraju

- Organizirati posjet tržnici kako bi se djeca поближе upoznala sa skupinama namirnica. Svaki učenik treba izabrati jednu namirnicu koju je zamijetio na tržnici, fotografirati je ili nacrtati te za domaću zadaću napisati kratak sastavak. Sastavak bi trebao sadržavati opis u kojem bi opisao kako ta namirnica izgleda, gdje raste i kada dozrijeva, kako se može konzumirati te navesti pokoji zanimljivost. Učenici svoje radove mogu izložiti u učionici kako bi se i ostali učenici mogli detaljnije informirati.

PRVA RADIONICA

Mediteranska prehrana u našem kraju

- Svaki učenik izvlači po jedan prijedlog koji učitelj treba ispisati na papiriće. Roditelji zajedno sa svojom djecom u roku tjedan dana trebaju ispuniti traženi zadatak. Zatim dijete treba nacrtati i napisati svoj doživljaj o tome putem nekoliko rečenica. Svi radovi mogu se izložiti u školi te na taj način biti dio izložbe pod nazivom „I mi živimo mediteranski!“.

PRIMJERI ZADATAKA:

- Ovaj tjedan ću biti tjelesno aktivan sa svojim roditeljima (šetnja šumom ili obližnjom plažom, badminton, odbojka, nogomet, plivanje, itd.)
- Ovaj tjedan neću preskakati zajutak. Svako jutro prije škole blagovat ću sa svojom obitelji.
- Ovaj tjedan ću jesti šareno voće i povrće te pritom neću biti izbirljiv. Pojest ću barem dva voća i tri povrća na dan.
- Ovaj tjedan ću umjesto slanih grickalica grickati voće, povrće ili orašaste plodove.
- Ovaj tjedan neću piti sokove nego ću ih zamijeniti vodom ili mlijekom. Potaknut ću i svoje roditelje da piju dovoljno vode.
- Ovaj tjedan ću nastojati imati barem pet zajedničkih obroka sa svojom obitelji.
- Ovaj tjedan će se riba barem jednom pronaći na mom tanjuru.
- Ovaj ću tjedan salatu začiniti maslinovim uljem.

DRUGO PREDAVANJE

Šareno je zdravo

- Povezati se s obiteljskim poljoprivrednim gospodarstvima koji bi mogli donirati određenu količinu voća kojeg proizvode, a potom bi se to voće moglo pojesti kao zdravi zalogaj na ovoj radionici. Cilj je potaknuti djecu na promišljanje o tome što unose u organizam.

TREĆE PREDAVANJE/RADIONICA

Slatko bogatstvo Mediterana

- Organizirati posjet tvornici Maraska d.d. kako bi se učenici поближе upoznali s višnjom maraskom i proizvodima koji se mogu dobiti od nje.

ČETVRTO PREDAVANJE/RADIONICA

Čaroban svijet maslinovog ulja i paškog sira

- Povezati se s proizvođačima paškog sira koji će osigurati paški sir za kušanje kako bi se učenici pobliže upoznali s tradicionalnim okusima.
- Odabrani recept po izboru iz mediteranske kuharice, koju su osmislili učenici i roditelji, pripremiti kao užinu u školi.

PETO PREDAVANJE/RADIONICA

Jadransko more skriva tajne!

- Pripremiti plavu ribu ili domaću paštetu od plave ribe, dostupnu školskoj kuhinji, učenicima za obrok taj dan u školi.

Literatura:

- Eureka! 4, Bakarić Palička S., Ćorić S., ur., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb (2014.)
- Edukativna brošura o maslinovom ulju, Olujić-Tomaić, S., 1. izd. Hrvatska gospodarska komora (2015.)
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006.), Nastavni plan i program za osnovnu školu, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2010.), Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obvezno i srednjoškolsko obrazovanje, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013.), Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi: Zdravstveni odgoj, Zagreb, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
- <http://zagreboliveinstitute.hr/hr/>
- <http://www.med-diet.eu/>
- <http://www.eslkidstuff.com/Gamescontents.htm>

BILJEŠKE:

