|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРЕДМЕТ: **БИОЛОГИЈА** | | | | |
| УЏБЕНИК: **Биологија за 5. разред основне школе** | | | ИЗДАВАЧ: **Дата Статус** | |
| НАСТАВНИК**:** | | | | |
| ЧАС БРОЈ**: 69** | | ОДЕЉЕЊЕ**:** | | ДАТУМ**:** |
| Наставна тема: | ЧОВЕК И ЗДРАВЉЕ | | | |
| Наставна јединица: | **Здрав живот** | | | |
| Тип часа: | Обрада | | | |
| Циљ часа: | * Ученици се упознају са начином здравог живота | | | |
| Очекивани исходи: | На крају часа ученик ће бити у стању да:   * Објасни здрав начин живота | | | |
| Облик рада: | Фронтални, индивидуални, рад у пару | | | |
| Наставне методе: | Монолошко-дијалошка, метода писања | | | |
| Наставна средства: | Уџбеник, прилог | | | |
| Међупредметне компетенције | Компетенција за учење, комуникација, сарадња | | | |
| **ВРЕМЕНСКА СТРУКТУРА ЧАСА (ТОК ЧАСА)** | | | | |
| **Уводни део (10 минута ):**  Наставник напише на табли наслов ***ЗДРАВ ЖИВОТ***. Позове ученике да се присете свега што су до сада учили о здравом животу и кажу шта, по њиховом мишљењу, подразумева здрав живот. Ученици износе своје идеје и образлажу их.  **Главни део (25 минута):**  Наставник подели ученицима **прилог 22** и упути их на **задатак А**. Позове једног ученика да прочита налог наглас и провери да ли им је јасан. Каже им да у пару допуне реченице по смислу (без читања текста у уџбенику). Проверу наставник уради фронтално.Наставник објасни ученицима да је све ово о чему сте до сада разговарали „храна” за тело, али и да је човеку потребна и такозвана „храна” за душу – дружење, читање књиге; одлазак у позориште, биоскоп, на концерт, изложбу, у музеј...Такође објасни ученицима зашто је сваком организму, нарочито у развоју, неопходан редован сан .Упути их, затим, на **слику** у уџбенику на **страни 183** која илуструје колико сати дневно човек треба да спава у зависности од година старости. Каже им да на њој пронађу колико сати сна је њима потребнои нагласи како сан утиче на учење и памћење.  Наставник пита ученике шта подразумева лична хигијена.Објасни им процесе који се дешавају на кожи услед знојења, као и последице које може да изазове нередовно купање, помоћу повезница испод које је написао на табли.  ***зној – бактерије и гљивице – вода и хранљиве материје – отпадне супстанце – непријатан мирис – развој организама који изазивају обољења***  Наставник каже ученицима да пажљиво прате повезнице и усмено одговарају на питања:   1. Коју течност тело испушта како би се расхладило и ослободило вишка соли? 2. Зној представља добру подлогу за развој неких штетних организама. Који су то организми? 3. Шта бактерије добијају из зноја? 4. Шта бактерије избацују из себе? 5. Одакле потиче непријатан мирис зноја? 6. Осим што бисмо непријатно мирисали, шта би се још десило када се не бисмо редовно купали?   Наставник упути ученике на **слику** у уџбенику на **страни 183** која илуструје правилно прање руку и нагласи зашто је важно да редовно и правилно перемо руке. Позове их да гледају слику по слику и пантомимом опонашају правилно прање руку. У наставку наставник објасни важност правилне хигијене уста и зуба, као и полних органа.  Позове ученике да устану и лагано трче у месту (без буке). Полако убрзава, затим успорава и на крају их наставник заустави. Каже им да седну. Пита их шта су осетили док су трчали, да ли им је срце убрзано радило, које мишиће су активирали, да ли су се можда ознојили и сл. Објасни им зашто је редовна физичка активност важна, односно на који начин она доприноси чишћењу организма, контроли телесне масе, јачању тела и отпорности на болести, како утиче на сан и расположење итд.  Упути их на **слику** у уџбенику на **страни 185** која илуструје предности редовног бављења физичком активношћу. Позове их да наглас прочитају све предности (сваку предност други ученик). Наставник заокружи овај део разговором о врстама физичких активности које су готово сваком човеку доступне.  **Завршни део (10 минута):**  Наставник даје домаћи задатак:   1. Урадити задатак 1 и 2 у делу ***Хоћу да знам, зато сам/а резимирам!*** – **страна 187** у уџбенику | | | | |
| **ЗАПАЖАЊА О ЧАСУ И САМОЕВАЛУАЦИЈА** | | | | |
| Проблеми који су настали и како су решени: | | | | |
| Следећи пут ћу променити/другачије урадити: | | | | |
| Општа запажања: | | | | |

***Одговори:***

1. *узимање, избегавање*
2. *довољно, одржавање, редовна*

**ПРИЛОГ**

**Унеси следеће појмове на линије у тексту тако да добијеш исправне реченице о здравом животу и здравим животним навикама, као у урађеном примеру.**

одржавање, узимање, избегавање, довољно, ~~здраву~~, редовна

1. Под здравим навикама најпре подразумевамо *здраву* исхрану, довољно течно- сти и енергетских пића и супстанци које изазивају болести зависности.
2. Како би наше тело било здраво, неопходно је и сна, као и редовно личне хигијене и физичка активност.

 **. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**Унеси следеће појмове на линије у тексту тако да добијеш исправне реченице о здравом животу и здравим животним навикама, као у урађеном примеру.**

одржавање, узимање, избегавање, довољно, ~~здраву~~, редовна

1. Под здравим навикама најпре подразумевамо *здраву* исхрану, довољно течно- сти и енергетских пића и супстанци које изазивају болести зависности.
2. Како би наше тело било здраво, неопходно је и сна, као и редовно личне хигијене и физичка активност.

 **. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**Унеси следеће појмове на линије у тексту тако да добијеш исправне реченице о здравом животу и здравим животним навикама, као у урађеном примеру.**

одржавање, узимање, избегавање, довољно, ~~здраву~~, редовна

1. Под здравим навикама најпре подразумевамо *здраву* исхрану, довољно течно- сти и енергетских пића и супстанци које изазивају болести зависности.

Како би наше тело било здраво, неопходно је и сна, као и редовно личне хигијене и физичка активност