

Наставна програма слободен изборен предмет

Учам за моето здравје за IV и V одделение

Изработиле: Одделенски наставник – наставник ментор Добри Јовевски ООУ „Илинден“ Крива Паланка

Одделенски наставник Гордана Анастасова, ООУ „Св.Климет Охридски“ Битола

Одделенски наставник Виолета Поповска, ООУ „Вера Јоциќ“ Гази Баба

Психолог, Садудин Садика, ОСТУ „Гостивар“ Гостивар

Проф. Д-р Елена Косевска, Институт за јавно здравје на Република Северна Македонија

Основни податоци за наставната програма

Наставен предмет	Учам за моето здравје
Вид/категиорија на наставен предмет	Изборен
Одделение	IV и V
Теми	<ul style="list-style-type: none"> • Ментално здравје на учениците • Храна и правилна исхрана • Орално здравје • Спорт и физичка активност
Број на часови	36
Опрема и средства	Компјутер, видеобим, едукативен материјал (флаери, брошури, постери и др.), потрошен материјал, мемо табла, модел на големи заби, голема четка за заби, големи листови хартија, маркери, хамер, картон, пирамида на исхрана, велосипед, спортска опрема, спортски реквизити и др.
Норматив за наставен кадар	<p>Професор/наставник по одделенска настава</p> <p>Предметен наставник по биологија, природни науки</p> <p>Здравствен работник – доктор на медицина, доктор по дентална медицина (стоматолог) како поканет предавач.</p>

Поврзаност со националните стандарди

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Личен и социјален развој**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување),
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба,
V-A.3	да ги идентификува различните компоненти на сопствениот идентитет и на различните улоги кои ги има во животот (на пр, ученик, син/ќерка),
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите,
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/й овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби,
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе си и по другите,
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешниот во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како чесност, правичност, почитување, трпеливост, флексибилност, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина),
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош.
V-A.12	успешно да се справува со социјални притисоци,
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените загрижи и потреби на конструктивен начин,
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите,

V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни,
--------	--

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува
V-Б.4	секоја постапка што ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-Б.5	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации
V-Б.6	успехот во животот, во голема мера, зависи од целите што ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Општество и демократска култура**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VI-A.1	да објасни како општествените фактори влијаат врз личноста и средината и да ги зема предвид при формирање мислење и донесување одлуки.
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација,
VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротиставува на него,
VI-A.9	да препознае ранливи групи во општеството и да учествува во и да подржува хуманитарни и волонтерски акции,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

VI-B.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (полова и етничка припадност, вероисповест, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.)
--------	--

Резултати од учење

Тема 1 - Ментално здравје на учениците (15 часа)	
Знаења/вештини	
Умее да го разбере основните концепти на емоции – позитивни и негативни	
Препознава и изразува емоции и техники за регулирање на негативните емоции.	
Знае да ги користи техниките за самопомош и поддршка во справување во различни ситуации.	
Ставови/вредности	
Ги разбира различните ментални состојби и проблеми почитувајќи ги разликите кај другите	
Ја негува личната одговорност за своето ментално здравје и добробит	
Развива способност за здрав животен стил со можност за интегрирање во секојдневниот живот	
Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
Препознавање и именување на емоции (5 часа) (емоции, видови емоции)	<ul style="list-style-type: none">● Претставување на емоции Учениците на стикер запишуваат неколку емоции како се чувствувале (дома или во училиште) во одредена ситуација (пр. среќни, радосни, тажни, лути, бесни..) и до секоја емоција или чувство да ја забележат и причината поради која така се чувствувале. Секој ученик презентира пред другарчињата и се води дискусија за емоцијата. Учениците во Т - табела (позитивни и негативни емоции) го лепат стикерот во соодветниот дел од табелата. На крај секој ученик ги пребројува стикерите и донесува заклучок која емоција преовладувала кај него, негативна или позитивна со цел да се види кои емоции преовладуваат кај него.

- **Емоционално тркало**
 На големо тркало на картон (поделено на делови и во различни бои) се запишуваат различни видови на емоции (среќа, тага, лутина, страв, бес, изненадување....) Секој ученик го врти тркалото и ја именува и опишува емоцијата на која ќе застане стрелката и кажува ситуација која е соодветна на емоцијата.
- **Напиши ги“**
 Од „волшебна кутија“ учениците влечат картички од слики, зборови, или реченици на кои е претставена одредена емоција. Учениците седнуваат во круг и картичката која ја избрале ја објаснуваат, ја читаат пред останатите ученици кои погодуваат за каква емоција се работи.
- **„Цртање емоции,,**
 Наставникот бара од учениците да нацртат ликови во зависност од тоа како се чувствуваат. Потоа, разговараат зошто ги прикажувале своите емоции на тој начин и што влијаело така да ги претстават ликовите. Цртањето или илустрацијата е одличен начин како учениците ги претставуваат едноставните и сложените емоции. Учениците цртаат и илустрираат, а потоа раскажуваат за самите цртежи.
- **Активност „Шаради (загатки) на емоции,,**
 Наставникот бара од учениците преку пантомима да ги изразат своите чувства и емоции без зборови (невербална комуникација). Доколку ученикот не може преку пантомима да ја искаже емоцијата, може да користи картички или стикери со нацртани емоции. Емоционалните шаради можат им овозможуваат на учениците да ги изразат своите чувства без да ги кажуваат со зборови. Оваа активност им помага на учениците да ги идентификуваат емоциите на другите луѓе преку невербални знаци. Може да се користат картички со напишани или нацртани различни чувства за да им биде полесно препознавањето на емоциите.

<p>Социјални вештини (2 часа) (самодоверба, самовреднување, самоефикасност)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● „Писмо за благодарност до себе“ Наставникот бара од учениците да си напишат писмо на „благодарност до себе“ зошто се среќни, што ги направило да бидат среќни, кои се нивните достигнувања, зошто се горди на себе, на своите родители, соученици. Потоа ги читаат писмата и се разговара заедно со другите ученици. Исто така може да пишуваат писмо за благодарност до луѓе кои се особено значајни во нивните животи, бидејќи практикувањето на благодарноста го поттикнува позитивното размислување и самодовербата. Учениците пишуваат писма за благодарност и до своите соученици. ● Активност „Оваа звезда сум јас“ Наставникот бара од учениците на лист хартија да нацртат звезда и на секој крак (полињата) од звездата да ги напишат своите вредности што ги поседуваат на кои се горди (пр. работи на кои сум добар/добра, на моето тело ми се допаѓа, моите родители се горди на мене бидејќи...) На крајот ги сечат звездите и ги лепат на табла и ја презентираат својата звезда пред останатите ученици. Прашања за звездата: <ul style="list-style-type: none"> - Работи на кои сум горд/а - Работи на кои сум добар/добра - На моето тело ми се допаѓа - Моите родители се горди на мене бидејќи..... Звездите на учениците можат да бидат истакнати на одредено место во училницата.
<p>Другарство (3 часа) (другарство)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● „Другарски интервјуа“ Учениците работат во парови. Секој пар прави интервју со своето другарче со поставување едноставни прашања (на пример, „Која ти е омилена боја?“, „Што сакаш да правиш во слободно време?“, „Кој ти е најдобар другар и зошто?“...). По интервјето, секој ученик го претставува своето другарче од парот пред останатите ученици, споделувајќи што научил за него.

	<ul style="list-style-type: none"> • Активност „Знак на другарството,, Учениците поделени во мали групи работат на свој предлог за знак на другарството. Знакот го изработуваат на картон или хартија во различна форма (пр. ѕвезда, срце, цвет...) Секој знак треба да вклучува симболи или зборови кои ги претставуваат вредностите на другарството. Кога сите групи ќе завршат, ги презентираат знаците и разговараат за тоа што ги инспирирало да го направат истиот. Гласаат за најдобриот знак на паралелката и го поставуваат на видно место во училницата. • Активност „Две вистини и една лага“ Учениците на лист пишуваат две вистини и една лага за себе. Потоа секој ученик го чита напишаното пред учениците, а тие познавајќи го другарчето препознаат што од напишаното е вистина, а што е лага. Оваа активност е во насока колку учениците се познаваат помеѓу себе и поттикнува позитивна социјална интеракција помеѓу соучениците.
<p>Поддршка на други (3 часа) (поддршка, сочувствителност, љубезност)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Активност „Добри дела,, Учениците во парови или во мали групи се договараат за некоја случка каде што направиле нешто добро за некого и како се чувствувале во тој момент. Потоа учениците доброто дело го запишуваат на лента од хартија кои ги истакнуваат на пано во училницата. Оваа активност ќе ги поттикне учениците да бидат сочувствителни со покажување љубезност. Лентите на кои се напишани добрите дела ги поставуваме во училницата на простор определен за ваков вид на активности. Ова им овозможува на учениците да размислуваат за нивните постапки и да бидат повеќе мотивирани да ја разберат ситуација и потребата за помош на другиот и секогаш да бидат љубезни.

	<ul style="list-style-type: none"> • Активност „Пофали го другарот,, Учениците работат во парови. Секој ученик на врвот од лист хартија го запишува името на својот другар на парот. Потоа, листовите се подаваат на секој следен пар кој запишува по еден комплимент или нешто позитивно за тој другар. На крајот, секој ученик ќе добие лист со многу позитивни пораки од своите другари. • Активност „Извинете се,, Учениците во групи драматизираат или раскажуваат претходно договорена конфликтна ситуација во групата, а потоа бараат од останатите групи како да се реши конфликтот преку извинување (се бара од учениците начин на извинување кој би бил поефективен за решавање на конфликтната симулирана ситуација). Грешки се случуваат но извинувањето е важна вештина за решавање конфликти кај децата бидејќи им помага да преземат одговорност за своите постапки. Тоа е начин на кој тие можат да изразат каење и да направат поправки за каква било штета што можеби ја предизвикале. Има голема разлика помеѓу: „Жал ми е што се чувствуваш тажно“ наспроти „Жал ми е што те навредив. Тоа што го направив не беше добро. Јас би сакал да ти се извинам“.
<p>Мотивација (2 часа) (позитивни мисли,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Активност „Мотивациони листови,, Наставникот бара од учениците на ливчиња да запишат поими кои ги мотивираат и поттикнуваат да успеат во нешто што го планираат (можам, умеам, знам, вредам, успех, радост..). Напишаните ливчиња се свиткуваат и се стават во една тегла. Од теглата секој ученик влеко по едно ливче и го чита мотивирачкиот поим. Користејќи го поимот кажува свое мислење и став за себе. (Јас можам да скокам високо, Јас умеам да возам велосипед...). Извлеченото ливче се враќа во теглата. Сите ученици учествуваат во активноста. Активноста се повторува на одреден временски период за да се мотивираат учениците да градат вредности и вештини во животот.

	<ul style="list-style-type: none"> • Активност „Круг на мотивација,, Учениците седат во круг. Еден ученик споделува нешто што го мотивира (може да биде настан, личност, идеја). Се продолжува со следниот ученик и така додека сите не го споделат своето искуство за мотивација. Се води дискусија за различните начини на мотивација и како можат да се применат во секојдневниот живот.
--	---

Тема 2 - Храна и правилна исхрана (9 часа)	
Знаења/вештини	
<ul style="list-style-type: none"> • Умее да направи план за здрави оброци користејќи различни намирници за балансиран оброк. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Показува свесност за анализа и критичко размислување за рекламите на храна 	
<ul style="list-style-type: none"> • Знае како да приготви здрави и вкусни оброци 	
Ставови/вредности	
<ul style="list-style-type: none"> • Развива позитивен став за здрави навики во исхраната 	
<ul style="list-style-type: none"> • Негува одговорност кон своето здравје 	
<ul style="list-style-type: none"> • Развива техники за купување и приготвување на различни видови храна 	
Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
Правилна исхрана (3 часа) (здрава храна, оброк)	<ul style="list-style-type: none"> • „Игра со картички за здрава исхрана“ Учениците изработуваат картички, сликички со различен вид на храна која најчесто ја користат (пр. јаболко, круша, домати, млеко, месо, сендвич, смоки....) Наставникот им

	<p>дели лист „Бинго“ на кој учениците ги лепат изработените картички. Наставникот кажува само здрава храна, а учениците ги бележат со маркер или монети кога ќе го слушнат производот и ако го имаат залепено. Преку играва се воочува и забележува колку учениците користат здрава храна во секојдневиот живот.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Креирање на списанија или брошури за здрава исхрана“ Учениците се делат во групи и креираат списанија или брошури со совети за здрава исхрана, рецепти и интересни факти кои можат да ги најдат со пребарување на интернет за различните видови на храна. Можат да ги илустрираат со слики и да ги споделат со другите ученици да разговараат и дискутираат помеѓу себе но и со родителите. • Квиз „Храна без мана“ Учениците одговараат на поставени прашања поврзани со здравата храна. Учениците поделени во групи составуваат по 20 прашања поврзани со здравиот начин на исхрана. Прашањата ги ставаат во еден сад и наставникот ги влече едно по едно прашањата, а групите дават одговор на поставеното прашање. Доколку групата не го знае одговорот право на одговор има друга група. Квизот се игра додека не се одговорат сите прашања, а на крајот според точните одговори се прогласува победникот.
<p>Планирање на здрави оброци (2 часа) (здрав оброк, разновидност во исхраната, мени на исхрана)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Пирамида на исхрана“ Учениците креираат свои здрави оброци со помош на пирамидата на здрава храна или чинијата на здрава исхрана. Учениците се делат во групи и добиваат задача како да планираат еден здрав целодневен оброк, На пример за појадок, ручек, ужина и вечера, и потоа подготвеното мени да го споделат со другарчињата. • „Планирај свој оброк“ Учениците имаат можност да планираат свои оброци за еден ден. Им се дава листа со разновидни видови на храна и напитоци, тие треба да изберат што би сакале да

	<p>јадат за доручек, ручек и вечера. Потоа се разговара за здравите хранливи вредности на избраните јадења и како различните состојки влијаат на нивното здравје и енергија.</p>
<p>Критичко размислување за реклами на храна (2 часа) (реклама, видео реклама, визуелна реклама)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анализа на рекламни материјали Учениците разгледуваат различен рекламен материјал за храна: телевизиски реклами, реклами во списанија или интернет реклами, флаери во маркети, мени од ресторан. Потоа ги анализираат рекламите и дискутираат за различните стратегии што се користат за да се привлече вниманието на луѓето и да се инспирираат да купуваат производи. Учениците треба да се научат да ги препознаат и анализираат маркетинг триковите што се користат во рекламата (претерано убедување, употреба на познати личности, музика, визуелни ефекти...) • Моја реклама Учениците поделени во групи креираат свои сопствени реклами за здрава храна, каде што ќе ги користат техниките што ги научиле за да ги привлечат луѓето да изберат здрави опции за јадење. Рекламата можат да ја направат користејќи списанија, снимени или фотографирани слики од производи, сопствено цртање на производи, снимање на кратки видео записи. По изработка на рекламата секоја група ги презентираат своите реклами пред одделението споделувајќи ги своите креативни идеи. Оваа активност ќе ги поттикне учениците да размислуваат за значењето на здравата исхрана и како да ја промовираат во нивната заедница.
<p>Рецепти за здрави оброци (3 часа) (пазар, рецепт)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Часови на отворено“ Учениците посетуваат пазар, супермаркет, овошна или зеленчукова градина каде имаат можност да ги истражуваат различните видови на плодови, како и да разговараат за начинот на производство, каде се одгледуваат и кои се нивните предности за здравјето на луѓето.

	<ul style="list-style-type: none"> • Истражување на здрави рецепти Учениците преку интернет, кувар или списанија за кулинарство истражуваат здрави рецепти за приготвување. Потоа ги споделуваат со останатите ученици, избираат еден оброк и заеднички го подготвуваат во училиште. • „Рецептот на баба ми“ Учениците изработуваат свое списание (каталог) за здрава исхрана со свои рецепти. На пример учениците креираат списание за здрава исхрана, во кое ќе вклучат рецепти од своите баби, дедовци, родители или било кои други членови на нивното семејство. Претходно овие рецепти ги имаат побарано од членовите на нивните семејства за да им ги дадат нивните омилени здрави рецепти, кои ги користат во својата исхрана. Учениците креираат списание со рецепти и кратки приказни или фотографии за секој рецепт, објаснувајќи зошто е здрав рецептот и како се приготвува. Оваа активност ќе ги поттикне учениците да разговараат со членовите на нивните семејства, да учат за традиционалната кулинарска наследство поттикнувајќи ги да размислуваат за значењето на здравата исхрана и како може да биде вкусна и забавна.
--	---

Тема 3 - Орално здравје (5 часа)
Знаења/вештини
<ul style="list-style-type: none"> • Умее да ја одржува хигиената на забите и усната празнина • Препознава проблеми поврзани со забите (кариес, лош здив) • Ја разбира структурата и функцијата на млечните и трајните заби • Ја разбира важноста на здравите заби поврзано со здравјето
Ставови/вредности

	<ul style="list-style-type: none"> • Стекнува навики за орална хигиена • Одржува континуирана правилна нега на забите • Ја знае структурата и функцијата на забите • Развива свесност за редовна контрола на забите и усната празнина
Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
<p>Превенција и редовни стоматолошки контроли (1 час)</p> <p>(стоматолошка ординација, стоматолог, орално здравје, кариес, гингива, пломба, залевање на заби)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Здравата насмевка е среќна насмевка, а среќната насмевка е за цел живот“ Посета на стоматолошка ординација – Се организира посета на стоматолошка ординација каде учениците се запознаваат со работата на стоматологот и значењето на оралното здравје за здрав и безбеден живот без болка. Учениците преку интервју со стоматологот се запознаваат со неговата професија (прашањата се подготвуваат претходно заедно со учениците): <ul style="list-style-type: none"> - Која е улогата на стоматологот? Стоматолог е доктор кој се грижи за здравјето на нашите заби, гингиви (непца) и устата. - Какви услуги дава стоматологот? Стоматолозите ги чистат забите, поправаат кариеси, вадат заби кога е потребно, ставаат пломби, залевање на забите и даваат совети за правилна хигиена на устата. - Кои совети ги дава стоматологот? Стоматолозите не советуваат како правилно да се мијат забите, каква храна да се јаде за здрави заби, која храна треба да се избегнува и колку често да се посетува стоматолог. • „Ден на стоматологија во училиштето“ Предавање од стручно лице, стоматолог. Едукација за грижата на оралното здравје кај учениците преку организирање на едукативни предавања и креативни работилници преку кои се остварува директна интеракција со учениците. Активност „Миење на големи заби“. На модел на заби или на слика од вилицы со заби учениците вежбаат правилно миење на забите со кружни движења, миење на сите страни на забите (предна, задна и цвакална страна) и јазикот. За да биде

	<p>работилницата пореална може да се користи четка и паста за заби. По завршување на активноста учениците прават плакат или брошура со совети за оралното здравје.</p>
<p>Познавање на структурата и функцијата на забите и усната шуплина (2 часа)</p> <p>(млечни и трајни заби, круна, врат, корен)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Меморија“ и „Сложувалка“ Учениците се делат во две групи добиваат слики од заби и усна празнина. Преку игровни активности учат за структурата на забите (круна, врат, корен), структурата на усната шуплина (усни, јазик, непце, жлезди, заби) и нивните функции (цвакање, голтање, за говор и артикулација, вкус, заштита). <ul style="list-style-type: none"> - Прва група „Игра меморија“ – Картички со слики на заби, слики од усната празнина..., учениците наоѓаат парови на картички со иста слика. - Втора група „Сложувалка“ https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2cd821a8f78a https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2f20ddcf1bfe <p>Учениците на линковите играат сложувалка преку кои учат за структурата на забите и усната шуплина. Групите од ученици се заменуваат помеѓу себе.</p> • „Интерактивна книга“ Учениците преку интерактивната книга учат за своите заби. Интерактивна книга „Се грижам за моите заби“ https://www.storyjumper.com/book/read/80419205/66471f10c3bf3 <p>По завршување на активноста со интерактивната книга учениците со пластелин прават модел на вилица со заби.</p>

<p>Основи за хигиена на устата и техники за миене на забите (2 часа)</p> <p>(четкање на заби, четка, паста)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учениците гледаат кратки образовни видеа во кои се претставени правила за четкање на заби, користење на нит пасти за заби и важноста на редовни стоматолошки прегледи. https://pin.it/5rqvusbcs <p>Учениците преку сложувалка учат за техника на миене заби.</p> <p>https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=30cc1eef0a71</p> <p>Учениците во групи планираат и пишуваат сценарио за снимање на видео поврзано со одржување на хигиената на забите.</p> <p>Сценариото треба да содржи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основи за хигиена на устата (редовно миене на забите, користење конец за заби, испирање на устата, избегнување на штетни навики и редовни посети на стоматолог) - Техники за миене на забите (правилна четка и паста за заби, четкање со кружни движења, четкање на предни, задни и цвакални површини и четкање на јазикот) <ul style="list-style-type: none"> Кратки видео пораки за оралното здравје. Учениците во групи според своите сценарија снимаат кратко видео користејќи свои достапни ресурси и ресурси од училиштето. Ги споделуваат видеата со останатите групи и разговараат за нивната содржина.
--	---

Тема 4 – Спорт и физичка активност (7 часа)

Знаења/вештини

- Умее да даде предлози за вежби и игри кои се важни за правилен развој на телото
- Показува интерес за тимска соработка
- Применува фер плеј игра

Ставови/вредности


- Развива самодоверба и самопочитување
- Негува различни спортски активности и спортски игри
- Развива свесност за редовно поттикнување и практикување на физичката активност

Содржини (поими) и број на часови

Примери за активности

Пешачење (2 часа) (физичка активност)

- Избираме одредена пешачка патека имајќи ја во предвид физичката спремност на учениците и времето кое ни е на располагање. Ја шетаеме патеката и при шетањето на учениците им објаснуваме техники на дишење, држење на темпо при пешачење, кога и како се прави пауза кога пешачиме. Исто така со учениците разговараме и им посочуваме на видот на облека и опрема која ни е потребна кога пешачиме (обувки, удобна облека, вода, закуска)
- **Брзо одење**
Во училишниот двор избираме патека по која учениците ќе се натпреваруваат во брзо одење. Ги делиме учениците во две групи. Го мериме времето за колку ќе ја поминат штафетно патеката определена за одење. По завршување на активноста го споредуваме времето и групата која за побрзо време ја поминала патеката е победник. При натпреварот на учениците им објаснуваме техника на брзо одење, опрема која се користи при ваков вид на одење и време за дехидрација при натпреварот.

<p>Возење велосипед (2 часа) (велосипед, велосипедска патека)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Со учениците разговараме за важноста од возење на велосипед на нивна возраст. Се организира работилница за да се запознаат со типови на велосипеди, опрема која е потребна за еден велосипедист. На учениците им покажуваме како се пумпаат гумите, како се мести ланец на велосипедот, проверка на исправноста пред да започнат со користење на истиот. Учениците на лист хартија цртат велосипед, а потоа го опишуваат и ги објаснуваат деловите од кои е направен велосипедот. • Во училишниот двор со учениците возиме велосипеди по одредена патека и поминување на одредени препреки поставени на патеката. Доколку има услови може и заеднички да возат по велосипедска патека или друга адаптирана патека за велосипедисти ако ја има во близина на училиштето.
<p>Едукативни содржини во игрите (1 час) (рекреативни активности, физичко здравје)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Со учениците разговараме за рекреативните активности како што се трчање, велосипедизам, планинарење кои промовираат здрав начин на живот. Преку учество во ваквите активности учениците развиваат самодоверба, издржливост, мотивација, развиваат социјални вештини (комуникација, пријателство, тимска работа). Активност „Квиз „Kahoot“ Учениците поделени во групи, со мобилни телефони учествуваат во квизот, кој содржи едукативни прашања за игрите. <p>https://kahoot.it/challenge/04411761?challenge-id=11a56332-0b14-4d94-b453-de12cbb874d4_1717611057218</p>  <p>Победник е групата која одговорила на најмногу точни одговори.</p>
<p>Поддршка на инклузивност и заеднички тимски дух (1 час) (тимски дух)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Со учениците може да се организираат различни спортски натпреварувачки активности по желба на учениците. Преку различните спортски игри учениците развиваат волонтерски дух и сите ученици треба да учествуваат придонесувајќи на различен начин во активноста.

	<p>Активност „Промени ја страната“</p> <p>Се организира натпревар во одбојка, кошарка, тенис, фудбал, пинг понг или друг спорт, каде учениците, тимовите ќе бидат составени од ученици со различни способности и ученици со физичка попреченост. Учениците кои играат со десна рака и десна нога, во активноста ќе учествуваат со лева рака и лева нога и обратно. Се поттикнува тимскиот дух, поддршката, соработката и инклузивноста кај учениците.</p>
<p>Самодисциплина и посветеност (1 час)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот со учениците разговара за важноста на самодисциплината и посветеноста во спортот, бидејќи овие вештини помагаат за постигнување поголеми успеси. <p>Активност „Полигон“</p> <p>Учениците се делат во две групи. Се поставува полигон со различни спортски активности. Редоследот на активностите е:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Трка со пречки: поставени конуси или мали пречки по патеката каде учениците фокусирани и посветени трчајќи ги избегнуваат пречките. -Скокање со јаже: за временски период од 30 секунди учениците скокаат со јаже. Оваа активност ќе ги научи на координација и истрајност. - Одење на греда: со концентрација и самоконтрола учениците одат по гредата без да паднат. -Трчање на 100 метри: На обележани стартни и финишни линии учениците трчаат колку што можат побрзо. Со оваа активност развиваат издржливост и брзина.