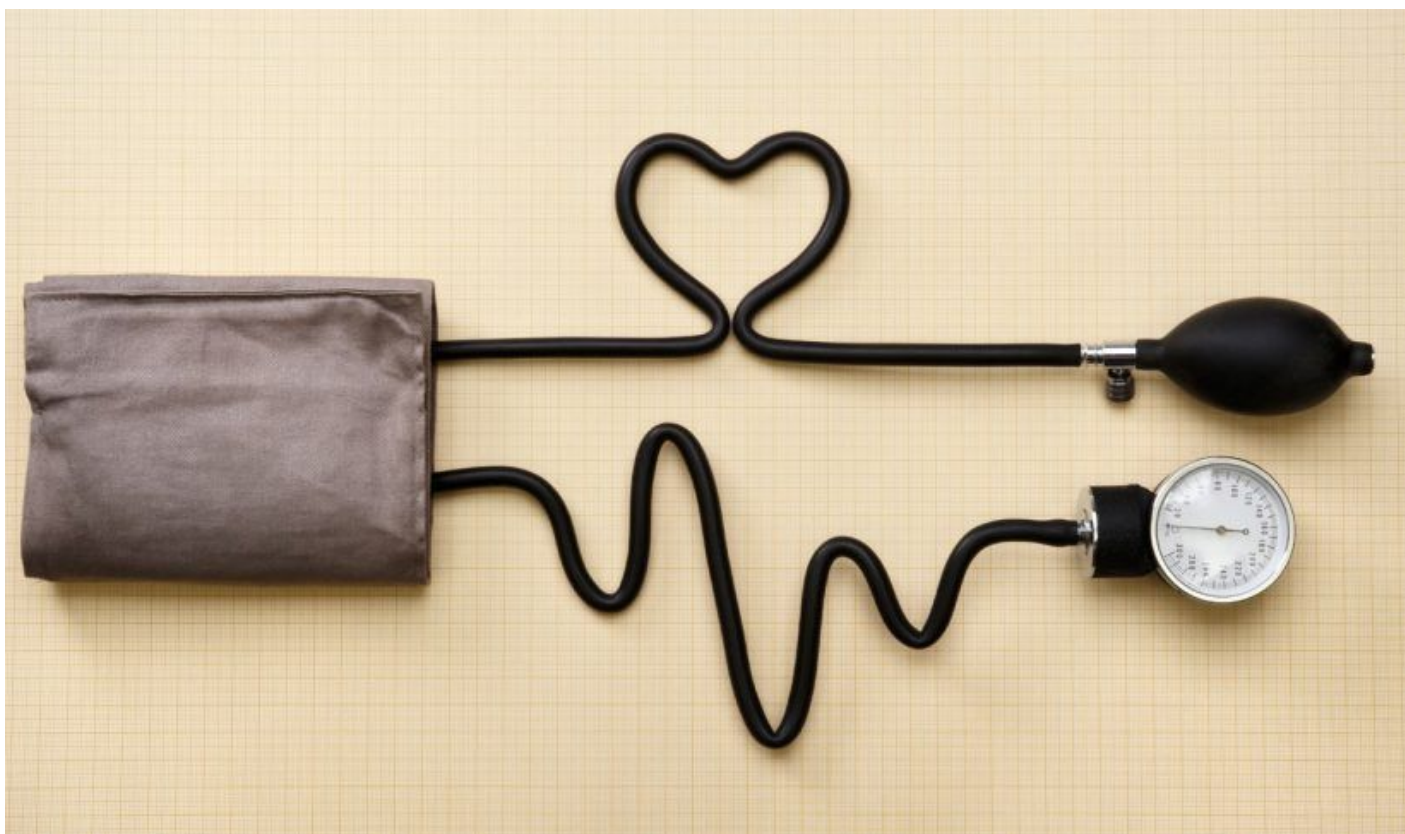




Krvni tlak

Na ovakvom času učenici bi se upoznali s krvnim tlakom, njegovim vrijednostima i važnostima, te naučili kako se pravilno mjeri. Kroz igru i praktičan rad, razumjeli bi razliku između hipertenzije i hipotenzije te značaj prevencije.



Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 1. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

90 minuta

Oblasti

Društveno-humanističko područje

Predmet

Osnove zdravstvene njege

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Ciljevi časa:

- Razviti razumijevanje osnovnih vitalnih funkcija, uključujući krvni tlak.
- Naučiti razliku između sistoličkog i dijastoličkog krvnog tlaka, kao i normalne vrednosti.
- Uputiti učenike na važnost prevencije hipertenzije i hipotenzije.
- Uputiti učenike u praktične vještine mjerenja krvnog tlaka.

Ishodi časa:

- Učenici prepoznaju i objašnjavaju osnovne vitalne funkcije.
- Učenici pravilno razlikuju sistolički i dijastolički krvni tlak i znaju normalne vrijednosti.
- Učenici razumiju pojmove hipertenzije i hipotenzije, kao i njihove karakteristike.
- Učenici samostalno i precizno mjere krvni tlak koristeći odgovarajući aparat.

Detaljan opis realizacije

Uvod u nastavni sat:

U uvodu smo se pozabavili ponavljanjem prethodnih lekcija vitalnih funkcija. Ponovili smo metodom u krug u krug. Učenici su bili u grupama od po tri učenika, svatko je imao svoj papir na jednom je pisalo disanje, na drugom puls i na trećem temperatura, zatim je papiric isao u krug a učenici su dopunjavali svatko svojom bojicom što zna o datoj temi. U ovom dijelu dolaze osmijesi i

pozitivni komentari gdje je ovo jedan od interesantnijih načina ponavljanja. Malo sam to proširila da tko bude više znao krugova pisati će dobiti plus pa je to preraslo u takmičarski dio.

Nakon toga prelazimo na uvod u glavni dio sata gdje ponavljamo da se vitalne funkcije sastoje od disanja, temperature, pulsa, kroz igru vješala dolazimo do krvnog tlaka.

Glavni dio:

Prelazimo na glavni dio sata gdje učimo šta je krvni tlak, šta je to dijastolički a šta sistolički krvni tlak, koje su normalne vrijednosti krvnog tlaka, kojim jedinicama izražavamo krvni tlak, usvajamo pojam hipertenzije i hipotenzije i objašnjavamo razlike, karakteristike ali i sličnosti jedne i druge.

Naravno slijedi povezivanje sa obitelji ili poznancima jer je izuzetno razvijeno.

Nakon toga prelazimo na kratku **vježbu stabla**

Grupe dobiju stablo i pišu šta misle da uzrokuje krvni tlak povišenim u korijenu a da to možemo prevenirati a na krošnjama pišu šta misle da dolazi u organizmu ukoliko to ne preveniramo.

Nakon toga prelazimo na vježbu, tj praktični dio.

Objašnjavam šta čini tlakomjer, demonstriram način na koji se mjeri, učenici se podijele u parove i jedni drugima mjere krvni tlak što upisuju u prethodno naučenu temperaturnu listu odgovarajućom bojom.

Razjašnjavaju se nejasnoće oko mjerenja ali i dajem motivaciju kako oni to mogu, jer se većinom boje da će pogriješiti ili neće precizno čuti, kada sve riješimo i prekontroliramo postaju samostalniji i sigurniji u sebe kod mjerenja.

Završni dio:

Ostaje nam još nekih 15 tak minuta do kraja sata

Ukoliko nema nikakvih pitanja, prelazim na završni dio sata gdje smo koristili **Venov dijagram** jedan dio je bio hipotenzija jedan hipertenzija, a u sredini je preklapanje. Učenici su dopunjavali razlike i sličnosti istog.

Praćenje i procjenjivanje

Napredovanje djece sam pratila ponavljajući ali i navedenim strategijama koje smo radili i uspješno su savladali i dopunili. Usvojili su nepoznate termine. Svi učenici su uspješno znali izmjeriti krvni tlak i savladali praktični dio.

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

UČENICI SU DOBILI SVI PO JEDNU **TEMPERATURNU LISTU**,GDJE IM JE BIO ZADATAK KOD KUĆE POPUNITI JE U POTPUNOSTI S NAUČENIM VITALNIM FUNKCIJAMA, KORISTILI SU PRETHODNO ZNANJE O DISANJU, MJERENJU TJELESNE TEMPERATURE I PULSA, KAO I ZADATAK IM JE BIO PRIMJENITI I DANAŠNJU LEKCIJU TJ. IZMJERITI NEKOME KRVNI TLAK I TO POPUNITI.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije teme

MISLIM DA JE SUPER PONAVLJATI KROZ RAZNE NAČINE I METODE, ALI DATI I DOVOLJNO PRAKSE/SERVISA.

Metode i tehnike

Metoda razgovora

Kreativnost u nastavi

Collections

Priprema za čas - Srednja škola