

Prehranjevanje in gibanje pri pouku nemščine

Mednarodna konferenca »Prehrana, gibanje in zdravje«
Radenci, 9. maj 2019

Marjan Kulčar, Gimnazija Murska Sobota



Uvod

Pouk nemščine se še posebej navezuje na pouk slovenščine /.../ kakor tudi na pouk drugih predmetov in dejavnosti v okviru gimnazijskega programa. Jezik je sredstvo, preko katerega dijaki/dijakinje spoznavajo nove vsebine, zato jih moramo navajati h kompleksnemu razmišljanju in jim pomagati iskati in najti povezave med različnimi vsebinami. V pouk nemščine zato vključujemo tudi obravnavo kroskurikularnih (medpredmetnih) tem; ena od teh je tudi **vzgoja za zdravje**.

Uvod

Raziskave na področju poučevanja in učenja ter psihomotorike: otrokom v osnovnošolski starosti ponuditi več možnosti za gibanje oz. učenje podkrepiti z gibanjem.

Pouk v gibanju: OŠ naj vključujejo programe, ki predvidevajo krajšo rekreacijo pred ali celo med samim poukom, saj so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem.

Predstavljamo **tematiko**, povezano z **gibanjem** in **prehranjevanjem**, ki jo obravnavamo pri pouku nemščine na gimnaziji, ter **načine**, kako pri pouku nemščine spodbujamo dijakinje in dijake k **zdravemu načinu prehranjevanja** in h **gibanju**.

Tematika prehranjevanja pri pouku nemščine na gimnaziji

Osnove prehranjevanja dijakinje in dijaki spoznajo že v osnovni šoli (pri pouku gospodinjstva ter naravoslovja in tehnike), svoje znanje nadgrajujejo pri pouku biologije na gimnaziji, tovrstnih vsebin pa ne manjka tudi pri pouku nemščine. Dijakinje in dijaki, ki se učijo nemščino kot 2. tuji jezik, se s tematiko prehranjevanja podrobno seznanijo v 2. letniku gimnazije.

Tematika prehranjevanja pri pouku nemščine na gimnaziji

Učna enota »Hrana in pijača« je v učbeniku studio d A1 razdeljena na 5 osnovnih tematskih enot

- 1. Živila na tržnici in v supermarketu
- 2. Nakupovanje
- 3. Špinača? Fuj!
- 4. Kaj rad jem?
- 5. Recept

Dijakinje in dijaki se seznanijo

- z zdravim načinom prehranjevanja
- s pomenom uživanja zadostne količine vode (1 liter vode na 25 kg telesne teže na dan) in s pomenom gibanja za odrasčajočo mladino

Tematika gibanja pri pouku nemščine na gimnaziji

Poleg zdrave prehrane pa mladostniki potrebujejo **tudi dovolj gibanja**, pri čemer šola igra zelo pomembno vlogo. Navade gibanja prevzemamo od naše ožje in širše družine, ki jih nadgrajujemo v vrtcu, osnovni in srednji šoli. Gibati bi se morali tudi pri ostalih predmetih oz. med predmeti (gibalni odmori), ne le pri pouku športne vzgoje.

Tisti gimnazijci, ki se učijo nemščino kot 2. tuji jezik, obravnavajo tematiko gibanja prav tako v 2. letniku, in sicer nekoliko kasneje kot učno enoto »Hrana in pijača«.

Tematika gibanja pri pouku nemščine na gimnaziji

Učna enota »Telo in zdravje« v učbeniku studio d A1 sestoji iz štirih osnovnih tematskih enot:

- 1. Telo
- 2. Pri družinski zdravnici
- 3. Priporočila in navodila – nasveti iz lekarniškega časopisa
- 4. Osebni zanimki v tožilniku

Dijaki spoznajo

- pomen gibanja za zdravo telo
- prednosti oz. slabosti posameznih športnih panog

Načini spodbujanja dijakinj in dijakov k zdravemu načinu prehranjevanja pri pouku nemščine

Z dodatno izbranim gradivom z delovnimi listi dijakinje in dijake spodbujamo k zdravemu načinu prehranjevanja. Cilj: spoznati temeljna načela in načine zdravega prehranjevanja (Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben, str. 1–10):

- **Kaj ti pomeni zdravje?** Naredi miselni vzorec na temo »zdravje«.
- **Kakšne so tvoje prehranjevalne navade?** Dijaki dobijo vprašalnik in ga izpolnijo. Nato diskutirajo o odgovorih na vprašanja.
- **Katere smernice za zdravo prehranjevanje obstajajo?**

Načini spodbujanja dijakinj in dijakov k zdravemu načinu prehranjevanja pri pouku nemščine

- **Katera živila so zdrava?** Na podlagi slikovnih iztočnic morajo zapisati, katera živila so zdrava in kako pogosto naj bi jih jedli ali pili.
- **Katere pijače so zdrave za telo?** Veliko priljubljenih pijač vsebuje zelo veliko sladkorja. Djakinje in dijaki si ogledajo seznam pijač in v obliki trikotnika prikažejo, katere pijače po njihovem mnenju vsebuje največ sladkorja.
- **Kako se lahko zdravo prehranjujejo naslednje skupine ljudi** (starejši ljudje, otroci, športnice/-ki)?
- **Kaj narediš za svoje zdravje?** katerim prehranjevalnim navadam/nasvetom slediš?

Načini spodbujanja dijakinj in dijakov h gibanju in izvajanje le-tega pri pouku nemščine

Gibanje je pri pouku nemščine zelo veliko, a se tega marsikdaj niti ne zavedamo. Gibanje vključujemo v pouk nemščine predvsem takrat, ko se dijaki pri pouku nemščine dolgočasijo in jih želimo motivirati za nadaljnje delo. Pri pouku nemščine lahko izvajamo različne gibalne (vaje):

- **pri obravnavi športnih tem** lahko posnemamo tipične gibe (fitness, smučanje, tenis ipd.),
- **pri projektne delu**, npr. pri raziskovanju znamenitosti mesta, veliko hodimo,
- **pri igranju vlog** (posnemanje gibanja in različnih drž oseb),
- **pri skupinskem delu**, npr. pri izdelovanju plakatov ipd.
- **pri igranju gledaliških predstav** (v korelaciji s slovenščino in umetnostno vzgojo).

Načini spodbujanja dijakinj in dijakov h gibanju in izvajanje le-tega pri pouku nemščine

Pri pouku večkrat uporabim

- **pantomimo**, npr. pri obravnavi glagolov premikanja (teči, hoditi, skakati, capljati, poskakovati, plaziti se ipd.),

Najraje pa prakticiram, predvsem pri poučevanju začetnikov,

- **gimnastiko vstajanja in počepanja**, npr. pri pravopisu, ko gre za pisanje z veliko (vstanejo) oz. z malo začetnico (počepnejo).

Dijaki so nadvse navdušeni tudi nad

- **podajanjem mehke kocke/žoge** (tisti, ki ujame kocko/žogo, mora odgovoriti na vprašanje tistega, ki mu je kocko/žogo vrgel). Podajanje mehke kocke/žoge je primerno za različne vaje, kot so utrjevanje spregatve glagola, sklanjanje samostalnika, vprašanja v zvezi z obravnavanim besedilom ipd.

Zaključek

Učitelji bi v prihodnje morali vključevati več vsebin s področja prehranjevanja in gibanja v ostale vsebine, ki jih obravnavajo pri svojem predmetu, ne glede na to, ali poučujejo materni ali tuji jezik, zgodovino, geografijo, biologijo, umetnostno ali športno vzgojo, saj se danes dobro zavedamo, kar je zapisano tudi v učnem načrtu, da je vzgoja za zdravje medpredmetna tema.

Hvala za Vašo pozornost!