

## Spodbujanje zdravega načina življenja pri pouku angleščine v srednji šoli

Predavateljica: Klavdija Krempf Slana, prof.  
II. gimnazija Maribor, Slovenija

“Prehrana, gibanje in zdravje“



Radenci, 9. 5. 2019

### UVOD



### ZDRAVJE IN ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA; VLOGA ŠOLE

- ▶ naše največje bogastvo in vrednota
  - ▶ zdravo prehranjevanje, telesna aktivnost, psihofizično počutje
  - ▶ posledice nezdravega načina življenja
- ▶ Cilji in naloge šole:
- pridobivanje znanja
  - ozaveščanje otrok
  - spodbujanje zdravega življenjskega stila

### UČNI SKLOP: zdrav način življenja

- ▶ Človeško telo
- ▶ Zdrava prehrana
- ▶ Spoznavanje različnih športov in pomen fizične aktivnosti
- ▶ Posledice nezdravega načina življenja
- ▶ Obvladovanje stresa
- ▶ Skrb za duševno zdravje

## Učna ura: človeško telo

- ▶ skrbi za telo, ki vodi do zdravega počutja in pozitivne samopodobe
- ▶ ponovitev besedišča na temo človeškega telesa in nadgradnja le-tega
- ▶ angleška idiomatika na temo telesa



You're pulling my leg!  
(You're joking!)



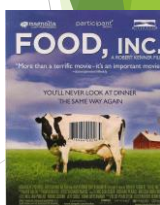
## Učna ura: zdrava prehrana

- ▶ prehranska piramida; skupine živil: ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vlaknine, vitamini, minerali;
- ▶ obroki (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja);
- ▶ indeks telesne mase; različni načini prehranjevanja
- ▶ prehranjevalne navadah dijakov, ki jih analiziramo s pomočjo prehranske piramide
- ▶ Različni načini prehranjevanja (low-carb high fat, keto, paleo, vegetarijanci, vegani itd.)



## Učna ura: telesna aktivnost

- ▶ Športno udejstvovanje dijakov
- ▶ Bralno razumevanje s področja športa
- ▶ Video posnetki (dokumentarci, TED Talk-i...)



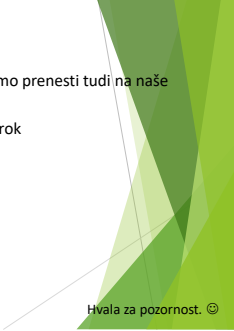
## Učna ura: negativne posledice nezdravega načina življenja

- ▶ odvisnosti (kajenje, alkohol, droge, hrana, tehnologija, kofein, sladkor)
- ▶ motnje hranjenja
- ▶ stres
- ▶ različni načini spopadanja s skušnjavami in negativnim čustvenim stanjem (npr. meditacija, učinkovita organizacija časa, določanje ciljev, načrtovanje obrokov in fizične aktivnosti, prostega časa ipd.)



## ZAKLJUČEK

- ▶ Zdravje je naša največja vrednota, ki jo moramo prenesti tudi na naše zanamce
- ▶ Vpliv šole na oblikovanje življenjskega stila otrok
- ▶ Obravnava pri pouku in biti dober zgled
- ▶ "zdrav duh v zdravem telesu"



Hvala za pozornost. ☺