



Naslov: Šumska kupka u službi promocije zdravlja

Autor scenarija poučavanja: Miroslava Kičić, mag.med.techn.

Predmet: Metodika zdravstvenog odgoja

Razred: 5. razred

Nastavna tema: Promocija zdravlja

Razina izvedbene složenosti: srednja

Broj nastavnih sati: 2 x 5 sati – vježbe

Ključni pojmovi: šumska kupka, zeleni recept, promocija zdravlja

Korelacije, interdisciplinarnost i međupredmetne teme: Zdravstvena njega psihijatrijskih bolesnika, Zdravstvena njega - zaštita mentalnog zdravlja, Psihologija, Higijena – preventivna medicina, Opća načela zdravlja i njege, Anatomija i fiziologija, Hrvatski jezik, Biologija, Profesionalna komunikacija u sestринstvu, Održivi razvoj, Zdravlje, Osobni i socijalni razvoj, Učiti kako učiti, Građanski odgoj i obrazovanje.

Ishodi učenja:

- **Objasniti** pojam promocije zdravlja (A, B, C, D)
- **Objasniti** pojam zeleni recept (A, B, C, D)
- **Razlikovati** promociju zdravlja i prevenciju bolesti (A, B, C, D)
- **Nabrojati** znanstveno utemeljene korisne učinke šumskog okruženja na zdravlje (A, B, C, D)
- **Primjeniti** znanje o šumskoj kupki u kontekstu promocije zdravlja (A, B, C, D)
- **Osmisliti** plan aktivnosti šumske kupke za različite skupine populacije

**U zagradama su navedena slova koja označavaju aktivnosti ovog scenarija poučavanja, a njihovom se realizacijom doprinosi ostvarenju pojedinog ishoda.*

Očekivanja MPT:

- zdr A.5.2. Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju očuvanje mentalnog zdravlja i odgovarajuću tjelesnu aktivnost
- zdr B.5.1.A. Procjenjuje važnost razvijanja i unapređivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnom životu
- zdr B.5.2.B. Obrazlaže važnost odgovornog donošenja životnih odluka
- zdr C.5.2.A. Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći /pomoći
- osr B.5.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora
- osr B.5.2. Suradnički uči i radi u timu
- odr B.5.1. Kritički razmišlja o utjecaju našeg djelovanja na Zemlju i čovječanstvo
- uku A.3.4./5. Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja
- uku A.4/5.2. Učenik se koristi različitim strategijama učenja i samostalno ih primjenjuje u ostvarivanju ciljeva učenja i rješavanju problema u svim područjima učenja.
- uku A.4.4./5. Učenik samostalno kritički promišlja i vrednuje ideje

- uku B.2.4./5. Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja

Vrednovanja:

- **za učenje:** Nastavnica prati rad učenika prema kriterijima u tablici

Kriterij	U potpunosti	Djelomično	Nije prisutno kod učenika
Učenik surađuje na satu i prati upute			
Učenik čita tekst tehnikom <i>Vođeno čitanje</i>			
Učenik surađuje unutar grupe			
Učenik povezuje znanje s problemskim zadatkom			
Učenik aktivno sudjeluje u raspravi			
Učenik predlaže nadopune plan aktivnosti šumske kupke za različite skupine populacije			

(A,B,C,D)

- **kao učenje:** Wordwall kviz **(E)**
- **naučenog:** Nastavna tema dio je cjeline koja će biti obuhvaćena planiranom pisanom provjerom znanja u studenom

Opis aktivnosti:

A Razmisli – zapiši – podijeli Kako je boravak u prirodi dobar za očuvanje zdravlja? (20 minuta)

Učenici svatko za sebe promišljaju o postavljenom pitanju te odgovore pišu na dobiven post-it i lijepe na ploču/padlet.

Nakon završetka rada učenici čitaju izdvojene tvrdnje. Svaki novi učenik čita samo ono što još nismo čuli. 10 – 15 minuta

B A sad nešto novo Rad na tekstu (30 minuta)

Učenici su dobili zadatak pročitati unaprijed pripremljenu skraćenu verziju stručnog rada iz 2023. godine: *Javnozdravstveni benefiti uvođenja "Zelenih recepata" (Green prescriptions) u odabrane zdravstvene ustanove* autora Kobasica, T., Racz, A., i Rotim, K.

Za rad na tekstu koristili metodu *Vođeno čitanje*:

Pitanja:

1. Opiši pojam "Zeleni recept"?
 2. Objasni razliku između promocije zdravlja i prevencije bolesti?
 3. Nabroji znanstveno utemeljene korisne učinke šumskog okruženja na zdravlje?
 4. Opiši kako bi objasnili pacijentu pojam šumska kupka?
 5. Predloži kako bi mogli provjeriti učinke šumskog okruženja na zdravlje ?
-

C Rad u grupi: Kako unaprijediti zdravlje? Plan aktivnosti šumske kupke specifično prilagođene različitim skupinama populacije (30 minuta)

Nastavnica dijeli učenike u 4 grupe. Svaka grupa dobiva zadatak da osmisli plan aktivnosti šumske kupke za određenu skupinu populacije.

Grupa br. 1

Borna je 18-godišnji maturant gimnazije koji se suočava s velikim pritiskom zbog završnih ispita, priprema za državnu maturu i odabira fakulteta. U posljednje vrijeme osjeća se izrazito anksiozno, ima problema s koncentracijom i spavanjem, a često se javljaju i glavobolje. Njegovi roditelji su zabrinuti zbog njegovog stanja i traže načine kako mu pomoći. Školska psihologinja, s kojom se Borna povjerio, preporučila je šumsku kupku kao komplementarnu metodu za smanjenje stresa, poboljšanje koncentracije i općeg psihičkog stanja. Borna je pokazao interes za ovu metodu,

Grupa br. 2

Sanja je 32-godišnja trudnica u 28. tjednu trudnoće. Radi kao učiteljica u osnovnoj školi i često se osjeća iscrpljeno i pod stresom zbog posla i priprema za dolazak bebe. U posljednje vrijeme ima problema sa spavanjem i pati od čestih glavobolja. Također je primijetila da se sve teže opušta i uživa u trudnoći. Tijekom redovitog pregleda kod ginekologa, Sanja je spomenula svoje tegobe. Ginekolog je preporučio šumsku kupku kao komplementarnu metodu za smanjenje stresa, poboljšanje kvalitete sna i općeg blagostanja. Ana je izrazila interes za ovu metodu, ali je imala nekoliko pitanja i nedoumica.

Grupa br. 3

Ante je 55-godišnji muškarac koji radi kao menadžer u privatnoj tvrtki. Tijekom redovitog sistematskog pregleda, utvrđeno je da ima povišen krvni tlak (145/95 mmHg). Liječnik je preporučio promjenu životnih navika, uključujući redovitu tjelovježbu, smanjenje unosa soli i stresa, te praćenje krvnog tlaka kod kuće. Ante je svjestan da treba promijeniti svoje navike, ali se teško nosi sa stresom na poslu i često se osjeća preopterećeno. Uz to, ima sjedilački način života i rijetko boravi u prirodi. Liječnik je preporučio šumsku kupku kao komplementarnu metodu za smanjenje stresa, poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja i regulaciju krvnog tlaka. Ante je pokazao interes za ovu metodu.

Grupa br. 4

Marija je 72-godišnja umirovljenica koja živi sama u stanu. U posljednje vrijeme osjeća se usamljeno, potišteno i ima problema sa spavanjem. Također se žali na bolove u zglobovima i smanjenu pokretljivost. Njezina kći je zabrinuta za majčino zdravlje i traži načine kako joj

pomoći. Tijekom redovitog pregleda kod liječnika opće prakse, Marija je spomenula svoje tegobe. Liječnik je preporučio šumsku kupku kao komplementarnu metodu za poboljšanje raspoloženja, smanjenje boli i poboljšanje kvalitete sna. Marija je pokazala interes za ovu metodu, ali je zabrinuta zbog svoje smanjene pokretljivosti i mogućnosti da se izgubi u šumi.

Plan treba uključivati:

Procjenu: fizičko stanje, psihičko stanje, životne navike, motivacija

Plan intervencija: edukacija, priprema, provedba, praćenje

Ciljeve aktivnosti

Trajanje i lokaciju

Detaljan opis aktivnosti: npr. šetnja šumom, vježbe disanja, meditacija

Potrebne materijale

Sigurnosne mjere

D Prikaz plana aktivnosti i diskusija: Plan aktivnosti šumske kupke za različite skupine populacije (30 minuta)

Svaka grupa izloži svoj plan aktivnosti i odgovore na postavljena pitanja. Nakon izlaganja učenici iz drugih grupa diskutiraju o odgovorima i predlaže nadopunu i/ili korekciju.

E Što smo naučili (20 minuta)

Učenici pristupaju Wordwall kvizu na poveznici <https://wordwall.net/play/75152/841/947> i rješavaju kviz. Nakon odgovora zajedno analiziramo odgovore po pitanjima i nastavnica daje dodatna objašnjenja.

Dodatne aktivnosti (5 sati)

- Organiziran izlet u šumu kako bi učenici iskusili šumsku kupku iz prve ruke.
- Certificirani vodič održat će šumsku kupku za učenike

Mjesto provođenja aktivnosti: šuma npr. Maksimir.

Udaljite svu tehnologiju od sebe npr. mobitel, pametni sat.

Odjeću i obuću prilagodite vremenskim uvjetima (neka bude udobna, ponesite prema potrebi repelent protiv komaraca, sredstva za zaštitu od sunca).

Vrijeme trajanja aktivnosti: 2 - 2.5 sata (vrijeme trajanja Šumske kupke možete prilagoditi trenutnim potrebama).

Šumska kupka – dnevnik opažanja - prije početka kupke /nakon završetka kupke u par rečenica probajte osvijestiti/zapisati kako se osjećate, probajte procijeniti razinu stresa na ljestvici od 1 do 5 (1 - bez stresa, 5 – maksimalni stres)

Učenici prvih 20- minuta hodaju po šumi usporenim korakom, bez komunikacije s ostalim učenicima fokusirajući se na šumu oko sebe – *dobivaju upute na što se sve usredotočiti tijekom hodanja.*

1. aktivnost: učenici dobivaju upute na koji način odraditi prvu aktivnost „*budi prisutan*“ uključujući sva osjetila (vid, sluh, miris, opip i okus)
20 minuta hodaju po šumi usporenim korakom, bez komunikacije sa ostalim učenicima fokusirajući se na šumu oko sebe.
 2. aktivnost: učenici dobivaju upute na koji način odraditi drugu aktivnost pronalaska „*sigurnog zelenog kutka*“
20- minuta hodaju po šumi usporenim korakom, bez komunikacije sa ostalim učenicima fokusirajući se na šumu oko sebe.
 3. aktivnost: učenici dobivaju upute na koji način odraditi treću aktivnost „*vrijeme u tišini*“
20- minuta hodaju po šumi usporenim korakom, bez komunikacije sa ostalim učenicima fokusirajući se na šumu oko sebe.
 4. aktivnost: učenici dobivaju upute na koji način odraditi treću aktivnost „*zahvali šumi na darovima*“
20- minuta hodaju po šumi usporenim korakom, bez komunikacije sa ostalim učenicima fokusirajući se na šumu oko sebe.
-

Postupci potpore

Za učenike sa koji se školuju po redovnom programu uz primjenu individualiziranih postupaka koristit će se strategije i oblici podrške planirani za specifičnog učenika kao što su:

- često provjeravati je li učenik razumio sadržaj, pojmove i definicije te po potrebi dati dodatna pojašnjenja
- poticati na sudjelovanje u nastavi
- pohvaljivati za uloženi trud i pažnju (radi samopouzdanja i motivacije)
- ukoliko kod učenika tijekom ispitivanja nastupi blokada tada ispitivanje prekinuti i omogućiti odgovaranje kad se osjeti spreman
- preferirati usmeni način ispitivanja i u njemu koristiti potpitanja ako je to potrebno
- podijeliti gradivo u manje cjeline i omogućiti ispitivanje prema dogovoru (ne smanjivati gradivo opsegom, samo ga podijeliti u više manjih cjelina)
- u slučaju loše ocjene dobivene pisanom provjerom znanja, omogućiti učeniku ispravljanje iste usmenom provjerom znanja
- češće pratiti i provjeravati usvojenost odgojno-obrazovnih ishoda
- po potrebi učeniku više puta demonstrirati obavljanje zadatka

Rad s darovitim učenicima:

Daroviti učenici koji brže odrade zadatak i lako usvajaju nastavni sadržaj rješavat će dodatni zadatak:

Samostalno pretražite internet (*koristiti Google Znalac*) i predstavite različite metode šumske kupke iz cijelog svijeta.

Dodatna literatura, sadržaj i poveznice:

- Abou Aldan, D. Metodika zdravstvenog odgoja, Školska knjiga, 2014. Udžbenik
- Kobasica, T., Racz, A., i Rotim, K., *Javnozdravstveni benefiti uvođenja "Zelenih receptata" (Green prescriptions) u odabrane zdravstvene ustanove, 2023.*
- <https://foresttherapyhub.com/>
- <https://nastava.asoo.hr/>