

PdF MU Brno  
Učitelství 1. stupně ZŠ

Název projektu:

*Nenič své chytré tělo!*

**Student: Jitka Kryštofová**  
**Školní rok: 2007/2008**

**Výchova ke zdraví: 3. ročník**

## **I.Návrh projektu:**

1. Název : Nenič své chytré tělo!

2. Typ projektu: Krátkodobý projekt

3. Smysl projektu:

- Žáci se seznámí s jednotlivými orgány lidského těla. Poznají jak spolupracují a kdo je řídí
- Dozví se o škodlivých účincích alkoholu a cigaret na lidské tělo
- Popřemýšlí o tom, proč lidé užívají cigarety a alkohol
- Naučí se odmítnout případnou nabídku cigaret či alkoholu. Procvičí si také nonverbální komunikaci

4. Výstup: Tvorba plakátů Co mému tělu prospívá, Co mému tělu škodí

5. Formulace cílů:

### **A, KOGNITIVNÍ:**

- Žák ví, jak zjednodušeně funguje lidské tělo, zná škodlivost cigaret a alkoholu na lidské zdraví
- Žák vyjádří vlastními slovy proč lidé užívají alkohol a cigarety
- Žák se dozví, jak chránit své zdraví

### **B, AFEKTIVNÍ:**

- Žák si vyzkouší jeden ze způsobů odmítání
- Žák formuluje a vyjádří své názory a myšlenky při různých činnostech

### **C, PSYCHOMOTORICKÉ:**

- Žák spoluvytváří plakát.
- Žák zahraje scénku

### **D, SOCIÁLNÍ:**

- Žák spolupracuje při skupinové práci.
- Žák zhodnotí provedenou práci.

## 6. Předpokládané činnosti:

- Práce s maketou
- Hra – Lidský orchestr
- Beseda na téma Škodlivost alkoholu a cigaret na lidské tělo, práce s pracovními listy
- Způsoby odmítání a sehrání scének
- Tvorba plakátů a jejich prezentace ve třídě

## 7. Organizace:

### 1.HODINA

**Téma:** Tvé chytré tělo

**Cíl:** seznámit žáky s fungováním lidského těla

**Pomůcky:** maketa lidského těla s orgány, lístečky s orgány lidského těla

#### **Motivace: (10 minut)**

Děti sedí v kruhu na koberci.

Tvé tělo je velmi chytré. Bez přemýšlení nebo vysvětlování pozná, co má dělat. Nemusíš říkat zubům, jak kousat, nebo krku, jak polykat. Nemusíš vysvětlovat žaludku, jak strávit jídlo, nebo střevům, jak vyslat výživu tam, kde je třeba. Svaly nepotřebují návod, jak fungovat, a nemusíš říkat kloubům, jak se mají ohýbat, očím, jak vidět, uším, jak slyšet. Tvé tělo je tak chytré, že samo zastává nejen tyto funkce, ale zvládne i mnoho dalších. Různé části těla jsou chytré samy o sobě, ale co je ještě fantastičtější, dovedou také vzájemně spolupracovat, aby celé tělo bylo v pohodě, spokojené a zdravé.

Dále se děti dozvídají, co bude naplní dnešního dne, dozví se výstup projektu.

#### **Práce s maketou (10 minut)**

Děti chodí postupně ukazovat jednotlivé orgány na figuríně. Rozhovor o tom, jak je který orgán pro nás důležitý, jaká je jeho funkce. (např. Co řídí celé naše tělo? Co dělá žaludek, zuby, plíce, srdce?...) )

#### **Hra – Lidský orchestr (18 min)**

Každý si vylosuje 1 lísteček, na kterém bude uveden nějaký lidský orgán (bude-li hodně dětí, orgány budou po dvou a děti vytvoří dvojice). Učitel představuje mozek, který vysílá signály jednotlivým orgánům, jednotlivé orgány buď předvedou nebo řeknou, co musí udělat.

Začneme s jednoduchými příklady ( vůně, hovor, útek) a nakonec se vyzkoušíme, co všechno tělo musí udělat pro to, než se člověk může najíst a jak potom putuje potrava a živiny po celém těle.

### 2. HODINA

**Téma:** Co škodí mému tělu

**Cíl:** uvědomit si, že alkohol a cigarety jsou škodlivé

**Pomůcky:** pracovní list s lidským tělem, červená a modrá pastelka

#### **1. Motivace: (5 min)**

V předchozí hodině jsme si ukázali, jak naše tělo funguje. Každá jeho částička spolupracuje, jak je třeba ve zdravém těle. Připomíná to obrovský orchestr, ve kterém nejružnější nástroje spolu ladí a výsledkem je nádherná hudba. Co se stane, když někdo narušuje některou z funkcí? Celé tělo trpí. Je to jako v orchestru. Když některý nástroj v orchestru hraje špatně, falešně, hudba přestává být krásná. Je pokažená. Tělo si také můžeme pokazit. Nebude nám pak dobře a naše tělo nebude dobře „hrát“.

Čím si můžeme naše tělo pokazit? Děti budou říkat návrhy. Úzce se zaměříme na kouření a alkohol.

## **2. Kouření a tvé tělo (13 min)**

Beseda s dětmi:

Proč lidé začnou kouřit?

Co obsahují cigarety?

Jak našemu tělu škodí jednotlivé složky cigaret? Jak na to reagují jednotlivé lidské orgány?

Jak vypadají zuby, prsty, vzhled těchto lidí?

Proč lidé nedokážou přestat kouřit?

## **3. Pracovní listy (5 min)**

Po tomto rozhovoru děti dostanou pracovní listy, jejich úkolem bude vybarvit červenou pastelkou orgány, které poškozuje kouření.

## **4. Alkohol a tvé tělo (15 min)**

Beseda s dětmi:

Jak vznikl alkohol? Z čeho vznikl alkohol?

Proč lidé pijí? Při jakých příležitostech pijí?

Jak se chová člověk, který vypije hodně alkoholu?

Co se vlastně děje v těle, když člověk vypije moc alkoholu, jak to ovlivňuje jednotlivé orgány. (mozek – pocity a chování člověka, játra, žaludek, ledviny...)

Jak se člověk cítí poté, co vystřízliví a proč?

V čem je dlouhodobé pití alkoholu pro člověka škodlivé? Může se stát závislým?

## **4. Pracovní listy (5 min)**

Po tomto rozhovoru děti v pracovních listech vybarví modrou pastelkou orgány, které poškozuje alkohol.

## 3.HODINA

**Téma:** Způsoby odmítání

**Cíl:** nácvik různých způsobů odmítání

**Pomůcky:** lístečky se způsoby odmítnutí

**1. Představení a předvedení** některých způsobů, jak odmítnout nabízené cigarety nebo alkohol, zdůraznění neverbální komunikace jako pomoci při odmítnutí. Zápis na tabuli (20 min)

\* Rychlé způsoby odmítání

- Ignorování – nevidím, neslyším

- Odmítnutí gestem

- Jasně „Ne“ nebo zdvořilejší „Nechci!“

\* Zdvořilá odmítnutí

- Nabídnutí lepší pomoci
- Převedení řeči jinam
- \* Důrazná odmítnutí
- Porouchaná gramofonová deska
- Odmítnutí protiútokem

## 2. Nácvič scének (20 min)

- děti si vytvoří dvojice, vylosují jeden ze způsobů odmítnutí, nacvičí, předvedou ho ostatním a ostatní hádají, jaký to byl způsob.

## 4.HODINA

**Téma:** Jak si zachovat zdravé tělo

**Cíl:** činnosti a aktivity, které udržují naše tělo zdravé

**Pomůcky:** balicí papír, fixy nebo pastelky

### 1. Rozhovor s dětmi, co pomáhá našemu tělu, aby bylo zdravé (10 min)

- hodně ovoce a zeleniny
- pohyb, zájmy, koníčky, hudba, příroda....

### 2. Výroba plakátu (25 min)

Děti se rozdělí do 4 skupinek. Dvě skupinky budou mít za úkol nakreslit Co mému tělu škodí a další dvě skupiny Co mému tělu prospívá

### 3. Výstava, zhodnocení (10 min)

Jednotlivé skupiny nám představí své plakáty, společně si je vyvěsíme ve třídě a zhodnotíme celý projekt.

## 8. Předpokládané metody a formy práce

### *I. Metody slovní*

Dialogická metoda – rozhovor, diskuse, beseda

### *II. metody názorně-demonstrační*

Metoda předvádění činností

### *III. Metody praktické*

Výtvarná činnost

Metoda samostatné práce žáků

Metoda motivační

Didaktické hry

Inscenační metody

## 9. Předpokládané pomůcky

- maketa lidského těla s orgány, lístečky s orgány lidského těla
- pracovní list s lidským tělem, lístečky se způsoby odmítnutí
- balicí papír, fixy, pastelky

## 10. Způsob prezentace projektu

Prezentace plakátu, společné zhodnocení celého dne

## 11. Způsob hodnocení

Slovní hodnocení učitelem a žáky.

### Literatura:

RAYNEROVÁ, C.: *Nenič své chytré tělo*. Praha: SONUS, 1997. 48 s. ISBN 80-901830-1-8  
NEŠPOR, K. a kol.: *Fit in 2001 plus*. Praha: BESIP 1996. 119 s.

### Příloha lidského těla

