

**Masarykova univerzita  
Pedagogická fakulta**

# **Výchova ke zdraví (návrh na projekt)**

**Lucie Doležalová, Kateřina Adamová**

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ  
5. ročník  
2006/2007

# Název projektu: Známe ovoce a zeleninu?

**Ročník:** 2. třída

## **Cíl:**

- seznámit děti s pojmy ovoce a zelenina
- děti umí vyjmenovat co patří do ovoce a co do zeleniny – na základě zrakového vnímání, hmatového vnímání a chuťového vnímání
- děti jsou schopni nakoupit suroviny na přípravu salátu - samostatnost
- děti dovednou připravit zdravý salát – psychomotorická dovednost

## **Průběh:**

### **1. hodina**

#### 1. Motivace

Děti sedí (leží) v kroužku na koberci. Mají zavřené oči a poslouchají hudbu. *Zpěv ptáků, zvuk větru - šumění, ... - jsou v lese.* Děti nám řeknou, jaké měly pocity a kde se nacházely.

Poté si děti stoupnou a každý z nich ze sebe udělá nějaký strom. Děti nám řeknou, jaký strom jsou a proč si ho zrovna vybraly. Nakonec budeme dělat stromy kolem kterých profukuje vítr a budou se nám hýbat větvičky i listy.

#### 2. Rozhovor

**a)** Jaké máme druhy stromů? *Smrk, borovice, švestka, jabloň, višně .....*

Řekneme si, že stromy můžeme třídit na jehličnaté, listnaté – ovocné.

Jaké máme druhy ovocných stromů a co na nich roste? *Jabloň – jablka, hrušeň – hrušky, třešeň – třešně, ...*

Jak vypadá ovocný strom v zimě, na jaře a v létě? *Budeme mít ve třídě připravené plakáty ovocných stromů – na jaře, v létě, na podzim a v zimě.* Na jaře strom kvete, v létě na něm rostou plody, na podzim listí žloutne a opadává – sbíráme ovoce a v zimě je opadaný a odpočívá.

Co je to ovoce? *Jablko, hruška, švestka, ...*

Každý si nakreslí nějaké ovoce – řekne nám, co si nakreslil za ovoce, na jakém stromě roste a jakou chuť asi má.

Ovoce připevníme magnetem na tabuli.

**b)** A co ještě může růst na zahrádce (např. v záhonu)? *Mrkev, cibule, brambory, česnek, hrášek, zelí, květák, ...* A víte jak říkáme těmto plodinám? Zelenina. Zelenina vznikla od toho, že plodiny jsou většinou zelené.

*Máme připravení letáky ze supermarketů.* Děti mají za úkol vystříhat z letáků všechnu zeleninu. Každý si vybere jeden druh a pojmenuje ho a řekne nám, jak asi chutná.

Obrázky zeleniny si také připevníme na tabuli – na druhou stranu tabule.

Shrneme si, co je to ovoce a co zelenina.

## 2. hodina

### 1. Motivace:

Kdo z vás by uhodl tuto hádanku:

*Tvrdá jsem, kost nejsem,  
sladká jsem, med nejsem,  
zelená jsem, tráva nejsem.  
Co je to? (mrkev)*

*Sedí panna na hrádkách  
v devatero kabátkách  
a těm kdo ji svlečou,  
slzy z očí tečou. (cibule)*

*Češe se, vlasů nemá,  
klátí se, třtina není,  
třeše se, zimnici nemá. (ovoce)*

Zkuste vymyslet nějakou hádanku nebo básničku o ovoci či zelenině. (Budeme jim pomáhat)

### 2. Poznávání ovoce a zeleniny

*Ovoce: jablko, hruška, jahody, třešně, meruňka, broskev, citron, pomeranč, banán, kiwi,..  
Zelenina: brambory, cibule, česnek, hrášek, mrkev, zelí, květák, ....*

a) Na pěti lavicích by bylo položeno ovoce a zelenina (čerstvé) – 5 skupinek dětí (každá skupinka má jiné plody) – 1 zástupce – má zavázané oči šátkem a po hmatu poznává plody (jejich názvy) – zbývající ve skupince mu radí – poté se děti vymění a ovoce a zeleninu také vyměníme z jiné skupinky – pokračujeme tak dlouho, dokud se všichni nevymění.

b) Poté děti rozdělí tyto plody na zeleninu a ovoce – na jednu lavici (do mísy) dáme ovoce a na druhou zeleninu. Děti si vše prohlédnou.

c) Další aktivita je, že máme zase 5 skupinek – 1 zástupce – zavázané oči a ochutnává (nebo si pouze čichne) kousky plodů – jeho úkolem je poznat název plodu a zkusí ho zařadit, zda je to zelenina či ovoce – ostatní ve skupince mu radí (nápovědu mají na tabuli i na dvou lavicích rozdělených na ovoce a zelenina) – poté se zase děti vymění a vymění se i plody.

*Pozn.: Učitel už musí mít vše nachystané.*

Poté si shrneme, jak vypadá ovoce a zelenina (jak se liší vzhledově) a (jak se liší v chuti):  
*plody ovoce jsou mnoho barevné a mají většinou sladkou chuť, plody zeleniny jsou jednobarevné (zelené, oranžové, bílé) a nejsou tak sladké jako ovoce. U ovoce ještě rozlišíme plody, které rostou u nás a které dovážíme z jiných zemí (citrony, pomeranče, banány,...) = exotické ovoce.*

## **Přestávka:**

Paní učitelka zorganizuje úklid ve třídě – zapojí děti – na tabuli zůstanou obrázky ovoce a zeleniny a pod tabulí dvě lavice se skutečným ovocem a zeleninou.

Děti se nasvačí.

## **3., 4. hodina**

### 3. Vyplňování pracovního listu

a) Poznáš ovoce a zeleninu?

- v pracovním listu je ovoce a zelenina – jejich úkolem je vybarvit dané plody – pojmenovat tyto plody a zařadit je buď k ovoci či zelenině.

*Děti mají před sebou nápovědu (na tabuli a na dvou lavicích).*

b) Zdravý salát. Co potřebujeme a kolik zaplatíme? Slovní úloha – zadání je formou obrázku: 4 jablek – 10 Kč, 2 mrkve – 6 Kč, 3 banány – 10 Kč, 4 mandarinek – 10 Kč.

*Pozn: ceny jsou jen orientační, vzhledem k tomu, že jde o 2. třídu, nezavádíme haléře- děti neumí desetinná čísla.*

*Zkontrolujeme si správný výsledek – 36 Kč.. A co kdybychom si takový salát udělali? Ale nemáme k tomu žádné ingredience! Půjďme je nakoupit.*

### 4. Nákup ingrediencí do zdravého salátu

Děti jsou rozděleny do pěti skupinek. V jedné skupince jsou 4 žáci. Vezmou si s sebou slovní úlohu, která jim napoví, kolik čeho mají koupit a kolik budou potřebovat peněz.

*Napíšeme rodičům vzkaz, aby každému dítěti dali 9 Kč na nákup ovoce a zeleniny do zdravého salátu.*

V obchodě:

Do obchodu půjdeme společně. Rozdělíme třídu na skupinu, každá skupinka má jednoho zástupce, který má u sebe 36 Kč. Ostatní ve skupince mu pomáhají nakupovat.

Učitel je v pozadí, ukáže dětem, kde najdou zeleninu a poradí jim, že zeleninu v sáčku zváží až u pokladny.

*Učitel tam je jako dozor. Počká u pokladny, kde se postupně sejdou všechny skupinky, co nakoupili potřebné suroviny a odchází se zpět do školy.*

### 5. Výroba salátu

Recept na zdravý salát.

Děti jsou v pěti skupinkách. Každá skupinka bude mít 1 recept na zdravý salát. Jejich úkolem bude po přečtení receptu vyrobit zdravý salát.

***Dobry den kuchaři a kuchařky.***

***Dnes si vytvoříme zdravý salát. Co k tomu potřebujeme?***

***4 jablka – oloupeme a nastrouháme***

***2 mrkve – očistíme a nastrouháme***

***3 banány – oloupeme a nakrájíme na malé kousky***

***4 mandarinky – oloupeme a nakrájíme na malé kousky.***

***Všechno pak zamícháme a necháme chvíli ustát. Poté můžeme jíst.***

***Dobrou chuť.***

Každý žák ve skupince bude mít nějakou práci. Nikdo se nebude nudit. Děti budou používat pouze příborové nože, struhadlo, prkénko a mísu. Učitel bude dohlížet, aby se nic nestalo. Úkolem zástupců skupiny bude, aby jeho skupinka vytvořila salát a uklidila po sobě.

Až bude uklizeno, tak si všichni ze skupinky sednou kolem stolu a začnou ochutnávat svůj vlastní salát a ohodnotí si ho. Učitel je mezitím vyfotí – vyfotí jak připravují salát a jejich hostinu.

Shrnutí – tak teď už jste kuchaři a kuchařky a můžete doma mamince a tatínkovi udělat taky takový zdravý salát.

Uklidíme vše a umyjeme nádobí.

## 6. Hra – ovoce, zelenina

Ve zbytku času si zahrajeme hru Ovoce, zelenina. Děti vytvoří dvojice, které budou stát za sebou. První dvojici řekneme: jablko – a oni musí odpovědět ovoce, kdo bude první, pokračuje dál a druhý si jde sednout.

***Děti budou mít desky, do který si zařadí své nakreslené ovoce, vystřižený obrázek zeleniny, svůj pracovní list s ovocem a zeleninou, svoji slovní úlohu a mohou si k tomu nalepit fotky, které nafotila paní učitelka během přípravy salátu. Na závěr si můžeme zazpívat písničku např. Měla babka čtyři jabka.***

***Mezipředmětové vztahy : matematika – slovní úlohy, nákupy***

***český jazyk - hádanky, básničky***

***hudební výchova – písnička***

***prvouka – roční období, druhy zeleniny, ovoce***

***výtvarná výchova***