

**VYPRACOVALY: Veronika Čechová, Lenka Bednářová**

**OBOR: Učitelství pro 1. st. ZŠ + spec. ped., 9. semestr**

**NÁZEV PROJEKTU:** Buď fit!

**TYP PROJEKTU:** Krátkodobý, společný, školní, uměle připravený

**CÍLE PROJEKTU:**

Kognitivní

Žák umí

- popsat základní teze zdravého životního stylu
- orientovat se ve stravě živočišného a rostlinného původu, v pochutinách a nápojích
- rozlišit škodlivé vlivy sladkých a tučných pokrmů
- uplatňovat zásady zdravého stravovacího a pitného režimu

Afektivní

- Posílení sounáležitosti mezi dětmi ve třídě

Psychomotorické

- Rozvoj jemné motoriky

Sociální

- Rozvoj spolupráce
- Rozvoj komunikace

**ORGANIZACE:**

Projekt je realizován ve třídě, děti střídají pracovní místa (lavice, koberec), poslední část projektu je pak vhodné lokalizovat pokud možno do školní cvičné kuchyně.

**PŘEDPOKLÁDANÉ FORMY A METODY PRÁCE:**

Brainstorming, rozhovor, diskuse

## **PŘEDPOKLÁDANÉ ČINNOSTI:**

Projekt by byl vhodným vyústěním tematického celku zdraví v prvouce. Je zamýšlen jako projekt jednodenní, ovšem počítá se s domácí samostatnou přípravou dětí na určité aktivity, jak to ostatně projektová výuka předpokládá.

### ***Před projektovým dnem***

- Motivace – děti se pokusí stát se „experty“ na zdravý životní styl, na to, jak být fit. Budou tuto problematiku zkoumat z mnoha úhlů a pokusí se vytvořit i některá lehká zdravá jídla. Pro tuto činnost se již dopředu rozdělí na menší skupinky (cca 4 - 5 dětí) a jejich úkolem bude najít vhodný recept a připravit si suroviny na jednoduchý zdravý pokrm (salát, pomazánka...), který by se dal snadno realizovat ve školní cvičné kuchyni. Učitel dá dětem k dispozici patřičnou literaturu, mohou čerpat náměty z vlastních publikací, které mají doma či z internetu, je vhodné dopředu zkonzultovat s učitelem, na jakém receptu se daná skupinka domluví.

### ***V den realizace projektu***

Týká-li se projekt zdravého životního stylu, je samozřejmě důležité, aby se po celou realizaci dbalo na jeho dodržování. Učitel tedy může v průběhu dne žáky pozorovat na řadu věcí, které souvisejí s dodržováním správných návyků směřujícím k udržení zdraví ve třídě – tedy např. pravidelné větrání, správné osvětlení, pitný režim, hluchnost prostředí, přiměřeně hlasitá komunikace, pohyb, správné sezení apod. Tyto věci samozřejmě učitel běžně dělá, ale je dobré na ně děti upozornit a uvést je do správných souvislostí.

### **Nyní již konkrétně k jednotlivým aktivitám:**

- Myšlenková mapa – děti si za usměrňování pedagoga společně vytvoří na balicí papír myšlenkovou mapu na téma „Buď fit – zdravý životní styl“, postupně se budou jednotlivým položkám z mapy více věnovat
- Pantomima – děti se v malých skupinkách snaží vymyslet 5 věcí reprezentující zdravý životní styl a 5 opačných, pak jej pantomimicky předvádí
- Rozhovor - vliv stravy na zdraví, pro zdravý vývoj je zapotřebí vyvážená strava
- Třídění obrázků – děti rozdělují nápisy či obrázky různých nápojů a pokrmů do tří skupin – mám jíst denně, 1-3krát týdně, výjimečně, společná kontrola
- Tvorba jídelníčků – děti pracují opět ve skupinkách, každá si vylosuje lístek, na kterém bude napsaná příležitost, pro kterou budou mít za úkol sestavit jídelníček

(narozeninová oslava, nedělní oběd, večere ve všední den, oběd ve školní jídelně apod.), prezentace

- Příprava vhodných pokrmů, dle předem připravených surovin, např. rybí pomazánka pestře ozdobená zeleninou na celozrnném pečivu – což je pro děti velice lákavé, absence školní kuchyňky není v tomto případě překážkou, stačí si zapůjčit potřebné nádobí ve školní jídelně. Dále příprava zeleninového salátu, který děti můžou smíchat s jogurtem a přikusovat opět celozrnné pečivo. Nebo dle ročního období nachystat ovocnou mísu – ovoce nakrájet či rozloupat na přiměřené kousky – to vše se dá přichystat jako společná svačina pro děti.