

# **Projekt Den pro zdraví, aneb ŽIJEME ZDRAVĚ**

**Název:** Den pro zdraví, aneb ŽIJEME ZDRAVĚ

**Časová dotace:** 4 vyučovací hodiny

**Ročník:** 5.ročník

**Smysl projektu:** osvojení si správného denního režimu stravování, schopnost procvičit si a protáhnout celé tělo, samostatná příprava pokrmů

**Výstup projektu:** týdenní jídelníček složený ze zdravé stravy, připravené jídlo ve školní kuchyňce

**Metody a formy práce:** společný rozhovor, samostatná práce, skupinová práce. beseda, diskuse, praktická činnost-vaření

**Pomůcky:** archy papíru, pastelky, magnetické obrázky, potraviny na vaření, dvojice obrázků

**Mezipředmětové vztahy:** český jazyk, přírodověda, čtení

**Forma:** motivace formou rozhovoru, řízený rozhovor, diskuse. monology, dialogy, kooperativní výuka a praktická činnost

**Způsob prezentace projektu:** prezentace postupně všech týmů před žáky a vyučujícím

## Průběh projektu:

### 1hodina:

1) povídání si na téma zdravá výživa-na koberci

Děti samy vyprávějí co jedí k snídani, obědu, večeři. Společně si ujasníme, co snídat, co obědovat a co si dát k večeři.

### 2)Vaříme:

Utvoříme skupinky po 5-6 dětech. Mám připravená 4 stanoviště. Každá skupinka dostane seznam potravin a velký arch papíru. Musí poznat jaké jídlo má vařit a správně sepsat potraviny, které do pokrmu patří/nepatří.

#### 1) cedulky s

potraviny: voda, (džus), brambory, (čokoláda), česnek, (víno), cibule, (hořčice), houby, (kukuřice), pepř, (cukr), sůl, (vajíčko), uzenina. Správně má tato skupinka poznat že vaří bramborovou polévku. Potraviny v závorce do polévky nepatří.

2) zelí, (třešeň), rajčata, (bombon), okurka, ocet, (káva), sůl, (pomeranč), papriky, (mléko), (brambor). Správně má tato skupina uvařit zeleninový salát.

3) tvaroh, (čaj), mléko, (olivy), (ryba), jablka, mouka, (džus), mouka, cukr, (ořechy), vajíčko. Tato skupina má upéct jablkový koláč.

4) špagety, (oplatek), kečup, (hranolky), sýr, (buchta), salám, (majonéza), (mouka) Tato skupina má připravit špagety.

Postupně každá skupinka obejde všechna stanoviště. Společné zhodnocení.

### 2hodina:

1) učíme se odpočívat, protáhneme a procvičíme si celé tělo, dbáme na správné dýchání a držení těla. Protáhneme hlavu, krk, pánev, horní končetiny, dolní končetiny. Zařazují jednoduché prvky jogy, které již děti znají z hodin tělesné výchovy.

2) děti jsou opět rozděleni do skupinek. Mají za úkol sepsat týdenní jídelníček složený ze zdravé stravy. Musí obsahovat zdravou, ale vydatnou snídani, dopolední svačinu-ovoce, oběd, odpolední svačinu, večeři. Žáci mohou používat literaturu v knihovničce a internet ve třídě. Společné zhodnocení jídelníčků a vystavení na třídní nástěnce.

3) Hra na přiřazování správných potravin k obrázkům zvířat. Pracujeme na magnetické tabuli všichni společně. tráva-koza, mrkev-králík, maso-pes, zrní-slepice, mléko-kočka, bukvice-prase divoké, oves-kůň...atd.

### 3hodina: 1) Přesuneme se do školní kuchyňky a připravujeme celý denní menu.

Snídane: chléb s máslem, sýrem (tvarohem), čaj a sklenici džusu/mléka

Svačina: ovoce (banán, jablko..)

Oběd: hrachová polévka, kuřecí maso na houbách s rýží, zeleninový salát, minerální voda

Svačina: Chléb se sýrovou pomazánkou, čaj

Večeře: rybí filety s bramborovou kaší, okurkový salát

Společně si uvaříme tyto pokrmy a dbáme na dodržení správného postupu přípravy. Dětem pomáhám. Potraviny jsme si částečně vypůjčili ze školní kuchyně a zbytek si děti přinesly z domova.

Na jídle si společně pochutnáme.

4hodina: 1)Mám pro děti připravené překvapení. Do školy přijde odborník a chovatel z Městské zoologické zahrady. Má připravené zajímavé povídání o zvířatech, jejich denním režimu a stravování. V závěru pozve naši třídu do Zoologické zahrady.