

Zdravá strava

Vypracovaly: Anna Matušková, Jana Pavelová

Typ studia: PS

Obor: Učitelství pro I. stupeň ZŠ

Skupina: E

Ročník: 5.

Školní rok: 2007/2008

I. NÁVRH PROJEKTU

Název:	Zdravá strava
Autoři:	Anna Matušková, Jana Pavelová
Realizace:	Třída 3.
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none">▪ Podle délky- krátkodobý▪ Podle organizace- více předmětový▪ Podle navrhovatele- uměle připravený▪ Podle účelu- směřující k získání znalostí a dovedností▪ Podle prostředí- školní▪ Podle počtu zúčastněných- společný▪ Podle informačních zdrojů- volný i vázaný
Smysl projektu:	Děti si uvědomí, co je zdravé a nezdravé jídlo, jak mají dodržovat ústní hygienu.
Výstup:	Vyrobí si talíř se zdravým jídlem. Na baličím papíře budou mít přehled co je zdravé a nezdravé jídlo, co škodí a neškodí zubům.....
Předpokládané cíle:	<u>Kognitivní: žáci:</u> - pokusí se vyjmenovat vše, co patří do zdravé stravy, co je napadne <u>Afektivní: žáci:</u> -provedou hodnocení skupin <u>Psychomotorické: žáci:</u> - vyrobí si talířek - nakreslí, vystřihnou a nalepí potraviny <u>Sociální: žáci:</u> - spolupracují ve skupině -dokáží se ve skupině sjednotit a vytvořit daný návrh -respektují jeden druhého -respektují a objektivně hodnotí práci ostatních skupin
Předpokládané činnosti:	Příprava teoretického plánu projektu- třídění informací Třídění informací (obrázků) Výroba talířku se zdravým jídlem

Organizace výuky:	1.den 1.hodina- příprava, ujasnění názvu a plán projektu, myšlenková mapa, žáci rozdělení do 4 - 5 skupin, třídění zdravého a nezdravého jídla 2.hodina- výtvarné zpracování – talíř, potraviny 3.hodina- kimova hra, smysly 4.hodina- ústní hygiena, části zubu, co prospívá a neprospívá zubům 2.den 1.hodina- recepty, myšlenková mapa, prezentace
Předpokládané výukové metody:	Metody praktické- grafické a výtvarné činnosti Metody slovní- rozhovor, diskuze, vysvětlování Metody řešení problémů Myšlenková mapa
Předpokládané pomůcky:	Balící papír, fixy, tužky, pera, barevné papíry, nůžky, lepidlo, obrázky jídel, ovoce, zelenina
Způsob prezentace projektu:	Každá skupinka představí svůj talíř se zdravým jídlem, balící papír co prospívá a neprospívá tělu a zdraví
Způsob hodnocení:	Učitel hodnotí ve třídě- ústně a průběžně při práci.
Kriteria hodnocení:	Spolupráce Tvořivost Snaha

II. REALIZACE PROJEKTU

Průběh projektu

Název projektu: Zdravá strava

Realizace:

První den

1. hodina

Myšlenková mapa – žáci jsou rozdělení do 4 – 5 skupin, na balící papír píší, jaká je podle nich zdravá strava, co by měla obsahovat...porovnání skupin.

Na zvláštní papír pak každý žák ze skupiny napíše, co obvykle jí, jaké jídlo má rád – porovnání, co z toho je zdravé, co ne...

(balící papíry si učitel uschová)

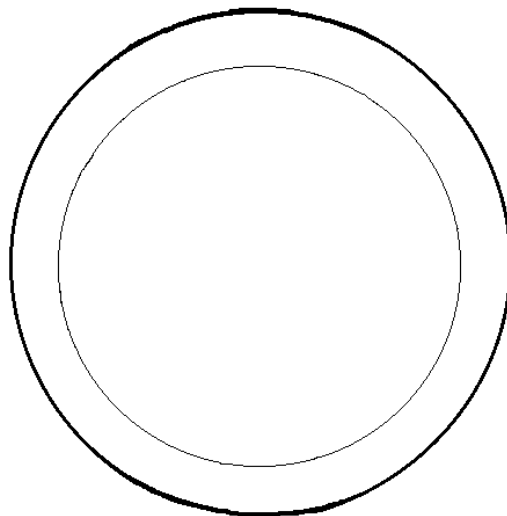
Třídění zdravého a nezdravého jídla – žáci dostanou do skupin obrázky zdravého a nezdravého jídla – ovoce, zelenina, ryba, tmavý chléb, luštěniny (hrách, fazole), sýr, zmrzlina, hranolky, čokoláda, dort, cola, jogurt, smažený sýr, sádlo, olivový olej,... mají za úkol roztrždit obrázky na podle nich zdravé a nezdravé jídlo – porovnání skupin, rozhovor – co by mělo patřit do zdr. jídla, co ne.

2. hodina

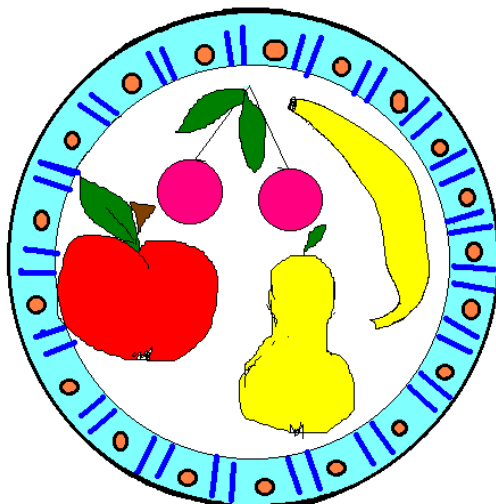
Výtvarné zpracování – talíř – žáci mají za úkol namalovat na papírový talíř potraviny prospěšné našemu zdraví

Pracovní postup: 1. vyzdobení talíře dle vlastní fantazie,
2. malování potravin, které našemu tělu dodávají vitamíny a vlákninu,
3. vystřížení obrázku,
4. výstava hotových prací.

Šablona:



Ukázka hotového výrobku:



3. hodina

Kimova hra – ochutnávka – poznáváme podle smyslů

- žáci poznávají ovoce a zeleninu jen podle jednoho smyslu – chuti. Nejprve rozhovor – jaké máme smysly – hmat, zrak, čich, chuť. Jakou rozlišujeme chuť – slanou, sladkou, kyselou, hořkou. Každý žák dostane svou kartičku.

	Ovoce x zelenina	druh	chuť
1.	ovoce	broskev	sladká
2.			
3.			

V miskách jsou nakrájené kousky ovoce a zeleniny, ale tak, aby je žáci neviděli. Všichni sedí v kruhu na koberci. Učitel dá každému žákovi ochutnat kousek ovoce nebo zeleniny...žáci mají po dobu ochutnávky zavřené oči. Poté napíší na papír co si myslí, že to může být. Učitel pak dává ochutnat další kousek. Na závěr kontrola – kdo poznal všechno, co šlo lehce poznat, co obtížněji, co bylo pro žáky méně příjemné, co jim naopak chutnalo,...

4.hodina

Ústní hygiena – po každém jídle bychom si měli čistit zuby. Povídání si o tom, kolikrát bychom si měli zuby čistit, co je pro zuby zdravé a co ne, ...

Části zubu- Žáci zůstanou ve skupinkách a každá skupinka si na papír nakreslí zub. Dostanou kartičky se slovy (sklovina, zubovina, zubní dřev, korunka, krček a kořen). Jejich úkolem je, správně přiřadit a pak nalepit jednotlivé části. Poté si to společně zkontrolujeme. Řekneme si , že zub má tři části: korunku, krček a kořen, a také několik vrstev: sklovina, zubovina a zubní dřev.

Co zubům prospívá a co ne – žáci ve skupinkách nakreslí na balicí papír dva zuby, jeden zdravý a jeden s kazem. Dostanou obrázky potravin, mlasků a věcí (kartáček, ryba, čokoláda, hruška, jablko, chipsy, pasta, dort, coca cola, mrkev, chleba, zmrzlina, mléko, lízátko, kedlubna, rohlík, sýr, ..) . Žáci se pokusí správně vybrat a nalepit co patří ke zdravému zubu a co k zubu s kazem. Poté si to společně zkontrolujeme.

Na závěr dostanou žáci úkol – zeptat se doma rodičů na nějaký recept na zdravé jídlo, zapsat si jej.

Druhý den

1. hodina

Recepty – žáci jsou rozděleni opět do skupin (stejných jako na začátku), porovnávají své recepty. V každé skupině si vyberou jeden nebo dva recepty, které jsou podle nich zdravé a jídlo by jim chutnalo. Představí recept ostatním skupinám – rozhovor – je to zdravé jídlo? Proč? Chutnalo by i ostatním?

Myšlenková mapa – žáci dostanou nazpět své myšlenkové mapy (zůstávají ve skupinách), hodnotí svou práci – mohou doplnit zdravé potraviny, nebo naopak některé vyřadit.

Prezentace – každá skupina popíše svou myšlenkovou mapu.