

Předmět: Výchova ke zdraví

Název projektu: Zdravý životní styl

Cílová skupina: 1.ročník základní školy

Termín: 1.pololetí

Zpracovala: Spoustová Petra, Pžourková Libuše

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ (KS), 5. ročník / 9. semestr

Využití projektu v předmětech:

Prvouka:

- vyplňování pracovních listů
- části těla
- péče o zdraví
- osobní hygiena,oblékání,udržování oděvů
- zdravá výživa
- správná životospráva
- režim dne

Český jazyk a literatura:

- říkadla
- pohádka Paleček a jeho kamarádi
- popis obrázků
- vyplňování křížovek

Výtvarná výchova:

- obkreslování ruky - tužkou
- obtiskávání ruky -strom kamarádství
- koláž –správná výživa
- modelování ovoce a zeleniny
- kreslení sněhuláka a slunce

Projekt bude trvat celý týden.Každý den budeme vyhodnocovat jednotlivé úkoly a za jejich plnění budou děti dostávat body.V pátek bude provedeno celkové vyhodnocení projektu.

Pondělí: Péče o zdraví

1. Hlavní části těla (hlava,krk,ruce,tělo,nohy...)
Ukázat na sobě, na spolužákovi, na obrázku.
Spočítat ruce,nohy,hlava ..
2. Říkadlo s pohybem: Zatleskáme,zadupáme,
Na hlavu (nohy,ramena ...) si ruce dáme.
Hlava, ramena,kolena,palce,oči,uši,pusa,nos.
Dotýkáme se jednotlivých částí těla.
3. Poskládat postavu na model. Poskládat mimo model.Ukázat rozstříženou část na pokyn učitele.
4. Motivační pohádka – Fr.Hrubín: Paleček a jeho kamarádi.
5. Pojmenovat prsty ruky, přiložit ruku na list papíru, roztáhnout prsty a obkreslit je.
6. Početní představy – ukázat prsty podle pokynu
7. Ukázat pravou a levou ruku, nohu
8. Mytí rukou a nohou, stříhání nehtů
9. Strom kamarádství: Ruku si nebarvíme barvou a obtiskneme ji na čtvrtku a vystřihneme. Jednotlivé ruce nalepíme na obrys stromu.
10. Pexeso – části lidského těla
11. Vyplnit křížovku

Úterý: Péče o zdraví

1. Popsat hlavní části obličeje (oči,ústa,nos,vlasy), ukázat na sobě, na Spolužákovi. Ukázat další části obličeje – čelo, tvář, brada.
Zdůraznit důležitost některých smyslových orgánů. Nač jsou uši, oči, nos, ústa.
Menší obrázky znázorňují naše smysly. Žáci označí k jaké části obličeje tyto smysly patří.

2. Hádanky: Dvě kukačky vedle sebe sedí a jedna druhou nevidí (oči)
Všechno vidí jenom sebe ne (oči)

Maličký sklípek, v něm dvě řady slípek a červený kohoutek.
(Ústa, zuby, jazyk)

3. Části obličeje – pojmenovat, vystříhnout a přiložit na správné místo.
4. Rozhovor o našich smyslech, vysvětlit, proč si je musíme chránit.
Spojit vhodné obrázky čarou se smyslovými orgány.
5. Využití Orffova instrumentáře
6. Hry: Hra s krabičkami.
Do krabiček stejného tvaru a velikosti vložíme různý obsah, např. hrášek, kamínky, mince apod. Ukážeme žákům, co v které krabičce je, pak žáci podle zvuku hádají, co která krabička obsahuje.

Hádej kdo jsem?

Jednoho žáka si zavoláme doprostřed třídy a zakryjeme mu oči. Pak ukážeme na některého žáka, který zavolá jménem žáka stojícího uprostřed třídy. Podle hlasu má žák uhodnout volajícího. Pak se vystřídají

Co se stalo?

Žáci rozlišují jemnější zvuky: zlomení dřívka, škrábnutí po dřevě, přetržení papíru ...

Hra na pantomimu.

Žák předvádí známou činnost, ostatní hádají

Co se ztratilo?

Učitelka ukáže na stole několik známých věcí, pak je přikryje a jednu věc schová, pak odkryje a žáci hádají, co se ztratilo.

Hra na rozvoj chuťového vnímání.

Poznáš co máš v ústech? (jablko,čokoládu atd.)

Středa: Osobní hygiena

1. Rozhovor o osobní hygieně. Popis obrázku. Žáci přiřazují obrázky podle užívání k mytí, praní, čištění.
2. Koupání – jak často, postup při koupání – popis obrázku
3. Říkadla: To jsou prsty, to jsou dlaně,
mýdlo s vodou patří na ně.
A po mýdle dobré jídlo
a po jídle zase mýdlo.

Myji, myji ručičky,
pracují den celičký,
myji krk a myji uši,
to se přece patří, sluší.
Pak hned přijde obličej,
tomu každý péči dej.
(Pohybový doprovod)

4. Hra na pantomimu – žák předvede česání, mytí(ostatní hádají).
5. Procvičovat grafomotorické cviky: hřeben, kartáček na zuby, sprcha.
6. Péče o zuby, nehty, vlasy, úprava zevnějšku. Žáci vystřihnou obrázky a přiřkládají k umyvadlu. Vybírají pouze ty předměty, které k péči o hygienu patří.
7. Užiteční kamarádi. – vybarvíme věci, které potřebujeme nebezpečné.

Čtvrtek: Zdravá výživa

1. Rozhovor o tom, které potraviny jsou zdravé a které ne.

Podle obrázku vyjmenujeme potraviny, které jsou zdraví prospěšné. Potom je vybarvíme.
(ovoce,zelenina,mléčné výrobky ,pečivo atd.)

3. Letáků vystříháme potraviny, jsou zdraví prospěšné. Obrázky vystříhneme a nalepíme na čtvrtku.

4. Ovoce a zelenina – vybarvování plodů podle skutečné předlohy.
Určit co je zelenina, která roste v zemi a která nad zemí.
Kterou máš nejraději? Najdi jednu věc, která nepatří mezi zeleninu.
Pojmenovat a vybarvit ovoce.
Vyplnit křížovku.

5. Říkadla: Byla jedna babka,
prodávala jabka.
Za děravý groš,
prodala jich koš.

Cibulička sladká,
má panenka hladká.
Cibu-cibu-cibu-cibulička,
nakrájíme si ji do hrníčka.

6. Výstavka ovoce a zeleniny.
7. Modelování ovoce a zeleniny.
8. Hra na obchod
9. Příprava zeleninového salátu.

Salát z ředkviček.

40 dkg ředkviček, 1 citron, 2 kostky cukru, sůl, lžice oleje
Ředkvičky jemně nastroháme, zalijeme rozředěnou šťávou z citronu, kterou jsme osladili a mírně osolili. Salát pokapeme tukem a necháme proležet.

Salát z paprik s okurkou a rajčaty.

4 papriky, 1 salátová okurka, ½ kg rajských jablíček, 1 cibule, sůl, cukr, ocet, 1 lžíce oleje.

Papriky zbavené jader nakrájíme. Okurku a rajčat pokrájíme na plátky. Přidáme jemně usekanou cibuli, cukr, olej a sůl. Necháme chvíli odležet.

Pátek: Správná životospráva

1. Rozhovor o zdravých návycích a správné životosprávě – obrázek
2. Režim dne, jeho dodržování.
Na sluníčku označ ráno, poledne, večer a přiřaď k nim správné obrázky.
Vybarvi obrázek patřící k noci.
3. Oblékání, svlékání, ukládání oděvů.
4. Obouvání, zavazování tkaniček.
5. Pravidelné cvičení a sportování
Hry na sněhu – Co vidíme na obrázku? Co je to sáňkování, lyžování, koulování, bruslení? Proč můžeme stavět sněhuláka. Správné oblékání v zimě. Jak se chovat v horách.
Nakreslit sněhuláka.
Hry v létě. Koupání, plavání. Správné oblečení, chránit hlavu vhodnou čepicí, oči slunečními brýlemi. Jak se chovat u vody. Jak se chovat u vody.
Nakreslit slunce
6. Vyplnění křížovky.
7. Vyhodnocení celého projektu, spočítání bodů, předání diplomů.

Bodování:

Pondělí: - skládání postavy	0 – 3 body
- obkreslení ruky	0 – 1 bod
- strom kamarádství	0 – 1 bod
- křížovka 1.	4 body
- křížovka 2.	4 body
Úterý: - hry – za každou správnou odpověď	1 bod
Středa: - přiřazování obrázků	bodů
a. hra –za každou správnou odpověď	1 bod
b. užiteční kamarádi	0 – 4 body
Čtvrtek - třídění ovoce a zeleniny	0 – 5 bodů
- koláž	0 – 3 body
- modelování ovoce a zeleniny – doba 20 minut. Za každý model	1 bod
- křížovka	4 body
Pátek - křížovka	4 body
- nakreslení sněhuláka a sluníčka	0 – 2 body
- zavázání tkaniček	5bodů

Pomůcky:

Pracovní listy,obrázky, pexeso,ovoce a zelenina na výstavku
Pohádka Fr.Hrubín Paleček a jeho kamarádi, žínka,mýdlo,ručník,
hřeben,kartáček na ruce,nohy,zubní pasta,kartáček na zuby,barevné
papíry, temperové a vodové barvy, štětec,propagační letáky,
lepidlo,tužka,pastelky,nůžky,lepidlo,kancelářský papír,čtvrtky,
Orffův instrumentář,křížovky,obaly z různých výrobků na hru na
obchod, suroviny na zeleninový salát

