



Název projektu: UMÍŠ CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Student: Střelcová Blanka  
Patoprstá Lenka

Typ studia: kombinované      Skupina: B2      Ročník: 5.      Šk. rok: 2007/2008

## I. NÁVRH PROJEKTU

Název: VÍŠ JAK CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Autoři: Střelcová Blanka  
Patoprstá Lenka

*Typ projektu:* Střednědobý projekt – 25 vyučovacích hodin (celý projekt soustředěn do 1 pracovního týdne)

*Smysl projektu:* Děti se zábavnou formou a tvůrčí prací učí jak chránit své zdraví, spolupracují a komunikují s odborníky i s ostatními spolužáky. Projekt integruje poznatky z prvouky, jazyka

českého, čtení, matematiky, výtvarné výchovy, pracovních činností.

*Výstup:* Žák rozpozná zdravé potraviny, umí si je vybrat a nakoupit, vše si vyzkouší na praktické činnosti, beseduje s odborníky, vytvoří si vlastní jídelní lístek. Rozvíjí komunikativní a sociální schopnosti.

*Předpokládané cíle:* kognitivní: děti vyhledávají informace týkající se zdravé výživy, zpracovávají je a třídí na základě jejich pochopení dokáží určit zdravé a nezdravé potraviny, učí se, jak poskytnout první pomoc, umí chránit své životní prostředí, tyto informace a vědomosti efektivně využívají v dalších tvůrčích činnostech i k učení, ale i v praktickém životě, rozšiřují si slovní zásobu.

Afektivní: v době trvání projektu projeví děti zájem o správnost a přesnost, individualitu, pozitivní soutěživost a radost z práce.

Psychomotorické: děti jsou schopny využít zručnost, manuální i pohybovou dovednost. Vytvoří si vlastní jídelní lístky.

Sociální: děti jsou schopny spolupráce ve skupině, komunikují, naslouchají, rozvíjí tvořivé myšlení, chápou potřeby rozvíjení osobnosti (dovednosti, vědomosti), respektují ostatní.

*Předpokládané činnosti:* Práce s informacemi, výtvarná činnost, nákup potravin na místním tržišti, návštěva akce „Umíme si pomoci“, beseda s pracovníky OHS Zlín. Slohová práce. Prezentace.

*Organizace výuky:* Jedna část projektu je realizována ve šk. prostředí, druhá v okolí školy – tržiště, náměstí. Děti pracují samostatně, ale i ve skupině, dle vlastního tempa a potřeby.

*Předpokládané výukové metody:* Individuální činnost, práce ve skupině, rozhovor, diskuse, prezentace, vyhledávání informací, práce s textem, výtvarná tvorba.

*Předpokládané pomůcky:* pracovní listy, ústřížky z novin, novinové články, lepidlo, nůžky, papíry, pastelky (voskovky, barvy)

*Způsob prezentace projektu:* Jak bych chtěl zdravě jíst – vlastní jídelní lístek, vytvoříme si nástěnku zdraví. Každé dítě napíše ve slohu úvahu na téma: Co se mi na týdnů zdraví nejvíce líbilo. (Jak bych chtěl zdravě žít?) Nejlepší práce budou otisknuty ve školní časopise. Fotografie z projektu budou vyvěšeny na webových stránkách školy.

*Způsob hodnocení:* projekt hodnotíme slovně, děti společně sedí na koberci v kruhu. Projevujeme své názory, prožitky na daný projekt a dané téma. Diskutujeme.

*Kritéria hodnocení:* V hodnocení se zaměřujeme na schopnost kooperace, pečlivost, zájem o dané téma, úroveň vypracování pracovních listů, grafického provedení jídelních lístků, organizační a praktické schopnosti.

## II. REALIZACE PROJEKTU

1. **Charakteristika třídy** – projekt byl realizován ve 4. roč. Počet dětí v době realizace byl 20, z toho 10 chlapců a 10 děvčat. Děti byli zvidané, bezprostřední, komunikativní, projevovaly zájem o dané téma. Na tento typ práce však nebyly příliš zvyklé.

2. **Průběh projektu** – Projekt byl rozdělen na 4 části. První část byla realizována ve šk. prostředí (ve třídě), druhá část na místním tržišti, třetí na místním náměstí s pomocí projektu „Umíme si pomoci?“ a čtvrtá ve školní tělocvičně pořádána odborníky z OHS ve Zlíně.

**1. den** – Seznamujeme děti s názvem projektu a s jeho cílem. Dotkneme se okrajově oblasti hygieny, první pomoci, životního prostředí, ale ústředním tématem se pro nás stanou potraviny, a tím zdravá strava.

Děti sedí v kruhu, uprostřed mají myšlenkovou mapu. Hl. téma – ZDRAVÍ. Každé dítě může napsat, cokoli ho napadne ve spojitosti s tímto tématem. Co je to zdraví? Co všechno působí na naše zdraví? Jak bychom se měli ke zdraví chovat? A jak ho chránit? Vyprávíme si o tom, co by v našem těle nemělo chybět za vitamíny, jak je důležité jíst i maso, a že i čokoláda v rozumné míře

může blahodárně působit na náš organismus. Vysvětlujeme se, co jsou to bílkoviny, sacharidy a tuky, jaký mají význam v těle.

Potom jsou dětem rozdány pracovní listy. Tam si mohou barevně zaznamenat ovoce a zeleninu, které znají, které mají rády a které pravidelně konzumují. Papír je celý popsán názvy potravin a psaný dvojitým písmem, děti vyhledávají, co je pro ně zdravé a vybarvují barvičkou, kterou by k danému ovoci či zelenině přiřadily.

Např. pomeranč banán jablko citrón klobása  
Chipsy meloun hruška žvýkačka jahoda  
atd.

V další části se zabýváme nejbližším prostředím. Učíme se ve zdravém prostředí? Co bychom chtěli na své škole vylepšit? Co se nám tady líbí a co naopak? Děti chodí po skupinkách po škole, sledují a zapisují všechny zdravé se dotýkajících a ovlivňujících věcí, momentů, výjevů, kterých si ve škole všimly nebo naopak toho, co je v nepořádku. Mohou navštívit třídy, jídelnu, družinu, toalety aj. Mají na to 20 min. Pohybují se max. po 5, v tichosti. Po uplynutí času se sejdou zpátky ve své třídě a předčítají si čeho si všimly, co našly. Např.

Zdraví prospěšné - automat na mléko, spousta květin, čistota, zdravý oběd atd. Nebo naopak nedostatek toaletního papíru, povalující se odpadky, málo větraná tělocvična atd. Na závěr si úkol vyhodnotíme, a ta skupinka, která byla nejvíce bystrá dostává odměnu v podobě razítka a jablíčka. Diskutujeme o situaci na naší škole.

V rámci čtení čteme úryvek z knížky Filipova dobrodružství. (Úryvek je o tom, jak se Filip dostal na ostrov plný vitamínů.)

**2. den** – Děti dostávají pracovní listy – vytváří si pyramidu zdraví. Na listě jsou druhy jednotlivých potravin a pyramida je rozdělena. Děti zapisují, kam by jednotlivé druhy potravin v pyramidě umístily. Pracují samostatně. Měly by si uvědomit, jaké faktory a v jaké míře působí na náš organismus a na naše zdraví. Potom hrajeme oblíbenou hru NA KOMPOT. (Děti sedí v kruhu, jsou rozděleny na hrušky, jablka, švestky a mandarinky. Učitel vyvolává. Když vyvolá hrušky, musí si hrušky vyměnit místa, apod. Když zavolá kompot, děti vstávají a mění si místa navzájem. Později můžeme hru obměňovat s tím, že vyvolává určené dítě, které stojí uprostřed kruhu a ostatní, kteří vstávají z míst chytá. Chycené dítě potom dále vyvolává.)

Další částí projektu je návštěva místního tržiště. Děti jsou rozděleny do 4 skupinek a dostanou za úkol koupit – 1. skupinka - 1 dýně, 2. sk. - 4 jablka, 3. sk. - 3 hrušky, 4. sk. - 5 rajčat. Během nakupování mají také skupinky zaznamenat všechny zdravé potraviny, které se na tržišti prodávají. Po návratu do třídy provádíme vážení nakoupeného ovoce a zeleniny. Spočítáme si, kolik by stálo 1 kg těchto potravin. (Začlenění matematiky do projektu – váhové jednotky, výpočty). Potom společně diskutujeme o tom, co všechno na tržišti

můžeme koupit, v čem se liší prodej na trhu a v supermarketech. A co je podle jejich názoru lepší!

V další části jsme si připravily i jiné druhy ovoce a zeleniny (kiwi, oříšky, banán, okurek, mrkev aj.). Potraviny jsem dala do krabice. Děti chodily po jednom se zavázanýma očima a měly pomocí hmatu a čichu ovoce určit. Musely se však snažit nejdříve důkladně popsat, co drží v ruce, např. je to oválné, malé, chlupaté - kiwi, atd. Později jsem všechno ovoce a zeleninu rozkrájela a děti se zavázanýma očima ochutnávaly a určovaly.

**3. den** – Třetí den nás čekala návštěva náměstí, kde v rámci Týdne zdraví, do kterého bylo zapojené celé město probíhaly nejrůznější atrakce spojené s tímto tématem. My jsme s dětmi absolvovaly přednášku a praktickou ukázkou na téma „Umíme si pomoci?“. Byla to ukáзка první pomoci, děti měly možnost vyzkoušet si dýchat do gumové panny, pomoci zafixovat zlomenou nohu, či si vyzkoušet na nejrůznějších úkolech, kolik toho z této oblasti znají. Společně jsme si zasoutěžili a za odměnu dostávaly nejrůznější letáčky, omalovánky, bezpečnostní nálepky a nejrůznější propagační materiál. Po návratu do školy jsme si na tabuli vypisovaly všechna slova a větná spojení, která se nám zdála být po této přednášce důležitá. Např. první pomoc, život, zdraví, umělé dýchání, fraktura, ale objevila se tam slova i jako je bezohlednost, nepozornost, nebezpečí atd. O každém jsme diskutovali.

**4. den** – Další den nás čekala beseda s odborníky z Okresní hygienické stanice ve Zlíně. Beseda byla realizována ve školní tělocvičně, která se proměnila v jedno velké nákupní centrum. Děti měly možnost nakupovat, vážit, platit, diskutovat s jednotlivými odborníky na různých stanovištích o zdravém zdravotním stylu, vitamínech, zdravém životním prostředí, třídění odpadu, prevenci a v neposlední řadě o zdravém stravování. Losovaly si lístečky, na kterých bylo napsáno – snídaně, oběd, svačina, večeře. Podle toho měly nakoupit potraviny a sestavovat jídelníček. Taktéž hrály různé soutěže spojené s úkoly typu, kdo nejrychleji vyjmenuje pět citrusových plodů, tři mléčné výrobky či druhy zeleniny, skládaly puzzle, či si mohly zahrát „zeleninové“ pexeso apod.

Po návratu do třídy děti vyplňovaly dotazníky, které měly ukázat, co si děti zapamatovaly, kolik informací si odnesly, jaké by chtěly město, co by v něm vylepšily atd.

Následně byly dětem do skupin rozdány obrázky – město, škola, třída a ony se měly pokusit přiřazovat k nim, co nejvíce přídavných jmen (vlastností, charakteristik). Např. město – velké, hlučné, rychlé, čisté, ušpiněné, lidnaté, zelené atd. Vyprávěly jsme si o tom, co pod každým pojmem myslely.

**5. den** – Poslední den našeho projektu jsme se zaměřily na vytváření jídelních lístků. Děti měly za úkol si přinést ústřížky z novin, různé obrázky, cokoliv, co se týkalo zdravé stravy. Potom si prostřednictvím koláže vytvářely na každý den jídelníček. Jídelníček měl obsahovat zdravé pokrmy, to co mají rády, co by samy sobě uvařily.

Poslední částí byla slohová práce, ve které děti formou úvahy měly zhodnotit uplynulý týden zdraví, vyjádřit se ze svých pocitů, zhodnotit to, co se jim nejvíce líbilo. Na závěr děti své práce mohly předčítat a ty nejlepší budou otištěny ve školním časopise. Tak jsme si společně mohly celý projekt shrnout a každý mohl vyjádřit svůj názor.

## **Zhodnocení projektu**

Podle našeho názoru se projekt na téma:“ Víš jak chránit své zdraví?“, velmi povedl. Projekt byl realizován v době Týdne zdraví, do kterého bylo zapojeno celé město. Proto jsem byla ráda, že jsme mohli taktéž využít i doplňkových akcí, které byly pro děti ve Zlíně připraveny. Myslím si, že se dětem Týden zdraví moc líbil, byly velice zaujaty, pracovaly s nadšením a odnesly si spoustu zajímavých informací a ponaučení. Nejvíce se jim ovšem líbila beseda s hygieniky ve školní tělocvičně, kde dostaly také spousty rad a návodů jak se správně stravovat, chránit své životní prostředí a tím také chránit své zdraví. Velkou pochvalu taktéž sklidily za nákup i za celkové chování na tržišti. I přes organizační náročnost se zde chovaly slušně a disciplinovaně. I jídelní lístky se velmi dětem povedly a jimiž jsme následně vyzdobily celou třídu. Do sešitu prvouky si děti vylepily všechny pracovní listy a třídu jsme oblepili různými propagačními materiály, které děti obdržely na náměstí. Taktéž jsme spočítaly, kolik ovoce a zeleniny jsme během týdne zdraví snědli ve třídě (odměny, ochutnávky atd.) a společně jsme vybíraly fotografie, které jsou nyní umístěny na webových stránkách školy. Myslíme si, že projekt splnil všechna naše očekávání, a že všichni byli ve výsledku spokojeni. Jaký dopad měl na děti, co si z něj odnesly, to však ukáže čas!!!!

Fotografie z projektu:



