

Projekt Přeji Vám zdraví!

I.blok Sportem ku zdraví

Cíl výuky: V rámci prvních dvou hodin TV se děti seznámí se základy protahovacích a posilovacích cviků a dokáží si sestavit vlastní soubor cviků pro krátkou rozcvičku včetně zásad na její vytvoření.

Pomůcky: obrázky cviků, různé encyklopedie, pomocné nakopírované materiály z didaktik Tv, balicí papír

Popis činnosti: Děti pracují ve 3-4 členných skupinkách, mají obrázky různých cviků, pomoci nichž se snaží sestavit vlastní rozcvičku, jsou seznámeni se zásadami – od hlavy k patě, protažení pak posilování, atd. Taktéž si vyhledají k čemu je cvik, který si vybrali vhodný, jaký má účel a v které fázi by se měl zařazovat. Obrázky cviků 1-10 si překreslí na vlastní balicí papír. V druhé hodině budou jednotlivé skupiny prezentovat svou práci, zahrají si na paní učitelku. Ostatní děti cvičí s nimi. Po každé rozcvičce zhodnotíme společně s dětmi, co bylo užitečně a co by tam být třeba nemuselo a naopak co třeba chybělo. Děti tak získávají přehled o své práci

II.blok První pomoc

Cíl výuky: Děti se seznámí se základy poskytnutí první pomoci a prakticky by si vyzkoušeli, jak reagovat v určité situaci.

Pomůcky: obvazy, plastelína, plexisklo, kapesník, aj.

Popis činnosti: Výuka probíhá na čtyřech stanovištích, skupinová výuka, ještě před tím, si každá skupinka vybere téma dopravní nehody, kdy děti se stávají přímým svědkem nehody, v roli zraněného je učitel. Učitel se na každou situaci namaskuje a předvádí se tak, aby a

III.blok Zdravá výživa

příprava pokrmu, ochutnávka

2.Obezitu hodnotíme indexy tělesné hmotnosti.

Známým ukazatelem je tzv. body mass index, který se vypočte podle vzorce :

$\text{hmotnost v kilogramech} / (\text{výška v metrech})^2$ dle kterého můžeme zjistit jednotlivé fáze nadváhy až obezity:

stadium I BMI 25 - 30kg/m - lehká otylost

stadium II BMI 30 - 40kg/m² výrazná otylost

stadium III nad 40kg/m² - morbidní otylost.

V týdnu od 15.-19. 10 se děti na 1. stupni zabývali zdravou výživou. Žáci se učili rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny z hlediska obsahu vitamínů, bílkovin, tuků a cukrů. Na základě získaných informací vytvářeli pyramidu zdravé výživy, hledali recepty a sestavovali zdravé jídelníčky . Na závěr týdne zdravé výživy jsme uspořádali soutěž o nejkrásnější zdravou jednohubku. Žáci přinesli více než 100 druhů jednohubek vytvořených především ze zeleniny, ovoce, nízkotučných sýrů a jiných zdravých surovin. Byla to úžasná přehlídka fantazie a nápadů, všem se nám nad tou nádherou sbíhaly sliny.

V odpoledních hodinách byla celá výstava přístupná rodičům, kteří mohli hlasovat pro nejkrásnější jednohubku. Rozhodování bylo i pro rodiče velmi těžké. Na základě součtu jejich

hlasů se nejlépe umístili jednohubky: Veroniky Koppové, Kristýny Žáčkové, Jana Macharáčka, Adély Kubičkové, Simony Pavelkové, bratrů Potůčkových, Pavly Mikulcové, Elišky a Vojty Vlčkových, Kateřiny Mikulcové, sourozenců Vlčkových.

IV. blok Relaxace a regenerace organismu