

**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 nastrouháme, 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

