

## Stravujeme se zdravě?

Vypracovaly: Iva Navrátilová, Markéta Uhříková

Typ studia: PS

Obor: Učitelství pro I. stupeň ZŠ

Skupina: D

Ročník: 5.

Školní rok: 2007/2008

### I. NÁVRH PROJEKTU

Název:	<b>Stravujeme se zdravě?</b>
Autoři:	Markéta Uhříková, Iva Navrátilová
Realizace:	4. třída
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ podle organizace: vícepředmětový</li><li>▪ podle navrhovatele: uměle připravený</li><li>▪ podle účelu: směřující k získání dovedností a vědomostí</li><li>▪ podle délky: krátkodobý</li><li>▪ podle prostředí: školní</li><li>▪ podle počtu zúčastněných: společný</li><li>▪ podle informačních zdrojů: vázaný</li></ul>
Smysl projektu:	Seznámení s výživovou pyramidou, rozlišení zdravých a nezdravých potravin a s tím související tvorba zdravé svačiny. Vést děti k zdravému životnímu stylu a správným hygienickým a stravovacím návykům.
Výstup:	- příprava zdravé svačiny a udělení bodů do soutěže.
Předpokládané cíle:	<p><u>Kognitivní: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- žák vysvětlí proč není vhodné stravovat se ve fast-foodech</li><li>- žák vyjmenuje 5 zdravých jídel</li><li>- žák shrne hlavní informace daného tématu 3 větami</li><li>- žák vyjádří vlastní názor při péči o zdraví a s tím související zdravou výživou</li></ul> <p><u>Afektivní: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- žák uvede alespoň 3 důvody, proč se zdravě stravovat</li></ul> <p><u>Psychomotorické: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- žák vytvoří zdravou svačinku</li></ul> <p><u>Sociální: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- žák spolupracuje ve skupině v průběhu projektu</li><li>- žák se podílí na organizaci práce ve třídě</li></ul>

Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lepení, tvorba plakátů</li> <li>- příprava zdravé svačinky</li> </ul>
Organizace výuky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- práce ve skupině, výuka formou hry</li> </ul>
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metody slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování</li> <li>- metody názorně demonstrační – pozorování (lékárnička)</li> <li>- metody praktické – výroba plakátů, tvorba zdravé svačinky</li> <li>- didaktické hry</li> </ul>
Předpokládané pomůcky:	Výživová pyramida na plakátě, 2 balicí papíry velkého formátu, barevné časopisy, nůžky, lepidlo, obrázky potravin pomůcky pro Kimovu hru (jablko, hruška, banán, rajče, jogurt, müsli tyčinka, Coca-Cola, perník, lízátko, chipsy, lentilky)
Způsob prezentace projektu:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentace plakátů a předvedení vytvořené svačinky</li> </ul>
Způsob hodnocení:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hodnocení probíhá ústně, průběžně během celého projektu</li> <li>- na konci projektu učitel žáky odměňuje body do soutěže</li> </ul>
Kriteria hodnocení:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- úprava plakátů, tvořivost a originalita při výrobě svačinky, správnost</li> </ul>

## II. REALIZACE PROJEKTU

### Průběh projektu

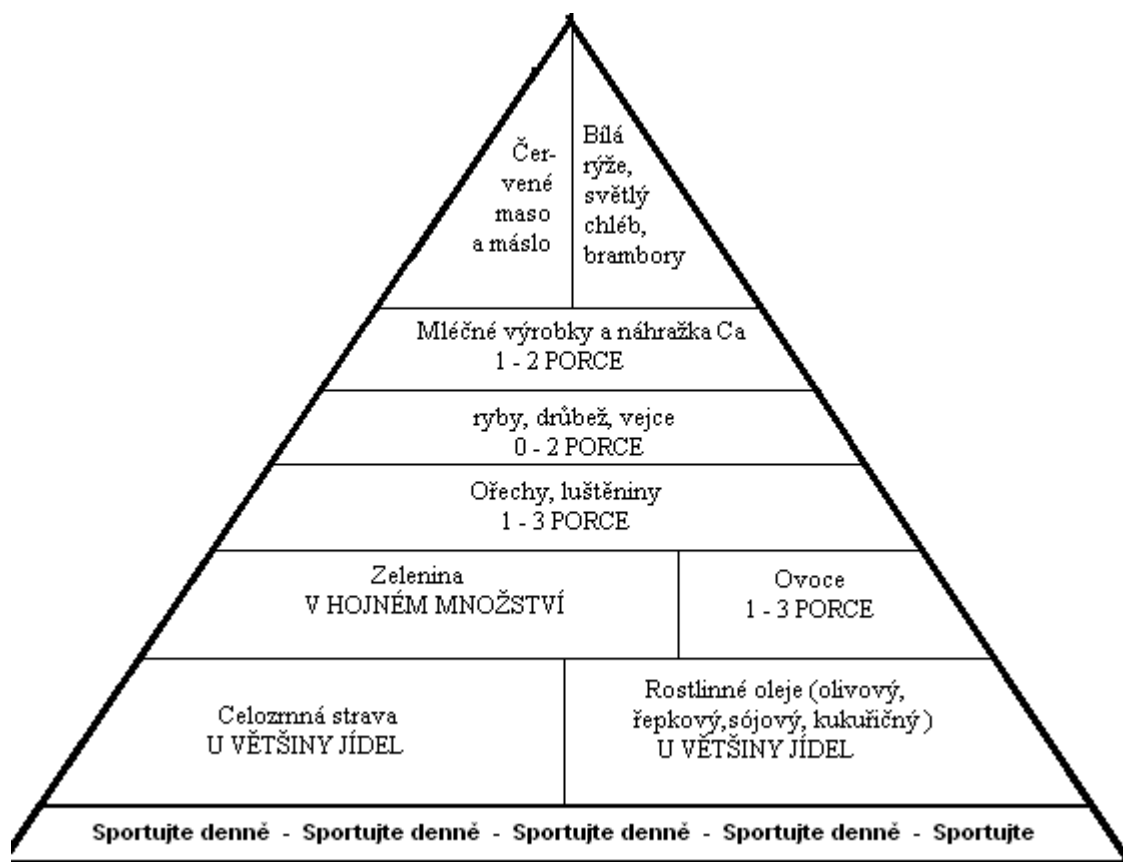
**Název projektu:** Stravujeme se zdravě?

**Realizace:** 4. třída

**První den**

**1. hodina**

Učitel rozmístí na koberec obrázky zdravých a nezdravých potravin. Ptá se dětí, které potraviny mají rády, které jedí často, které jim naopak nechutnají. Povídá si dětmi o zdravé výživě, děti vysvětlují, proč je zdravá výživa důležitá. Učitel dětem ukáže výživovou pyramidu, vysvětlí, že potraviny obsažené v základně máme konzumovat nejvíc a čím výš je potravina umístěna, tím méně by měla být obsažena v našem jídelníčku. Pomocí výživové pyramidy i díky předchozímu rozhovoru budou děti rozdělovat potraviny na zdraví prospěšné a nezdravé.



## 2. – 3. hodina

Děti budou vytvářet dva plakáty – jeden se zdravou a jeden s nezdravou stravou. Děti mohou nosit také vlastní obrázky a plakáty průběžně doplňovat. Uplatňování mezipředmětových vztahů je zde nezbytností, výživovou pyramidu i plakáty velice dobře využijeme např. v prvouce nebo přírodovědě. Dá se využít i při výuce cizího jazyka, kdy si děti budou zjišťovat anglické nebo německé názvy.

## 4. hodina

Zhodnocení práce dětí, prezentace plakátů a jejich vystavení.

Příprava na další den, kdy děti budou samostatně vytvářet svačinku podle zásad zdravé výživy.

## Druhý den

### 1. hodina

Doplňování plakátů obrázky, které si děti přinesly a následná diskuze.

## **2. hodina**

Příprava zdravých svačinek. Ke konci hodiny krátká prezentace, učitel nesmí zapomenout děti pochválit a nejoriginálnější nápady odměnit body do soutěže. Na svačinkách si děti pochutnají o velké přestávce.