Den zdraví – Víme, co jíme

I. Návrh projektu

Název: Víme, co jíme

Autoři: Jana Lažová, Jana Lamačová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ,
KS, 5. ročník

Realizace: 2. ročník

Typ projektu: podle organizace – vícepředmětový
podle navrhovatele – uměle připravený
podle účelu – směřující k získání vědomostí a dovedností
podle délky – krátkodobý
podle prostředí – školní a mimoškolní
podle počtu zúčastněných – společný
podle informačních zdrojů – volný

Smysl projektu: seznámit žáky s pojmy, jakými jsou zdravá výživa, zdraví, energie, pohybové aktivity, pitný režim. Vést žáky k uvědomování si, jak je důležité pečovat o své zdraví, a to především prostřednictvím výživy a dostatečného pohybu. Žáci by měli pochopit, že záleží na tom, jaké potraviny a v jakém množství jih během dne přijímáme. Upevnit si pravidla stolování. Příprava občerstvení.

Výstup: výroba prostírání
výroba občerstvení

Předpokládané cíle: kognitivní cíle – žáci roztřídí potraviny na zdravé a nezdravé
žáci dokážou popsat svoje dosavadní stravovací návyky
žáci charakterizují určité druhy potravin
afektivní cíle – žáci zhodnotí přínos potravin
psychomotorické cíle – žáci si uvědomují a dodržují správné stravovací návyky
žáci uklidí pracoviště
žáci připraví občerstvení
sociální cíle – žáci při práci společně řeší vzniklé problémy
žáci komunikují mezi sebou, dohodnou se

Předpokládané činnosti: poslech a rozbor pohádky
poznávání potravin všemi smyly
třídění potravin
výroba prostírání
příprava občerstvení
úklid

společné zhodnocení

Organizace výuky: frontální výuka
individuální a skupinová činnost

Předpokládané výukové metody: metody slovní – rozhovor, diskuze
metody praktické – pracovní činnosti
pohybová hra

Předpokládané pomůcky: knihy, encyklopedie, obrázky potravin, šátky, potraviny, barevné papíry, temperové barvy, štětce

Způsob prezentace projektu: výstava výrobků ve třídě

Způsob hodnocení: učitel: hodnotí průběžnou práci žáků
žáci: sami zhodnotí průběh práce a spolupráci

Kritéria hodnocení: srozumitelnost projektu
odlišení podstatného od nepodstatného
spolupráce, snaha a účast na projektu

II. Realizace projektu

1. vyučovací hodina

Co mi chutná a co je zdravé?

- četba z encyklopedie a rozhovor na téma *Proč člověk musí jíst?*; kniha *Co ještě nevím(*Baradeauová, Ch. - Finifterová, G.: *Co ještě nevím*. Praha: Albatros, 1989)
- besedování – *Co mi chutná? Co mám nejraději?*
- poslech a rozbor – pohádka *O Otesánkovi*

Čeho hodně, čeho málo (radíme Otesánkovi)?

- rozhovor s dětmi o tom, proč by se některé potraviny měly jíst více a některé zase minimálně
- třídění potravin podle společných charakteristických znaků (co jsou mléčné výrobky, ovoce, zelenina, cereálie, maso, tuky, sladkosti)
- vystřihování různých druhů potravin z nabídkových letáků. Vlepování těchto výstřižků do pytlů vyrobených z papíru podle množství, v jakém by potraviny měly být zastoupeny v jídelníčku každého člověka (do velkého pytle obrázky potravin, které bychom měli jíst hodně, do malého ty, které by měly být v jídelníčku minimálně).
- pytle s roztříděnými potravinami budou připevněné na nástěnce po celou dobu projektu a děti do nich budou moci kdykoliv něco přidávat.

2. vyučovací hodina

Vnímání potravin všemi smysly

- poznávání potravin pomocí chuti, hmatu, čichu (ochutnávky potravin) – vnímání všemi smysly
- společná diskuse – každému chutná něco jiného
  Co je jaké? (sladké, slané, kyselé, hořké)
- poznávání potravin, čichem, chutí, hmatem
  děti se rozdělí do dvojic, jeden z dvojice sedí na židli se zavázanýma očima, druhý mu dává do pusy potraviny, čichat k potravinám a ochutnávat je; dítě které určuje, řekne nejprve jaké to je a co by to mohlo být.
  čich: pomeranč, cibule, jablko
  hmat: vejce (uvařené natvrdo), syrová špageta, vlašský ořech
  chuť: brambora, cukr – kostky, jablko, česnek, cibule
  zjistit případné alergie!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Odkud to je?

- třídění potravin dle jejich původu – děti se rozdělí do skupinek, každá skupina dostane papír s různými potravinami, děti budou po třídě hledat obrázky zvířat a rostlin, které budou přiřazovat k potravinám podle jejich původu, např. mléko - kráva, hruška – strom (pracovní list)
- PH – *Kompot:* Učitelka rozdá mezi děti názvy ovoce – hruška, jablko, švestka (menší děti mohou mít např. obrázek). Do kruhu se postaví židle sedadly dovnitř. Použije se o jednu židli méně, než je dětí. Děti se posadí, jeden zůstane stát uprostřed kruhu a určí skupinu, která si vymění místa (např. "Místa si vymění hrušky!"). Při vyměňování míst se hráči snaží posadit na jinou židli, než na které seděli doposud. Ten, na kterého nezbude místo, zůstane stát a určí další skupinu, která si vymění místa, a opět se snaží usednout. Pokud ten, co určuje, řekne: „Kompot!“, mění si místa všechny děti

3. vyučovací hodina

Ubrousku, prostři se!

- četba pohádky *Ubrousku, prostři se!*
- rozhovor o tom, co by si děti nechaly vykouzlit od zázračného ubrousku (každý je jiný, každý má rád něco jiného)
- výroba prostírek: tisk na papír přírodními razítky a temperovými barvami.
  Po zaschnutí barvy se prostírání zataví do fólie, aby bylo omyvatelné a dalo se běžně používat.
  materiál a pomůcky - šátek pro každé dítě
  barevné papíry (jemné odstíny)
  temperové barvy
  přírodní razítka z 1 pomeranče, 1 cibule, jablka a bramborová tiskátka

4. vyučovací hodina

Jak se nechováme u stolu

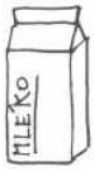
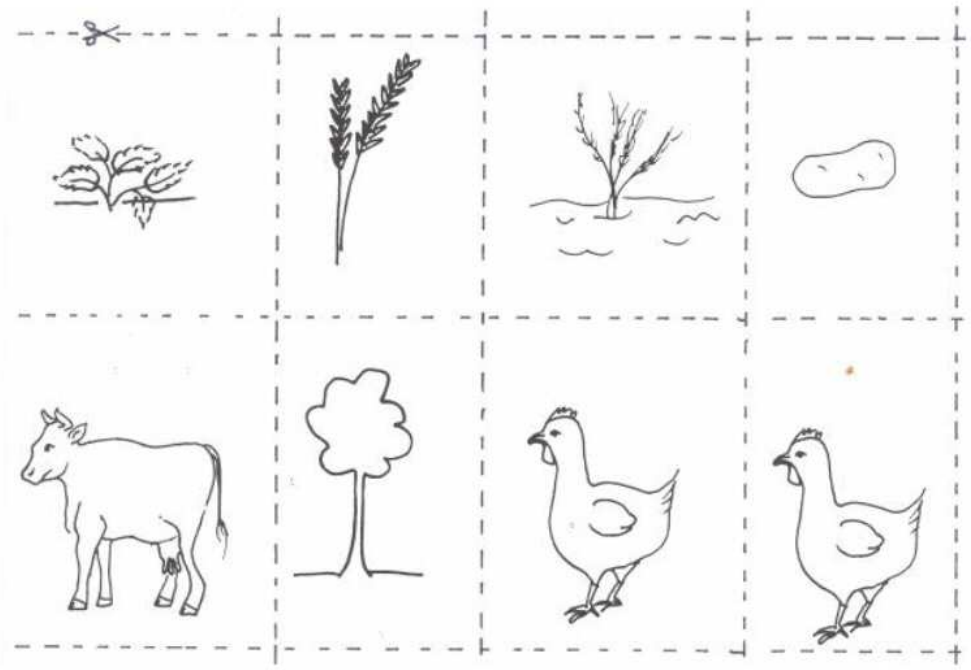
- četba z encyklopedie o tom, jak se chovat u stolu (Dvořák, J. - Gubská, M.: *Slabikář slušného chování*. Praha: Svojtka & Co., 2003)

Zdravá hostina

- povídání si o tom, co je hostina a co by na ní nikdy nemělo chybět (krásně nazdobené stoly,jídlo, dobrá atmosféra a slušné chování), co znamená, když se řekne, že jíme i očima
- příprava zeleninového chlebíčku a ovocného špízu
  žáci si připraví zeleninu a ovoce sami – potraviny očistí, oloupou, nakrájí. Chléb si samy natřou rostlinným tukem a ozdobí.
- chléb + špízy:
  chléb, rostlinný tuk, papriky - různé barvy, okurka, rajče, cibule, pórek, mrkev, pomeranč, mandarinka, hroznové víno, banány, jablko, citrón na zakapání ovoce, kiwi, blumy

III. Závěr

- zhodnocení projektu


MLEKO