

PdF MU Brno  
Učitelství 1. stupně ZŠ

Název projektu: **JÍM ZDRAVĚ A TY?**

Student: **Veronika Ježková**

Typ studia: **Prezenční, jednooborové**

Skupina: **C**

Ročník: **5.**

Školní rok: **2007-2008**

## I. NÁVRH PROJEKTU

Název:	<b>JÍM ZDRAVĚ A TY?</b>
Třída:	3.
Autor:	Veronika Ježková
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Podle organizace: vícepředmětový (PČ, VV, ČJ)</li> <li>▪ Podle navrhovatele: uměle připravovaný</li> <li>▪ Podle účelu: problémový</li> <li>▪ Podle délky: krátkodobý</li> <li>▪ Podle prostředí: školní</li> <li>▪ Podle počtu zúčastněných: skupinový</li> <li>▪ Podle informačních zdrojů: kombinovaný</li> </ul>
Smysl projektu:	<p>Pro učitele: - žák řekne samostatně a přede všemi beze strachu, jaké jsou jeho stravovací návyky</p> <p style="padding-left: 20px;">- upevní si hygienické zásady při stolování v konfrontaci s ostatními</p> <p style="padding-left: 20px;">- pozná, co je pro něj vhodné a nevhodné jíst</p> <p style="padding-left: 20px;">- poradí ostatním, jak vylepšit svůj jídelníček</p> <p>Pro žáka: - žák si vyzkouší prakticky připravit jídlo ke svačině a nachytat stůl ke společnému obědu</p> <p style="padding-left: 20px;">- při přípravě stolu na oběd řeší estetickou úpravu, obhajuje svůj návrh a konzultuje s ostatními</p> <p style="padding-left: 20px;">- vyrobí si svůj jídelní lístek pro konkrétní den</p>
Výstup:	Můj jídelníček pro dnešní den
Předpokládané cíle:	<p>K – žák definuje rozdíl mezi správnou a nesprávnou výživou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- řekne, jaké prvky by měla obsahovat jeho strava, vysvětlí zhruba proč</li> <li>- vyjmenuje, co patří mezi základní složky výživy, uvede, v jakých potravinách je najde</li> </ul> <p>A – řekne ostatním, zda rád jí, co jí, v jakých intervalech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysloví svůj názor ohledně toho, zda si myslí, že si svou výživou škodí či se stravuje správně</li> </ul> <p>P – nakreslí svou dnešní snídani</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připraví si samostatně svačinu, místo na svačení</li> <li>- nachystá slavnostní stůl ke společnému obědu</li> <li>- vytvoří si jídelníček dnešního dne</li> </ul> <p>S – spolupracuje s ostatními, aktivně se zapojuje do diskuzí a nebojí se svěřit se svými myšlenkami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomáhá ostatním, pokud si neví rady a pomoc potřebují</li> </ul>
Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kresba, výroba papírového jídelního lístku</li> <li>- stolování, příprava pokrmů a stolu</li> <li>- hodnocení připravovaných pokrmů</li> </ul>
Organizace výuky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>realizace</u>: projekt ve své podobě realizován nebyl, na případnou realizaci se chystám v rámci praxe příští semestr na ZŠ Křižanov</li> <li>- <u>předpokládaný průběh projektu s hodinovým rozvržením</u></li> </ul>

### **1 hodina z předešlého dne: Výživa, správná a nesprávná výživa**

- učitel připraví děti na projekt, který následný den bude chtít zrealizovat
- popovídá si s nimi o tom, zda ví, co znamenají pojmy VÝŽIVA, SPRÁVNÁ A NESPRÁVNÁ VÝŽIVA
- bude mít s sebou nachystané obrázky, ze kterých si budou moci děti vybrat ten, který nejvíce odpovídá jejich nejoblíbenějšímu jídlu
- na zemi bude mít připravenou papírovou pyramidu, do které pak budou všichni společně obrázky umisťovat podle toho, jak moc jsou zdraví prospěšné či nikoliv
- jaký bude závěr? Může být dvojitý, ať je ale jakýkoli, bude sloužit jako odrazový můstek pro příští den
- seznámí děti s tím, co budou dělat příští den, pokud možno zcela samy, tj. vyzkouší si, jak by měla vypadat část Zdravého dne, který bude vyhlášen po příchodu dětí do školy
- během tohoto dne bude kdokoliv moci přijít do třídy, následně do jídelny a přidat se k dětem a k tomu, co dělají
- za úkol budou mít děti donést si do školy suroviny, které budou potřebovat k přípravě vlastní svačiny

### **1. hodina: Domácí snídaně**

- uč. dětem rozdá papíry, na které nakreslí, co měly dnes ráno k snídani
- následně se zeptá, zda si pamatují, co si včera říkali, jak to vlastně všechno bylo, pokud nějaký žák chyběl, tak to neví a mohla by to být pro něj důležitá informace
- všechny obrázky se rozloží do prostoru a společně se rozebírá to, co je na nich, zda se objevují pouze správné a zdravé potraviny či nikoliv, zda mají děti také dostatečný příjem tekutin – jaká je denní doporučená dávka
- pak řekne uč. několik slov k tomu, co by mělo následovat dál
- každý člověk by měl jíst zhruba 5krát denně v malých dávkách a v pravidelných intervalech, proto nyní bude děti čekat nesnadný úkol, tj. připravit sobě, ale také třeba i něco málo pro ostatní ke svačině, nezapomenout při tom na pracovní návyky a hygienu stolování, navzájem si poradit, po svačině si uklidit stůl a prokonzultovat s ostatními, zda byla jejich svačina správná, co mohla ještě obsahovat a proč

### **2. hodina: Svačina**

- děti si ji samy připraví, sní a zhodnotí, jak se jim jedlo, zda jedly zdravé věci či nikoliv
- zopakují si, jaké jsou správné hygienické návyky při stolování

### **3. + 4. hodina: Příprava stolu, jídelníček, oběd**

- tuto hodinu děti stráví v jídelně, kde nachystají stoly k slavnostnímu společnému obědu
- zjistí si, co vůbec k obědu bude, dle toho nachystají talíře, příbory, skleničky a kompotové misky
- stoly seskládají tak, aby bylo možné jíst společně a malinko je ozdobí
- pak odejdou do třídy, kde si sestaví jídelníček dnešního dne, každý svůj, kde bude společný pouze oběd, jinak si děti doplní snídani, svačiny i předpokládanou večeři samy
- pokud se v průběhu dne zjistilo, že děti jedly něco ne příliš zdravého, do jídelníčku jídlo zaznamenají, ale napíšou k tomu i možnou zdravější alternativu
- pokud bude jídelníček hotový a jídlo už připravené, odeberou se děti do

	<p>jídelny, kde završí dnešní Zdravý den vydatným obědem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jakmile se oběd ukončí a děti uklidí vše na své původní místo, shromáždí se ještě ve třídě na koberec v kruhu, kde si poví, jaký byl oběd, kdo nemá jídelníček hotovým dokončí</li> </ul> <p><b>5. hodina: Závěr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- děti si ukáží své jídelníčky, každý dostane do rukou jídelníček někoho jiného, přečte si ho a zamyslí se nad tím, zda je správně sestaven</li> <li>- řeknou ostatním, co daný žák bude mít k večeři, zda si myslí, že je to správná alternativa či nikoliv, jak by se dala nahradit</li> <li>- pokud bude mít žák pravdu, vrátí jídelníček původnímu majiteli</li> <li>- nakonec se všichni rozloučí s přáním pěkného dne a ukončí se Zdravý den a sním i celý projekt</li> </ul>
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slovní (rozhovor, diskuze, vysvětlování)</li> <li>- Praktické (výtvarné činnosti, pracovní činnosti)</li> <li>- Metody názorně demonstrační (demonstrace obrazů statických)</li> </ul>
Předpokládané pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obrázky s jídlem, pyramida</li> <li>- Výkresy, materiály kresby, nůžky</li> <li>- Kuchyňské nádobí, potraviny, tekutiny</li> </ul>
Způsob prezentace projektu:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentace proběhne formou demonstrace výsledku, tj. připravením svačiny, stolu k obědu a jídelního lístku, který si mezi sebou děti ukáží</li> </ul>
Způsob hodnocení a kritéria:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- průběžné; učitel kouká a pomáhá pokud je potřeba, hodnotí ústně, pomocí návodných otázek</li> <li>- závěrečné, na základě estetiky stolování, sestavení jídelního lístku</li> </ul>

## II. POUŽITÁ LITERATURA

MACHOVÁ, J., Výchova ke zdraví pro učitele, Ústí nad Labem, ISBN 80-7044-768-0

## III. REFLEXE

Pokud bych mohla ještě něco k projektu dodat, tak snad jen to, že bych ho už ze zájmu těla vyzkoušet v praxi hlavně proto, že nevím, jak moc jsou děti samy schopné realizovat můj záměr jako projekt. Při sestavování jsem si totiž občas nebyla jistá tím, zda jsou činnosti navrženy tak, aby je děti mohly uchopit projektově. Samo o sobě děti ve třetí třídě jsou ještě dle mého názoru malí na výhradně samostatnou činnost a potřebují alespoň malinko vést.

Proto uvidím. Pokusím se svou myšlenku zrealizovat. Pokud vyjde, bude to super, pokud ne, ukáží se mé obavy jako pravdivé a vzejde mi poučení do příště.