



**PROJEKT**

**„ZDRAVÝ TÝDEN“**

**Jana Smetanová  
Lenka Rychtaříková**

# Projekt „Zdravý týden“

- Je určen pro žáky 2. a 3. tříd
- Jedná se o týdenní projekt (začne v pátek a pokračovat bude celý následující týden)

- Hlavním výstupem našeho projektu bude:

## **Kuchařka zdravé výživy**

a podle ní nachystaná „zdravá hostina“

+ drobné výstupy z jednotlivých dnů

(reklamní letáček, ...)

- Jedním z cílů tohoto projektu je seznámit žáky se zdravou výživou a zdravým životním stylem



# Úvod k projektu „Zdravý týden“

- pátek, asi 20 minut
- seznámení s projektem - povídání na koberci
- zadání úkolu na víkend - najít a přinést 1 obrázek nějaké zdravé potraviny (ovoce, zelenina), nápoje nebo jídla, ...+ knihy, časopisy o zdravém životním stylu
  - využití v myšlenkové mapě



# Zdraví v naší stravě (1. den)

- pondělí, asi 2 vyučovací hodiny
- *pomůcky*: balicí papír, lepidlo, nůžky, psací potřeby, přinesené obrázky
- hra – „Co je zdravé?“ – třídění obrázků schovaných po třídě
- myšlenková mapa (na velký plakát) – obrázky z úvodní hry + co děti vymyslí nebo najdou (v knihách, popř. na internetu), to dopíše
- vitamíny – povídání na koberci (Proč jsou potřebné? Jaké znáte?...)



## Netradiční potraviny a BIO potraviny (2. den)

- úterý, asi 3 vyučovací hodiny
- *pomůcky*: barevné papíry, lepidlo, nůžky, psací potřeby, přinesené obrázky, bio potravina na ukázkou (učitel)
- rozdělení do skupin (4 – 5 dětí)
- vyhledávání (encyklopedie, internet) – informace o bio potravinách, o potravinách méně známých a hůře dostupných
- výroba reklamního letáku na vybranou potravinu – domluva ve skupině na 1 potravině  
+ propagace dané potraviny ostatním



## Kuchařka zdravé výživy (3. den)

- středa, 3 – 4 vyučovací hodiny
  - *pomůcky*: zdravé recepty, šanon, euro obaly, lepidlo, nůžky, papíry
  - společná kuchařka (každá skupina dělá svoji část)
    - pomazánky, saláty, nápoje, „něco na zub“, teplá jídla
    - skupiny vytvoří ke svým částem kuchařky úvodní stranu a seznam
- + úvodní strana celé kuchařky – kdo bude hotový
- + obsah a očíslování stránek – po dokončení celé kuchařky



## Zdravý pitný režim (4. den)

- čtvrtek, asi 2 vyučovací hodiny
- *pomůcky*: 3 ks ovoce, kelímek, odšťavňovač
- *did. prostředky*: víčka od PET lahví
  
- povídání o pitném režimu – kolik vypít, co pít a proč, ...
- obraz z víček – „nakreslení“ ovoce, ze kterého můžeme vylisovat šťávu
- vylisování šťávy z přineseného ovoce



## Zdravá hostina (5. den)

- pátek, celý den
- *pomůcky*: každý 1 ks pečiva, 1 ks zeleniny nebo ovoce, trojúhelníček sýra, ...
- příprava jednoduchých zdravých jídel - jednohubky, saláty (ovoce, zelenina), ...
- každá skupina dělá něco, všichni ochutnávají všechno!

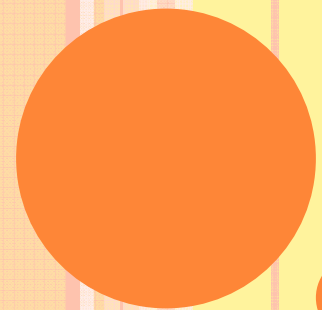




# Závěr projektu

- pátek po hostině, asi 15 minut
- zhodnocení celého „Zdravého týdne“
  - „Co se ti líbilo/nelíbilo?“
  - „Co tě bavilo nejvíc?“
  - „Co se ti povedlo?“
  - „Co ses dozvěděl nového?“
  - „Co jsi už znal?“
  - ...
- vystavení vzniklých prací





**Děkujeme za pozornost...**

