

The background of the slide is a warm, golden-brown color with a pattern of stylized autumn leaves. The leaves are in various shades of brown and orange, creating a textured, layered effect. The overall aesthetic is cozy and seasonal.

TÝDEN ZDRAVÍ

3.třída

Eva Střechová

Martina Pomykalová

Kompetence

- k učení – uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků
- k řešení problémů – vnímá problémové situace, naplňuje a promyslí způsob řešení problému, ...
- komunikativní – formuluje a vyjadřuje své myšlenky v logickém sledu vyjadřuje se výstižně, souvisle, kultivovaně
- sociální a personální – účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy

Očekávané výstupy

- žák vysvětlí důležitost denního stravovacího režimu
- žák formuluje a obhájí své názory
- žák rozvíjí komunikaci a slovní zásobu
- žák cvičí koordinaci, motoriku a psychomotorické dovednosti
- žák rozvíjí smysl pro rytmus
- žák akceptuje jemu určenou roli při práci ve skupině, spolupracuje a podílí se na práci s ostatními členy skupiny
- žák vyhledá různé možnosti zdravého stravování
- žák zhodnotí svou dosavadní stravovací návyky a zhotoví plán k týdennímu pohybovému a stravovacímu režimu
- žák se staví do role poradce

Místo realizace: Třída, mimoškolní prostředí

Časová dotace: 7 dní

Pomůcky: Příběh o Otesánkovi, plán týdenního stravovacího a pohybového režimu, informace, letáky, brožury, encyklopedie, osobní poznámky atd. o různých pohybových možnostech ve svém okolí

PŘEDPOKLÁDANÁ REALIZACE

- **MOTIVACE:** pohádka o Otesánkovi
- Děti si společně povídají o tom, co **dělá Otesánek špatně a jak to napravit.**
- Děti mají za úkol **sledovat svůj vlastní stravovací a pohybový režim dne a týdne.**

Můj týdenní stravovací a pohybový režim

V matematice sestavíme tabulku, do které si děti budou následující týden zapisovat svůj týdenní stravovací a pohybový režim

Jméno:	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Pohybové činnosti
Pondělí						
Úterý						
Středa						
Čtvrtek						
Pátek						
Sobota						
Neděle						

- **V průběhu týdne se děti seznamují se svým stravovacím a pohybovým režimem tzn. Děti sledují a zapisují údaje dle kolonek tabulky.**
- **Společné navštívení centra pro zdravou výživu a centrum pro každodenní pohybové aktivity**

- **V hodinách tělesné výchovy si děti ukazují různé pohybové činnosti**
- **Po týdnu následuje zhodnocení ve skupinkách**
- **Děti se snaží najít správné a vyhovující řešení**

Konečný výstup

- třída zkusí sestavit Otesánkovi ideální stravovací a pohybový týdenní plán
- dětem zůstává jejich plán k týdennímu stravovacímu a pohybovému režimu, podle kterého se mohou řídit

DĚKUJEME ZA POZORNOST

The background of the slide features a repeating pattern of stylized, overlapping leaves. The leaves are rendered in various shades of brown, tan, and orange, creating a textured, autumnal effect. The overall color palette is warm and monochromatic.