

Projekt k předmětu Výchova ke zdraví

Vypracovaly : Sommerová Markéta

Vaňková Eliška

Typ projektu :

- Podle délky : krátkodobý (2 týdny)
- Podle prostředí : školní
- Podle navrhovatele : uměle připravený
- Podle organizace : vícepředmětový
- Podle počtu zúčastněných : společný třídní
- Podle účelu: směřující k získání znalostí a dovedností

Smysl a výstup projektu

- Děti si osvojí poznatky o důležitosti zdraví pro člověka, zdravého životního stylu, zdravé stravy.
- Zhotovení dvou plakátů – co je zdravé, co není zdravé, monitorování vlastní rodiny – hodnotící listy.

NÁZEV PROJEKTU :

■ Jíme zdravě?

(5. třída)

1. HODINA :

■ Myšlenková mapa

■ Seznámení dětí s desaterem zdravé výživy

■ Desatero výživy dětí

1. Dopřejme dětem pestrou a rozmanitou stravu, vybírejme jim stravu bohatou na ovoce, zeleninu.
2. Dbejme, aby jejich strava byla bohatá na obilniny a výrobky z nich.
3. Vybírejme jim potraviny s nízkým obsahem tuků a cholesterolu; upřednostňujme tuky rostlinné.
4. Zajistěme střídmost v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
5. Nedosolujme jim hotové pokrmy, sůl a solené potraviny jim nabízejme jen zcela výjimečně.
6. Zabezpečme dětem pravidelně netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky.
7. Pitným režimem zajistěme alespoň 1,5 až 2 litry tekutin denně.
8. Dodejme dětem kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny).
9. Nenechejme děti přejídat ani hladovět, často se zamýšlejme nad jejich růstem, tělesnou výškou a hmotností.
10. Učme děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem.

■ Zadání domácího úkolu (najít článek týkající se zdravé výživy, zdravého životního stylu, zdravých potravin, nezdravých potravin apod., článek důkladně prozkoumat, přinést na další hodinu a seznámit s ním své spolužáky)

2. HODINA

- Hra : „Slovní fotbal“ – počáteční slovo STRAVA – na poslední písmeno děti navazují jednotlivá slova – pouze z oblasti stravy a jídel..*strava-ananas-sůl-lečo-okurka-angrešt...* (slova postupně píší na tabuli, paní učitelka poté vybírá slova, u kterých děti určují kategorie slov a dávají slova do vět)
- Komunitní kruh – diskuse o člancích, podrobnější, hlubší zkoumání problému zdravé a nezdravé stravy (co jste našly zajímavého...??, co nám sdělíš...??)
- Zadání domácího úkolu na víkend – monitorování rodiny – její stravování, důsledné zapisování každého žáka do připraveného listu o jeho rodině.

HODNOTÍCÍ ARCH RODINY

<u>ČLENOVĚ RODINY</u> CO JÍM?				<u>JÁ:</u> CO JÍM? KOLIK? (g)
<u>SNÍDANĚ</u>				
<u>SVAČINA</u>				
<u>OBĚD</u>				
<u>SVAČINA</u>				
<u>VEČEŘE</u>				

- Děti napíší členy své rodiny a monitorují co, kdo o víkendu jí. Zapisují potraviny.
- U kolonky JÁ, děti zapisují CO jedí, ale zároveň VÁŽÍ (využití matematiky, zopakování hmotnosti) své porce.

3. HODINA

- Rozhovor o víkendové práci – co žákům dělalo problém, jak se jim dařilo zapisovat každé jídlo, zda členové rodiny spolupracovali...
- Skupinová práce : žáci dostanou pracovní list „Jíte doma zdravě?“ a ve skupině diskutují a zaznamenávají zjištěné informace. Napíší jméno rodiny a hodnotí její zdravé či nezdravé stravování.
- Společné zhodnocení – která rodina jí zdravě?
- Zadání úkolu – na příští hodinu přinést reklamní letáky s potravinami.

SKUPINOVÉ HODNOCENÍ

JÍTE DOMA ZDRAVĚ?			
Rodina	Zdravá strava - proč?	Průměrně zdravá strava - proč?	Nezdravá strava - proč?

Ve skupině se zamyslete nad stravováním každé rodiny a zařad'te ji do tabulky.
Napište potraviny, kvůli nimž si myslíte, že se daná rodina stravuje zdravě nebo nezdravě.

- Děti pracují ve skupinách. Zamyslí se nad stravováním každé rodiny. Jména rodin zapíší do archu a napíší potraviny, o kterých si myslí, že jsou zdravé nebo nezdravé.

4. hodina

- Hra : děti si losují lístečky, na kterých mají potraviny. Lístečky jsou záměrně rozděleny do dvou skupin – zdravá a nezdravá strava. Děti se hledají – zdravá strava – v jedné části třídy, nezdravá strava – v druhé části třídy.
- Výroba plakátů formátu A1 – vystřihování, lepení potravin do archů A1, možnost i dotvoření potravin pomocí jiných výtvarných prostředků.
- Prezentace obou plakátů – zdravá a nezdravá strava.
- Pochvala dětem za práci.

KONEC

- DĚKUJEME ZA POZORNOST