

## Zdraví a zdravý životní styl

(projekt na 1 týden pro 4. ročník)

### ***Pondělí – Mé tělo, to jsem já!***

- ❖ ***Myšlenková mapa*** – „Zdraví“ (můžeme pracovat hromadně nebo po skupinách)
- ❖ ***Práce s encyklopediemi*** – je třeba aby učitel zajistil alespoň 15 encyklopedii půjčených z knihovny, nejlépe dětské encyklopedie, protože nemůže se spolehnout na přinesení knih od dětí – je to drahá záležitost! V kroužku na koberci se společně bavíme o knihách, poté dáme dětem volnost, aby si prohlédly knihy ... jednu si vybraly a prolistovaly ... a vybraly to, co je nejvíce v knize zaujalo a poté dovedly říci, proč právě toto je zaujalo.
- ❖ ***Kreslení*** – nejlépe je zde děti rozdělit na dvě až tři skupiny, kdy první skupina bude společně obkreslovat na balicí papír svou postavu některého spolužáka, potom buď vkreslovat nebo na jiný papír malovat – potom v lepovat do postavy – orgány těla (srdce, plíce, žaludek, mozek, ledviny, ...). Druhá skupina by se pustila do malování vlastního obličeje podle zrcadla. Třetí skupina může modelovat postavu z různých materiálů (plastelína, modulit, sádra, ...)
- ❖ Další hodinu by bylo vynikající, kdyby paní učitelka zajistila ***instruktáž od paní zubařky/zubaře ke správnému čištění zubů*** (děti by si přinesly kartáčky na zuby a pasty a zkoušely by správné čištění)
- ❖ V netradiční hodině matematiky budeme se budeme s dětmi vážit, měřit, pozorovat, zjišťovat shody a odlišnosti, počítání různých příkladů k tomuto tématu („*Kolik váží celá třída dohromady?*“, ...)
- ❖ ***Lidské smysly*** – ZRAK - kdy máme pro děti nachystanou netradiční ochutnávku ovoce a zeleniny. Máme nachystané jednotlivé kousky plodů na tácku, pracujeme ve dvojici, kde jeden z dvojice si zaváže oči a druhý mu dává ochutnat různé plody, druhý z dvojice musí hádat, co jí. Podobně můžeme pracovat z dalšími lidskými smysly: SLUCH - Ptáku zazpívej, Na kukačku, ... (společné hry), ZRAK - různé zrakové hádanky, hledej rozdíly, ... HMAT -, Kouzelná krabička, Na hádače, ... ČICH - Co cítíš?
- ❖ ***Ukončení*** celého dne společnou besedou – zhodnocení.

## Úterý – „Návštěva u lékaře“

- ✓ **Čtení pohádky** Polámal se mraveneček společně
- ✓ **Ilustrace pohádky** popř. kreslení vlastního **zážitku z nemocnice**, kresba sanitky, ordinace, ...
- ✓ **Dramatizace** – rozdělení do skupin, kdy každá skupinka zpracuje určité téma např. „Na očního lékaře, Na nemocnici, Na lékárně, ...“
- ✓ **Domluvení prohlídky sanitky** (pokud je možnost zajistit) nebo pokud je v blízkosti školy nemocnic, je možnost se jít podívat na budovu
- ✓ **Písň** - Doktora se nebojíme, Slůně stůně, Starý medvěd vzdychá, Polámal se mraveneček, ... jakékoliv písň s tematikou zdraví (HV) + tančení
- ✓ **Práce v kruhu:**
  - „Co by se stalo, kdyby...“ - nebezpečí úrazů
  - Jak se cítím, když jsem nemocný a když jsem zdravý - vyjadřování pocitů
- ✓ **Cvičení** - s nemocným medvídkem (TV), jen v rámci hodiny, cvičení na koberci
- ✓ obrázek nebo **dárek pro nemocného kamaráda** (VV), záleží na množství času, dětem necháme volnost ve fantazii.
- ✓ **Zhodnocení** celého dne v rámci besedy

## ***Středa – „Zdravý životní styl“***

- ***Co všechno škodí nebo neškodí*** člověku – povídání v kruhu
- Každý žák si tento den ***povede záznam***, kolik vypije ***tekutin*** během tohoto dne. Společně pak porovnááme s ostatními spolužáky.
- ***třídění potravin*** na zdravé, méně zdravé a nezdravé (učitel musí mít připravené obrázky či obaly produktů – obrázky z časopisů, hotové pokrmy, krabičky, kelímky, ...)
- sestavení zdravého ***jidelníčku*** – práce ve skupinkách, každá skupina se stává restaurací, která podává jen zdravá jídla, děti musí vymyslet, co by v takové restauraci podávaly za pokrmy (možnost obměny – některé skupiny mohou zpracovávat téma, který pokrm v restauraci můžeme označit za nezdravý atd.)
- výroba ***dotazníku o zdraví*** – děti zůstanou ve skupinách a pokusí se vymyslet takové otázky, kterými by zjistily od ostatních spolužáků jejich režim dne.
- Navážeme na předchozí úkol, kdy ***nyní žáci zjišťují***, čím se od sebe navzájem odlišují, co jim vlastně odpovědi na jejich dotazník říkají, zpracují a pokusí se zhodnotit a říci výsledky. Všimají si především fyzického vzhledu (uvědomují si odlišné znaky – pohlaví, hmotnost, výšku, ...), ale také rozdílů v potřebách, zálibách a způsobu života jednotlivých spolužáků. Zdůrazníme, že všichni lidé jsou si rovni.
- Žáci si uvědomují, co všechno je důležité pro zdraví každého z nás. Popíší svůj ***režim s důrazem na činnost***, které každodenně provádějí pro své zdraví (každý sám za sebe)
- Znalost důležitých telefonních čísel: **150, 155, 158 společně 112** +***mnemotechnické pomůcky*** jak si tato čísla zapamatovat např. 158 jako pouta, proto policie, 155 jako kolečkové křeslo, proto nemocnice.
- ***Bezpečná x nebezpečná*** místa v okolí – povídání si, co děti mohou, co nemohou, kam by neměly chodit a proč atd.
- ***Lékárnička*** a ošetření drobných ran – učitel donese na ukázkou lékárničku a společně se podívají, co všechno v lékárničce musí být a proč.
- ***Zhodnocení celého dne***

## Čtvrtek – „Výroba zdravého jídla“

- **pyramida** zdravých a nezdravých potravin (vytváření pomocí obrázků)



- důležitost **vitaminů** pro naše tělo – práce ve skupinkách, kdy každá má za úkol něco o vitamínech zjistit na internetu a poté bude následovat prezentace.
- zdravé dobroty a jejich **aranžování**



- výroba zdravé **pomazánky na raut**



- zdravé a nezdravé **nápoje** – povídání o zdravých a nezdravých nápojích, kolik litrů vody bychom během dne měli vypít, ...
- **raut** – snědení všeho, co jsme během dne „ukuchtili“
- **Zhodnocení celého dne**

### ***Pátek – „Obezita náš nepřítel***

- ❖ pohádka - **Otesánek** - nestřídmost v jídle
- ❖ *obezita je nepřítel* – povídání v kruhu k dané tematice
- ❖ **výroba plakátu** zdravého životního stylu – ve skupinkách děti vyrábí plakát k podpoře zdravého životního stylu.
- ❖ výroba reklamy pro podporu zdravého způsobu života - scénka, divadlo (opět ve skupinách děti vytváří a zdramatizují scénku – reklamní spot do televize – pro podporu zdraví.)
- ❖ **tělocvik** – netradiční hodina tělocviků k podpoření pohybu jako každodenní součásti života (chození po schodech místo výtahu, rychlejší chůze, rovná záda, nevozit se krátké vzdálenosti autem, ale raději jít pěšky, chodit s rodiči na procházky, chodit po škole ven a hrát si, ...)
- ❖ **Zhodnocení** celého týdne