

I. NÁVRH PROJEKTU

Název:	Jíme zdravě?
Autoři:	Sommerová Markéta, Vaňková Eliška
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none">▪ podle délky: krátkodobý (2 týdny)▪ podle prostředí: školní▪ podle navrhovatele: uměle připravený▪ podle organizace: vícepředmětový▪ podle počtu zúčastněných: společný třídní▪ podle informačních zdrojů: vázaný a volný▪ podle účelu: směřující k získání znalostí a dovedností
Smysl projektu:	Děti si osvojí poznatky o důležitosti zdraví pro člověka, zdravého životního stylu, zdravé stravy, což povede k zodpovědnému chování ve vztahu ke svému zdraví.
Výstup:	Monitorování vlastní rodiny – hodnotící listy. Zhotovení dvou plakátů – co je zdravé, co není zdravé
Předpokládané cíle:	<p>kognitivní: žáci:</p> <ul style="list-style-type: none">-znají zdravé a nezdravé potraviny-dokáží vysvětlit, co zdraví škodí a co mu naopak prospívá-znají zásady denní hygieny-dokáží vyhledávat informace v knihách a encyklopediích <p>afektivní: žáci:</p> <ul style="list-style-type: none">- vysvětlí potřebu zdravého životního stylu, jíst zdravě a vyváženě- uvědomuje si možné dopady, které může mít nezdravé stravování na lidský organismus <p>psychomotorické:žáci:</p> <ul style="list-style-type: none">- vytvoří plakát, týkající se zdraví- žák umí zvážit svoji porci jídla <p>sociální:žáci:</p> <ul style="list-style-type: none">- spolupracují ve skupině v průběhu projektu- vzájemně ocení výsledky jejich práce- uplatňují zásady slušného chování- respektují jeden druhého

Předpokládané činnosti:	-seznámení s tématem -motivace -pojmová mapa -vyhledávání a třídění informací -vyplnění pracovních listů -společné zhodnocení projektu, rozhovor -prezentace získaných informací, které si přinesly z domu -vytvoření plakátu -motivační hry
Organizace výuky:	Práce ve skupinách, práce hromadná a práce individuální. 1.hodina – seznámení s tématem, motivační rozhovor, myšlenková mapa, desatero zdravé výživy, zadání domácího úkolu 2.hodina – motivační hra – Slovní fotbal, komunitní kruh - prezentace článků, které děti přinesou, zadání víkendového pozorování – pracovní listy, vysvětlení 3.hodina – společný rozhovor, diskuse o víkendové práci, rozdělení dětí do skupin – společná práce – vyplnění pracovního listu – Jíte doma zdravě? Společné zhodnocení, která rodina jí zdravě, která ne..Na příště děti donesou letáky s potravinami 4.hodina – motivační hra – rozdělení dětí do dvou skupin – zdravá strava x nezdravá strava. Děti losují lístečky a podle potraviny se zařadí do skupiny. Tvorba plakátů - co je a co není zdravé (z materiálů, které si přinesly) Následná prezentace Zhodnocení, pochvala dětem a rozloučení.
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> - metody slovní- rozhovor, diskuse, práce s textem - metody demonstrační- pozorování - metody praktické-pracovní činnosti - metody řešení problémů
Předpokládané pomůcky:	Knihy, texty, papíry, plakát desatera, pracovní listy, letáky, čtvrtky formátu A1, nůžky, lepidlo, psací potřeby, fixy, pastelky, voskovky
Způsob prezentace projektu:	Každý žák představí svůj pracovní list a seznámí ostatní se stravováním své rodiny. Čtení zajímavých článků, které si přinesly. Ústní představení zdravé stravy druhé skupině. Umístění plakátů v prostorách třídy.
Způsob hodnocení:	Slovně, v průběhu projektové výuky učitel hodnotí práci jednotlivců i skupin, na konci závěrečné hodnocení, co se podařilo, jak se pracovalo, ocenění pilné práce žáků. Hodnocení žáků – jak se jim projekt líbil, jak se jim pracovalo, co by změnilo a vylepšilo, co by úplně vynechalo Hodnocení společné na závěr projektu – průběh projektu, výsledek a prezentace

Kriteria hodnocení:	<ul style="list-style-type: none">• Chování žáků• pracovitost• pilnost• zručnost a šikovnost• práce ve skupině
------------------------	--

Realizace projektu „JÍME ZDRAVĚ?“ (4 hodiny prvouky)

1. HODINA

„Motivační relaxace“ (5 min)

Na začátku hodiny děti požádáme aby šli na koberec, zaujali pohodlnou pozici a zavřeli oči. Pustíme jim relaxační hudbu a počkáme, až se zklidní. Potom jim dáme otázku k přemýšlení a tou bude, „ať se každý zamyslí nad pojmem zdravé jídlo, co si pod ním představují, ať si promítnou jejich každodenní stravu a zamyslí se, jestli obsahuje dostatek zdravých potravin. Necháme žáky chvíli přemýšlet a mezitím nachystáme stanoviště pro jednotlivé skupiny, na něž nachystáme papír velikosti A4 a barevné pastelky, fixy, atp.

Myšlenková mapa (10 min)

Poté vypneme relaxační hudbu a rozdělíme žáky do skupin, v nichž budou připravovat myšlenkové mapy. Do jejich centra přijde nápis „ZDRAVÁ STRAVA“. Žáci v nich zužitkují své předešlé představy a zamyšlení na dané téma.

Diskuse v kruhu (15 min)

Poté proběhne v kruhu diskuse na dané téma, žáci představí své mapy, zdůvodní proč do nich zapsali zrovna to či ono, zodpoví případné dotazy spolužáků. Necháme nejdříve mluvit žáky a poté shrneme jejich práci a vyvodíme závěry. Nakonec žáky seznámíme s „Desaterem správné výživy dětí“ a patřičně každý bod zdůvodníme.

Psaní částí vět (10 min)

Každý žák dostane za úkol napsat krasopisně na připravený papír barevnou fixou velkým tiskacím písmem část dané věty z „desatera“. Poté žáci na určenou nástěnku svou část správně poskládají do vět podle smyslu.

Seznámení s domácím úkolem (5 min)

Po vyvěšení kompletního desatera na nástěnku žákům v kruhu na koberci sdělíme, že do příští hodiny si každý přinese nějaký článek týkající se zdravé výživy, zdravého životního stylu, zdravých potravin, atp. Nestačí si článek jen vyhledat a vytisknout, ale žák jej musí důkladně prozkoumat, aby s ním mohl příští hodinu své spolužáky seznámit.

2. HODINA

„Slovní fotbal“ (20 min)

Zadáme počáteční slovo STRAVA a žáci navazují na poslední písmeno pouze slovy z oblasti stravy a jídel. Píší je na tabuli do dvou sloupců – ZDRAVÁ STRAVA – NEZDRAVÁ STRAVA. Žáci poté u vybraných slov určují jmenné kategorie, dávají slova do vět. Můžeme také vybrat několik slov, která žáci využijí k vytvoření krátké básničky ve skupině.

Prezentace článků (20 min)

V kruhu žáci představí svůj článek. Vždy řeknou důvod jeho výběru, seznámí spolužáky krátce s jeho obsahem a co je na něm nejvíce zaujalo. Ostatní mohou vždy po ukončení prezentace jednotlivce reagovat, ať už různými připomínkami, pochvalami, atp.

Závěr (5 min)

Zadání domácího úkolu na víkend – důsledné monitorování stravovacích návyků celé rodiny.

3. HODINA

Diskuse v kruhu (15 min)

S žáky se posadíme na koberec a dáme jednomu z nich pomeranč. Ten, kdo má pomeranč, řekne několik vět o svém víkendovém úkolu – monitorování rodiny, např. jak se mu dařilo zaznamenávání, jestli se vyskytli nějaké problémy, zda ostatní členové rodiny spolupracovali, jestli se jim zajímavá práce líbila atp. Až se pomeranč vrátí k nám, tak děti pochválíme a řekne jim, že po skončení hodiny budou všichni za svou urputnou a náročnou práci odměněni takovým pěkným pomerančem.

Práce ve skupinách (15 min)

Žáci dostanou do skupin pracovní list „Jíte doma zdravě?“ a společně se zamýšlí nad stravováním rodiny každého člena skupiny. Každý žák ukáže ostatním členům skupiny vyplněný monitorovací list a společně poté zařazují rodinu do příslušné kolonky zdravá strava – průměrně zdravá strava – nezdravá strava. Vždy to zdůvodní (ot. PROČ) a připsí potraviny, podle nichž se rozhodli.

Prezentace skupinové práce (10 min)

Každá skupina stručně zhodnotí výsledky své práce. Každý člen skupiny řekne ostatním, kam jeho rodinu zařadili a proč.

Odměna a zadání domácího úkolu (5 min)

Žákům rozdáme slíbené pomeranče a při jejich konzumaci je seznámíme s úkolem na příští hodinu a tím je přinést si několik reklamních letáků s potravinami.

4. HODINA

Rozdělení žáků do skupin, seznámení s náplní hodiny (10 min)

Každý žák si vylosuje lísteček a na něm má buď zdravou či nezdravou stravu. Žáci se hledají a postupně se vytřídí na ZDRAVOU a NEZDRAVOU stravu, tedy do dvou skupin. Každá skupina dostane papír formátu A1 a najde si ve třídě vhodné místo k práci. Žáky seznámíme s následujícím úkolem, tj. vytvoření plakátů zdravé a nezdravé stravy.

Samostatná práce skupin (35 min)

Žáci si nejdříve domluví na rozvržení velkého formátu a následně realizaci plakátu. K dispozici mají reklamní letáky, z nich si vystříhnou příslušné potraviny odpovídající jejich tématu, fixy, pastelky, barvy, mohou do letáků malovat, kreslit a psát, atp. Záleží na jejich tvořivosti a fantazii. Do práce zasahujeme jen na jejich požádání.

Prezentace plakátů (5 min)

Obě skupiny si vzájemně plakáty ukáží, ohodnotí a vysloví závěry. Společně se domluví na místě ve třídě, kam oba plakáty vystaví. Práci žáků oceníme a odměníme je pochvalou či jedničkou.

<u>ČLENOVÉ RODINY</u> <i>CO JÍM?</i>	JÁ: CO JÍM? KOLIK? (g)
<u>SNÍDANĚ</u>				
<u>SVAČINA</u>				
<u>OBĚD</u>				
<u>SVAČINA</u>				
<u>VEČERĚ</u>				

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.