

# Žijeme zdravě

Dana Kačenková  
Učitelství pro 1.st ZŠ  
5.ročník, sk.C

Projekt je vypracován pro 3. ročník ZŠ

# Proč jsem si toto téma vybrala

- Nedodržování pitného režimu
- Nepravidelné stravování dětí
- Nesprávná výživa dětí
- Nezdravé svačiny dětí
- Nedostatek pohybu dětí

# 1. den

- Diskuse o zdravé výživě – v kroužku – každý žák vyjádří svůj názor na to, co si představuje pod pojmem zdravá výživa.
- Myšlenková mapa – slouží k zapisování toho, co si žáci pod pojmem ZV představují
- Tuto mapu poté připevníme na tabuli – diskuse o jídle - co jíst méně ,co více
- Potravinová pyramida – žáci sestaví na koberci z kartiček – potom kontrola - diskuse

## 2.den

- Diskuse – jak vypadá jídelníček žáků (kolik toho vypijí a sní– napíší na papír – potom jak by měl vypadat zdravý jídelníček – ten mám já – srovnání, jak moc se liší
- Pracovní list – na nezdravá jídla, po jeho vypracování žáci vypracují nezdravý jídelníček
- Úkol na další den – vybrat si sport, který žáky baví, každý jeden, zjistit o tomto sportu pár informací.

## 3.den

- Pantomima – žáci předvádějí sporty
- Diskuse o sportech – kdo jaký má rád, informace o daném sportu, sporty jsou pro naše zdraví důležité
- Pohybová hra
- Diskuze – žáci by mohli vytvořit kartu o sobě, kde by byly údaje o tom co jí, zda sportují a pod, byl by zde i jejich portrét

## 4.den

---

- 2 hodiny VV
- Na papír formátu A4 mají žáci namalovat temperami nebo vodovkami svůj vlastní portrét – změna bude v tom, že svůj obličej budou muset sestavit jen ze zdravých potravin (např.nos z mrkve, oči z cibule apod.)

## 5.den

- Vytvoření osobní karty s názvem – každý nalepí svůj portrét na tvrdý papír formátu A3, pod něj napíše údaje, na kterých se žáci předtím domluvili – jméno, věk, třída, jak vypadá jejich jídelníček, pitný režim, jaký sport provozuje a jak často (popř.zkl.inf.o sportu)
- Prezentace – v kroužku – každý ukáže svůj osobní profil – popíše jej.
- Žáci mohou z těchto osobních profilů vytvořit knihu nebo je samostatně připevnit na nástěnku.

# Konec

- Děkuji za pozornost!!! 😊