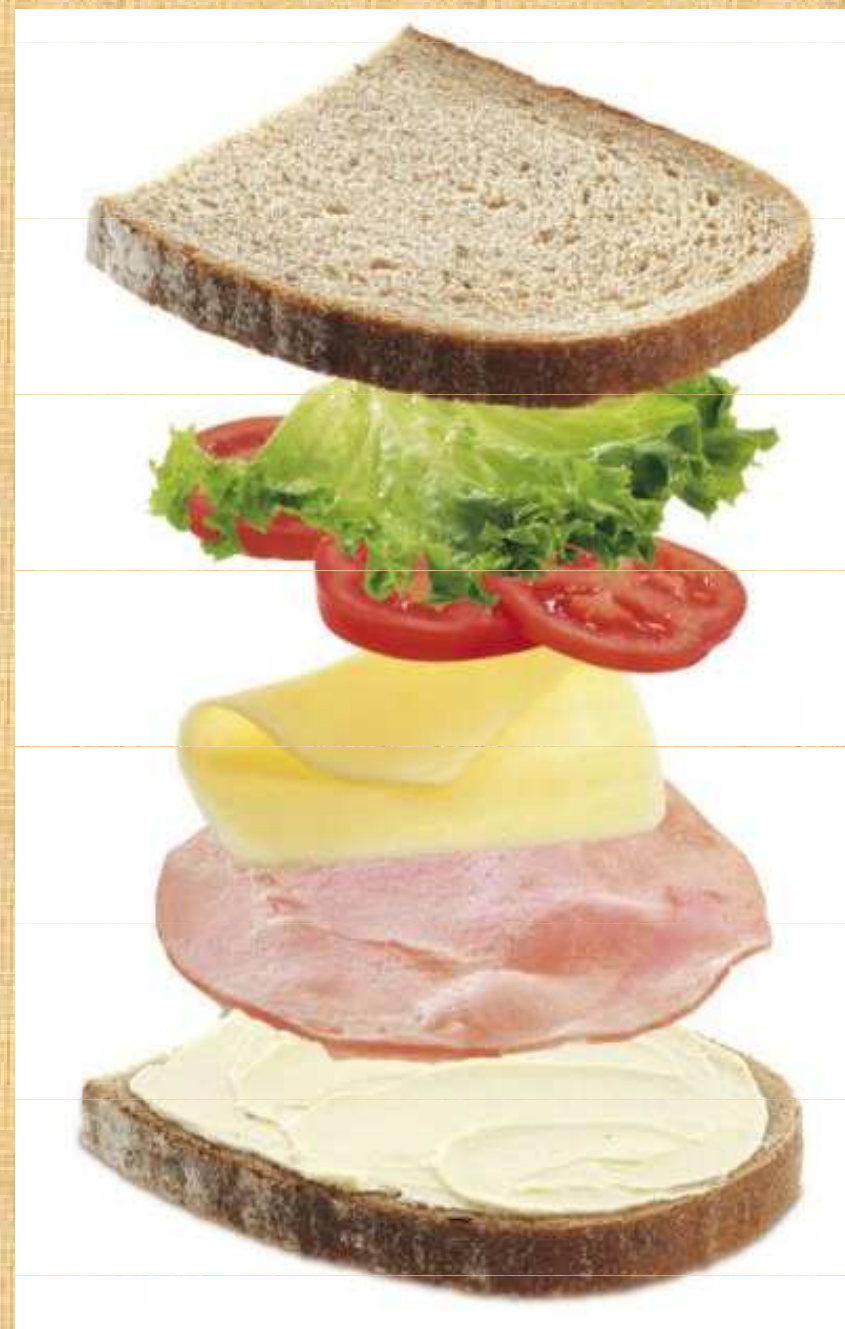


ZDRAVÁ VÝŽIVA

aneb

JAK SI KDO USTELE,

TAK SI LEHNE



Ročník: **Pátý**

Rozsah projektu: **podle potřeby - 8 a více dní**

Typ projektu:

- podle organizace: **vícepředmětový**
- podle navrhovatele: **uměle připravený**
- podle účelu: **směřující k získání znalostí a postojů**
- podle délky: **krátkodobý**
- podle prostředí: **školní a mimoškolní**
- podle počtu zúčastněných: **třídní (i celoškolní pro 1.stupeň)**
- podle informačních zdrojů: **kombinace - vázaný, volný**

Co je smyslem projektu?

Hlavním smyslem projektu je seznámit děti s pravidly a doporučeními správného stravování a tím jim dát možnost aktivně zasahovat do péče o své zdraví.

Projekt navíc pomáhá budovat hodnoty a postoje, jež jsou potřebné pro získání zodpovědnosti za vlastní zdraví a vytvoření zdravého životního stylu v budoucnosti. Skrze projekt také rozvíjíme sociální a komunikační dovednosti.



A co bude výstupem celého projektu?

- Výstupem budou dílčí produkty, jež žáci průběžně během projektu vytvoří a které se na závěr mohou prezentovat v ostatních třídách.

Dílčí produkty zahrnují:

- vytvoření a vyhodnocení dotazníků ohledně stravování a výživy, následné zpracování do diagramu
- Vytvoření zdravých jídelníčků
- Příprava zdravého pokrmu
- Potravinová pyramida jako výzdoba třídy

Jakých chceme dosáhnout cílů?

V oblasti KOGNITIVNÍ (znalosti)

žák:

- rozeznává zdravé potraviny od těch méně vhodných či nevhodných pro zdraví člověka
- seznamuje se s jednoduchým výzkumem, metodou získávání informací dotazníkem a jeho vyhodnocením pomocí diagramu či grafu,
- vyjmenuje zásady hygieny při práci s potravinami a při stolování,
- rozumí a vysvětlí pojmy - obezita, kalorie, kJ, energetická hodnota,...

V oblasti AFEKTIVNÍ (hodnoty a postoje)

žák:

- osvojuje si správný a zodpovědný přístup ke svému zdraví,
- komunikuje a spolupracuje ve skupině
- přijímá odpovědnost za společné dílo

V oblasti PSYCHOMOTORICKÉ (dovednosti)

žák

- rozvíjí jemnou motoriku, aktivně pracuje na výrobcích - stříhá, lepí, kreslí, maluje, skládá,...
- dbá na celkovou úpravu a vhodně vybírá prostředky pro realizaci své práce,
- vytváří diagram či graf na základě získaných informací,
- aktivně vyhledává informace z různých zdrojů - internet, odborná literatura, časopisy, dospělí.

V oblasti SOCIÁLNÍ

žák:

- získává, osvojuje si a rozvíjí základní komunikační a sociální dovednosti,
- vyjadřuje svůj názor, vyslechne a respektuje názor druhého,
- přebírá odpovědnost za práci, jež mu byla svěřena,



A které výukové metody použijeme?

Slovní metody:

- motivační a řízený rozhovor
 - práce s textem
 - brainstorming
 - diskuze

Názorně demonstrační metody:

- práce s obrazem

Dovednostně praktické metody:

- produkční činnosti

Organizace výuky (*a jde se na věc*)

- **1. den: 1 – 2 vyučovací hodiny**
- Brainstorming – společné zamyšlení nad tématem a nad teoretickou náplní projektu – návrhy různých činností, které by žáci rádi uskutečnili.
- Na velký plakát žáci píší, co všechno již vědí o zdravé výživě. Poté si to společně přečteme a shrneme naše dosavadní poznatky. Na jiný papír pak děti vymýšlí a zapisují (pod vedením učitele) různé činnosti a aktivity, jež je zajímají. Opět to shrneme a pokusíme se vytvořit teoretický plán pro příští dny. Zde je také prostor pro volbu způsobu, jakým chtějí žáci pracovat, zda jako jednotlivci, dvojice či skupiny.
- Prvním velkým úkolem pro žáky, který by měl vyplynout, bude shánět po určitou dobu (víkend, celý týden...) informace, materiály o zdravé výživě a vyhledávat internetové stránky s touto tematikou. Nosit mohou také různé obaly od výrobků, které potom budeme zkoumat a porovnávat.
- **2. den: 2 vyučovací hodiny**
- Společná diskuze a prezentace materiálů, které se doposud žákům podařilo nashromáždit. Popovídáme si společně o různých důležitých pojmech (obezita, kalorie, zdravá výživa), prohlédneme si etikety jednotlivých výrobků, vyhledáme složení a energetické hodnoty a porovnáme jejich vhodnost pro stravování člověka.
- Dalším našim úkolem bude zjistit, jakým způsobem se stravují lidé v blízkém okolí, jaké stravovací návyky mají a co vědí o zdravé výživě. Zde budou mít žáci prostor pro vlastní vytvoření dotazníku, nejlépe po skupinkách vytvoří návrh dotazníku, otázky, jež by měl obsahovat a poté se při společné diskuzi (hlasování) shodnou na konečné verzi. Dotazník by měl obsahovat jednoduché položky a uzavřené otázky (ano/ne). Lépe se pak dětem bude provádět anketa a její vyhodnocení.

- **3. den: 2 vyučovací hodiny**
- Anketa – žáci jdou do terénu v blízkosti školy a oslovují náhodné kolemjdoucí, kterým kladou předem připravené otázky. Jinou možností je, aby žáci vyzpovídali rodiče, sourozence, další příbuzné a známé ve svém okolí. V tomto případě je žákům přenechána větší aktivita a možnost volby lidí, které chtějí oslovit.
- **4. den: 1 – 2 vyučovací hodiny**
- Vyhodnocení a zpracování ankety (dotazníků).
- K této činnosti můžeme využít např. hodinu matematiky a při této příležitosti probrat se žáky možnosti třídění informací a jejich znázornění diagramy a grafy. Touto cestou lze také do výuky zařadit práci na PC, ukázat si program MS Excel a práci v něm. Cílem by mělo být vytvoření diagramu či grafu ve dvojicích či skupinkách (podle toho, jak děti pracovaly) a následně jednoho velkého. Je možné vytvořit společně plakát, model (kruhový diagram – „koláč“) např. v hodině pracovních činností.
- **5. den a 6. den: rozsah dle potřeby a možností**
- Příprava jednoduchých pokrmů ve školní kuchyňce (dle možností).
- Žáci se rozdělí do 5 pracovních skupinek a dohodnou se, o jakou část jídelníčku se daná skupinka postará – snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře. Na internetu, doma v kuchařkách nebo od rodičů získají vhodné a jednoduché recepty. Ve škole si je pak společně probereme a vybereme ty nejvhodnější pokrmy, na které snadno seženeme suroviny (ve školní kuchyni nebo je zajdeme koupit) a jejichž příprava je snadná a bezpečná. V této části je nutné děti více vést a usměrňovat. Můžeme si také přizvat paní kuchařku ze školní kuchyně, která děti odborně povede a třeba i poučí o vybavení kuchyňky, hygieně práce a stolování. Vytvořené pokrmy si poté představíme a ochutnáme.
- Recepty si poté můžeme schovat a např. v hodině matematiky vypočítat jejich energetickou hodnotu a porovnat ji s denním doporučeným množstvím energie, kterou by měli děti jejich věku skrze potravu získat. Tím ověříme vyváženost našeho jídelníčku.
- Také můžeme pomocí potravinové pyramidy ověřit pestrost jídel. Neměli bychom zapomenout ani na pitný režim!!

- **7. den: 2 vyučovací hodiny**
- Vytvoření potravinové pyramidy.
- Žáci se opět rozdělí do skupin podle počtu jednotlivých pater potravinové pyramidy. Vyhledají si pyramidu na internetu nebo v dostupných materiálech a zjistí, jaké suroviny a potraviny jejich patro obsahuje. Domluví se, jaké obrázky, obaly a další objekty si přinesou, aby ve škole (hodina VV, pracovní činnosti) vytvořili z těchto materiálů koláž a jednotlivá patra poté složíme v celou pyramidu. Poté každá skupinka popíše své patro. Co obsahuje a proč je důležitou součástí výživy člověka. S pyramidou můžeme dále pracovat – např. vytvářet další výživné a zdravé jídelníčky, hodnotit pestrost jídel ve školní jídelně,...
- Existuje velké množství různých pracovních listů, které doplní tuto problematiku, her, jež se dají zařadit do hodin TV.

- **8. den: rozsah dle potřeb**
- Závěrečná prezentace jednotlivých dílčích výrobků a produktů – p. pyramida, výsledky ankety, zdravé jídelníčky... v ostatních třídách. Dále je potřeba provést zpětnou vazbu a to jak získaných vědomostí žáků v této oblasti, tak jejich názory na průběh práce. Popovídáme si o úspěchu projektu, co se podařilo splnit, co ne, co žáky bavilo a naopak, jak se jim pracovalo v skupinách, ve dvojicích, jaká jsou pravidla úspěšné spolupráce.
- Dílčí výsledky pak můžeme zpracovat do podoby plakátu nebo časopisu.

Předpokládané pomůcky:

- Různé druhy papíru, balicí papír, karton, psací potřeby, nůžky, pastelky, voskovky, suché pastely, lepidlo, odborné publikace a časopisy, vytisknuté informační texty a obrázky, PC
- Suroviny a pomůcky pro přípravu pokrmů



Při realizaci projektu musíme samozřejmě brát také ohled na aktivity a činnosti, které si děti vymyslely a zvolily v úvodní diskuzi. Tento návrh předpokládá určitý zásah učitele, který děti na výše popsaný program projektu navede. Jedná se tedy o syntézu projektové metody, výukového programu a ITV. Hlavní linie je v tomto případě předem připravena a naplánována, ale dílčí rozhodnutí a organizace práce je ponechána převážně na dětech.



K O N E C