

Název integrované výuky:

VÝŽIVA

Ročník: 1.

Podle RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU:

- **Vzdělávací oblasti:** Člověk a jeho zdraví
- **Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova
- **Integrace mezi vzdělávacími obory:** Český jazyk, Matematika, Prvouka, Hudební výchova, Tělesná výchova, Pracovní výchova

Kompetence: Kompetence k učení, Kompetence k řešení problémů, K. komunikativní, K. sociální a personální, K. občanské, K. pracovní

VVC: žák vyjmenuje pravidla zdravé výživy a uvede možné následky jejich nedodržování, dokáže vybrat zdravé potraviny, jež jsou potřebné pro zdravý vývoj dítěte, dokáže sestavit potravinovou pyramidu

Místo realizace: třída

Časová dotace: 5 vyučovacích hodin

Dovednosti: vytvoření potravinové pyramidy, práce ve skupinkách, rozřazení reklamních letáků, dramatizace, vyplnění pracovního listu

Didaktické prostředky: Kniha – Povídání o pejskovi a kočičce, matematické puzzle, kartičky s potravinami, pracovní list, potraviny, zpěvník, švihadla, papírové talíře, pastelky, vystřižené potraviny z reklamních letáků, Honzík a Pěťá

1. Scénář hodiny:

ÚVOD

Motivace

Jak pejsek s kočičkou dělali k svátku dort

- přečtení pohádky
- rozhovor: „Co všechno dali pejsek s kočičkou do dortu?“ „Co z toho bylo zdravé, co nezdravé?“ „Proč zlého psa bolelo břicho?“

HLAVNÍ ČÁST

1. Práce ve skupinkách

1. Loto (matematické puzzle)
2. Zdravé X Nezdravé potraviny – rozdělení kartiček na zdravé a nezdravé potraviny
3. Odkud to je? – pracovní list, na kterém mají žáci za úkol spojit výrobek s danou surovinou
4. Poznávání potravin podle čichu, chuti, hmatu – Děti se rozdělí do dvojic, jeden z dvojice sedí na židli se zavázanýma očima, druhý mu dává do pusy potraviny, čichat k potravinám a ochutnávat je; dítě které určuje, řekne nejprve jaké to je a co by to mohlo být.

ČICH: pomeranč, cibule, jablko

HMAT: vejce (uvařené natvrdo), syrová špageta, vlašský ořech

CHUŤ: brambora, cukr – kostky, jablko, česnek, cibule

(viz přílohy 1,2,3)

2. Písničky, kde se objevují potraviny.

„Znáte písničku, kde se objevuje jakákoliv potravina?“ (např. To je zlaté posvícení; Pekla vdolky; Cib, cib, cibulinka; Čerešničky; Jedna, dvě, tři, čtyři, pět;)

3. Reklamní letáky

Na koberci jsou položeni papíroví chlapeci Pěťa a Honzík. Žáci mají za úkol rozdělit obrázkové potraviny mezi chlapece. Pěťa – hubený chlapec = zdravé potraviny, Honzík – obézní chlapec = nezdravé potraviny. (viz příloha číslo 2)

„Které potraviny jste přiřadili Honzíkovi a které Pěťovi?“ „Podle čeho jste je rozdělili?“

„Všimli jste si, jak chlapeci vypadají?“ „Myslíte, že jíst nezdravé potraviny se vyplatí?“

„Co se nám může stát?“ „Znáte nemoci, které bývají z nesprávného nebo zkaženého jídla?“

„Znáte naopak zdravé potraviny?“

4. Dramatizace

Navodíme žákům situaci, že mají právě dnes narozeniny a rodiče je zvou do restaurace. Požádáme je, ať nám vypráví, jak to v restauraci probíhá. (Ptáme se, jak se správně objednává jídlo? Jaká jsou společenská pravidla chování?....)

Poté mají žáci za úkol správně seřadit kartičky s popisem posloupnosti činnosti v restauraci.

PŘÍCHOD DO RESTAURACE, UVÍTÁNÍ ČÍŠNÍKEM, VÝBĚR MÍSTA, NABÍDNUTÍ

JÍDELNÍHO LÍSTKU, VÝBĚR JÍDLA, PŘÍPRAVA JÍDLA V KUCHYNI, JEDENÍ, PLACENÍ, ODCHOD

Nyní si z vás vyberu 7 žáků, kteří předvedou dramatizaci.

Potřebuji:

- 2 – kuchaře, kteří budou mít za úkol objednané jídlo nakreslit na papírové talíře
- 1 – číšníka, který zapíše objednávku, předá kuchaři, nachystá pití, dodržuje pravidla správného chování
- 4 – hosty správné objednání, dodržují pravidla správného chování

Ostatní musíte dávat dobrý pozor, protože po skončení scénky řeknou, co dělali hosté, číšník nebo kuchaři špatně.

5. Kruhy

Určitě jste si všimli, že na zemi jsou ze švihadel utvořeny dva kruhy. Ten vpravo, víte všichni, který to je? Tak do toho kruhu budete pospíchat, když vyslovím zdravou potravinu. No a už je jasné, že do levého budete vstupovat tehdy, když uslyšíte něco nezdravého.

6. Pracovní list (viz příloha číslo)

ZÁVĚR

Tak nakonec si sestavíme svůj dort. Jenomže ten náš bude trochu zvláštní. Hlavně bude zdravější než dort pejska a kočičky. Bude sestaven jako potravinová pyramida. Že jste ještě takové slovo neslyšeli? Zkrátka dolu, kde je dort nejširší a největší budou patřit nejzdravější potraviny, kterých má člověk jíst nejvíce. Potravinová pyramida byla sestavena proto, aby člověk věděl, jak se stravovat, aby si udržel zdraví a naše tělo dostalo vše, co potřebuje. S tím vám pomůžu. Nejdřív zaplníme spodní část dortu. Vyhledejte a vystříhnete z letáků ovoce, zeleninu a chleba a nalepte do spodního patra dortu, atd.....

Výborně. Dort je opravdu krásný, barevný a určitě zdravý. Teď už všichni víme, jak se nejlépe stravovat. Doufám, že se vám dnešní den líbil. Která činnost se vám líbila nejvíce? Je něco, co se vám dnes nelíbilo?... Já za sebe musím říci, že jste všichni byli skvělí a že se vám to velmi povedlo.

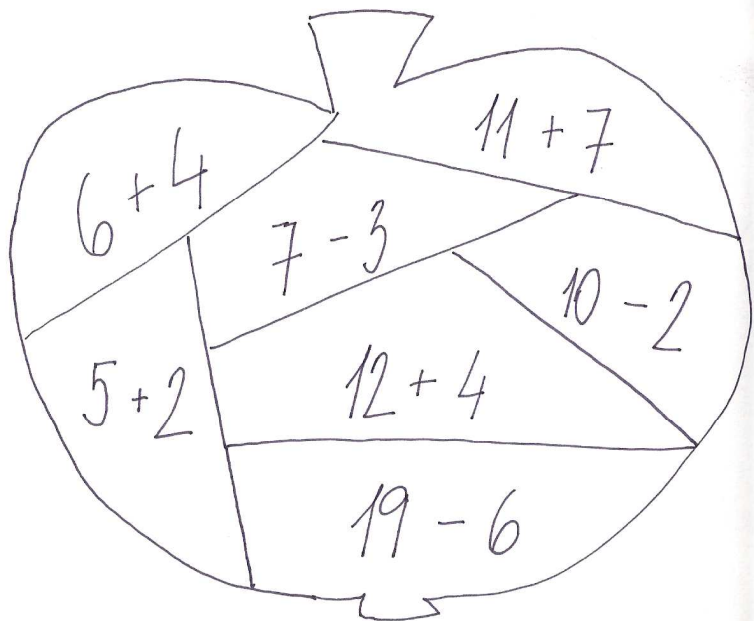
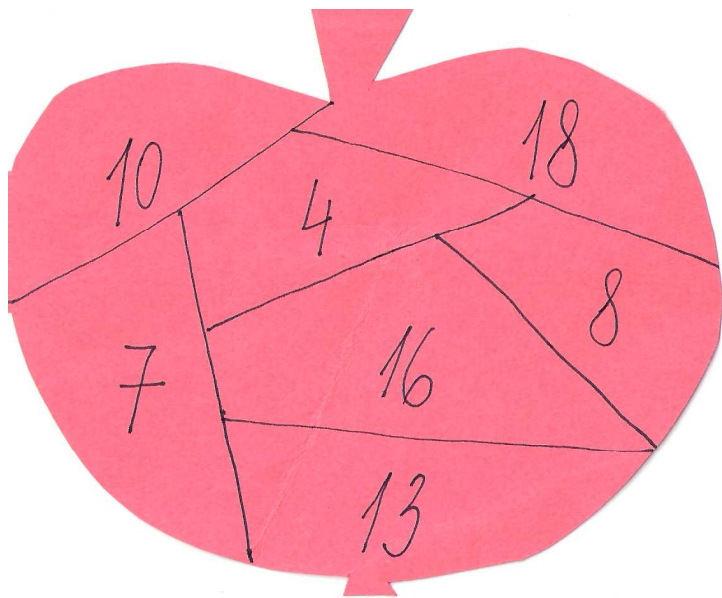
2. Stručná osnova hodiny

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	forma	metoda	čas	did. prostředky
Úvod	Motivace – Jak se pejsek s kočičkou dělali k svátku dort	hromadná	Slovní – vypravování	20 min	Knihy- Povídání o pejskovi a kočičce
	Povídání si o pohádce + rozhovor	hromadná	rozhovor		připravené otázky
Hlavní část	Práce ve skupinkách : 1. matematické puzzle 2. Zdravé X Nezdravé potraviny 3. Odkud to pochází? 4. Poznávání podle čichu, chuti, hmatu	skupinová	didaktická hra	40 min	puzzle, kartičky s potravinami, prac.list, potraviny (viz přílohy 1,2,3)
	Písničky, ve kterých se objevují potraviny	hromadná	didaktická hra	10 min	zpěvník
	Reklamní letáky + rozhovor	hromadná	didaktická hra	15 min	vystřižené potraviny z reklamních letáků, Honzík, Pěťka (viz příloha 4)
	Dramatizace – Hra na restauraci	hromadná	dialogická- dramati- zace	45 min	papírové talíře, pastelky
	Kruhy- zdravé a nezdravé potraviny	hromadná	didaktická hra- pohyb- ová	10 min	švihadla
	Pracovní list	hromadná	slovní	30 min	pracovní list (viz příloha5)
Závěr	Dort (potravinová pyramida) + zhodnocení	hromadná	didaktická hra	30 min	balící papír

Literatura:

- DVOŘÁKOVÁ, M., STARÁ, J. *Prvouka*. Plzeň: Fraus, 2007.

PŘÍLOHA ČÍSLO 1



PŘÍLOHA ČÍSLO 2

jablko

hranolky

jogurt

bonbóny

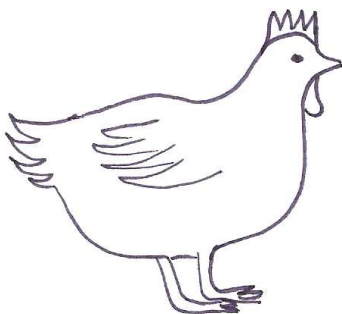
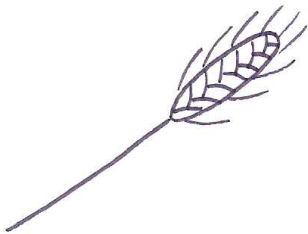
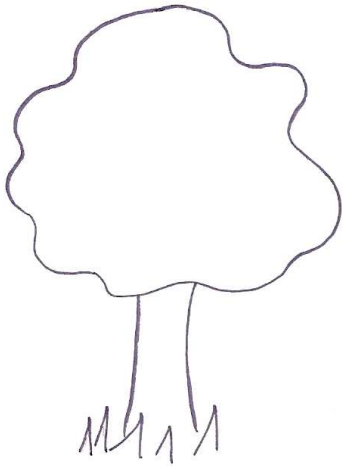
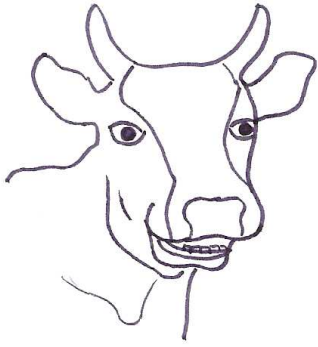
mrkev

salám

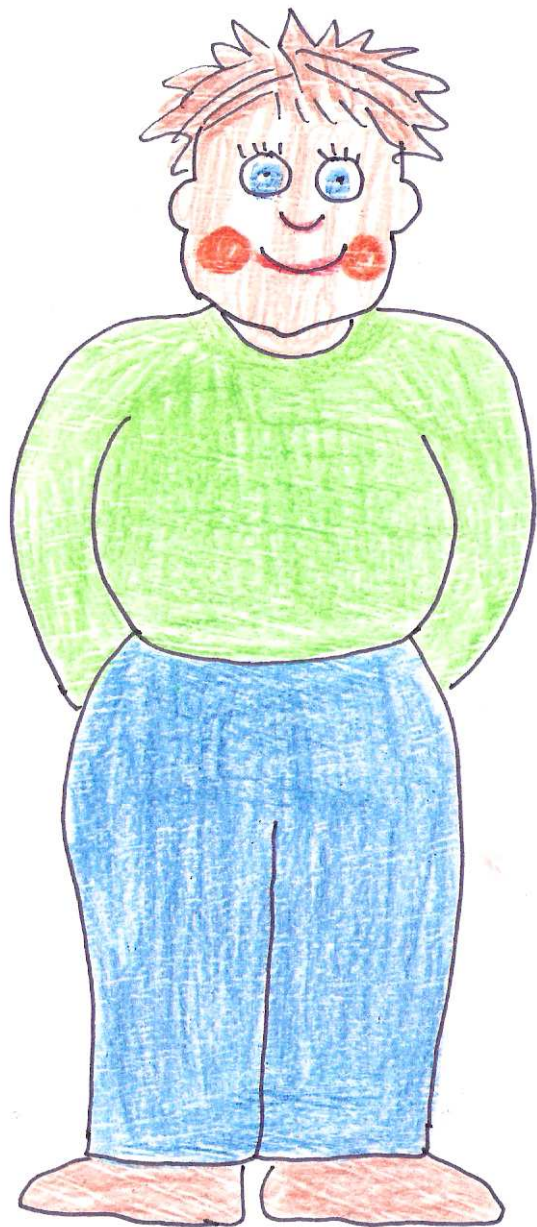
mléko

párky

PŘÍLOHA ČÍSLO 3

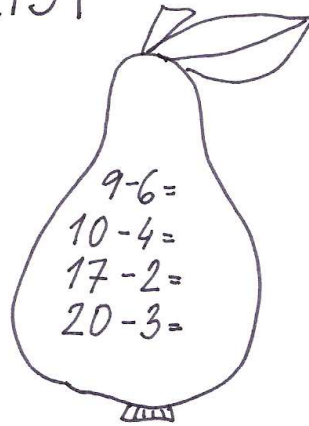
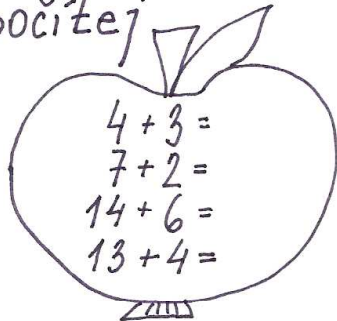


Příloha číslo 4



PRACOVNÍ LIST

1. Vypočítej



2. Slovní úloha

Maminka koupila 6 jablek a 4 hrušky.
Kolik kusů ovoce maminka koupila?

jablek

hrušky

Vypočti:

Odpověď: Maminka koupila celkem kusů ovoce.

3. Spoj obrázky se slovy ve větách.

Maminka pekla koláč s jablky.

Petr má rád jahodový jogurt.

Táta každé ráno pije mléko.

Ke snídani si dávám vajíčka.

Mouka se vyrábí z obilí.

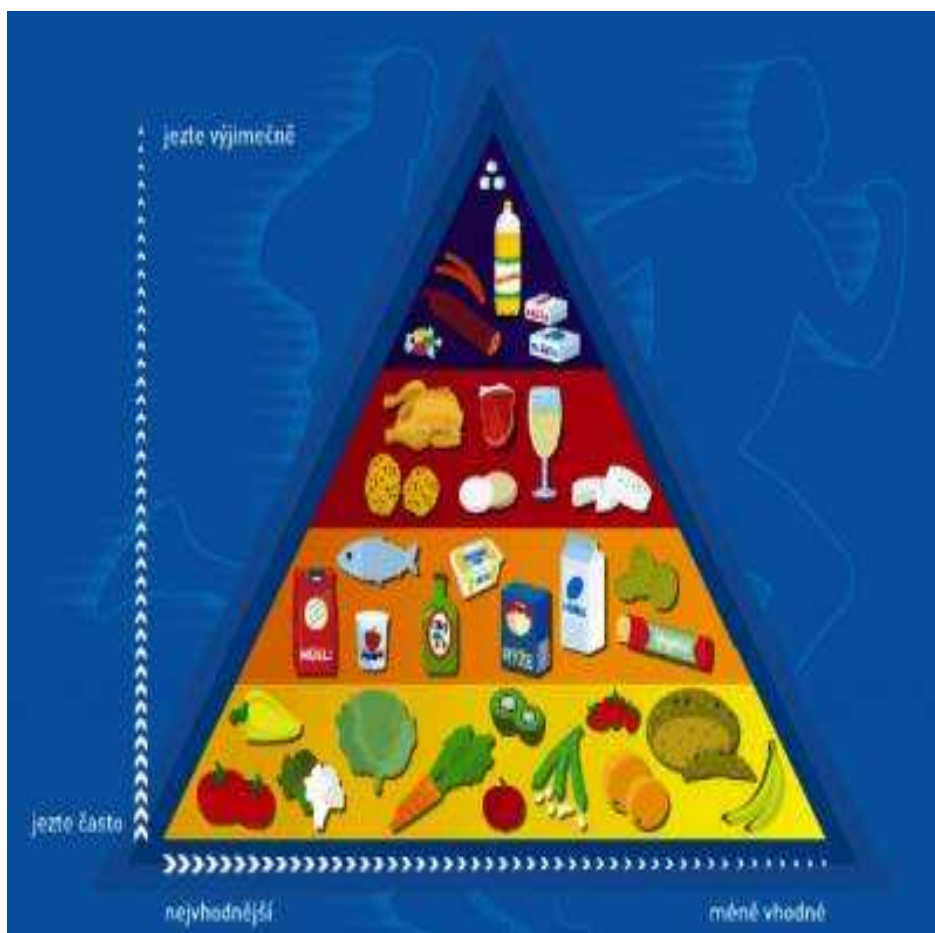


4.



Kolik je na obrázku: mrkvi
jablek
hrušek
třešní

3. Teoretická příprava na hodinu:



Literatura:

- <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/potravinova-pyramida.html>