

# ZDRAVÍ U NÁS VE ŠKOLE

autoři: ROUPOVÁ JANA

ŠAFARČÍKOVÁ MARTINA

TOŠENOVJANOVÁ ANDREA

# Typologie našeho projektu

- Krátkodobý - týdenní
- Školní
- Uměle vytvořený učitelem
- Vícepředmětový (Ma, ČJ, Prv, VV, HV)
- Společný třídní (3. třída)
- Směřující k získání znalostí a dovedností



# Smysl projektu



Žáci:

- Osvojí si poznatky o zdravém životním stylu.
- Pochopí důležitost zdravého stravování.
- Dokážou vysvětlit důležitost pravidelného pohybu.
- Předchází nebezpečí, která mohou nastat v domácnosti, v přírodě a v dalších prostředích.

# Výstupy projektu

- Výstupem bude průkaz ZDRAVÍ, který bude důkazem o splnění všech úkolů zadaných v týdnu věnovaném zdravému životnímu stylu.
- Plakáty o jednotlivých složkách zdravého životního stylu (hygiena, potrava, sport, ekologie).
- Pyramida zdravé výživy vyrobená dětmi.
- Umělecké výrobky z čerstvé zeleniny a ovoce (ježek, stonožka, auto).



# PRŮKAZ ZDRAVÍ

## PRŮKAZ ZDRAVÍ

Jméno:

Datum vystavení:

Třída:

Platnost do:

Škola:

Vystavil/a:

splnil 😊 / nesplnil 😞

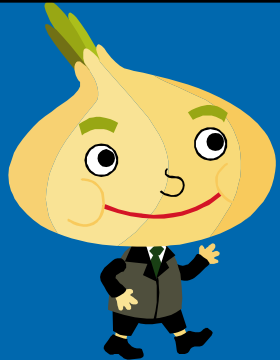
1. STRAVA

2. POHYB

3. HYGIENA

4. BEZPEČNOST

5. EKOLOGIE



# MATEMATIKA

## Barevné počítání

- Děti zábavnou formou opakují sčítání a odčítání v oboru do sta.

Vykreslete podle zadání.



43 ... šedá      39 ... světle modrá  
14 ... tmavě modrá      58 ... červená  
15 ... hnědá      6 ... oranžová  
27 ... světle zelená      12 ... tmavě zelená

# ČESKÝ JAZYK



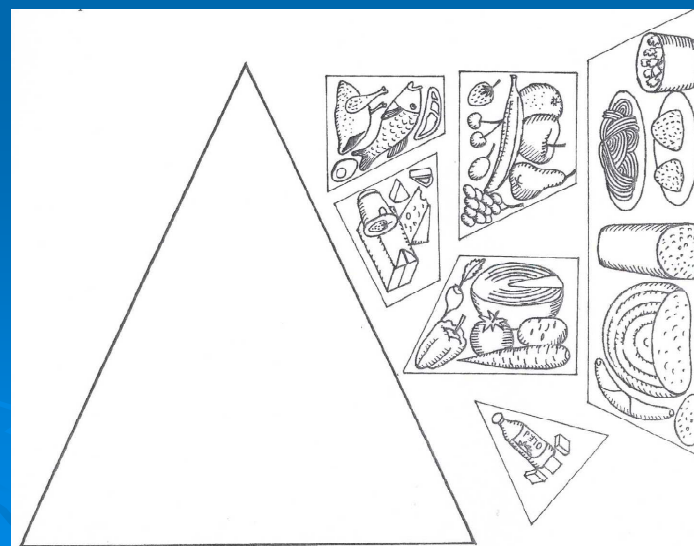
## Pohádka o dvou mravencích

*Potkali se jednou dva pohádkoví mravenci, rezavý a černý a začali si povídat o svých mraveništích:*

*„My,“ povídá rezavý mravenec, „máme v nejnižším patře mraveniště především sladkosti a uzeniny. A jak to vypadá u vás?“ ptá se černého mravence. Ten mu odpovídá: „U nás je to přesně naopak.“*

*„Víš, co by mě zajímalo,“ ptá se rezavý mravenec, „co je zdravější?“*

- *Diskuze na téma zdravá výživa*
- *Kresba mravenců*
- *Vyplňování pracovního listu*



# Další aktivity do ČJ



- Podtrhněte, co je zdravé. Podtržená slova přepište poskládaná podle abecedy.

mrkev zelí bonbón káva sója čočka jablko cibule  
dort salát citron čokoláda banán rajče zmrzlina

- Vytvořte z přeházených písmen slova a zařaďte je, zda jde o zeleninu či ovoce.

**OVOCE**

**ZELENINA**

pmarčone beluci jčera hydajo tálas bljoka sneček haršku

- Barevně rozlište. NEMOC - zeleně, ÚRAZ - červeně.

angína popálenina žloutenka chřipka zlomenina neštovice  
odřenina

zarděnky rozbitá hlava spalničky spála pořezání





# PRVOUKA

- Seznámení dětí se zdravým životním stylem
- Úkol: Sestavit jídelníček na celý den podle kartiček
- Skupinová práce: Výroba plakátů na dané téma.

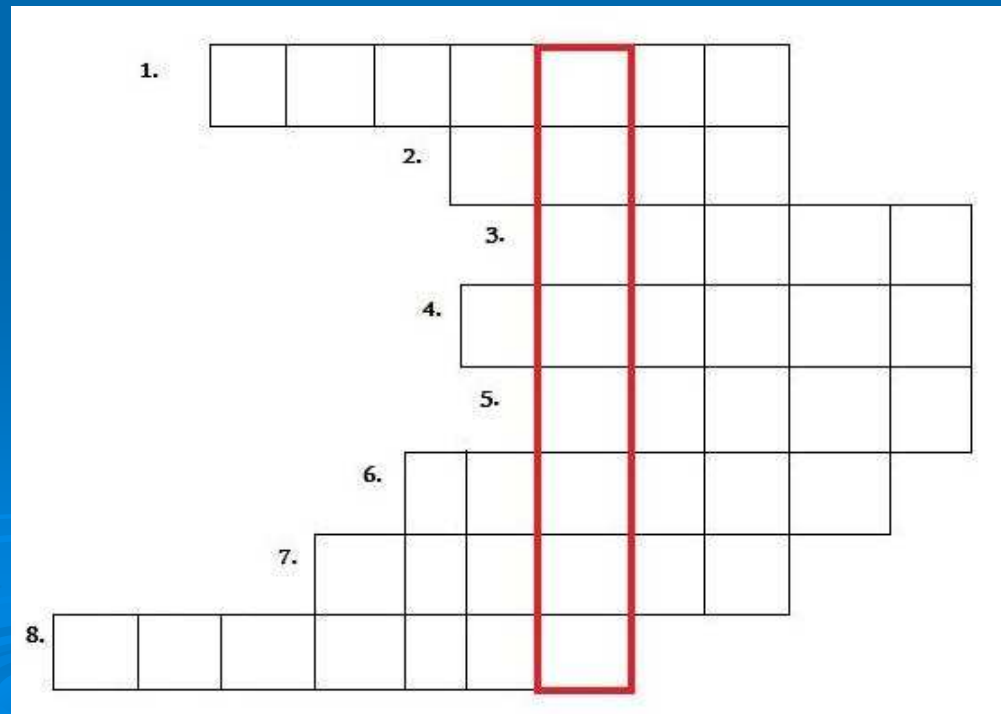
1. Čistota těla
2. Udržujeme v čistotě a pořádku své okolí
3. Jíme zdravě, hýbeme se
4. Dodržujeme zásady ochrany zdraví chodíme do přírody

dort	mléko	jogurt	kakao	párky
sýr	máslo	salám	chléb	rohlík
knedlíky	rýže	ovoce	zelenina	čokoláda
lízátko	svíčková	řízky	polévka	brambory
ryba	kuře	čaj	džus	zmrzlina

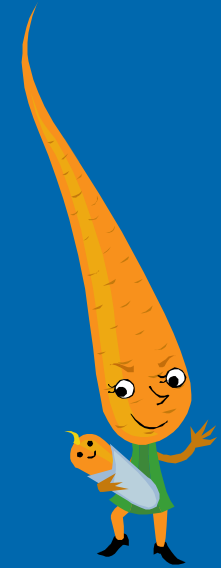
# Křížovka



1. Drobné modrofialové ovoce, které roste v lese.
2. Chlupaté ovoce, které je zvenku hnědé a vevnitř zelené.
3. Zelenina svátku Halloween.
4. Co otráveného snědla Sněhurka?
5. Co má sněhulák místo nosu?
6. Název pohádky : „ Tři ... pro Popelku?“
7. Název filmu: „ Což takhle dát si .....!“
8. Pomeranč , mandarinka ,  
citrón , grep patří mezi .....



# VÝTVARNÁ VÝCHOVA



## Vtipné dekorace z ovoce a zeleniny

*Materiál:*

- $\frac{1}{2}$  hrušky
- mandle
- rozinky
- 1 kandovaná třešeň





# HUDEBNÍ VÝCHOVA

## Písnička Zdraví

- dechové cvičení
- vytleskávání rytmu
- hra na tělo
- tvoření opozit
- tanečně pohybový doprovod

**Zdraví**

hudba: Jaromír Kiepiř  
text: Marie Adamovská

$\text{♩} = 92$        $\text{♩}$       E      H

Zú - stat zdra - vý bych si přál. kde - kdo by mi bla - ho -  
zdra - vý do stá - ři kaž - dé - mu se ne - da -

E      A      1. E      F#

přál. Má - lo - kdy se po - da - ři zdra - vý zú - stat do stá -  
ři. Ne - ři - ka se na - dar - mo, že nic

1. H      2. E/H      H7      E      A

ři. Zú - stat      Kdo se den - ně  
ne - ní za - dar - mo.      Kdo má zdra - vou

E      F#

pře - ji - dá, po - hy - bu se vy - hý - bá, kdo se mra - čí,  
stra - vu rád, se spor - tem je ka - ma - rád, kdo se čas - to

H      H/A      G#m

na - dá - vá, ten si mnoh - dy na ne - mo - ci ne - vě - dom - ky  
u - smí - vá, ten sta - ros - ti se svým zdra - vím

H/F#      tleskáni

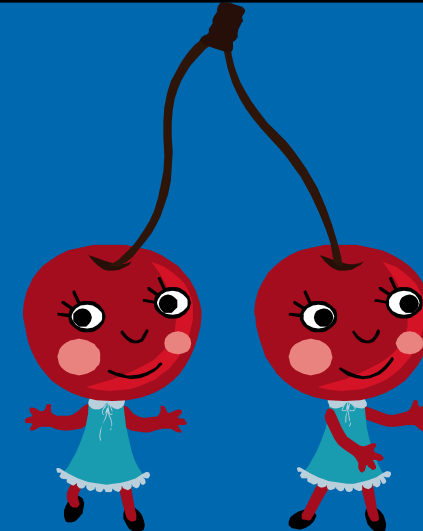
za - klá - dá      Zú - stat  
D.S. al Coda

⊕ Coda

G#m      G#m/H      H7      E

té - měř ni - kdy ne - mi - vá.

# Čtení



## Skupinová práce

- Učitel děti rozdělí do 4 skupin podle barev, které si vylosují.
- Každá skupina dostane obálku své barvy. V obálce je obrázek a k němu úkol.
- Úkol děti vypracovávají na arch balicího papíru.

## Úkoly:

- Napiš nejméně 6 nebezpečí, které ti (doma, venku, v zimě, v létě) hrozí a zapřemýšlej, jak jim můžeš předejít. Obrázek ti napoví.
- Každá skupina odprezentuje svůj úkol. Dbáme na to, aby každý člen skupinky řekl alespoň jednu větu. Ostatní poslouchají, během prezentace mohou mít otázky.



Nebezpečí doma

Danger at home



Nebezpečí v létě

Danger in summer



Nebezpečí v zimě

Danger in winter



Nebezpečí venku

Outdoor danger





# Příběh s poučením

- čtení příběhu
- diskuze k dané problematice



## O NEJCHYTŘEJŠÍ HOLČÍČCE

V jednom  žila , která si myslela, že je hrozně chytrá. Odrána do večera jedla jen samé , cucala  a pila sladká . Když jí ostatní říkali, že to není zdravé a že brzy bude mít nějaký kaz v , jen se usmívala a říkala: „Vy nevíte, co je zdravé! , , , a  jsou to nejlepší!“

Jednoho dne jí ale zničehonic rozbolel . A další den druhý. Když jí třetí den rozbolel i  třetí, nezbylo jí než jít k zubaři. Ten se jí podíval do  a viděl, že je zle. Většina zubů měla kaz! Některé bylo možné vyvrtat, ale některé bylo nutné vytrhnout.

Když se  vrátila od zubaře, byla jako vyměněná. Úplně zapoměla na všechny  a . Protože už chtěla mít jen zdravé , rozhodla se, že bude jíst raději ovoce jako , , ,  a zeleninu jako , ,  nebo . Od té doby jí zubař jen chválí a  ví, že nebyla nejchytřejší, když si myslela, že sladkosti jsou to právě!

# Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově

- Protažení svalů pletence ramenního, napřimování hrudní páteře.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, neopírají se o opěradlo židle, vzpažit levou pokrčmo, položit dlaň mezi lopatky, stranově vystřídat.

*Je to velká paráda, dát si ruku za záda.*

- Uvolnění hrudní páteře.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, neopírají se o opěradlo židle, ruce v týl, nádech, s výdechem úklon hrudní páteře vpravo, s nádechem zpět a totéž vlevo.

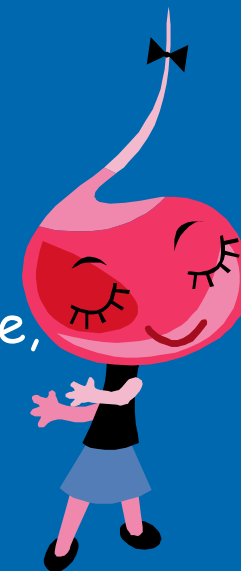
*Z boku vítr fouká, mým tělem to houpá.*

- Protažení svalů oblasti pletenců ramenních.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, neopírají se o opěradlo, pravá ve vzpažení, levá připažená, pravou HK vytahujeme vzhůru, levou naopak tlačíme k zemi, stranově vystřídat.

*Natáhnu se maličko pro červené jablíčko.*

*Druhou rukou zkusím taky, jaképak s tím saky paky.*





# Použitá literatura

- Hnízdilová, M. Tělovýchovné chvílky, Brno 2006
- Ursula Barffová, Hračky z přírody po celý rok
- Pašková, J. Učíme se společně, Brno 2007
- Adamovská, M. Děti a zdraví, Praha 2007

