

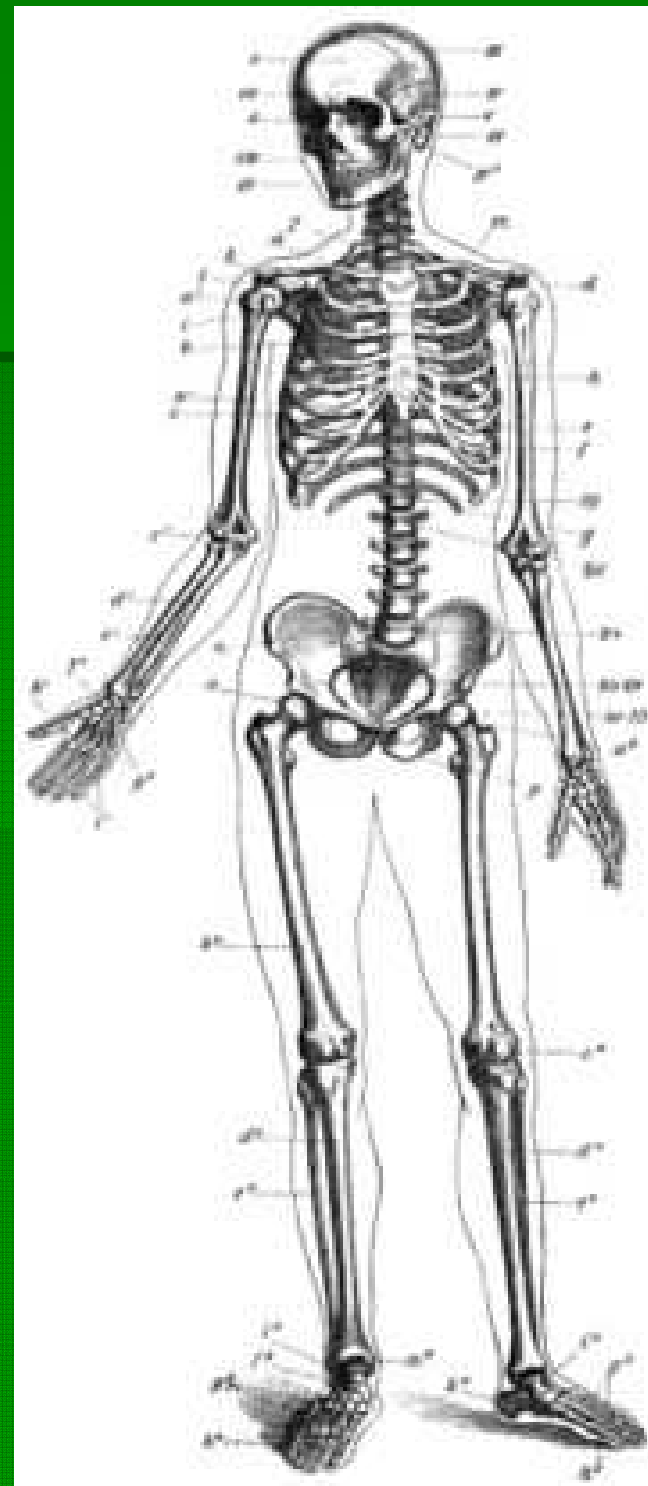
Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

Jitka Zemanová 136 118

Učitelství 1. stupně ZŠ

Lidské tělo

Realizace na ZŠ Řeznovice
ve 3. 4. a 5. ročníku
v září 2008



Typ projektu:

- ✓ Problémový směřující k estetické činnosti
- ✓ Uměle připravený a žákovský
- ✓ Vícepředmětový
- ✓ Dlouhodobý
- ✓ Školní i domácí
- ✓ Společný víceročníkový
- ✓ Volných informačních zdrojů



Smysl projektu:

- ☺ Děti se seznámí s lidským tělem, jeho fungováním a složením. Svoje zkušenosti předají ostatním žákům. Dále shromažďují a třídí informace o věcech, jež jsou tělu prospěšné či škodlivé. Tyto věci pojmenovávají a rozhodují, které z nich by si vybraly pro své vlastní tělo. Společně pak sledují příjem a výdej těchto látek v jejich organismu, které zaznamenávají a pak s daty dále pracují.



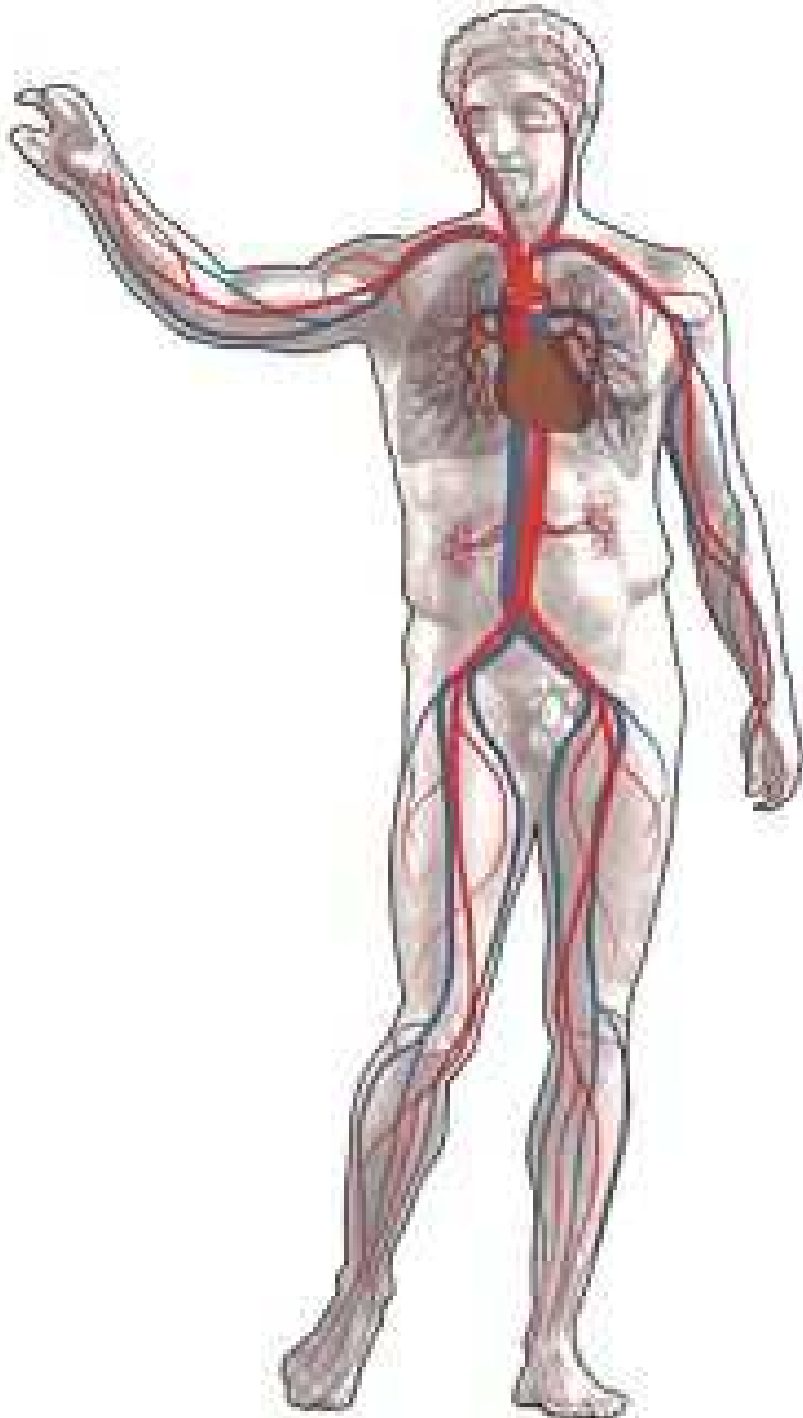
Výstup projektu:

Děti vyrobí ve skupinkách plakát lidského těla v pohybu. Zároveň to bude plakát pro jednu z lidských soustav, kterou si předem vylosují. Na plakát pak danou soustavu popíší a pojmenuvávají její funkci. Vyhledají k orgánů zajímavosti, z nichž pak vytvoří popisky. K plakátu pak přiřadí informace ohledně zdravých a škodlivých látek pro lidský organismus.

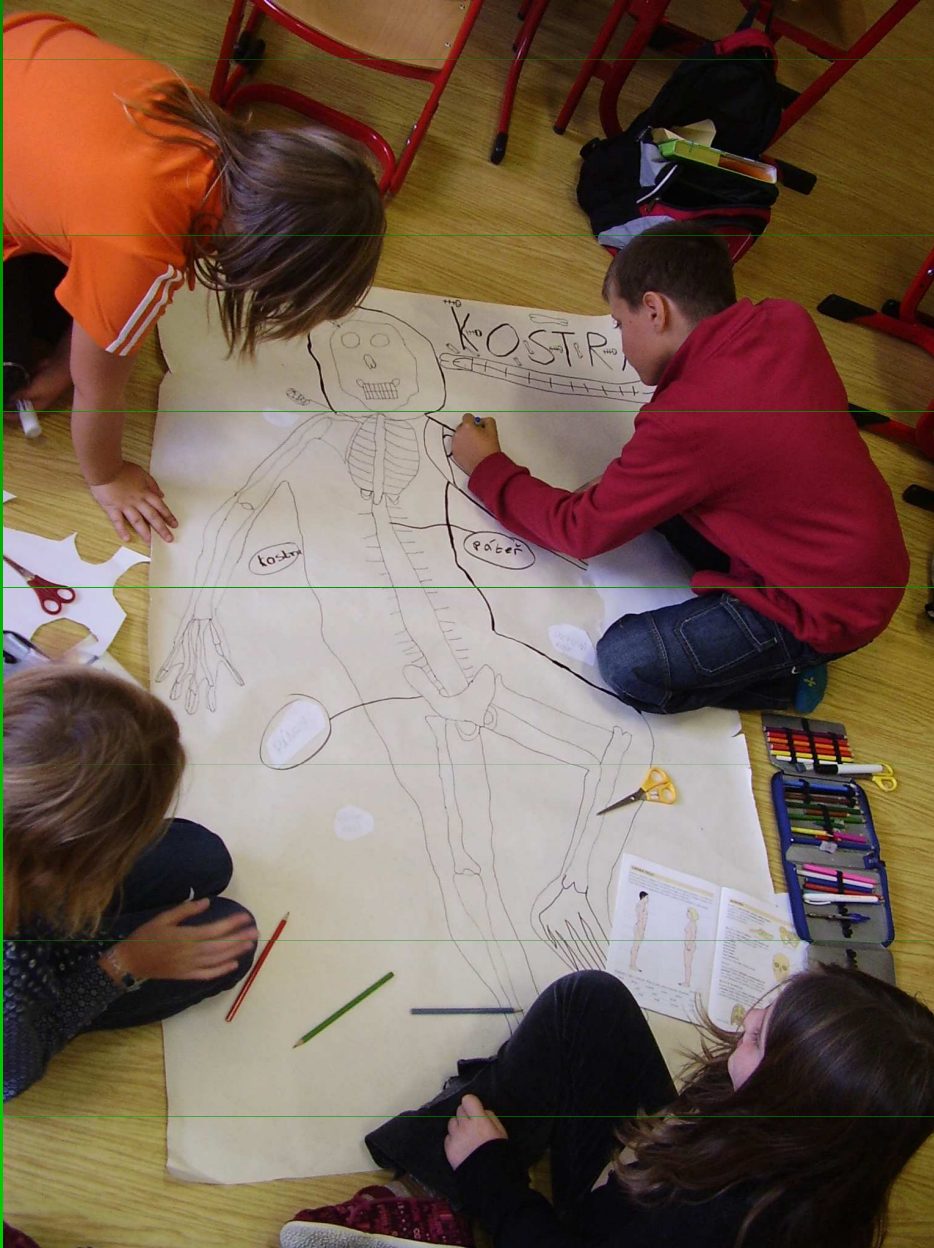


Cíle projektu:

- Děti popíší stavbu lidského těla.
- Děti vytváří argumenty, které dokáží obhajovat.
- Žáci se průběžně sebehodnotí a hodnotí i práci ostatních.
- Žáci porovnávají, dále třídí a rozhodují, které věci a látky jsou pro lidský organismus bezpečné či nebezpečné.
- Děti definují vlivy těchto látek na lidský organismus.
- Děti zdůvodní své názory a uvedou k nim pár příkladů.
- Žáci vysvětlí, jaký způsob života je pro člověka a lidské tělo ten nejzdravější.
- Žáci navrhnou, jak se zbavit nezdravých návyků nebo jaké zavést preventivní prostředky – opatření.
- Děti pak všechny tyto poznatky zajímavých způsobem prezentují ostatním skupinám.



1. Den INDICIE



- Na úvod projektu jsme si s dětmi zazpívali písničku Hlava, ramena, kolena,... Pak chodí děti v zástupu a rozdělují se na skupinku Hlav, Ramen, Kolen a Palců. Každý má své doupe. Zvolí si svého mluvčího, který bude komunikovat s učitelkou a ostatními skupinami.
- Skupina ho vyše pro záhadný pytlíček. V pytlíčku jsou indicie. Děti tedy budou své téma hádat. Svě nápady zapisují na lístečky, které si pak přečteme a dojdeme k tématu Lidské tělo.
- V pytlíčku byly věci jako krční nebo hrudní obratel, umělé nehty, vlasy různé délky a barvy, umělé zuby, hřeben na vlasy, balzám na rty, obrázek miminka a staré babičky, krabička od léků, cigaret, různých vitamínů,...
- Po uhádnutí našeho tématu jsme si postupně vysvětlovali všechny indicie a zdůvodňovali proč tam vůbec patří a jaký vliv to bude mít na naše téma.

2. Den INFORMACE



- ☺ Děti pak zjistily, že musí nejprve to lidské tělo nějak ztvárnit a někteří ho namalovali i v pohybu. Napsali jsme si seznam, které všechny soustavy u člověka máme a které další jsou pro něj důležité. Vzniklo nám 7 skupin – svaly, kostra, srdce a oběhová soustava, dýchací, trávicí, vylučovací a nervová soustava. Pak děti začaly vyhledávat informace, malovat svoji soustavu a vepisovat co je pro ni typické, jak pracuje, čím je pro člověka důležitá a další zajímavosti o velikosti, hmotnosti nebo počtu.

3. Den Popisky

- Další den děti dokončovaly stavbu lidského těla, dopisovaly informace k funkci soustavy a k ní patřícím orgánům.
- Ve skupině si pak rozdělovali funkce při závěrečné prezentaci.
- Vytvářeli si hodnotící arch, kam budou ostatní skupiny hodnotit jejich dosavadní práci.
- Co se ti líbí?.....
- Co se ti nelíbí?.....
- Čemu nerozumíš?.....
- Co je srozumitelně vysvětleno?
- Na čem by si nám do příště doporučil ještě zapracovat?.....
- Jak hodnotíš práci naší skupiny?
- Nerušili jsme vás při práci?.....



4. Den PREZENTACE

Na začátku jsme si společně vyvodili kritéria hodnocení, které by skupinka měla dodržet. Každá tříčlenná skupinka měla stanovený limit, do kterého se její prezentace měla vejít. Předem si ve skupině rozdělili role a přichystali prezentaci svými slovy. Mezi kritéria jsme zařadili: vysvětlení průběhu práce a její výsledek, projev srozumitelný, hlasitý a spisovný, a hlavně také smysl projektu. Co si se dozvěděl nového během práce? Co pro vás jako skupinu bylo zajímavé?



5. Den Zdravý životní styl



- Po prezentacích skupin, jsem zadala otázku, co všechno můžeme udělat pro naše tělo a co naopak děláme špatně, co tělu škodí.
- Na kartičky pak vepisovali co si myslí jako kolektiv o společnosti, o jejím životním stylu a pak následně dostaly nové karty, kde si už měli sáhnout do svědomí a přemýšlet jen o sobě a o svém chování k jejich tělu.
- Měli rozhodovat, co je pro člověka smrtelné, co nebezpečné, nebo jenom škodlivé, na druhou stranu co je zdravé, dobré a co nejlepší.
- Na konci dne jsme společně vymysleli domácí úkol k našemu projektu a tím bylo sledování příjmu všech látek do těla a jejich následné zapisování. Děti poctivě sledovaly po celý týden své příjmy energie, které do těla vpravovaly.

6. Den kcal versus kJ

- V matematice jsme pak převáděli energii z kcal na kJ, ale také jednotlivé porce z g na dag nebo kg, aby se děti sjednotily a mohly pracovat s těmito daty i ve skupinkách. Počítali jsme celkový příjem za den a týden. Informace o přesné hodnotě E, zjišťovali na internetu.
- Děti pak docházely k číslům, které se zdály být neuvěřitelné.
- Vystala problémová otázka – Co s takovým množstvím E?
- Děti pak samy vyvodily závěr, že příjem E také úzce souvisí s jejím výdejem.
- Vytvořili jsme si tedy tabulky aktivit, kterými se můžeme těchto získaných kcal a kJ zbavit. Tabulku tvořily aktivity, které děti samy provozovaly v odpoledních hodinách, v zájmových kroužcích, atd. Byly zde zařazeny aktivity jako chůze – pomalá nebo rychlá, běh, hra na hudební nástroj, sportovní trénink, jízda na kole, kolečkových bruslích, koloběžce, sledování televize, hraní her na počítači,...

<p><u>LUKAŠ LORENC</u></p> <p>ŘECKÝ SENDVIČ: SÝR, SLAŇ, RAJČATA, CIBULI, KUCINA, PAŽITKA, TOUST, BRAMBORA Z MLÍKEM</p> <hr/> <p>K: $200 + 80 + 200 + 20 + 200$ $20 + 100 = 820$</p>	<p><u>MONIKA</u></p> <p>JABKA, ČAJ, HOUKY, POLOTVUČNÉ MLÉKO, NEKTARINKA, KIRY</p> <hr/> <p>$20 \cdot 15 + 20 + 135 + 100$ $400 \quad 270$</p>	<p><u>BARBAR</u></p> <p>CHLEBA Z MASLEM, DŽUS</p> <hr/> <p>$135 + 300$ $= 300 + 35$ $200 + 36 = 435$</p>
<p><u>LUKAŠ MUSIL</u></p> <p>2 MASLOVÁ HOUSKA Z SALÁMEM, POLOTVUČNÉ MLÉKO Z KAKAEM, MO</p> <hr/> <p>$235 + 400 + 100 + 60 + 540$</p> <p>1481</p>	<p><u>WANA</u></p> <p>HOSKUZESA LAMEM, MEDO VE LUPINKY Z MLÉKEM, MO</p> <hr/> <p>$135 + 40 + 1869 = 1275$ 175 2044</p>	<p>5050</p>
<p>935 + 540 + 140 + 81</p>		

DAVID



DOMYKNANS!!!

JOGURT 110 KCAL

CHLEB 150 KCAL

MASLO 100 KCAL

VAJČÍČKO 80 KCAL



JOGURT 110 KCAL

PIZZA ŠTRŮDL? KCAL

BROMÍK 540

PŘESNÍ DÁVKA 100

ROHLÍK 135 ⁶⁴⁰

ČOKOLÁDA 540

BOMBOŇ 450

~~STRAVA~~

JOGURT 110

7355

640

7990

Sátka

VANOČKA 386

MASLO 100

JABLKO 486

HRUSKA

ROHLÍK 135

MASLO 100

JOGURT 110

JAHODY 345

HRUSKA 486

831

TOČVASKA

JOGURT 110 KCAL

CHLEB 200 KCAL

MASLO 100 KCAL

MLÉKO 84 KCAL

494

1875

550

1990

104 ~~84~~

3860 KCAL

831

1875



POTRAVINY MNOŽSTVÍ KALORIE

POTRAVINY	MNOŽSTVÍ	KALORIE
STREDA		
CHLEB	1. krajc	200
maslo	1. polc.	100
čokoláda	2. sklenice	170 540
ČTVRTEK		
PIZZA KOBLIHA	1 krajc	386
MASLO TUCNE MLÉKO	3 krajc	380
ČOKOLÁDA	100g	540 = 2146

PÁTEK		
PIZZA KORBICHA	1 krajc	386
mléko na	1 krajc	100
čokoláda	100g	540
		2436

2146

7. Den CO VŠECHNO PATŘÍ MEZI LÁTKY ŠKODLIVÉ???



- ☠ S dětmi se diskutuje o látkách, které jsou pro člověka nebezpečné, které by do této skupiny zařadily a proč?
- ☠ Dostanou na lístečcích obrázky různých druhů návykových látek.
- ☠ Samy si vyberou, o kterých chtějí přemýšlet, nebo o kterých něco ví. Pod obrázek pak vepisovaly, proč považujeme právě tuto látku za škodlivou, co způsobuje, jak se její užívání na člověku projevuje zvenčí a pak také co látka dělá s naším těle, orgány, mozkiem?? (lepíme na plakáty lidských těl – soustav, kde daná látka škodí nejvíce)
- ☠ Vedeme znovu rozhovor o tom, co děti napsaly, vysvětlujeme si proč tomu tak je, proč to lidé asi dělají, co jim brání v tom, aby přestaly? Je pro tebe těžké si jeden den odříct, třeba čokoládu nebo hraní her na počítači? Myslíš, že to ti lidé mají podobné?
- ☠ Výsledek: Mezi nejškodlivější návykové látky patří - Alkohol, cigarety, drogy.

PĚTILÍSTEK



Výchozí slovo u pětilístku si zvolí každý žák sám za sebe. Může si vybrat, jestli chce psát o látkách, které jsou pro organismus zdravé či naopak, které jsou pro člověka nebezpečné. Děti znají princip 5lístku. (výchozí slovo – přídavná jména – slovesa – věta o 4 slovech – asociace k výchozímu slovu)



Závěr - hodnocení

- 👍 Na závěr každý přečte svůj 5lístek.
- 👍 Každý zhodnotí práci svou a pak i práci ve skupině.
- 👍 Připomeneme, co všechno už víme, co jsme se naučili.
- 👍 Pak každý podle svých vlastních pocitů a zážitků zhodnotí celý projekt, podle toho, jak se při něm cítil, jestli pro něj byl zajímavý.
(kvůli velkému počtu dětí se hodnotí pomocí smajlíků + 0 -)

