

# **MÁME RÁDI SVÉ TĚLO?**

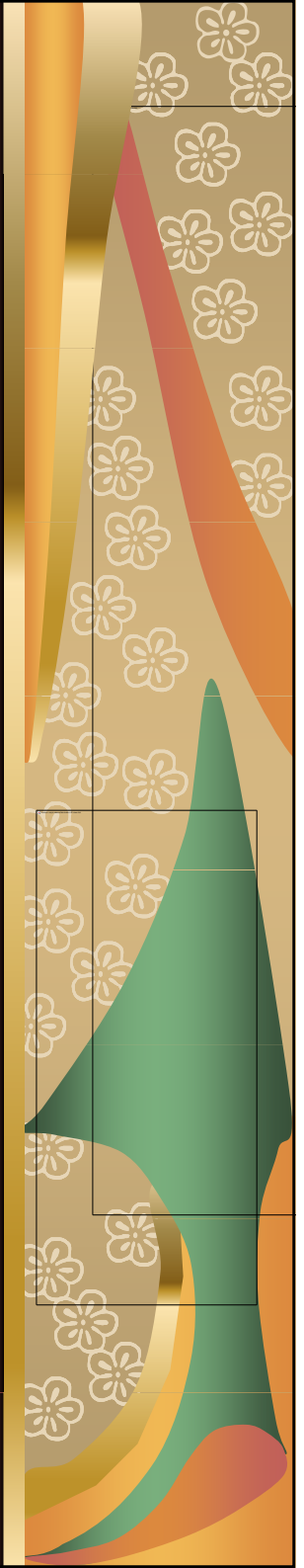
## **Projekt pro 5. ročník ZŠ**

**Vypracovaly:**

**Kamila Omelková**

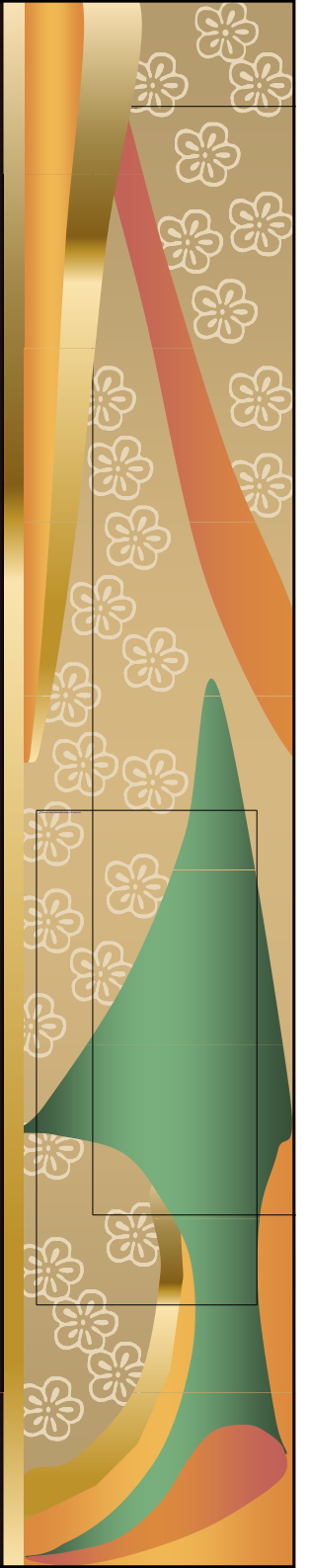
**Petra Stýskalová**

**Učitelství pro I.stupeň ZŠ, skupina B**



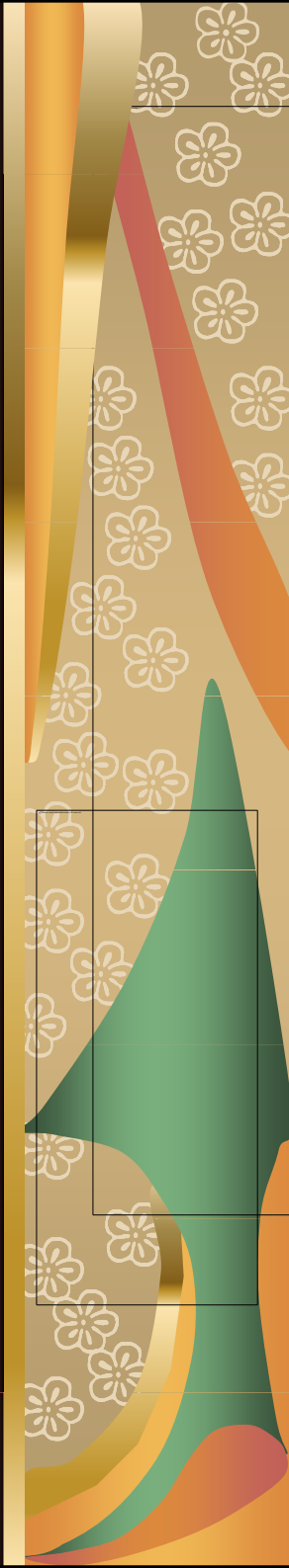
# Typ projektu

- Podle organizace: *vícepředmětový*
- Podle navrhovatele: *uměle vytvořený*
- Podle účelu: *směřující k získání dovedností*
- Podle délky: *střednědobý (týdenní)*
- Podle prostředí: *školní*
- Podle počtu zúčastněných : *společný*
- Podle informačních zdrojů: *vázaný*



# Účel projektu

*Pochopení problematiky zdravého stravování a zároveň změna svého postoje k vlastnímu stravování.*



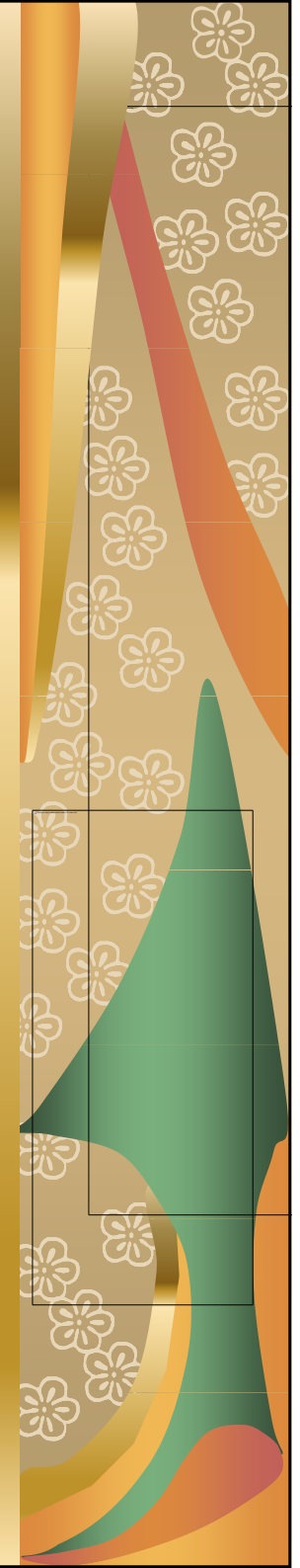
# Výukové metody

## **Metody slovní:**

- rozhovor, diskuse,
- brainstorming
- dramatizace

## **Metody práce s textem:**

- knihou
- encyklopedií
- internetem
- knihy o výživě
- časopisy

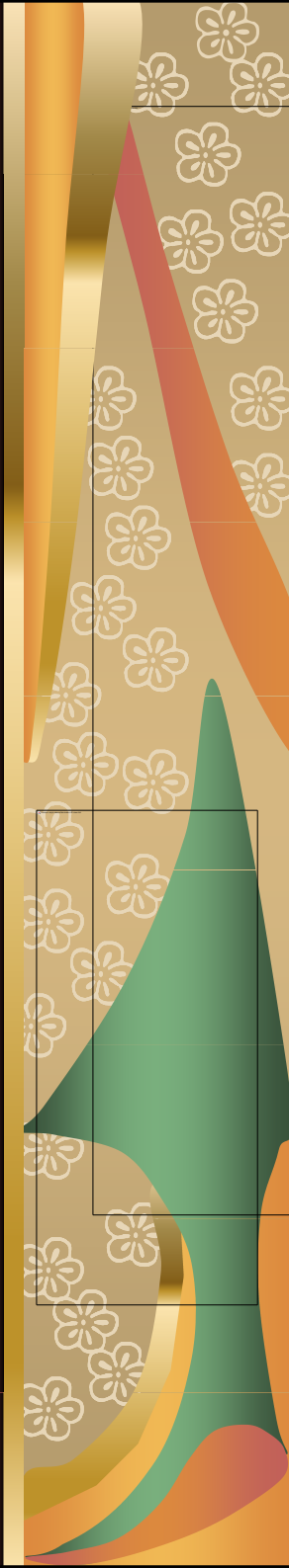


## **Metody praktické:**

- výtvarné činnosti  
(práce na brožuru,  
ilustrace hlavního  
jídla)

## **Metody řešení problému**

## **Didaktická hra**



# Cíle projektu

## Cíle kognitivní:

- dokáže vysvětlit pojem zdravá strava
- orientuje se v nabídce zdravých potravin
- dokáže se rozhodnout, co škodí jeho zdraví

## Cíle afektivní:

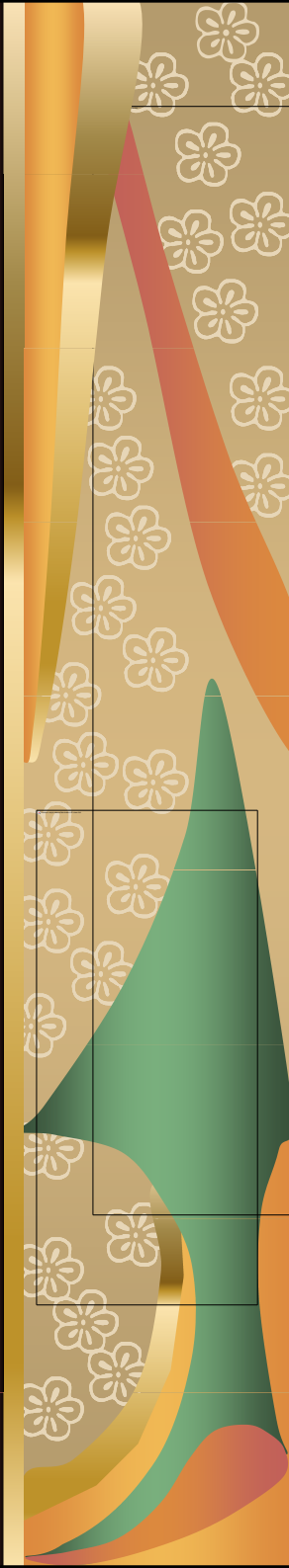
- zhodnotí přínos zdravé stravy pro svůj organismus
- vysvětlí potřebu zdravě se stravovat

## Cíle psychomotorické:

- vytvoří vlastní pyramidu zdraví
- vypracuje brožuru zdraví
- zhotoví informační leták

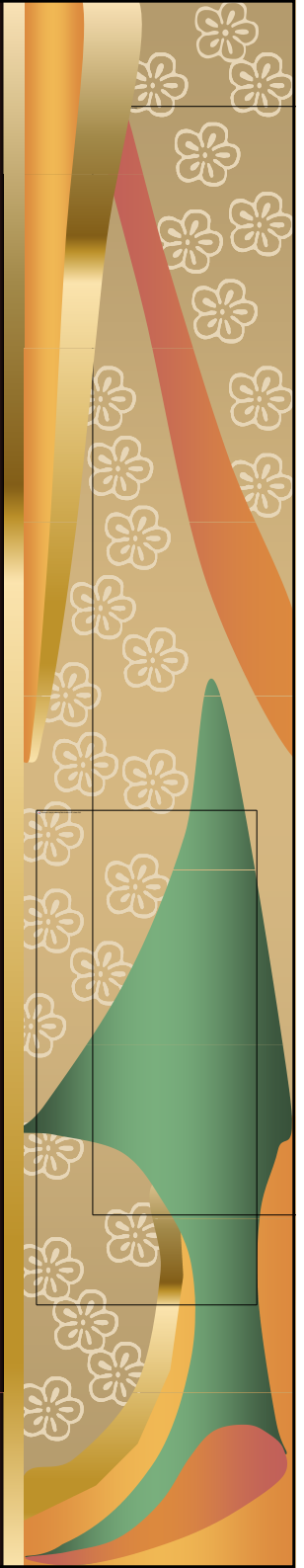
## Cíle sociální:

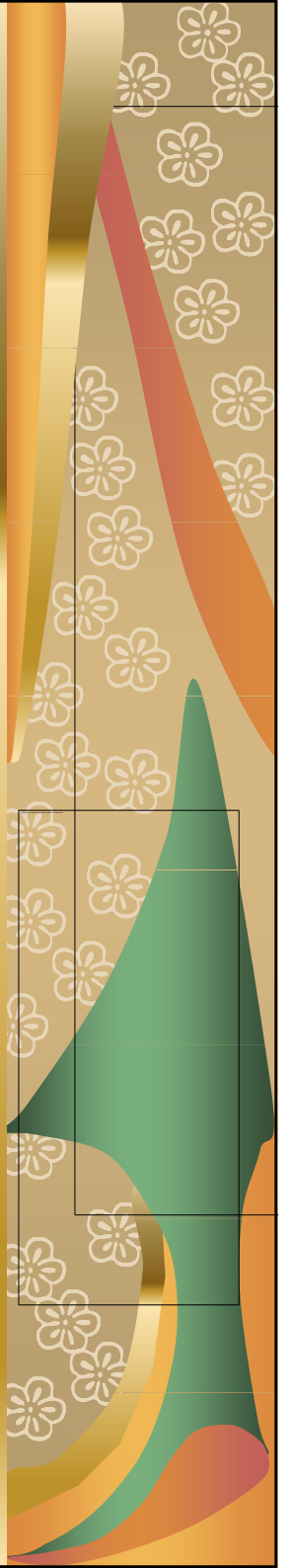
- spolupracuje ve skupině
- komunikuje s určenými osobami
- povzbuzuje ostatní členy skupiny



# 1.den – Máme rádi své tělo?

- **Povědomí o zdravém životním stylu**
- **Pretest**
- **Brainstorming „Co se ti vybaví, když se řekne zdravá strava?“**
- **Dělení do 4 skupin podle barev (Ovoce, Zelenina, Maso-Ryby, Cukry)**
- **Tvorba potravinové pyramidy (společné x vlastní)**
- **Zhotovení vlastní brožury**
- **Ovocný list s doplněním ovoce či zeleniny**
- **Zpracování témat s charakteristickými body**

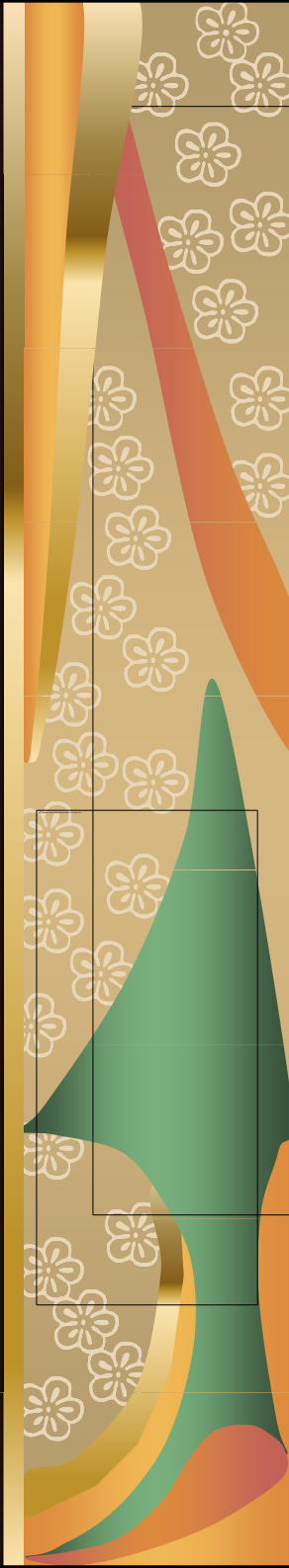


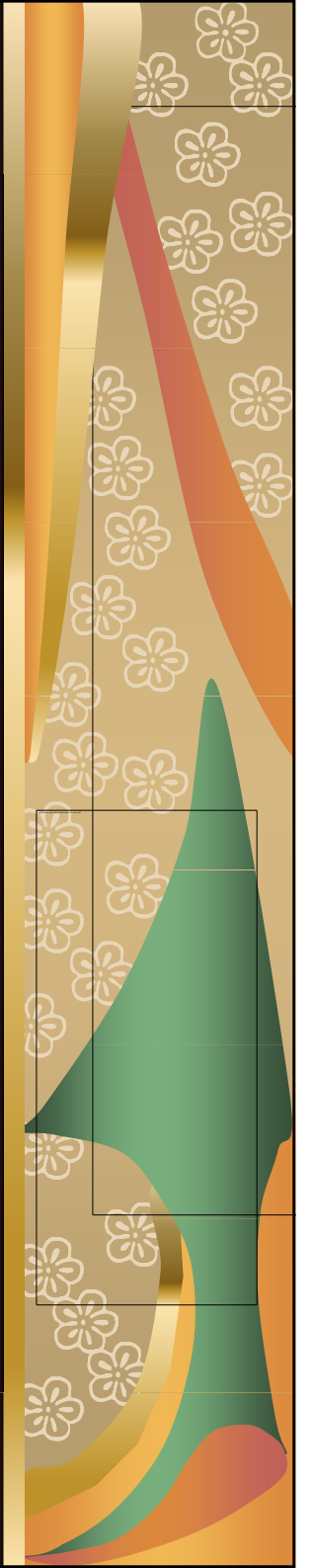
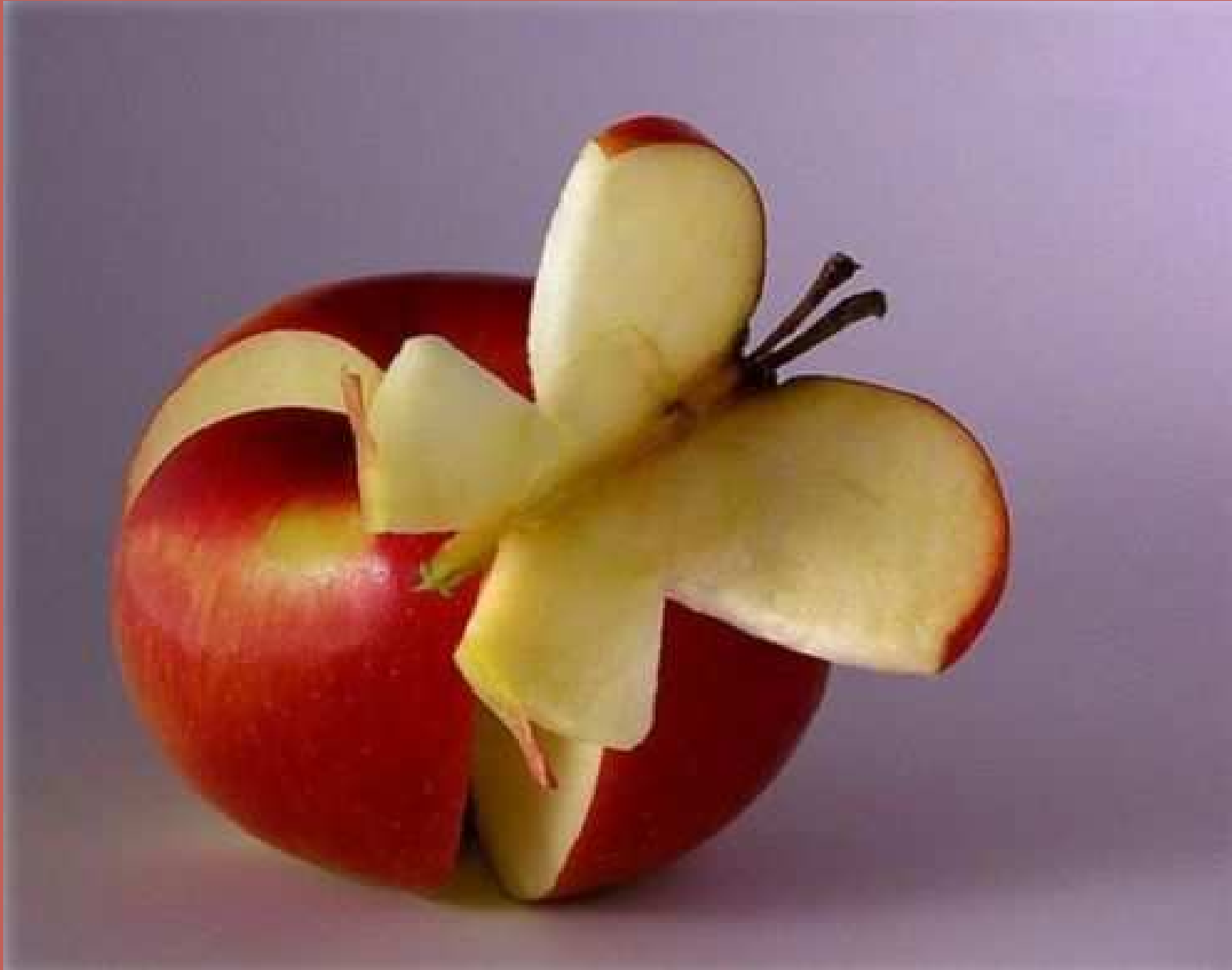




## 2.den – Jídelníček, stolování

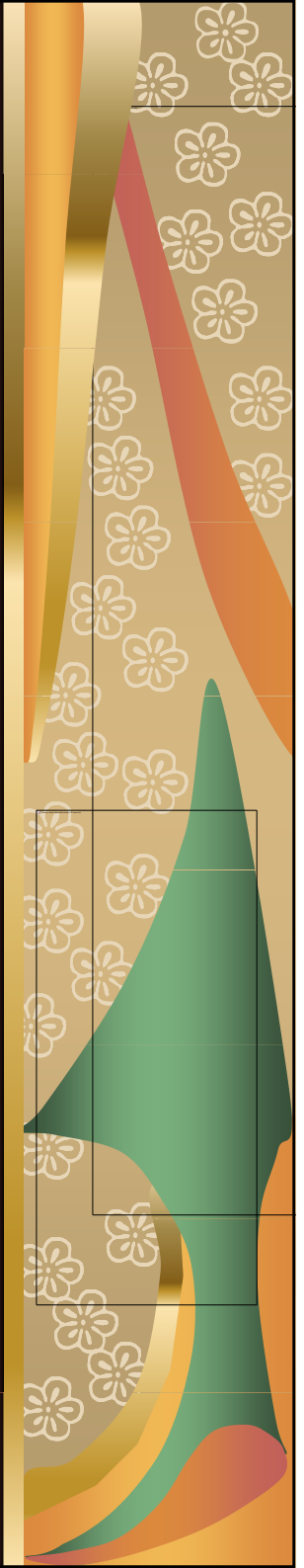
- Sestavení jídelníčku
- Vyznačení ciferníku, dobu, kdy se stravujeme
- Pravidla stolování, co k němu patří
- Příprava prostřeného stolu
- Tvorba papírového talíře s hlavním jídlem
- Tvůrčí psaní básně s tématikou výživy, stravy
- Zdokumentování připravených stolů jednotlivých skupin
- Jídelníček zařazen do brožury

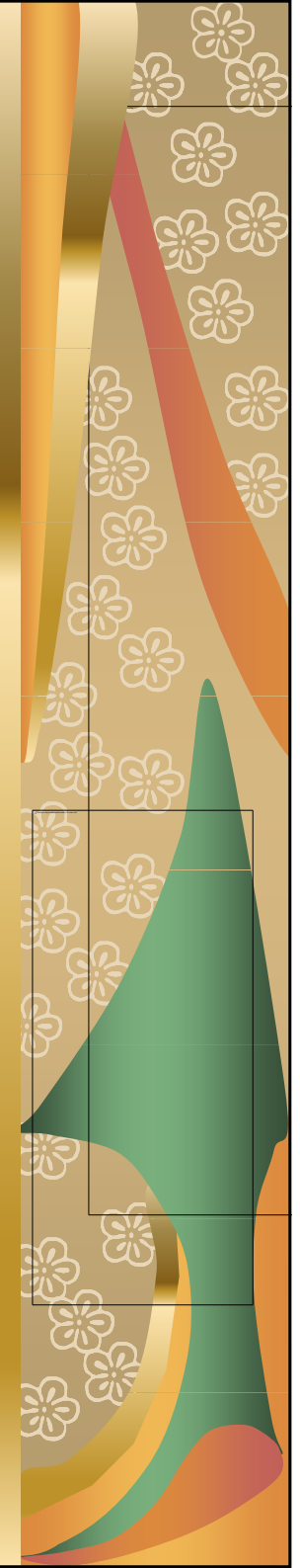




# 3.den – Cukry, tuky, bílkoviny, obezita

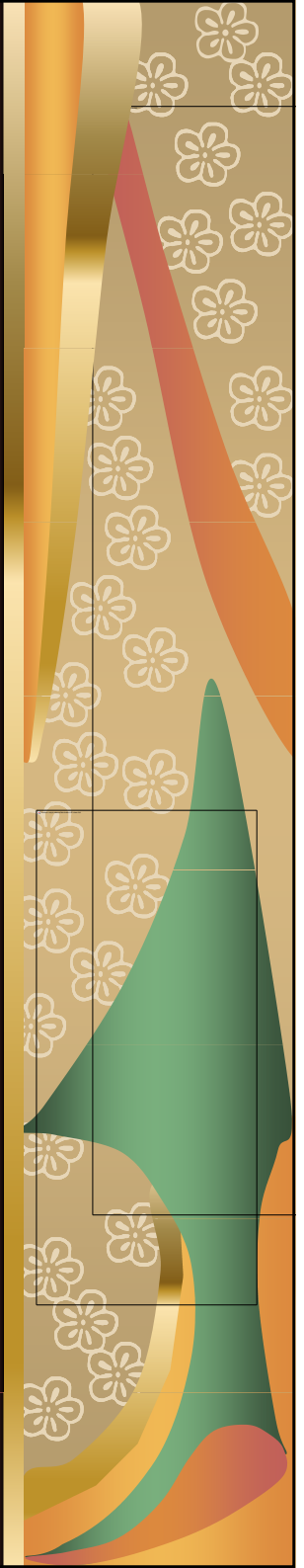
- **Brainstorming „Obezita“**
- **Tvorba stravy, která bojuje proti obezitě**
- **Zásady správné výživy**
- **Rozdělení do skupin s různou tematikou**
- **Zpracování témat (informace, zajímavosti, příklady)**
- **Zjištěné údaje vloženy do brožury**

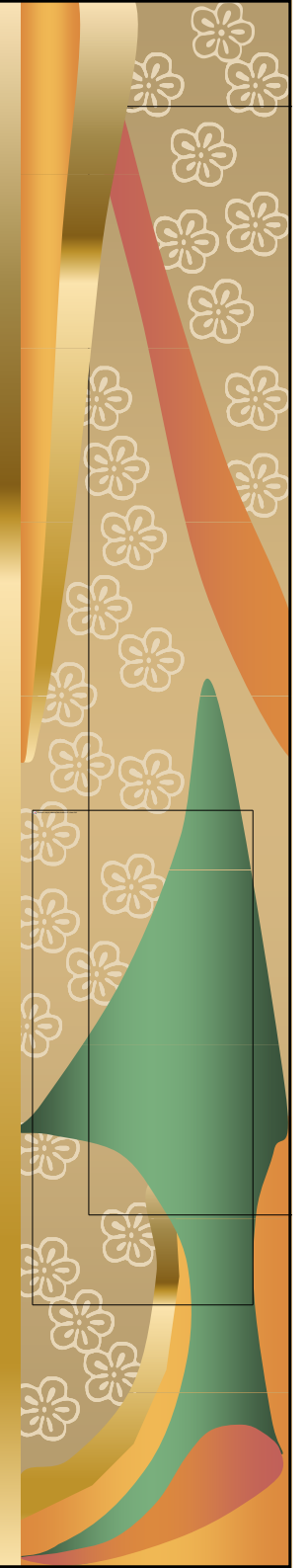




# 4.den – Nepříznivé vlivy výživy na zdraví

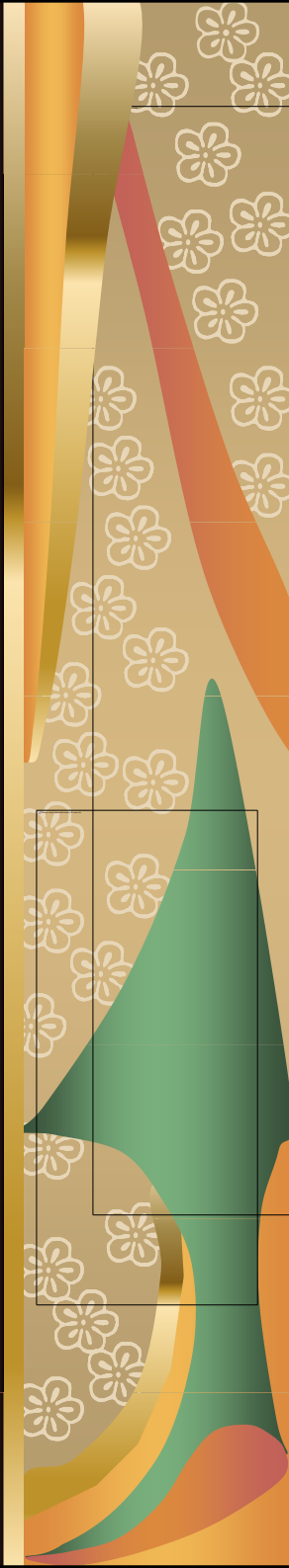
- Brainstorming „Co škodí zdraví?“
- Výroba informačních letáků s tematikou Cukrovka, Kouření, Anorexie, Srdeční cévní onemocnění
- Využití pomocných otázek
- Vkládání do brožur
- Dramatizace pohádky „O Otesánkovi“



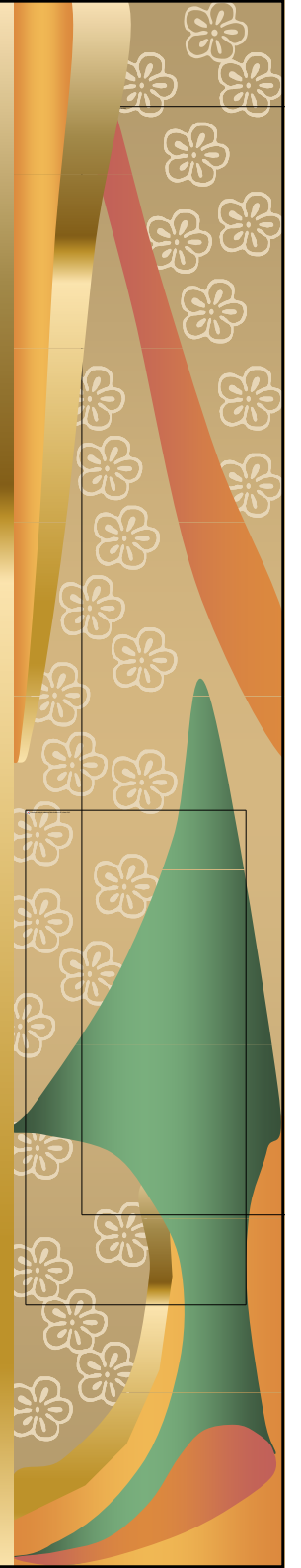
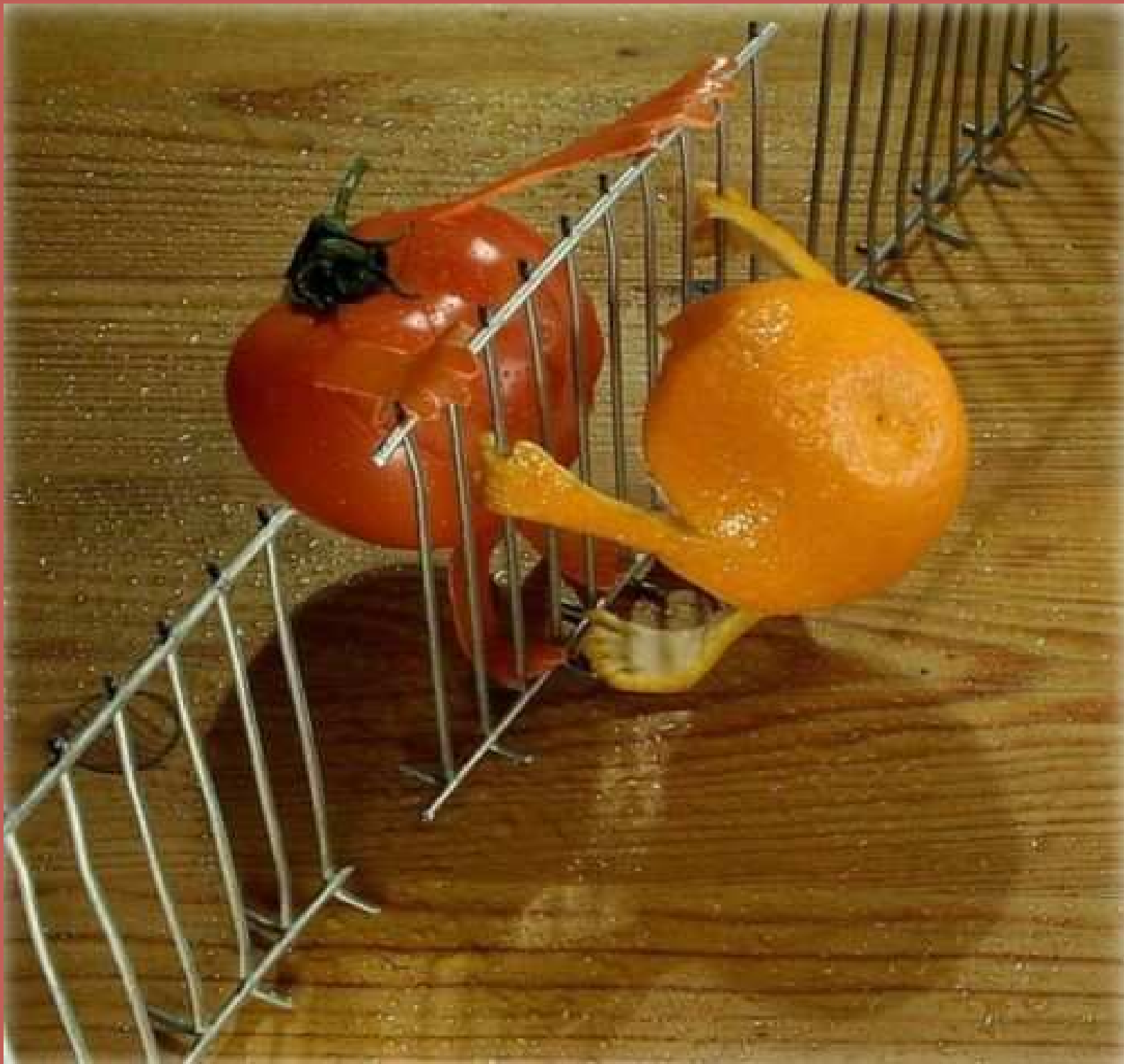


# 5.den – Prezence, ochutnávka

- Skupiny společně připraví zdravou svačinku
- Prezence jednotlivých skupin
- Posttest
- Sebereflexe
- Dotazník pro zpětnou vazbu
- Výstava brožur









*Děkujeme za pozornost.*

*Na shledanou.*

