

## 6. třída

Téma: **Péče o zdraví; Režim dne, Vedení záznamu o volném čase.**

Počet hodin: 4 - 5

Kompetence: rozvoj kompetencí k učení, sociálních a osobnostních, komunikativních, pracovních, k řešení problémů při samostatné práci, při práci ve skupinách, při práci s textem

RVP ZV: Vzdělávací oblast – Člověk a zdraví – učivo: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Mezipředmětové vztahy: Občanská výchova, přírodopis, tělesná výchova, výtvarná výchova

### 1)

Úvod: Zadání a vysvětlení úkolu,

Expozice: Samostatná práce žáků – tvorba plakátu k režimu dne

Cíl: Najít nejlepší režim dne, naučit se pracovat samostatně a potom prezentovat režim dne před spolužáky.

Opakování: Zhodnotit, který režim dne se žákům nejvíce líbil, a proč, co bych změnil/a na svém režimu dne a proč. Které aktivity v režimu dne by neměly chybět.

Závěr: Zhodnocení výsledků samostatné práce žáků.

Motivace: Samostatná práce, možnost využití vlastní fantazie při tvorbě plakátu, motivovat žáky jak nejlépe využít den.

Informace pro žáky:

Žák samostatně vypracuje svůj režim dne na papír o velikosti A3. K tvorbě používá barevné pastelky nebo fixy. Dvě vybrané činnosti do režimu dne také namaluje.

### 2)

Úvod: Pravidla hry – Černá a bílá

Expozice: Napsat na 3 papírky otázky týkající se režimu dne. A na zadní stranu papírku správný výsledek

Cíl: Sblížit více žáky mezi sebou. Zjistit základní informace o tom, jak se spolužáci mezi sebou znají.

Opakování: Zhodnotit, kdo zná nejlépe své spolužáky.

Závěr: Rozhovor na téma, kdo jsou ve třídě tví nejlepší kamarádi. Se kterými spolužáky trávíš čas i po škole.

Motivace: Poznej více své spolužáky, sbírání bodů, hra

### **Pravidla aktivity Černá a bílá**

Každý hráč si připraví tužku a papír. Jeho úkolem je si vymyslet tři otázky o sobě týkající se vlastního režimu dne. Musí na ně sám dát dvě odpovědi. Např. Když přijdu domů, tak si nejdříve připravím úkoly nebo se naobědvám? Chodím na obědy do školní jídelny nebo obědvám doma? Ve středu mám fotbal nebo tenis? Potom hráči postupně přečtou své otázky (na druhé straně papíru napíší správnou odpověď) a ostatní si tipují, která odpověď je správná. Za každou uhodnutou odpověď získají bod. Nakonec se zhodnotí, který hráč toho ví o ostatních nejvíc.

**3)**

Úvod: Vysvětlit princip hry – Jak pečuješ o své zdraví

Expozice: Didaktická hra – Jak pečuješ o své zdraví

Cíl: Uvědomit si, jak je důležité pečovat o své zdraví. Zjistit, jak nejlépe pečovat o své zdraví

Opakování: Stručně zopakovat zásady péče o zdraví.

Závěr: Rozhovor na téma – Jak pečuješ o své zdraví.

Motivace: Didaktická hra

### **Informace ke hře:**

Žáci si stoupnou do jedné řady. Poté jim vyučující pokládá otázky a podle odpovědí postupují dopředu nebo dozadu. Žák/ci, kteří postoupí nejvíce dopředu, pečuje/jí nejvíce o své zdraví.

1. Čistíš si zuby každý den 2x,

Ano – 2 krok vpřed

Ne – 1 krok vzad

2. Sprchuješ se (koupeš se) každý den?

Ano – 1 krok vpřed

Ne – 1 krok vzad

3. Jíš každý den maso?

Ano – 2 kroky vzad

Ne – 1 krok vpřed

4. Jíš zdravě?

Ano – 1 krok vpřed

Ne – 1 krok vzad

5. Cvičíš alespoň 3x za týden?

Ano – 1 krok vpřed

Ne – 1 krok vzad

6. Věnuješ se pravidelně nějakému koníčku?

Ano – 1 krok vpřed

Ne – 1 krok vzad

7. Chodíš pravidelně na preventivní zdravotní prohlídky? (zubař, dětský lékař)

Ano – 2 kroky vpřed

Ne – 1 krok vzad

8. Kouříš?

Ano – 3 kroky vzad

Ne – 1 krok vpřed

**4)**

Úvod: Vysvětlení aktivity - Olympiáda nejoblíbenějších sportů

Expozice: Kreslení a výběr nejoblíbenějšího sportu

Cíl: Motivovat žáky, aby měli pozitivní vztah ke sportu. Zjistit nejoblíbenější sportovní aktivity dětí. Vybrat nejvhodnější sport, který zapojuje každou část těla a nepřetěžuje jednotlivé části.

Opakování: Který sport je nejvhodnější; Proč je důležité sportovat a jak často

Závěr: Zhodnocení výsledků práce žáků, Vyhodnocení nejoblíbenějšího sportu

Motivace: Práce ve skupinách, aktivita olympiáda sportu, zjistit nejoblíbenější sport v 6. třídě pomocí kresby

### **Informace:**

Děti se rozdělí do 4 skupin. A namalují 3 nejoblíbenější sporty (od nejoblíbenějšího po nejméně oblíbeného). Před třídou prezentují svůj výběr, který zdůvodní. Jednotlivé sporty dostávají body (3 body 1. místo, 2body 2. místo, 1 bod 3. místo). Podle bodů se vyhodnotí nejoblíbenější sport 6. třídy

### **5)**

Úvod: Seznámení s programem – Vaříme zdravě a chutně. Jíme i očima.

Expozice: Žáci sami uvaří zdravé, chutné jídlo.

Cíl: Naučit děti uvařit chutné, zdravé hezky vypadající jídlo

Opakování: Zhodnotit, kdo uvařil nejzdravější jídlo a proč (jaké použil vhodné suroviny).

Závěr: Rozhovor a hlasování na téma: Které jídlo Ti nejvíce a nejméně chutnalo. Který pokrm byl nejzdravější a proč. Které jídlo bylo nejlépe upravené.

Motivace: Práce ve skupinách, práce v kuchyni, naučit se uvařit něco zdravého, chutného a přitom rychlého. Neobvyklá praktická výuka.

### **Informace:**

Děti se rozdělí do 4 skupin. Každá skupina si přinese ingredience na uvaření zdravého jídla, které naservíruje na více talířů. Děti ochutnají všechna uvařená jídla. Pomocí hlasování se vybere nejlepší jídlo podle chutí, zdraví a vzhledu.