

1. NÁVRH PROJEKTU

Název: Máme rádi ...

Třída: 3. (4.) ročník

Typ projektu:

- uměle připravený
- vícepředmětový
- školní
- kombinace vázaného a volného
- krátkodobý (2 dny)

Smysl projektu:

- Děti se učí tímto způsobem vyhledávat, třídit a zpracovávat informace.
- Rozvíjejí dovednost spolupracovat a komunikovat, organizovat a hodnotit činnost svou a svých spolužáků.

Výstup:

- Děti vytvoří návrh jídelníčku na jeden den podle zásad zdravé výživy.
- Vystoupení zástupců jednotlivých skupin a prezentace svého návrhu.
- Příprava jednoduchého pokrmu (saláty) podle receptu, prezentace.

Předpokládané cíle:

- orientuje se mezi zdravou a nezdravou stravou, dodržuje pitný režim
- vysvětlí, proč je důležité dodržovat zásady správné výživy
- výroba plakátu – návrh jídelníčku na jeden den
- příprava pokrmů
- spolupráce ve skupině
- komunikovat, obhajovat svůj názor, argumentovat

Předpokládané výukové metody:

- slovní – vysvětlování, rozhovor
- praktické – pracovní činnosti, výtvarné činnosti
- metody řešení problémů
- metody samostatné práce žáků

Předpokládané pomůcky:

Papír, lepidlo, nůžky, psací potřeby, kuchařky, počítače s internetovým připojením, obrázky jednotlivých potravin - reklamní letáky, učebnice prvouky, potravinová pyramida – s obrázky pokrmů a jedna prázdná předkreslená učitelem na velkém balicím papíru, pomůcky pro přípravu pokrmů, různé druhy zeleniny a ovoce, Jak pesek a kočička pekli dort - text.

Způsob prezentace projektu:

- Ústní prezentace svých materiálů spolužákům (jidelníček).
- Prezentace vyrobených pokrmů a význam jednotlivých druhů ovoce a zeleniny pro člověka.

Způsob hodnocení:

- Ústní hodnocení učitelem – průběžně a v závěru.
- Ústní sebehodnocení žáků.

Kriteria hodnocení učitelem:

- spolupráce ve skupině
- vytrvalost při práci
- prezentace výsledků projektu

2. ČINNOSTI A PRŮBĚH VÝUKY

Před zahájením činností je vhodné, aby žáci vystříhávali větší množství obrázků potravin z reklamních letáků a shromažďovali je ve třídě v krabici.

1. den (asi 3 vyučovací hodiny)

Motivace:

Učitel přečte úryvek pohádky o pejskovi a kočičce.

Pejsek a kočička si vzali zástěry a pustili se do vaření.

Vzali mouku, mlíčko a vajíčko a míchali to dohromady. „Dort musí být sladký,“ řekla kočička a nasypala do toho cukr. „A trochu slaný taky,“ řekl pejsek a dal tam sůl. „A teď tam dáme máslo a zavařeninu,“ řekla kočička. „Zavařeninu tu ne, tu já nerad,“ povídal pejsek, „dáme tam místo zavařeniny syreček, ten já tuze rád. „Tak tam dali několik syrečků. „Mně se zdá, že je málo mastný,“ řekla kočička, „musíme tam přidat trochu sádla.“ - „A oříšky, abychom nezapomněli,“ řekl pejsek a nasypal tam kornout oříšků. „Oříšky jsou dobré,“ schválila to kočička, „ale měla by tam jistě také přijít okurka,“ a dala tam okurku. „Tak, a teď několik buřtů hodně pepřových, to je něco pro mne,“ řekl pejsek a dal tam několik buřtů. „A teď to hlavní!“ povídal kočička, „přece šlehanou smetanu tam musíme dát!“ Dali tam plný hrnec smetany. „A trochu cibule,“ řekl pejsek a dal tam cibuli. „A čokoládu,“ řekla kočička a přidala do toho čokoládu.

Tak do toho svého dortu, dávali a míchali všechno možné, dali tam i česnek a namíchali tam i bonbóny, škvarky a tvahoh, ocet, kakao a zelí, jedlou hlavu z husy a hrozinky, inu všechno možné do toho dortu dali, jen chleba tam nedali, protože pejskové a kočičky chleba zrovna tuze moc rádi nejedí.

Když to všechno smíchali a rozmíchali, byl z toho dort tak veliký jako kolo u vozu. „Panečku, to bude veliký dort, to se nějak najíme!“ chválili si to, „a teď to dáme péci.“

(upravený úryvek - <http://a.da.mek.sweb.cz/capek.j/dort.htm>)

Diskuze – otázky učitele:

Jak pohádka skončila?

Proč bylo zlému psovi špatně?

Umístění obrázků do potravní pyramidy

Děti se přesunou na koberec, kde si sednou do kruhu. Učitel jim předá krabici s vystříhanými obrázky potravin a každé dítě vyhledá jednu potravinu, která byla v dortu. (Učitel musí překontrolovat jsou-li v krabici uvedené obrázky, případně je doplní.) Učitel kontroluje správnost vybraných obrázků.

Děti dostanou do dvojic obrázky potravinové pyramidy a s učitelem si popovídají o jejím významu. Následně se každý pokusí svůj obrázek položit na správné místo do prázdné potravinové pyramidy, děti mezi sebou diskutují o správnosti položených obrázků. Také rozdělí zbývající obrázky z krabice, učitel pomáhá. Obrázky je možné do potravinové pyramidy nalepit a dát ji na nástěnku, aby se dětem při další aktivitě lépe pracovalo. Učitel nezapomene zmínit důležitost pitného režimu a upozorní na množství snědených potravin během dne.

Návrh zdravého jídelníčku na jeden den – plakát

Učitel děti rozdělí do skupin (náhodně, cíleně). Každá skupina vytvoří návrh zdravého jídelníčku na jeden den formou plakátů (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Opět používají obrázky přinesených potravin, mohou používat potravní pyramidu.

Prezentace jídelníčků

Děti představí svoji práci, vhodná je diskuze a vyjadřování vlastních názorů.

Každá skupina si vybere jeden připravený recept na ovocný nebo zeleninový salát. Asi tak za týden si donesou potřebné suroviny pro přípravu svého salátu.

2. den (asi 3 vyučovací hodiny)

Vitaminy

Děti pomocí internetu vyhledají informace o ovoci nebo zelenině, které jsou součástí jejich salátů. Zjistí jaké vitaminy člověku poskytují a před jakým onemocněním je chrání.

Výsledky zaznamenají do pracovních listů.

Příprava salátu

Po poučení o bezpečnosti při práci děti připraví svůj salát.

Při těchto dvou aktivitách si děti ve skupinách mohou rozdělit činnosti libovolně (všichni se podílí na přípravě salátu nebo někteří vyhledávají informace a ostatní připravují salát).

Prezentace

Každá skupina představí svůj salát a seznámí ostatní s významem vitamínů, které jsou obsaženy v jejich salátu. Pracovní listy může učitel svázat a vznikne jednoduchá kniha. Poté proběhne ochutnávka jednotlivých salátů.

Závěrem učitel děti pochválí a sdělí své připomínky. Také děti mají možnost se k proběhnutým činnostem vyjádřit.

(Také je možné v rámci hudební výchovy si zazpívat písničku od Pavla Nováka: Doktora se nebojíme)

Literatura a použité materiály:

Zadová Klára, Zdravá výživa in KAFOMET pro I. a II. stupeň, Stařeč: INFRA, s. r. o. 2009, ISSN 1801 – 8521

Štiková Věra, Metodický průvodce učebnicí prvouka 3, Brno: Nová škola, s. r. o., 2007, ISBN 80-7289-065-4

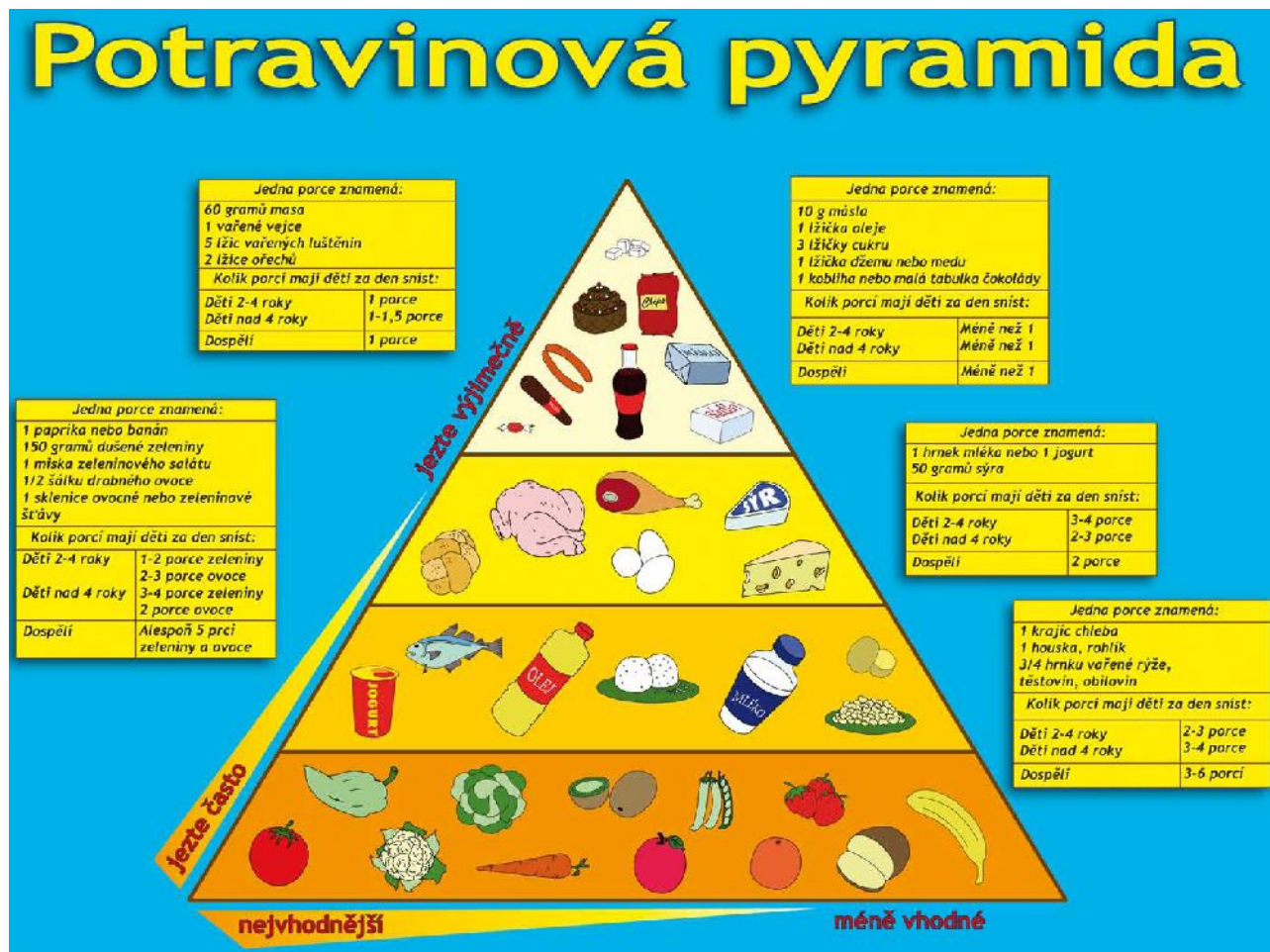
Novák Pavel, Budeme si zpívat, Přerov: Elan, s. r. o., 1993

<http://a.da.mek.sweb.cz/capek.j/dort.htm>

www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/rama_pyramida_a3.pdf

Přílohy:

Potravinová pyramida

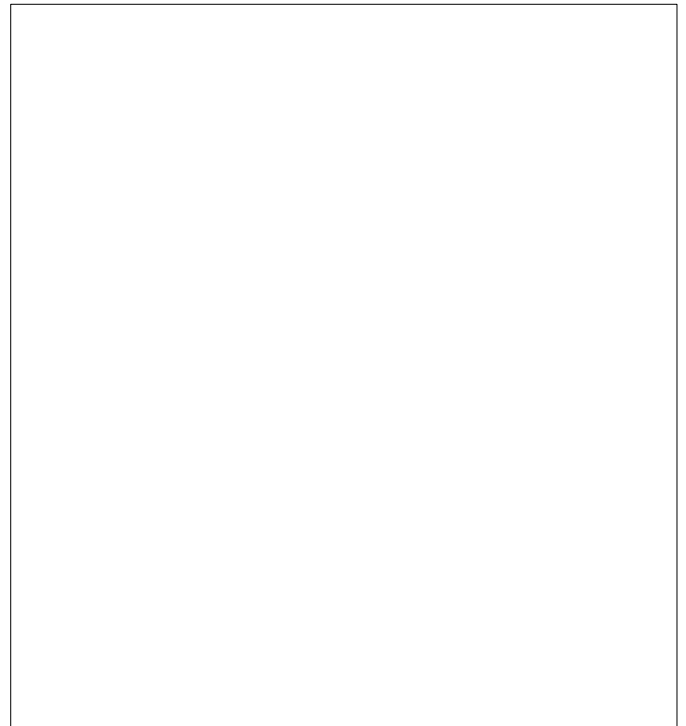


Název:.....

Suroviny (i množství):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zde nakresli obrázek salátu:

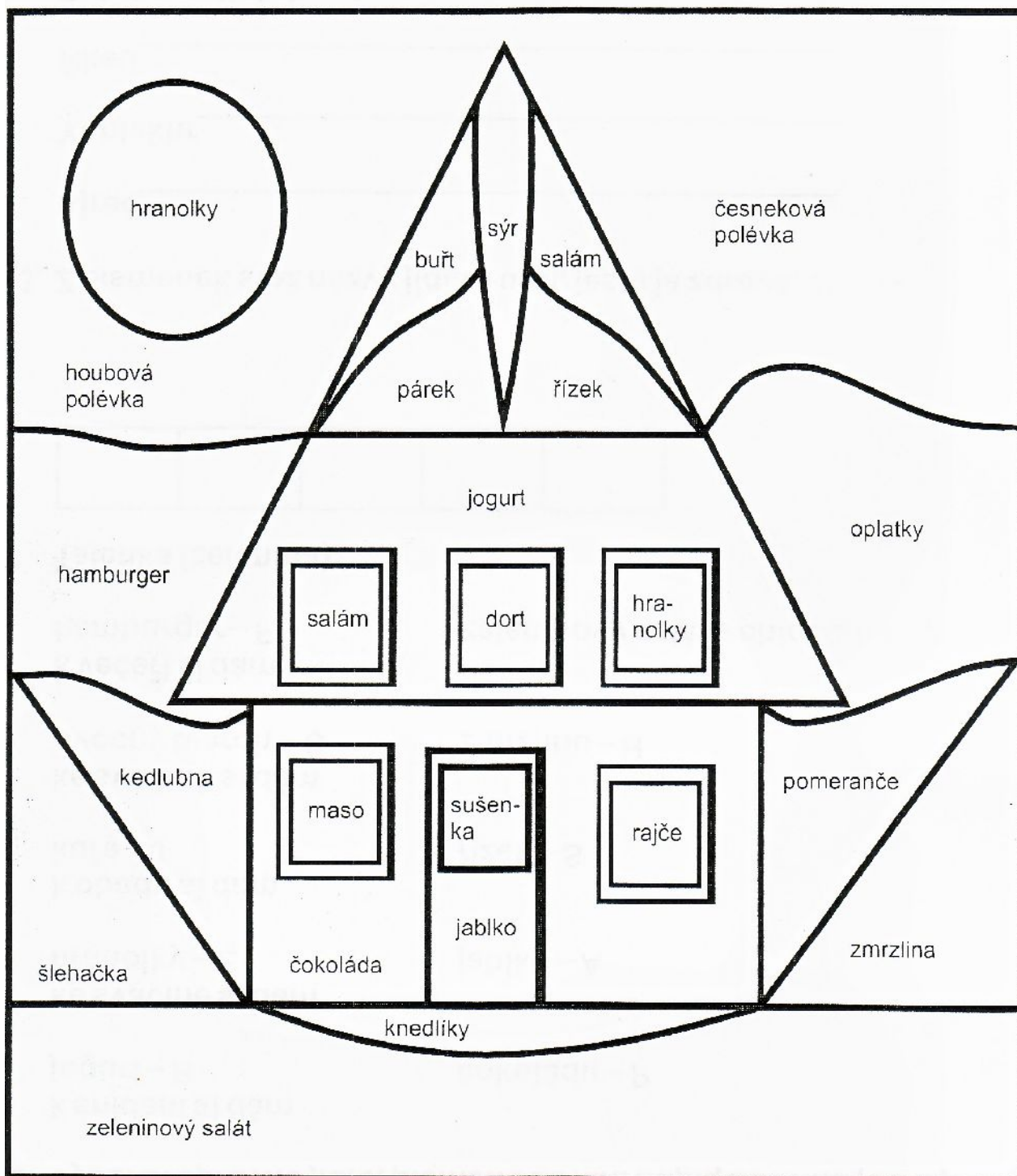


Doplň tabulku:

Vitamíny	Význam pro člověka

Pracovní list, který je možno použít k opakování

1. Obrázek vybarvi. Červeně políčka s nezdravým jídlem a zeleně se zdravým jídlem.



Text písně

DOKTORA SE NEBOJÍME

PAVEL NOVÁK

Pro mě pro, vás, pro tebe
jistí zdraví **GPB.**

Disko svízně

1/ Zajíc přišel k zu - ba - ři
a měl pl - no stra - chu doktor ře - kl v pravý čas má - mé ta - dy zu - bí - ní kaz
proto teď bra - chu žá - dné sladké dobroty dej si raděj navíc ze - le - ní - nu o - vo - ce
a zas budeš zdravý R/ Má - me rá - di o - vo - ce koupeme se v po - to - ce
ze - le - ní - nu rá - dí jí - me dok - to - ra se ne - bo - jí - me Opakuj od [A] 3x

2/ Na lékařskou prohlídku přišlákala žába
měla rýmu kašlala
že je léto nedbala
měla teplý kabát
Pan doktor se zamyslel
potom řekl koukej
denně sprchu studenou
a zas budeš oukej

3/ Když už bylo k večeru pan šnek se svou chýškou
stěžoval si velice
na lékařské prohlídce
jak ho boří bříško
Pan doktor ho proklepal
do lékařské zprávy
napsal více sportovat
a jíst méně trávy



Seminární práce

**TEORIE A DIDAKTIKA VÝCHOVY KE
ZDRAVÍ II.**

NÁVRH PROJEKTU

Michaela Lněničková
Učitelství pro I. st. ZŠ, 5. roč., 9. semestr, KS
učo 142443