

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně

Realizované projekty týkající se zdravé životosprávy

Předmět: Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2 (ZS1MK_RZT2)

Jméno : **Miroslava Gráfová, DiS.**

Studijní program: učitelství pro I. stupeň ZŠ, kombinovaná forma

Ročník: V.

Semestr: podzimní

Školní rok: 2009/2010

V současné době učím v Mateřské škole Hrubá Vrbka okres Hodonín. V mé třídě je celkem 17 dětí ve věku od 5 do 7 let. V průběhu října 2009 jsem s nimi realizovala dva projekty, které se týkaly zdraví a zdravé životosprávy.

1. Co zdraví prospívá a co zdraví škodí

Společně s dětmi jsme se domluvili, že si vyzdobíme chodbu školky a dáme tam něco, z čeho se mohou učit i děti z mladšího oddělení, kterým ve školce říkáme kytičky.

Celý týden děti nosily do školky potraviny (nebo obaly od potravin) a obrázky (nakreslené nebo vystřižené z časopisů) O těchto věcech jsme si pak společně v kruhu povídali a třídili je na určené místo. Na velký žlutý papír jsme dávali věci zdraví prospěšné a na černý papír věci zdraví škodlivé.

Za celý týden děti nashromáždily spoustu věcí i obrázků a získaly spoustu nových informací o zdravé životosprávě. Snažila jsem se, abych děti neovlivňovala a každý donesl samostatně to, na co doma s rodiči narazil. Namátkou uvedu jen některé věci:

Prospívá: ovoce, zelenina, zdravé jídlo jíme v malých dávkách 5x denně, pravidelný spánek, pravidelný pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, sporty, umývání, smrkání, jogurty, mléčné výrobky, tmavé pečivo (měli jsem tvrdé opravdické pečivo – sešlo se nám asi 14 druhů celozrnného a tmavého pečiva), těstoviny, rýže, luštěniny (v malých mističkách jsem měli ukázky různých luštěnin, které jsme si pojmenovávali, poté je děti lepidlem nalepily na malé kartičky, aby mohly být i luštěniny součástí výzdoby na chodbě), dodržování pitného režimu, potřeba lásky a bezpečí (jsem zdraví když jsme veselí) aj.

Škodí: alkohol, cigarety, káva, opalování na slunci bez opalovacího krému, sladkosti ve velkém množství, nepestrá strava, smažené věci a příliš slané věci (brambůrky), nedodržování pravidel osobní hygieny (špinavé ruce, špinavé tělo), pobyt v zakouřených místnostech, nedostatek odpočinku, ubližování, bití, nedostatečné oblékání (když je chladno), když si při kýchání nezakrýváme pusku, když zvedáme venku ze země odpadky aj.

Při pojmenovávání věcí a následné diskusi nad nimi jsem zažili docela veselé chvílky. Nakonec jsme celý tento týden zakončili dramatizací (O dívence Jůlince, která se chtěla kamarádit s bacily). Poté jsme celou naši „výstavu“ instalovali na chodbu, po které děti přecházejí k odpolednímu odpočinku každý den.

Věřím, že pokaždé když kolem naší výstavky přejdou, tak si u věcí které nashromáždili vybaví potřebné informace. Předměty tam máme vystavené už tři týdny a děti výstavku neničí, naopak spíše mladším dětem ukazují, co kdo přinesl (a trochu se tím i chlubí). Mám z nich opravdu radost a myslím si, že se tento projekt (alespoň podle mého názoru) povedl.

2. Jak mohu připravit zdravé pohoštění pro rodiče?

S podzimem začala v naší obci také sklizeň ovoce a zeleniny na zahrádkách. Poprosila jsem rodiče dětí, aby dětem do školky přibalili několik kousků ovoce a zeleniny, které sklidili. Nejdříve jsme vše roztřídili na ovoce a zeleninu, potom jsme podle hmatu a chuti rozeznávali jednotlivé druhy.

Nakonec jsme ovoce a zeleninu očistili, nakrájeli na menší kousky a pomocí párátek jsme dělali různé jednohubky. Jednohubky jsme pěkně uložili na talířky a začali jsem hodovat, pohostili jsem také paní kuchařku, děti z mladšího oddělení, ale taky rodiče.

Děti si uvědomily, že i ony mohou pro své rodiče nachystat pohoštění, které bude zdravé a navíc bude vypadat moc hezky.