

Seminární práce

TEORIE A DIDAKTIKA VÝCHOVY  
KE ZDRAVÍ II.

NÁVRH PROJEKTU

Markéta Veselá  
Učitelství pro I. st. ZŠ, 5. roč., 9. semestr, KS  
učo 174327

## NÁVRH PROJEKTU

**Název:** V ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH - ZDRAVÁ VÝŽIVA

**Realizace:** Malotřídní škola, třída V. (3. ročník a 5. ročník)

**Typ projektu:** uměle připravený, vedoucí k získání zkušeností a praktických vědomostí, krátkodobý (jeden školní den - 4 až 5 vyučovacích hodin), školní i mimoškolní, společný (třídní = meziročníkový)

**Smysl projektu:** Děti si přiblíží zásady zdravé výživy. Pracují na společné činnosti. Učí se získávat informační materiály. Učí se navzájem.

**Cíle:** vysvětlí jak může ovlivnit výživa zdraví člověka, pojmenuje důležité složky výživy, vyhledá si potřebné materiály, roztřídí potraviny, vytvoří koláž - zdravý nákupní koš, vytvoří vhodný jídelní lístek, spolupracuje s ostatními, učí se od ostatních

**Pomůcky:** balicí papír, psací potřeby, papír A4, počítače, potravinové letáky, nůžky, lepidlo

**Výukové metody:** rozhovor, pracovní a výtvarné činnosti, metoda řešení problému, metoda samostatné práce dětí

**Způsob prezentace:** prezentace vlastního výrobku

**Hodnocení:** pouze motivační při ukončení projektu

## Činnosti a výstup:

- Úvodní a motivační rozhovor, tvoření myšlenkové mapy

Návrh otázek použitých při rozhovoru - Proč je zdraví pro lidi tak důležité? Jak o sebe můžeme pečovat, abychom si zdraví udrželi? Co všechno dnes ovlivňuje lidské zdraví?

Společně s dětmi vytvoříme myšlenkovou mapu. Na balicí papír do středu vepíšeme základ mapy = ZDRAVÍ. Kolem pak vpisujeme myšlenky dětí - věci, které ovlivňují lidské zdraví. Učitel je v roli koordinátora, který upřesňuje a doplňuje rozhovor a mapu.

Učitel na tabuli napíše nadpis - ZDRAVÁ VÝŽIVA, který byl součástí vytvořené myšlenkové mapy a přiblíží dětem projekt, který tímto začnou plnit. S dětmi pokračuje v rozhovoru, který je již směřovaný jen k tomuto tématu.

Návrh otázek použitých při rozhovoru - Proč se dnes tolik mluví o zdravé výživě? Co výživa všechno ovlivňuje? Jaké problémy a nemoci mohou vzniknout při nezdravé a nevyvážené výživě?

Celý rozhovor vede k zadání samostatné práce.

- Samostatná práce dětí

Učitel zadá práci rozdílnou pro každý ročník. Po ukončení každá třída udělá malou prezentaci pro ostatní a připraví si pro ně kontrolní otázky.

5. ročník - Úkolem je na počítači za pomoci internetu vyhledat informace o zdravé výživě, informace o pojmech - bílkoviny, tuky, sacharidy a jejich

zastoupení v jídle. Žáci si vytvářejí poznámky a připravují max. 3 kontrolní otázky pro druhou třídu. Na základě získaných informací a doporučení se pokusí vytvořit zdravý týdenní jídelníček (snídaně, obědy, svačiny, večeře) a ozdobí ho.

3. ročník - Úkolem je vytvořit koláž dvou nákupních košíků, jeden košík je pro zdravé potraviny = zelený košík, druhý košík obsahuje nezdravé a nevhodné potraviny = červený košík. Děti nakupují v obchodě a snaží se roztřídit potraviny na ty, které patří a hodí se k zdravé výživě a na ty, které do zdravé výživy nepatří. Pomůcky - dva balicí papíry, potravinové letáky, nůžky, barevné psací potřeby, lepidlo. Připraví si také krátký úvod a představení košíků a max. 3 kontrolní otázky pro druhou třídu.

- Presentace prací a předání získaných informací

Děti představí své výtvary a podělí se o zajímavosti nově získané. Druhá třída aktivně poslouchá, aby mohla na konci zodpovědět úkoly na začátku prezentace zadané.

Prezentace může vyústit v diskuzi o vhodnosti zdravé výživy, o názorech na zdravou výživu a vede i ke kontrole vytvořených prací dětí.

- Výstup

Společně s dětmi vyjdeme na domluvenou návštěvu k dětské obvodní lékařce a poté i do školní jídelny.

Obvodní lékařka přednese dětem zásady zdravé výživy a odpovídá na jejich dotazy. Třetí třída jí jako poděkování předá vytvořené koláže - zdravý a nezdravý nákupní košík.

Návštěva školní jídelny - kuchařky zde dětem vysvětlují zásady pro tvoření jídelního lístku, ukazují oblíbené recepty dětí a poukazují na recepty, které odpovídají zdravé výživě. Pátá třída jako poděkování předá svůj jídelní lístek.

Po příchodu zpátky do školy ukončíme projekt krátkým rozhovorem.

## **Závěr**

Celý projekt má vést k zvýšení zájmu dětí o zdraví a zdravou výživu, k prevenci obezity a nemocí způsobených nesprávnou vyvážeností stravy. Takovéto činnosti mohou být součástí projektů vytvořených školou, či jako součást některých předmětů a mezipředmětových vztahů.