


Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

# *Téma: ZDRAVÍ*

*Výživa, pohyb, osobní hygiena,  
hmotnost*



# Typ projektu

- podle organizace: vícepředmětový
- podle navrhovatele: uměle připravený
- podle délky: krátkodobý
- podle účelu: problémový, směřující k získání dovedností, konstruktivní, hodnotící
- podle prostředí: školní
- podle počtu zúčastněných: společné - třídní
- podle informačních zdrojů: kombinace obou typů  
(volný i vázaný)

# Smysl projektu

- Děti se seznámí se zásadami správného stravování, zásadami týkající osobní, intimní a duševní hygieny. Uvědomí si význam pohybu pro zdraví a na základě vědomostí navrhnou, jak by měl vypadat režim dne.



# Zařazení do RVP

- Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
- Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví
- Mezipředmětové vztahy:
  - Člověk a jeho svět
  - Člověk a svět práce
  - Tělesná výchova
  - Dramatická výchova
- Klíčové kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

# Předpokládané cíle I.

- kognitivní:
  - rozpozná zdravé a nezdravé potraviny
  - potřebné informace získá z přiložených a vlastních materiálů, etiket apod.
  - vysvětlí důležitost daných potravin pro zdraví člověka
  - sestaví jídelníček na týden
  - naplánují vhodný program na den (režim dne)
  - pojmenují jednotlivé sporty a rozhodnou, zdali jsou vhodné pro lidi s obezitou
- afektivní:
  - ocení důležitost daných potravin pro zdraví člověka
  - vysvětlí, které potraviny a činnosti jsou vhodné pro zdravý vývoj
  - zhodnotí průběh vyučování

# Předpokládané cíle II.

- psychomotorické:
  - za pomoci metru a váhy vypočítá BMI
  - sestaví jídelníček na 1 týden
  - ve skupince dle receptu připraví pokrm
  - rozvíjí pohybové dovednosti
- sociální:
  - spolupracují ve skupině
  - na základě prosby hledají východisko problému
  - nejsou lhostejní k cizímu neštěstí
  - aktivně se podílí na průběhu projektu

# Organizace výuky

- 1.vyuč.hodina – úvodní diskuze, motivace:  
dopis od Madlenky, diskuze  
nad dopisem, rozdělení  
do skupinek
- 2.vyuč.hodina – aktivity ve skupinkách
- 3.vyuč.hodina – aktivity ve skupinkách
- 4.vyuč.hodina – pohyb venku, příprava pokrmů
- 5.vyuč.hodina – hostina, prezentace, hodnocení

# Způsob a kritéria hodnocení

- Učitel hodnotí ve třídě (ústně a průběžně při práci), na závěr hodnotí práci dětí.
- Žáci také zhodnotí průběh a vlastní prezentace.
- Kritéria:  
Pečlivost, spolupráce ve skupině, správnost řešení úkolů, ukázněnost během projektu.



# Realizace projektu

- Projekt je určen žákům 5.třídy
- Projekt vychází ze zájmů žáků o problematiku výchovy ke zdraví
- Úkolem žáků před zahájením projektu bylo sesbírat co nejvíce materiálů (encyklopedie, internet, novinové články apod.), které se vztahují k danému tématu (výživa, pohyb, hmotnost, osobní hygiena)

# Pomůcky:

- dopis od Madlenky
- lístečky na rozřazení do skupin
- váha, metr
- potraviny k prvnímu stanovišti (zdravé i nezdravé)
- Tabulka ke stanovišti pohyb a osobní hygiena
- Tabulka BMI a vzoreček na výpočet
- potraviny na přípravu pokrmů
- obrázky s různými sporty
- encyklopedie, letáky apod. k dané problematice
- Recepty (salát ovocný a zeleninový, 2 druhy pomazánek)

# Úvod

- Diskuze nad sesbíranými materiály a jejich rozčlenění na 4 části (výživa, pohyb, osobní hygiena, hmotnost)
- Mezi materiály je učitelem vložen dopis od Madlenky (tak, aby si jej žáci při zkoumání jednotlivých materiálů všimli)

# Dopis od Madlenky

Ahoj!

Božebruju poradíš. Jsem děsně  
nešťastná. Nikdy mi nevadí-  
lo jak vypadám, ale poslední  
dobou si na mě všichni ukazují  
prstem. Vážím víc než bych asi měl-  
la. Vážím totiž 61 kg a měřím 135  
cm. Maminka říká, že jsem dobře  
stavěná, ale děsí si to asi nemyslí.  
Pořád na mě křičí bečko, meloune,  
špekoune a ty nejhorší nebudu radši  
psát. Jsem nešťastná a nevím jak  
zhubnout. Doma musím sníst, co mi  
dají. Přestat jíst úplně bych stejně  
nezvládla... Poradíš mi. Prosím!

Magda B.

# Diskuze nad dopisem

- Učitel rozpoutá diskuzi, zaměří se na tyto body:
  1. Zdůvodnění proč zásilka přišla právě jim (stejná věková kategorie)
  2. Vlastní zkušenost
  3. Jak by se dalo pomoci - návrhy

# Rozdělení do skupinek

- Každý žák si vylosuje lísteček s názvem stanoviště, u kterého bude následně pracovat. Postupně se skupinky vystřídají (cca 20 minut na stanoviště).
- Stanoviště:
  - Výživa
  - Pohyb
  - Osobní hygiena
  - Hmotnost

# První stanoviště - Výživa

- Rozdělení přiložených potravin na zdravé a nezdravé (zjištění složení výrobků na základě etikety)
- Sestavení zdravého jídelníčku (včetně nápojového lístku) na 1 týden pro Madlenku (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)

# Druhé stanoviště - Pohyb

- Žáci dostanou k dispozici kartičky s obrázky různých sportů (označené čísly). Jednotlivé sporty pojmenují a dle pořadí napíší do přiložené tabulky.
- Následně určí, které sporty jsou pro Madlenku vhodné/nevhodné ( x nebo ✓ do tabulky) a své tvrzení zdůvodní (písemně)



# Třetí stanoviště – Osobní hygiena

- Žáci vymyslí pro Madlenku „Denní režim“, který bude v podobě časové tabulky (hodinové úseky: 6.00 - 7.00, 7.00 – 8.00,.....23.00 – 24.00)
- Zaměření na hygienické návyky (čištění zubů, mytí rukou, ....) – žáci je do tabulky zapíší a nakreslí hygienické pomůcky (nezbytné k dané činnosti)

# Čtvrté stanoviště - hmotnost

- Každý žák zjistí a zapíše jakou má hmotnost a výšku; na základě zjištěných údajů vypočítá své BMI
- Zamyšlení se nad tím, co vše ovlivňuje naši tělesnou hmotnost (vypsát v bodech na papír)

# Sportovní vyžití - venku

- Honička: Děti si udělají dvojice, navzájem si domluví, kdo z nich je zelenina a kdo ovoce (př.: Já jsem třešeň, já jsem mrkev). Po té ovoce honí zeleninu, pokud se chytí, tak se vystřídají. Počítají si, kolikrát byli chyceni. (Princip honičky Červený a černý.)
- Děti si vyzkouší překážkovou dráhu s „knihou“ na hlavě, procvičí si správné držení těla.

# Příprava pokrmů

- Každá skupinka si vylosuje jeden jednoduchý recept na přípravu zdravého a výživného pokrmu (2 druhy pomazánek, ovocný i zeleninový salát) a podle návodu jej připraví
- Po přípravě pokrmů – hostina 😊

# Závěr

- Paní učitelka poděkuje dětem jménem Madlenky za pomoc
- Zhodnocení a závěrečná reflexe



Děkujeme za pozornost 😊

*Stanislava Matušinová*

*Markéta Šamánková*

*Eliška Vydrová*

