

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

Zdravý životní styl

Autor práce: Jana Beranová, UČO 209027

Veronika Ležáková, UČO 209066

KS, 5. ročník, 9. semestr, Učitelství pro 1. st. ZŠ

Téma: Zdravý životní styl

Časová dotace: 1 den, 5 vyučovacích jednotek

Místo realizace: ZŠ Budišov u Třebíče, ZŠ Horní Čermná

Ročník: 4. třída

Typ projektu: - krátkodobý – jednodenní

- školní
- třídní
- připravený uměle

Smysl projektu: Děti získají vědomosti ohledně zdravého způsobu života a zdravého stravování.

Výstup: Děti si vyrobí „pomazánkovník“, vytvoří si nástěnné plakáty.

Cíle · *kognitivní* - žáci si vytvoří nástěnný plakát – Zásady zdravého životního stylu

- žáci si zopakují a prohloubí učivo o zdravé stravě a vlivu výživy a pohybu na životní styl

· *afektivní* – žáci si uvědomí rozdíl mezi zdravým a nezdravým způsobem stravování, které z vykonávaných činností jsou vhodné a které nevhodné a které druhy činností naopak chybí (např. pohyb na čerstvém vzduchu)

· *psychomotorické* – vyrobí si pomazánku a nápoj
- vytvoří nástěnný plakát
- otestují si svoji tělesnou zdatnost

· *sociální* – žáci komunikují s ostatními v pracovní skupině, kultivovaným způsobem prezentují získané vědomosti ostatním, přispívají a aktivně se účastní diskusí

Formy výuky: skupinová práce, individuální práce, frontální výuka

Výukové metody:

- *metody slovní* – rozhovor, diskuse, vysvětlování, brainstorming
- *metody názorně-demonstrační* – pozorování, instruktáž
- *metody dovednostně-praktické* – napodobování, výtvarné činnosti, pohybové a pracovní dovednosti, výroba produktu
- *aktivizující metody* – diskuse

Pomůcky: ingredience na výrobu pomazánky a nápoje, psací a výtvarné potřeby na tvorbu „pomazánkovníku“, dotazník

Způsob hodnocení:

Průběžné hodnocení každé hodiny. Učitel hodnotí jednotlivé práce žáků, píli, snahu a ochotu. Žáci zhodnotí vlastní výstup a pocity z něj v rozhovoru a diskusi.

Průběh projektu

Motivace:

- O jídle toho známe a víme už hodně, možná ale ne všechno, co bychom mohli. Maminka nám připravuje jistě zdravé snídaně, svačiny, obědy i večeře každý den. Co kdybychom ji ale jednou chtěli překvapit a připravit něco k jídlu sami? Věděli bychom, co je a co není zdravé? Co můžeme použít a co není pro nás tak vhodné? Abychom uměli všichni rozlišit, co je a co není zdravé, zopakujeme si, co o zdravé výživě již víme a dozvíme se i něco nového!
- Motivační rozhovor proběhne s dětmi dříve, děti mají za úkol donést si recept na pomazánku a nápoj.
- Děti si připraví svoje recepty, každý recept přečte, řekne, co si myslí, že se v něm objevuje za zdravé potraviny, a proč si myslí, že právě jeho recept by se měl vyzkoušet. Pak se tajně hlasuje o vítězný recept, každý napíše na papír jednu pomazánku a jeden nápoj. Ty, které získají nejvíce hlasů, vyhrávají a děti si je sami připraví.

První vyučovací hodina:

· Procvičování a opakování známého:

„Nastartování“ toku informací - brainstorming - během 2 minut žáci říkají tak, jak je postupně napadá, co vědí o zdravé výživě, co si pod tímto pojmem představují, jaké zdravé potraviny doma jedí, co si myslí, že je zdravé a naopak. Žáci vyjmenovávají zdravé potraviny na základě svých zkušeností, vyjmenovávají jednotlivé druhy ovoce a zeleniny, celozrnné výrobky, ryby apod., případně chyby si navzájem mohou opravovat.

- Svůj recept pak napíše na samostatný papír a ozdobí. Z receptů se vytvoří „pomazánkovník,, třídy.

Druhá vyučovací hodina:

· Příprava pomazánky a nápoje

Děti za pomoci učitele připravují pomazánku a nápoj podle receptu. Pomazánku pak natřou na pečivo a nazdobí. Nápoj si nalijí do připravených hrníčků nebo skleniček a společně si na svých výtvorech pochutnají.

Třetí vyučovací hodina

· Vytvoření nástěnného plakátu „Zásady zdravého životního stylu“

S dětmi vedeme rozhovor o zdravém životním stylu, vybereme ty nejdůležitější a nejzajímavější náměty tak, aby se neopakovaly. Poté si jedno z dětí lehne na balicí papír, kde ostatní obkreslí jeho obrys. Do vzniklého těla píší připravené náměty a přimalovávají k nim vhodné obrázky.

Čtvrtá vyučovací hodina

· Sportovní aktivity

Podle počasí venku nebo v tělocvičně si děti otestují svoji tělesnou zdatnost. Výsledky můžeme porovnat s normou publikovanou Kovářem a spol. (1993)

- skok daleký z místa odrazem snožmo
- předklon
- leh-sed
- skok přes švihadlo
- dřepy

Pátá vyučovací hodina

· Dotazník a hodnocení

Děti vyplní dotazník jako sebereflexi. Poté si s učitelem projdou jednotlivé otázky, řeknou své odpovědi a zdůvodní, proč tak odpovídaly. Děti vystaví své práce, aby je viděli i ostatní spolužáci. Řekneme si, co se jim líbilo, co je překvapilo, a zda si odnesli nějaká nová zjištění.

DOTAZNÍK

1) Potravinu, které obsahují hodně cukru a tuku (např. sladkosti), dodají našemu tělu také hodně...

- A) bacilů B) vitamínů C) energie

2) Zelenina obsahuje...

- A) hodně tuku
B) málo energie, ale hodně vitamínů a minerálních látek
C) vůbec nic, proto ji nemusíme jíst

3) pro zajištění dostatečného pitného režimu je nejlepší...

- A) sladká limonáda B) mléko C) voda

4) Tomu, abychom zbytečně přibírali na váze, předejdeme tím, že...

- A) budeme jíst hodně tučných jídel a nebudeme se hýbat
B) budeme jíst přiměřené porce ovoce a dostatečně zařadíme do našeho života pohyb
C) budeme dlouho spát

5) Mléčný výrobek je...

- A) jogurt B) koláč C) rohlík

6) Mléko a mléčné výrobky dodávají našemu tělu mimo jiné i důležitou minerální látku, kterou je...

- A) vápník B) vitamin C C) voda

7) Vitamin C najdeme nejvíce v ...

- A) v mase B) v citronu C) v sýru

8) Nejméně zdravou přílohou k jídlům jsou...

- A) hranolky B) brambory C) těstoviny

9) Nejvhodnějším jídlem k snídani je...

- A) bílá houska s tvrdým salámem, kakao
B) tatranka, sladký černý čaj
C) celozrnný chléb s rostlinným tukem, plátkovým sýrem a kolečky salátové okurky, neslazený čaj

10) Abychom zajistili našemu tělu správný pitný režim...

- A) měli bychom vypít nejméně 2 litry neslazených nápojů
B) měli bychom vypít 2 litry slazených limonád nebo colových nápojů
C) měli bychom vypít 2 litry tekutin hned ráno

11) Potravinami energii do těla přijímáme a pohybem naopak vydáváme. Nejvíce energie vydáme při...

- A) lenošení u televize B) domácím úklidu C) tenisu