

PdF MU Brno

Učitelství 1. stupně ZŠ

## **Teorie a didaktika výchovy ke zdraví**

### **Projekt - Zdravá svačina**

Studentky: Terezie Pavlasová, Alžběta Jandziková      Učo: 174307, 174294

Typ studia: kombinované      Ročník: 5.      Školní rok: 2010/2011

**Název projektu:** Zdravá svačinka

**Ročník:** II.

**Časová dotace:** 4 vyučovací hodiny

**Průřezová témata:** Psychohygiena, Vztah člověk k prostředí

**Integrace mezi vzdělávacími obory:** člověk a jeho svět, umění a kultura - výtvarná výchova, tělesná výchova, jazyková výchova

**Kompetence:** K učení, komunikativní, k řešení problémů, sociální a personální, pracovní.

**Výchovně vzdělávací cíle:** -Žáci ví, co je zdravé a co ne. Své tvrzení dovedou odůvodnit.

- Žáci rozpoznají různé druhy ovoce a zeleniny, dovedou je roztřídit do skupin.

**Místo realizace:** třída

**Časová dotace:** 4 vyučovací hodiny +0,5

**Pojmy opěrné:** ovoce, zelenina, tmavé pečivo, zdraví

**Pojmy nové:** zdravé jídlo, nezdravé jídlo, potravinová pyramida

**Dovednosti:** třídění slov, formulace názoru, řešení pracovních listů, práce ve skupině, správné zacházení s nožem,

**Didaktické prostředky:** ovoce a zelenina, tmavé pečivo, pracovní listy, potravinová pyramida

**Scénář hodin:**

## 1.vyučovací hodina

### úvod:

Přivítání v kruhu na koberci. Uprostřed je krabice zakrytá šátkem. Uvnitř je různé ovoce a zelenina (jablko, hruška, okurka, mrkev, rajče, pomeranč, banán)  
Nejprve se zeptáme: „ **Jaké jídlo máme nejraději?**“ pošleme kamínek a kdo má kamínek odpovídá na otázku.

### Hlavní část:

„Dnes mám pro vás **překvapení**. Kdo by chtěl může si šáhnout do krabice, vzít něco do ruky a popsat, co drží. Všichni budeme hádat, co by to mohlo být.“

Po diskuzi, žák předmět ukáže. Postupně ukazujeme všechno jídlo, které bylo v krabici.

Zeptáme se: „Co je to?“ **ovoce a zelenina**. S dětmi každý druh dělíme pod předem připravené kartičky se slovy ovoce a zelenina. Společně vymýšlíme další druhy ovoce a zeleniny, děti zapisují na kartičky a přiřazují do správné skupiny.

Společně si povídáme, k čemu nám ovoce a zelenina slouží, jestli jsou zdravé a proč. Jestli je zdravé jíst pouze zeleninu a ovoce? Vysvětlíme si, důležitost pestré stravy, abychom měli dostatek potřebných látek pro tělo. Když nám zbude čas zahrajeme si kimovu hru, ovoce a zelenina jsou pod šátkem, jeden druh se šátkem odstraním, žáci zkouší přijít na to, který. Další variantou je, že nechám 6 druhů odkrytých, poté zakryji, žáci zapisují všech 6 druhů.

### Závěr:

S dětmi si povídám, co se dozvěděli nového? Rovnou si zadáme **domácí úkol**. Žáci si mohou vybrat jeden druh ovoce či zeleniny a doma zjistit, které obsahuje vitamíny. Druhý den ostatním sdělí, co zjistili.

## 2. vyučovací hodina:

### Úvod:

Na začátku druhé hodiny pozvu všechny žáky opět do kruhu, poprosím je, aby s sebou vzali **svoje** dnešní **svačiny**. Zkusme přijít na to, která svačina je zdravá a proč? Jak bychom případně svačinky vylepšili? Společně diskutujeme, jak by měla ideální svačina vypadat.

### Hlavní část:

**Vytvoření zdravé svačiny.** Z ovoce a zeleniny a tmavého pečiva a sýra, vytvoříme zdravou svačinu. Děti se rozdělí do skupinek. Každá skupina dostane některé druhy ovoce a zeleniny, pečivo a sýr. Jejich úkolem je vše nachystat na svačinu. Důležitost mytí ovoce a zeleniny. Děti mají k dispozici i nůž a zároveň se učí základním praktickým činnostem. Jejich úkolem je vše přichystat a nazdobit. Vytvořit pozvánku na „zdravou svačinu“ pro ostatní.

Společně pak máme hostinu, kdy ochutnáváme, co připravili ostatní, povídáme si o tom, jakou to má chuť.

### Závěr:

V závěru, opět na kruhu se dětí ptám, jakou **chuť** mělo jaké ovoce či zelenina? Sladkou, slanou, kyselou, hořkou.

### 3. vyučovací hodina:

#### Úvod:

Na začátku hodiny žákům rozdám **pracovní listy** (příloha pracovní list č. 1) Společně přečteme text. Žáci se pustí do vyplnění. Společně si říkáme co vymalovali zeleně, co červeně a proč?

#### Hlavní část:

Připravím plakát **potravinové pyramidy**. Povídáme si, co všechno tam vidí? Jestli ví, co to je? K čemu to asi slouží? Společně si vysvětlíme, co potravinová pyramida znázorňuje. Každé dítě dostane čtvrtku formátu A3, jeho úkolem je namalovat potravinovou pyramidu. Po konzultaci s učitelem, může domalovat i jiné druhy jídla do správného patra.

#### Závěr:

**Hodnotíme** práce, co se nám líbí, co bychom chtěli ocenit a proč.

#### 4. vyučovací hodina

##### Úvod:

Dětem rozdáme lístečky papíru, na které napíší nějaké zdravé jídlo. Každé dítě napíše dva lístečky.

##### Hlavní část:

##### **Hry na procvičení:**

Lístečky si žáci po jednom losují. Kdo si vylosuje lístek, napíše na tabuli čárky podle toho, kolik má dané slovo písmen. Ostatní se snaží přijít na to, které písmeno by v názvu mohlo být. Kdo si myslí, že ví, jaké slovo to je, zvedne ruku.

Mezitím učitel ve třídě rozmístí lístečky s návrhem svačiny. Je jich tolik kolik žáků. Společně si sedneme do kruhu, kde jsou přichystány dva archy: zdravá svačina, nezdravá svačina. Vždy jeden žák, jehož jméno pošeptám jde a přinese jeden lísteček, přečte, co na něm má a řekne, kam by danou svačinu zařadil, ostatní můžou souhlasit, nebo říct proč by to dali jinam. Postupně přiřadíme všechny svačiny.

Jako ověření, že všichni žáci dovedou poznat zdravou svačinu použiji pracovní list číslo 2. který žáci vyplní samostatně a přinesou mi ukázat.

##### Závěr:

Na závěr si povídáme, **co jsme se** dnes **dozvěděli**, co bylo nové, co se žákům nejvíce líbilo?

##### Druhý den (popřípadě za týden)

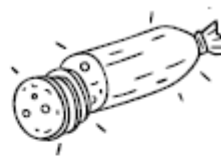
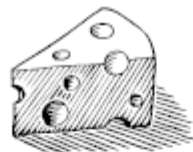
Necháme prostor pro **domácí úkoly**: žáci prezentují, co zjistili, jaké vitamíny jsou v které zelenině či ovoci obsaženy, společně si ještě řekneme, čím jsou pro nás důležité.

Pracovní list č. 1

- Veronika potřebuje poradit, které potraviny jsou zdravé a které ne. Zeleně vybarvi zdravé a červeně nezdravé potraviny a nápoje.



- Veronika si dnes chystá sama svačinu do školy. Neví co si vybrat. Poradíš mu? (Zakroužkuj!)



Pracovní list č. 2

- Které z dětí si vybralo zdravou svačinu? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

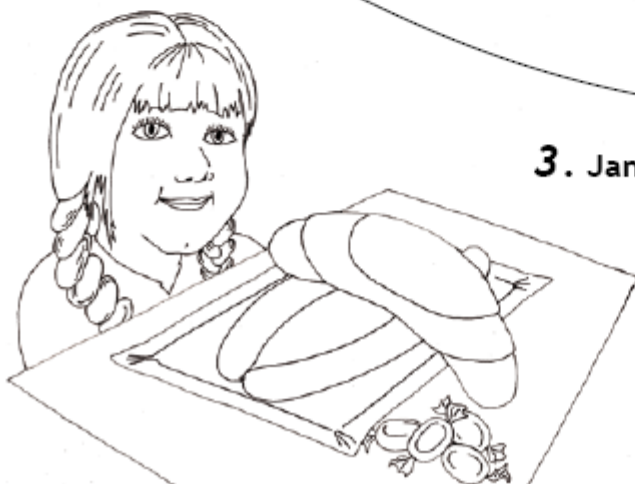
**1. Martin má dušenou šunku, toastový chléb s Ramou, pomeranč, minerální vodu.**



**2. Lenka má chipsy a slazenou limonádu.**



**3. Jana má párek, rohlík, bonbony.**





Použitá literatura a zdroje:

[http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove\\_materialy/omalovanky.pdf](http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/omalovanky.pdf)

[http://www.khszlin.cz/doc/szs\\_met1.pdf](http://www.khszlin.cz/doc/szs_met1.pdf)