

# Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

## Téma: ZDRAVÍ

Barbora Smetanová

Kateřina Šauerová

# Typ projektu:

- uměle připravený
- směřující k získání dovedností a vědomostí
- vázaný
- krátkodobý
- školní
- společný
- vícepředmětový

# Smysl projektu:

- ❑ děti si prohloubí znalosti o lidském těle
- ❑ dozví se, jak se preventivně chránit před nemocí
- ❑ a jaké zásady bezpečného chování by měly dodržovat, aby neohrožovaly zdraví své ani zdraví jiných
- ❑ dokážou vyjmenovat základní hygienické návyky a hygienické potřeby
- ❑ dozví se zásady zdravého stravování

- ❑ Třída: II.
- ❑ Časová náročnost: 5 vyučovacích hodin
- ❑ Místo realizace: třída
  
- ❑ Podle RVP:  
Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět  
Tématický okruh: Člověk a jeho zdraví
- ❑ Integrace mezi vzdělávacími obory: český jazyk, hudební výchova, výtvarná výchova, člověk a svět práce
- ❑ Kompetence: k učení, komunikativní, sociální a personální,  
k řešení problémů, pracovní

# Organizace projektu:

## 1. den:

- 2 vyuč. hodiny - ÚVOD
  - NAŠE TĚLO
  - NEMOC A ÚRAZ

## 2. den:

- 3 vyuč. hodiny – HYGIENA A ČISTOTA
  - POTRAVINY A VÝŽIVA
  - PŘÍPRAVA, PREZENTACE A DEGUSTACE OVOCNÝCH SALÁTŮ
  - ZÁVĚR A HODNOCENÍ

# ÚVOD

Hra KUFR (na rozdělení do skupin ) - každý žák má zádech připnutou cedulku s nějakým slovem (části těla, hygienické potřeby, potraviny, názvy nemocí). Navzájem si je mezi sebou popisují a tato slova hádají.

Myšlenková mapa – každá skupinka dostane jedno téma (naše tělo, nemoc a úraz, hygiena, potraviny a výživa ).

Prezentace toho co děti vytvořily

Křížovka s tajenkou – NAŠE TĚLO

**Test. Zakroužkujte správné odpovědi.**

**ANO**

**NE**

Koleno máme na horní končetině.

M

N

Brada tvoří spodní část obličeje.

A

E

Loket je uprostřed dolní končetiny.

Z

Š

Dlaň máme na horní končetině.

E

I

Pata leží na dolní končetině.

T

L

Rameno je umístěno pod kolenem.

U

Ě

Krk spojuje hlavu s trupem.

L

V

Čelo tvoří horní část obličeje.

O

H

**Tajenka: Známe**

--	--	--	--

--	--	--	--

# NAŠE TĚLO

- ❑ (skupinky) - obkreslování žáka na velkých arch papíru, dopisování částí těla
- ❑ společná kontrola
- ❑ (skupinky) - kartičky s obrázky – oko, ucho, nos, jazyk, dlaň; skupinky pokládají obrázky na správná místa na jejich nakreslené postavě
- ❑ společná kontrola
- ❑ diskuze na téma smysly
- ❑ aktivita na zkoušku čichu → (RÝMA ) = plynulý přechod do dalšího tématu...



# NEMOC A ÚRAZ

- ❑ (skupinky) – na jednotlivé papíry napsat pět názvů nemocí nebo úrazů, které děti prodělaly
- ❑ zařadit do sloupečku pod správnou cedulku  
NEMOC ✕ ÚRAZ
- ❑ společná kontrola a následná diskuze na toto téma
- ❑ (skupinky) - **obrázková osnova**; každá skupinka dostane pět až šest kartiček s obrázky; tyto obrázky děti správně seřadí a napíše podle nich příběh.
- ❑ společné čtení
- ❑ písnička **Polámal se mraveneček...**
- ❑ diskuze o tom, co bylo na začátku každého příběhu špatně... → PREVENCE

# HYGIENA A ČISTOTA

- ❑ shrnutí poznatků z předešlého dne; tvorba myšlenkové mapy na téma PREVENCE ➔ HYGIENA A ČISTOTA, POTRAVINY, VÝŽIVA
- ❑ (skupinky) – kartičky se slovy - názvy hygienických potřeb a pomůcek; každý žák si vylosuje jednu kartičku a ostatním ve skupině popíše o jakou věc se jedná = KUFR
- ❑ společná kontrola; doplnění chybějících hygienických potřeb
- ❑ diskuze na toto téma; základní hygienické návyky

# POTRAVINY A VÝŽIVA

□ (skupinky) – každá skupinka dostane tři různě velké papíry ve tvaru talíře (velký, menší a nejmenší); děti budou vystřihovat potraviny z letáků a skládat je na talíře.

Zadání:

největší talíř - potraviny, které jsou zdravé a rozhodně by neměly v našem jídelníčku chybět

menší talíř - potraviny, které jsou méně zdravé a měli bychom je jíst méně často

nejmenší talíř - potraviny, které bychom měli jíst jen výjimečně

- ❑ následuje společná kontrola po jednotlivých skupinkách
- ❑ ukázka **pyramidy zdravé výživy**; podle ní pak zhodnotíme, jestli byl výběr potravin a následná kontrola správně nebo špatně
- ❑ jednotlivé skupinky se samy opraví
- ❑ potom potraviny na talíře nalepí a nakonec tyto talíře nalepí na velký papír do předkreslené pyramidy
- ❑ (skupinky) – každá skupinka dostane pracovní list (viz dále); sestaví si jídelníček na celý den.
- ❑ společná kontrola
- ❑ diskuze - kolikrát denně bychom se měli stravovat, co bychom měli jíst a v jakém množství

**Sestavte jídelníček na celý den. Použijte vhodné z nabídnutých potravin a vlastní nápady.**

snídaně: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

svačina: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

oběd: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

svačina: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

večeře: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

dort, mléko

jogurt, kakao

párky, sýr

máslo, salám

chléb, rohlík

knedlíky, rýže

ovoce, zelenina

čokoláda, lízátko

svíčková, řízky

polévka, brambory

ryba, kuře

čaj, džus



# PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY



# OVOCNÝ SALÁT

- ❑ (skupinky) – děti si z domu přinesou nakrájené ovoce nebo ovoce v konzervách
- ❑ prvně napíší recept (ingredience a postup práce)
- ❑ potom ovocný salát připraví
- ❑ svůj salát nějak pojmenují
- ❑ následuje degustace – paní učitelka ochutnává jako první a hodnotí jednotlivé pokrmy
- ❑ **VŠECHNY JSOU VÝTEČNÉ A VŠECHNY VYHRÁVAJÍ!**
- ❑ pak ochutnávají i děti; mohou uskutečnit hlasování o nejlepší salát a o nejoriginálnější název salátu

# ZÁVĚR

- ❑ shrnutí celého projektu pomocí otázek
- ❑ zdůraznění informací, které by děti neměly zapomenout
- ❑ zhodnocení práce dětí
- ❑ popřípadě rozdání odměn za pěknou práci 😊



DĚKUJEME ZA POZORNOST

