



# **Příprava vyučovací hodiny**

Zdravý životní styl – zákeřné kostky a reklama

**Bc. Michaela Mertlová**  
**28. 11. 2017**

## Příprava vyučovací hodiny

Škola: ZŠ Úvoz

Třída: 6. A, B (pondělí; 2. VH)

Datum: 20. 11. 2017

Téma: **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL – ZÁKEŘNÉ KOSTKY A REKLAMA**

---

### **Podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV):**

- **Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví
- **Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví
- **Tematický okruh:** Zdravý způsob života a péče o zdraví
- **Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova
- **Mezipředmětové vztahy:**
  - přírodopis (biologie člověka – trávicí soustava, botanika – ovoce, zelenina)
  - občanská výchova (reklama)
  - chemie (tuky, cukry, bílkoviny)

### **Kompetence žáka rozvíjené ve vyučovací hodině:**

- **k učení**
  - žák vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě
- **komunikativní**
  - žák naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuze ohledně správného stravování
- **k řešení problémů**
  - žák je schopen si obhájit svá rozhodnutí týkající se potravin a nápojů ze zákeřných kostek
- **sociální a personální**
  - účinně spolupracuje v hodině a podílí se na utváření příjemné atmosféry ve třídě

- **pracovní**

- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost

**Výchovně vzdělávací cíle:**

- žák definuje na základě předchozí hodiny (Potravinová pyramida), co je to zákeřná kostka a uvede příklady potravin, které do ní patří
- žák dokáže vlastními slovy vysvětlit a odůvodnit tvrzení z reklamy (viz příloha)

**Další specifikace:**

**Místo realizace:** učebna

**Časová dotace:** 45 minut

**Pojmy opěrné:** potravinová pyramida, zdravý životní styl, pohyb, reklama

**Pojmy nové:** zákeřná kostka

**Didaktické prostředky:** tabule, fix, pracovní list, sešit

## **Teoretická příprava (podklad pro učitele)**

Opakování z předchozí hodiny – Potravinová pyramida

- potravinová pyramida = poměr a množství potravin v celodenní stravě z jednotlivých potravinových skupin
- pyramida znázorňuje přiměřený příjem všech živin
- 1. patro pyramidy – nápoje + mléko (podporovat pití čisté vody, omezit slazené nápoje)
- 2. patro pyramidy – obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny, rýže atd. (obsahují hlavní podíl sacharidů, které jsou zdrojem energie v potravě)
- 3. patro pyramidy – ovoce a zelenina
- 4. patro pyramidy – bílkoviny (mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny, ořechy, olejnatá semena)

*K čemu potřebujeme v těle dostatek bílkovin?*

odpověď: k růstu a vývoji tělesných tkání, správnou funkci imunity

- 5. patro pyramidy – dochucovadla

*Kolik gramů soli by měl dospělý člověk denně přijmout?*

odpověď: 5 g (čajová lžička)

- do potravinové pyramidy patří i tzv. zákeřná kostka, o které si budeme povídat v dnešní hodině

**Zákeřná kostka**

- obsahuje potraviny, které jsou sice bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu
- tyto potraviny bychom měli do svého jídelníčku zařazovat velmi zřídka
- děti mají rády sladkosti, zmrzliny, chipsy, ale vždy by tyto potraviny měly dostávat v přiměřeném množství!!
- do zákeřné kostky zařazujeme i takové potraviny, které obsahují mnoho soli a přídavných látek (sladidla, konzervanty, barviva...)
- *Jaké potraviny byste sem zařadili?*  
možné odpovědi žáků: sladkosti, Mc Donald's, coca cola, brambůrky...
- *Kolik g cukru si myslíte, že byste denně měli přibližně přijmout pomocí potravy?*  
odpověď: zhruba 35 g (7 lžiček)

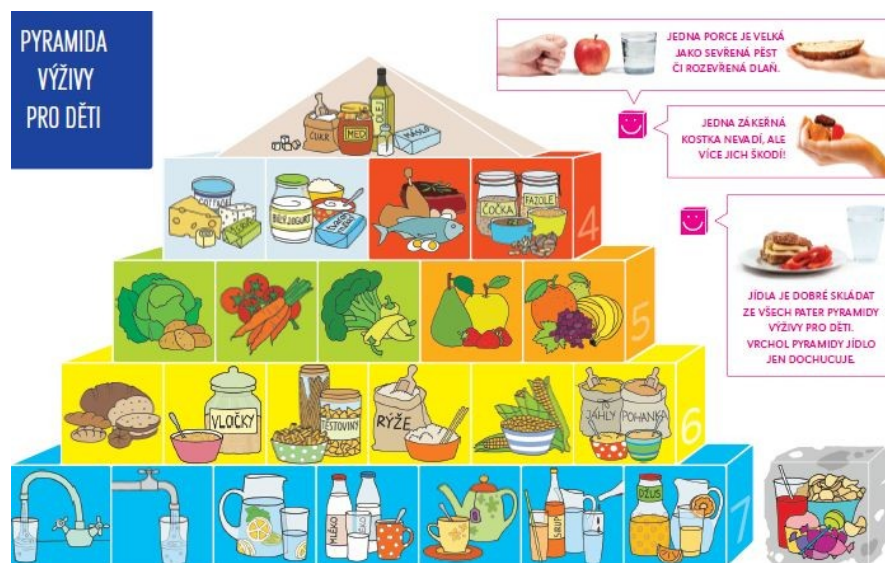
<b>Fáze hodiny</b>	<b>Činnost vedoucí k naplnění výukových cílů</b>	<b>Forma</b>	<b>Metoda</b>	<b>Čas</b>	<b>Didaktické prostředky</b>
<b>Úvod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápis do třídní knihy</li> </ul>	-	-	3	třídní kniha
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámení s žáky, představení</li> <li>• seznámení žáků s cílem hodiny</li> </ul>	hromadná	výklad	4	-
<b>Expozice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel s žáky zopakuje minulou látku (potravinová pyramida – jednotlivá patra)</li> </ul>	hromadná	diskuze	6	tabule, fix
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel vysvětlí pojem zákeřná kostka a žák uvede příklady, které ho napadnou</li> <li>• žáci se zamyslí, jak může reklama působit na člověka</li> </ul>	hromadná	práce ve dvojici	5	-
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• učitel se zeptá žáků, zda znají nějakou reklamu, ve které se vyskytuje něco ze zákeřné kostky</li> </ul>	hromadná	diskuze	8	-
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák vybere potraviny, které nepatří k zákeřné kostce</li> </ul>	samostatná	-	5	pracovní list (cv. 1)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reklamy – žáci diskutují nad tím, co je na reklamě špatně a uvedou, jak by měla vypadat správně (zdravě)</li> </ul>	skupinová	diskuze	9	pracovní list (cv. 2)
<b>Fixace, aplikace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zopakování nejdůležitějších informací, zhodnocení hodiny, zadání domácího úkolu</li> <li>• DÚ: vybrat nepravdivá tvrzení, vymyslet reklamu</li> </ul>	hromadná	diskuze	5	- pracovní list (cv. 3, 4)

## Scénář hodiny:

### Úvod

- Seznámení s cílem hodiny
  - Na konci této hodiny bude žák schopen vysvětlit a odůvodnit význam reklamy, která se týká potravin, které se řadí do zákeřné kostky.
  - Žák bude schopen odůvodnit, čím potraviny v zákeřné kostce neprospívají našemu tělu.
- Motivace
  - Každý z nás určitě denně řeší, co bude jíst a z čeho se jeho denní jídelníček bude skládat. Málokdo se ale pozastaví nad tím, že existuje nějaká zákeřná kostka, která našemu tělu škodí.
  - Otázky pro zopakování:

*Nakreslete na tabuli potravinovou pyramidu a popište jednotlivá patra, co do nich patří. Do každého patra uveďte alespoň 3 příklady.*



*Kolik porcí ovoce a zeleniny by celkem měl člověk za den sníst?*

5 porcí

*Jak velká by měla být jedna porce?*

velikost naší pěsti

## Hlavní část

- Expozice
  - Zákeřná kostka
    - obsahuje potraviny, které jsou sice bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu
    - patří sem: brambůrky, čokoládové tyčinky, slazené limonády...
    - potraviny, které patří do zákeřné kostky jíst pouze občas!
  - Reklama
    - je placená nebo neplacená propagace výrobku, obchodní značky, společnosti, jejímž cílem je zvýšit prodej výrobku
    - *Jakým způsobem (médiem) je společnost informována o nových potravinách?* reklama na internetu, leták, reklama v televizi...
    - reklama může na člověka působit negativně
    - často ukazuje nevhodný a nevyvážený příjem důležitých látek, které jsou nutné pro zdravý vývoj organismu
    - reklamy navádí člověka ke konzumaci jídel a nápojů, které nejsou tělu prospěšné (např. reklamy na brambůrky, čokolády aj.).
    - *Znáte nějakou reklamu, která propaguje výrobek, který není prospěšný pro naše tělo?*
  - Práce s pracovním listem
    - žáci vyberou ze cv. 1 potraviny, které nepatří do zákeřné kostky, tj. ty, které jsou našemu tělu prospěšné; následně své tvrzení zdůvodní
    - ve cv. 2 žáci diskutují nad předepsanými reklamami a uvedou, jak by měla podle nich vypadat reklama správně  
např. *Jezte čokoládu, je v ní spousta mléka!* možná reakce žáka: zdravější je vypít sklenici čerstvého mléka, než sníst čokoládu, která obsahuje hodně cukru
- Fixace
  - shrnutí nejdůležitějších informací, které by si žáci měli z této hodiny odnést  
*Jaké potraviny řadíme do zákeřné kostky?*  
*Jak tyto potraviny škodí našemu zdraví?*
  - zadání domácího úkolu na příští týden; pracovní list cv. 3, 4

## Závěr

- Zhodnocení hodiny, rozloučení

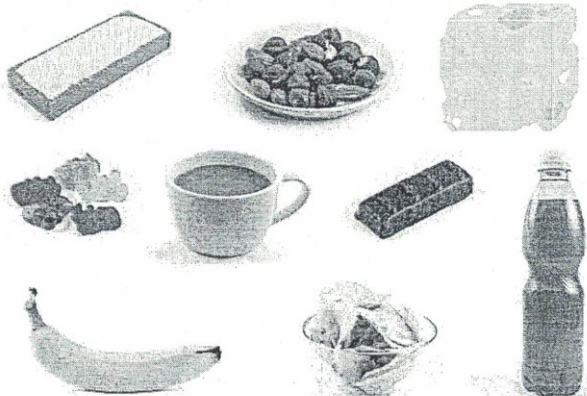
# ZÁKEŘNÉ KOSTKY A REKLAMA

REKLAMA NÁS ČASTO LÁKÁ NA POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK.



LUŠTĚNINY, OŘECHY, OVOCE A ZELENINA, OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH JSOU PRO NÁS ZDROJEM VLÁKNINY, KTERÁ JE PRO NAŠE ZDRAVÍ VELMI DŮLEŽITÁ. V ÚSTECH POMÁHÁ OČIŠŤOVAT ZUBY, V ŽALUDKU POMÁHÁ S POCITEM SYTOSTI A VE STŘEVĚ FUNGUJE JAKO KARTÁČ A SBĚRAČ JEDOVATÝCH LÁTEK.

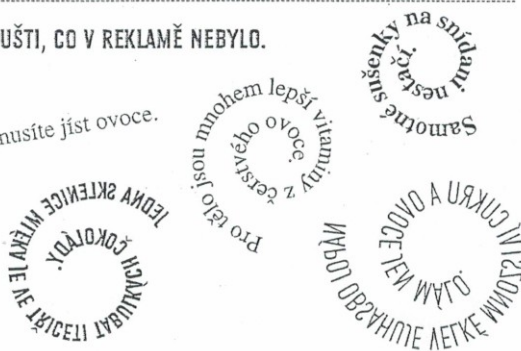
1 K ZÁKEŘNÉ KOSTCE SE ZATOULALY TAKÉ POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÁ TAM NEPATŘÍ. NAJDI JE A ZAKROUŽKUJ.



2 PŘEČTI SI REKLAMY, KTERÉ VYCHÁZEJÍ Z TELEVIZE, A VYLUŠTI, CO V REKLAMĚ NEBYLO.



Jezte čokoládu, je v ní spousta mléka!  
Pijte dětský ovocný nápoj! Když ho budete pít, nemusíte jíst ovoce.  
Tyto super bonbóny obsahují vitamíny!  
Nejvíce síly ti na snídani dodají sušenky!



3 ROZHODNI, CO JE PRAVDA. NEPRAVDIVÁ TVRZENÍ ŠKRTNI.

Potraviny a nápoje ze ZÁKEŘNÝCH KOSTEK:

- často obsahují velké množství energie
- mohou se jíst jen v noci, když je úplná tma
- mohou způsobovat tloustnutí, zejména pokud nemáme dost pohybu
- mohou zabírat místa důležitým kostkám z Pyramidy výživy pro děti
- se nikdy neobjevují v reklamách
- mohou způsobovat zubní kaz
- mohou po nich dobře růst vlasy
- mohou způsobovat, že si zvykneme na hodně sladkou chuť
- mohou vyvolat pocit těžkosti či bolesti břicha
- které jsou příliš sladké, vyvolají brzy hlad, protože energie z nich získaná je rychle našim tělem spotřebována

4 NAPIŠ ZDROJE TUKŮ:

z Pyramidy výživy pro děti:

ze zákeřných kostek:

TUKY JSOU DŮLEŽITÉ PRO KAŽDOU NAŠI BUŇKU. JSOU BOHATÝM ZDROJEM ENERGIE A DÍKY NIM TĚLO DOKÁŽE HOSPODAŘIT S URČITÝMI VITAMINY. ALE VELKÉ MNOŽSTVÍ TUKŮ MŮŽE BÝT PRO TĚLO ŠKODLIVÉ!

4 NAVRHNĚ REKLAMU NA POTRAVINY, KTERÉ JSOU PRO NÁS DOBRÝM ZDROJEM VLÁKNINY.



Znáš nějaké reklamy na potraviny a nápoje? Na co jsou zaměřeny? Uměl/a bys vytvořit reklamu na nějakou potravinu z Pyramidy výživy pro děti? Proč ke snídani nestačí jen sušenky? Proč není dobré stavět svoji pyramidu ze zákeřných kostek? Kolik zákeřných kostek jsi měl/a včera? Jakým pohybem bys mohl/a ničít zákeřné kostky? Proč je pro naše tělo důležitá vláknina?



## **Použité zdroje**

[https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/2D\\_sesit\\_4-5\\_web.pdf](https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/2D_sesit_4-5_web.pdf)

<http://www.zdrava5.cz/clanek/Pyramida+z+potravin>

<http://www.ceskaskola.cz/2015/12/nuv-pohyb-vyziva-vysledky.html>