PŘÍPRAVA NA HODINU V.

Téma hodiny: Zdravá výživa, 8. třída

Vypracoval: Kateřina Kubínová

Ročník: čtvrtý

Kompetence, které hodina rozvíjí: Učivo nabádá žáky k zdravému způsobu života. Rozvíjí kompetence v oblasti zdravé stravy.

Výchovně vzdělávací cíle: Cílem učiva je poukazovat na nutnost zdravého stravování.

Místo realizace: Školní třída.

Časová dotace: 45minut.

Pojmy opěrné: Zdravý životní styl.

Pojmy nové: Zdravá výživa, potravinová pyramida.

Pomůcky: Učebnice Občanská a rodinná výchova pro 8. ročník, plakát potravinové pyramidy.

Teoretická příprava na hodinu: Občanská a rodinná výchova pro 8. ročník. Fraus.

Rozpracování scénáře hodiny:
Úvod
1. Motivace - vysvětlení a objasnění žákům důležitost probíraného učiva
2. Seznámení s cílem hodiny – vyjmenování hlavních pojmů, které se budou v následujících minutách probírat
3. Kontrola žákovské přípravy na hodinu – kontrola, zda mají žáci alespoň jednu učebnici v lavici

Hlavní část
1. Procvičování – probírané učivo navazuje na hodinu předcházející, zopakování pojmů z předešlé hodiny
2. Expozice – samotný výklad učiva
3. Fixace – zdůraznění a upevnění základních a nejdůležitějších pojmů
4. Aplikace

Závěr
1. Zopakování látky – upevnění hlavních pojmů
2. Zhodnocení hodiny
3. Zadání úkolu

Výklad:

Žáci si během výkladu budou dělat zápis, který bude předem připraven na tabuli.

Pro zdravý vývoj lidského těla je nezbytná dostatečná **výživa**. Důležitou roli hraje energetická hodnota potravin. V případě špatného stravování dochází k projevu tohoto nedostatku na našem zdraví, vzhledu a kondici. Přijímaná strava by měla vyhovovat potřebám organismu s ohledem na věk, pohlaví, výdej energie a zátěžové období ve vývoji člověka (období růstu, těhotenství, nemoc). Pokrm člověk prožívá jak

fyzicky, tak psychicky. Jídlo je sociálním a emocionálním zážitkem. Jak si vysvětlujete sociální zážitek v souvislosti s jídlem? (například pracovní oběd) Energetická hodnota stravy je určována obsahem živin (bílkoviny, sacharidy, tuky). Potraviny navíc mohou obsahovat vodu, vitaminy, či minerální látky. Množství a poměr jednotlivých výživových složek ovlivňuje růst a úměrně tomu i množství energie v těle. Vyvážená strava by měla obsahovat bílkoviny, sacharidy, tuky, vlákninu, vitamíny, minerální látky, stopové prvky a tekutiny ve vyváženém poměru.

Zásady výživy by se měly dodržovat v jakémkoli věku. U dětí a dospívajících je nutný větší příjem nutričních hodnot.

Do příští hodiny dostanou žáci za úkol překreslit do sešitu potravinovou pyramidu.