

PŘÍPRAVA NA HODINU I.

Téma hodiny: Zdravá výživa, jak tělo zpracovává potraviny, 8.třída

Vypracoval: Kateřina Kubínová

Ročník: čtvrtý

Kompetence, které hodina rozvíjí: Učivo rozvíjí kompetence v oblasti zdravého stravování. Pomáhá vysvětlit princip trávení potravy v lidském těle.

Výchovně vzdělávací cíle: Cílem učiva je působit na žáky v oblasti zdravého stravování. Vysvětlit jim princip zpracování potravy. Poukazovat na negativní působení špatných stravovacích návyků.

Místo realizace: Školní třída.

Časová dotace: 45minut.

Pojmy opěrné: Zdravá výživa, potravinová pyramida.

Pojmy nové: Zpracování potravin, nežádoucí způsoby výživy.

Pomůcky: Učebnice Občanská a rodinná výchova pro 8. ročník, potravinová pyramida.

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.

Minulou hodiny měly žáci za úkol překreslit do sešitu potravinovou pyramidu. Tuto hodiny vysvětlím princip **potravinové pyramidy**. Velký plakát potravinové pyramidy visí na tabuli, názorně na něm ukazují jednotlivé složky, ze kterých by se měla skládat denní strava. Po výkladu principu pyramidy přejdu k shrnutí učiva o zdravé výživě.

Vztahy mezi výživou a individuálním jedincem trvají od narození až do smrti. Nutriční a psychologické vlastnosti jednice se tvoří v období před narozením. Výživa těhotné ženy ovlivňuje celkový vývoj potomka. Nesprávná výživa může způsobit vznik určitých onemocnění u dítěte. V prvním roce života je další mezník vývoje potravního chování. V tomto věku se vytváří základ pro dlouhodobé a pevné vzorce zdravého způsobu stravování a chování. Základními energetickými zdroji v potravě jsou cukry a tuky, v případě jejich nedostatku je nahrazují bílkoviny. V lidském těle dochází k **trávení** (začíná v ústech), **zažívání** (játra štěpí živiny na molekuly, které mohou být využity k získání E v buňkách), **transportu** (pomocí srdeční činnosti proudí krev obohacená živinami po celém těle), **metabolismu** (buňky vycytávají molekuly živin a oxidací-okysličováním-spalováním získávají energii, během metabolismu tělo samo vyloučí zbytečné složky).

V našem světě je boj protikladů. Na jedné straně se státy potýkají s civilizační chorobou zvanou **obezita** a na straně druhé je zde mnoho lidí, kteří trpí **podvýživou**. Podvýživa je způsobená nedostatkem živin. Každý člověk má svou ideální hmotnost, která se udává tzv. **hmotnostním indexem BMI** (Body Mass Index). $BMI = \frac{\text{hmotnost v kg}}{\text{výška v metrech}^2}$. U dětí se řídíme dle Brocova indexu. $BI = \frac{\text{hmotnost v Kg}}{\text{výška v cm} - 100}$. Obezita a podvýživa jsou životu nebezpečné. Obézní lidé mají problémy se srdcem, cévami, zadýchávají se, podvyživení lidé trpí nedostatkem živin v těle, jsou bez energie a mohou vyhladovět k smrti.

S potravou souvisí i nemoci, kterými trpí v drtivé většině případů dívky. Jaké nemoci mám na mysli? (anorexie, bulimie) Do příští hodiny si oprašte znalosti z oblasti těchto onemocnění, zaměřte se na jejich příčiny, vývoj a možnost prevence.