

MASARYKOVA UNIVERZITA

**Pedagogická fakulta**  
**Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2**

## **Víme co je zdravé?**

Realizace: 5.třída

Vypracovala: Procházková Martina  
Učitelství pro 1.stupeň ZŠ

## 9.semestr

**Místo realizace: třída, v rámci možností supermarket**

**Doporučená velikost skupin: max.5 dětí**

**Název: Víme co je zdravé?**

**Typ projektu:**

- uměle připravený
- krátkodobý (jednodenní)
- školní
- společný
- více předmětový ( návaznost na učivo matematiky – sčítání deset.čísel)

**Smysl projektu:** děti:

- rozeznají zdravé potraviny od nezdravých
- si uvědomí rozdíl mezi zdravým a nezdravým způsobem života
- respektují názory druhých
- vyjádří a obhajují svůj názor
- spolupracují se spolužáky

**Výstup projektu:** - plakáty ANO a NE

**Cíle projektu:**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| b) <b>Kognitivní</b> – žák umí:      | rozlišit zdravé a nezdravé potraviny<br>Navrhnout jídelníček zdravý a nezdravý |
| c) <b>Psychomotorické</b> – žák umí: | vystříhnout požadovaný tvar  |
| d) <b>Afektivní</b> – žák:           | si je vědom co je pro něj dobré<br>ví, jak žít zdravě                          |
| e) <b>Sociální</b> – žák:            | spolupracuje ve skupině<br>umí ocenit druhé                                    |

**Činnosti:**

Motivační rozhovor, diskuse  
Seznámení s cílem projektového dne  
Brainstorming  
Skupinová práce – práce s letáky, obrázky  
Návštěva supermarketu  
Vytváření tabulek – přehledy cen potravin  
Činnosti  
Tvorba jídelníčku na víkend – cenové rozpočty  
Konference  
Diskuse

<b>Metody:</b>	rozhovor grafická a výtvarná činnost diskuse
<b>Organizace:</b>	skupinová práce samostatná práce
<b>Pomůcky:</b>	letáky s obrázky potravin nůžky, lepidla, pastelky, fixy balicí papíry poznámkové bločky fotky osob obrázky potravin bílé pláště lučina, pažitka, petržel, celozrnný chléb
<b>Prezentace:</b>	předvedení plakátů před třídou
<b>Hodnocení:</b>	hodnocení průběhu projektu žáky a učitelem

---

## ❖ Úvod:

### **Motivace**

Týden před začátkem projektu dostaly děti za úkol psát si do poznámkových bločků vše co snědly, vypily a jaké činnosti vykonávaly ( sport, kroužky, TV,apod.).

- seznámení s tématem projektu (děti se snaží přijít na to,čím se budeme v projektovém dni zabývat). Jsou jim předloženy fotografie různých typů lidí (ty jsou záměrně vybrány tak, aby bylo jasné a zřetelné, kdo na fotkách žije zdravě a kdo ne)

#### **-povídání o zdravém životním stylu**

Následuje krátké povídání o osobách na fotkách. Děti sdělují jejich nápady a připomínky k nim.

Každý žák dostane papír s nápisem zdravě žít a druhý papírek s nápisem nezdravě žít. Na papírky děti píšou vše, co je napadne k těmto výrazům. (brainstorming) Papírky si děti schovají k sobě, budou s nimi pracovat ještě na konci dne.

#### **-seznámení s cílem projektového dne**

Poté je dětem sděleno čím se budou zabývat, jaké činnosti budou vykonávat.

Budeme vyrábět plakáty. Každá skupinka vždy dva. Jeden jak zdravě žít a druhý jak ne.

## ❖ Hlavní část:

### 1. Skupinová práce - práce s letáky, obrázky

Volně po třídě jsou rozloženy kartičky s obrázky potravin. Podle počtu dětí ve třídě např. vždy 5 obrázků ovoce, 5 obrázků zeleniny, 5 obrázků mléčných výrobků, 5 obrázků mas, 5 obrázků sladkostí. Každý žák si vezme jeden obrázek a přiřadí se k obrázkům (žákům) ze stejné skupiny. Tak se děti rozdělí na 5 skupin po 5 dětech.

Každá skupinka má svůj pracovní prostor a velký balicí papír a dvě fotky osob, jednu pro plakátek Ano a druhou pro plakátek NE.

Prvním úkolem je osoby na jejich fotkách pojmenovat.

Úkol: Na plakátky Ano a Ne si nalepí děti příslušné fotky.

Děti dostanou k dispozici letáky a obrázky potravin. Potraviny vystřihují a po uvážení je nalepují buď na plakátek Ano, nebo na plakátek ne.

### 2. Návštěva supermarketu (varianta: letáky, internet)

V této části se budeme snažit zjistit, zda jsou zdravé potraviny dražší.

Děti navštíví supermarket. Do poznámkového bločku si zaznamenávají ceny potravin.

### 3. Vytváření tabulek - přehledy potravin

Podle informací získaných z návštěvy supermarketu si děti vytvářejí přehledy cen potravin podle následujících kritérií:

Kategorie: Mléčné výrobky  
Pečivo  
Těstoviny  
Maso  
Ovoce  
Zelenina, luštěniny, houby  
Obiloviny  
Sladkosti, zmrzliny, slané keksy  
Lahůdky  
Hotová jídla  
Nápoje  
Instanční jídla  
Mražená jídla

Vytvářejí tabulky dvě – zdravá jídla a nezdravá jídla.

Tabulky potom nalepí na své plakáty.

### 4. Tvorba jídelníčku na víkend - cenové rozpočty ( pro 1 osobu)

#### Hra na zdravou a nezdravou restauraci

Každá skupinka vymyslí název pro svou zdravou a nezdravou restauraci. Zkouší vymyslet loga a motta restaurací.

Ve skupinkách tvoří děti jídelníček na víkend podle schématu:

Snídaně

Dopolední svačinka

Oběd

Odpolední svačinka

Večeře

Tvoří vždy jídelníček zdravý a nezdravý.

Zapisují ceny jednotlivých potravin a potravin potřebných pro výrobu celého jídla celkem. Dále pak rozpočet na sobotu, na neděli a na víkend celkem.

Výpočty zaznamenávají děti na zvláštní papír.

Opěrné otázky: Kolik korun stojí tvá zdravá / nezdravá snídaně?  
Kolik korun stojí tvá zdravá / nezdravá dopolední svačinka?  
.....oběd.....  
.....odpolední svačinka  
.....večeře.....  
Kolik korun celkem si utratil za sobotní jídelníček?  
.....nedělní.....  
.....víkend ?

Nakonec děti porovnají ceny jídelníčku zdravého a nezdravého.

Jídelníček děti výtvarně zpracují a poté nalepí na příslušný plakát.

## 5.Činnosti

Děti vymýšlí zdravé a nezdravé činnosti, které osoby na jejich plakátcích můžou vykonávat. Ke každé činnosti kreslí malý obrázek a spolu s jejich názvy je píšou na plakátky.

## 6.Chystání na konferenci

Každá skupinka zkouší vyrobit zdravou pomazánku na celozrnný chléb. (lučina, pažitka, petrželka, celozrnný chléb).

Děti si ve skupinkách rozdělí úkoly – kdo bude co na konferenci představovat a přednášet.

### ❖ Závěr:

#### Předvedení práce

#### KONFERENCE

Děti se chystají na velkou konferenci ZDRAVÝ ŽIVOT. Lavice ve třídě jsou uspořádány jako v divadle a před tabulí je stůl pro přednášející.

Pro přednášející jsou taktéž připraveny bílé pláště.

Každá skupinka předvede svou práci. Představí ostatním dětem jejich zdravě žijícího člověka a nezdravě žijícího člověka. Své restaurace, jídelníčky a plakátky.

#### Diskuse

Brainstorming 2 – červeným fixem děti doplňují informace, na které na začátku zapomněly. Vytáhnou své bločky, do kterých si předchozí týden zaznamenávaly svůj jídelníček a činnosti a samy se je pokusí poopravit tak, aby odpovídaly zdravému životnímu stylu. Některé nezdravé jídla se pokouší nahradit jinými.

Při závěrečné diskusi se snaží děti dojít ke společnému závěru. Je zdravé jídlo zdravější? Je těžké žít zdravě? Co jsem minulý týden dělal špatně?

Úkol na příští týden: zapisovat si vše co sním a vypiji a jaké činnosti vykonávám.

