

PdF MU Brno
Učitelství 1. stupně ZŠ

ZDRAVÍ ANEB MY STONÁME NERADI

I. NÁVRH PROJEKTU

Název:	ZDRAVÍ ANEB MY STONÁME NERADI
Autoři:	Zuzana Křížová, Šárka Zemanová, Jitka Novohradská
Školní rok:	2007/2008
Typ projektu:	▪ krátkodobý
Smysl projektu:	<p>- umět popsat své pocity, seznámit se s některými druhy nemocí, naučit se spolupracovat ve skupinkách, poznat co je pro mě zdravé a co nezdravé..</p> <p>1) <u>pro žáky:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- rozvoj smyslového vnímání a fantazie (např. soustředěný poslech čtenářského textu a reakce na něj)- rozvoj sociálního a správného chování- rozvoj poznatků o lidském těle- rozvoj poznání (kdy je potřeba lékařského ošetření)- rozvoj logického myšlení (zdravá výživa, zdravý pohyb, zdravý způsob života..)- rozvoj spolupráce (skupinové, kolektivní)- rozvoj smyslového citového vnímání <p>2) <u>pro učitele:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- vyhledávání informací- procvičení a prohloubení učiva- procvičení komunikativních dovedností
Výstup:	- žáci kreslí obrázky pro děti na oddělení intenzivní péče Dětské nemocnice BRNO, po dobu jednoho týdne si vyplňují svůj jídelníček

<p>Předpokládané cíle:</p>	<p>kognitivní: vysvětlí pojem zdravá strava, pojmenuje jednotlivé druhy potravin, doplní svůj časový režim dne, přiřadí různé druhy oblečení k jednotlivým ročním obdobím, uvede alespoň 5 příkladů zdravých a nezdravých potravin</p> <p>afektivní: nebojí se vyjádřit svůj vlastní názor, dotáhne činnost do konce, zdůvodní co napsal, co řekl..</p> <p>psychomotorické: vyrobí obrázky pro děti z nemocnice, zvládne si sám a pravidelně po dobu jednoho týdne vypisovat svůj jídelníček</p> <p>sociální: akceptuje jemu určenou roli při práci ve skupině, spolupracuje a podílí se na práci s ostatními členy skupiny</p>
<p>Předpokládané činnosti:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pozorné vnímání textu - odpovídání na otázky - zúčastnit se společného rozhovoru - doplňování (např. Když jsem nemocný.... Když jsem zdravý.....) - kreslení, vystřihování, lepení.. - spolupracovat s kolektivem
<p>Organizace výuky:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - celý projekt je realizován ve školním prostředí, pouze při vyplňování jídelníčků žáci pracují samostatně i mimo školu
<p>Předpokládané výukové metody:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - individuální činnosti, skupinová práce, spolupráce celého kolektivu, rozhovor, diskuse, vyhledávání informací v encyklopediích, práce s textem, výtvarná činnost
<p>Předpokládané pomůcky:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - krátké texty (Jak Lucka onemocněla, Pohádka o čistotě) - balicí papír - barevné křídly - pracovní listy - materiály na kymovku - mazací tabulky - ukázky zdravých a nezdravých potravin - čaj, med, citron - jídelníček - barevné papíry - pastelky, nůžky, lepidlo - encyklopedie

Způsob prezentace projektu:	- žáci vytvoří obrázky pro děti z oddělení intenzivní péče z Dětské nemocnice v brně, po dobu jednoho týdne si samostatně vypisují svůj vlastní jídelníček
Způsob hodnocení:	- pouze slovně
Kriteria hodnocení:	- hodnocení vědomostí (co už žáci věděli, co nového se dozvěděli v průběhu projektu) - hodnocení spolupráce žáků mezi sebou

Kompetence:

Kompetence 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
- žák poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení

Kompetence k řešení problémů

Kompetence komunikativní

Kompetence sociální a personální

Kompetence pracovní

II. REALIZACE PROJEKTU-

1. Charakteristika třídy
2. Průběh projektu
3. Texty k projektu
4. Práce dětí, fotografie

1) CHARAKTERISTIKA TŘÍDY-

Projektu se zúčastnilo celkem 22 žáků 1.ročníku ZŠ Rašínova v Brně. Žáci pracovali převážně ve dvojicích, nebo skupinkách po 4-5. Jedná se o velice šikovné žáky s rozsáhlým okruhem vědomostí. Žáci jsou komunikativní, ohleduplní, pracovali zodpovědně a s maximálním nasazením!

2) PRŮBĚH PROJEKTU-

1. ČÁST

Úvod

- motivační video (seznámení žáků s projektem)
- pohádka Jak Lucka onemocněla?
- otázky k textu (motivační rozhovor)
- 4 skupinky = pojmová mapa (na balicí papír žáci napíší co se chtějí dozvědět např. o nemocích, zdravé stravě, zdravém způsobu života...)
- tabule: (doplňování)
 - Když jsem nemocný
 - Když jsem zdravý
- pracovní listy do lavice (společná kontrola v kroužku)

JAK LUCKA ONEMOCNĚLA aneb nemoc a zdraví, správná výživa

Už je to tak, Lucka se rozstónala. Nepřišla do školy a její maminka vzkázala paní učitelce, že je nemocná.

„Tak to ji musíme navštívit,“ rozhodl Světlík.

„A proč?“ divil se Trámoš.

„Že se vůbec můžeš ptát,“ pokáral ho Světlík, „je vidět, že nic nevíš o nemocných. Nemocní lidé jsou smutní a musí je rozveselit návštěva, která jim donese dárky jako třeba kopací míč nebo spoustu sladkostí a cukroví.“

Co myslíte, prváci, má Světlík pravdu? Navštěvují se nemocní lidé? Nosí se jim dárky? Jsou sladkosti a kopací míč nejvhodnějším dárkem pro nemocné děvčátko? Jaké dárky byste nemocnému kamarádovi přinesli vy? Jak se chováme na návštěvě u nemocného? Které nemocné lidi navštívit nemůžeme?



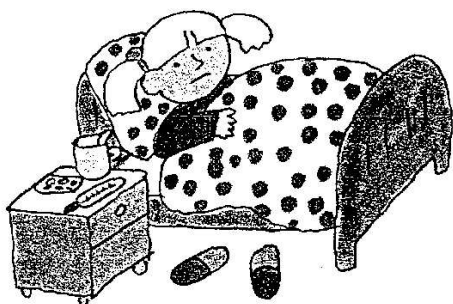
Spojte tužkou, co k sobě patří:

mám teplotu
cítím se dobře
nemám chuť k jídlu
je mi špatně
běhám venku
nic mě nebaví
cítím se slabý

KDYŽ JSEM NEMOCNÝ

KDYŽ JSEM ZDRAVÝ

mám velkou chuť k jídlu
potím se
ležím v posteli
chodím do školy
bolí mě v krku
bolí mě břicho
nechodím do školy



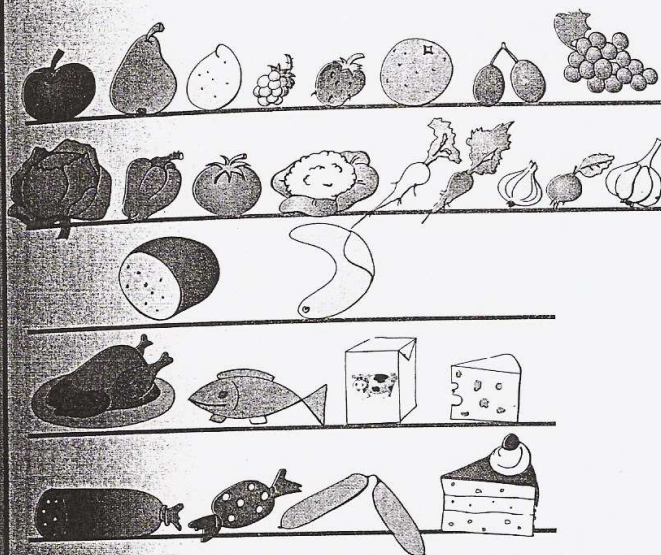
Když půdáci přišli za nemocnou Luckou domů, ležela v posteli. Jen co se s ní pozdravili, hned se zajímali, co to má za nemoc. Lucka jim řekla, že jí v noci bylo moc špatně, že zvracela a měla zvýšenou teplotu. Ale teď už je to lepší. A prozradila jim, že si za to může sama, protože včera po večeri tajně snědla dva nanuky a na to ještě celý balíček smažených brambůrků.

„No tos tomu dala!“ spráskl ruce Světlík: „Copak jsi už zapomněla, co ses ve škole učila o zdraví? Vždyť to máš napsané tady,“ řekl Světlík a otevřel Lucčin pracovní sešit z prvouky:

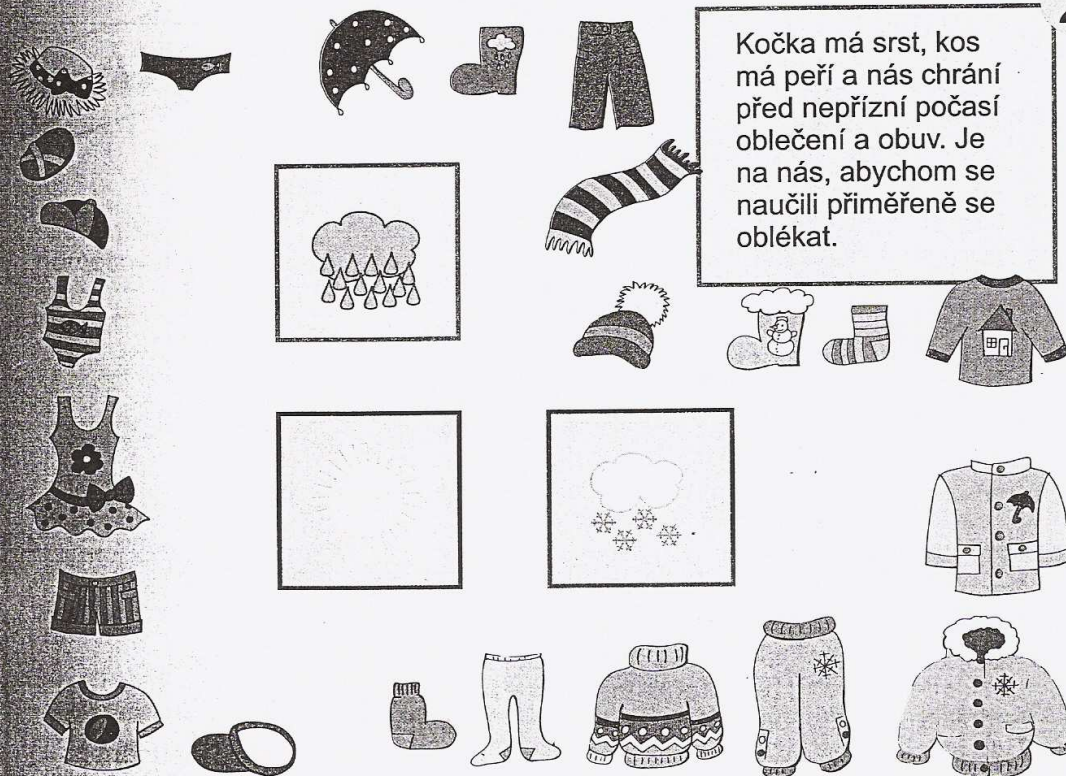


VÝŽIVA A VHODNÉ OBLEČENÍ

únor							°C
------	--	--	--	--	--	--	----



1
Správná výživa znamená jíst správné potraviny ve správném množství. Potraviny, které nám prospívají, jsou například ovoce, zelenina, maso z ryb a drůbeže, celozrnné pečivo, mléko a v malém množství cukr a tuk.



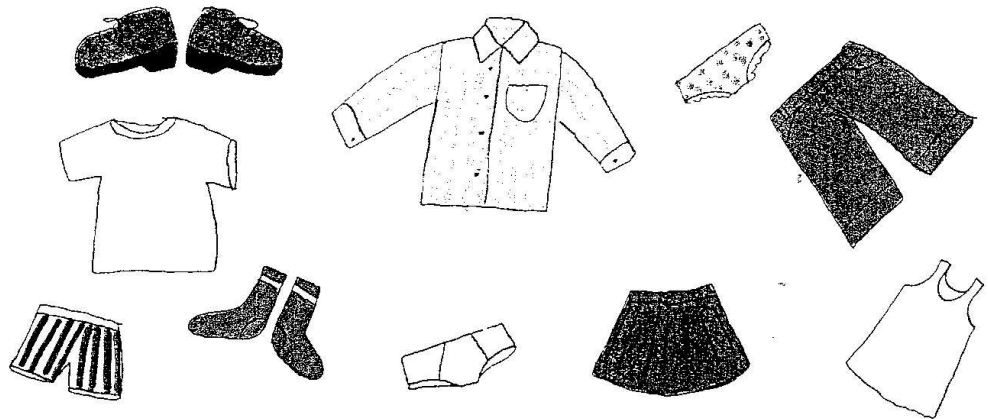
2
Kočka má srst, kos má peří a nás chrání před nepřízní počasí oblečení a obuv. Je na nás, abychom se naučili přiměřeně se oblékat.

1. Zakroužkujte červeně zdravé potraviny.
2. Vyberte správné oblečení do deště, na pláž a na sáňkování a zakroužkujte je vhodnou barvou.
3. Mluvte o škodlivých návycích ve stravování a o zdraví škodlivých potravinách a nápojích.

2. ČÁST

- pohádka o čistotě
- vaříme si čaj s medem a citronem
- 3 skupiny (po řadách) , měníme stanoviště– 1 řada – pracovní list 1
2 řada - pracovní list 2
3 řada - kymovka
- svačina (sedíme v kroužku, každý řekne co má dnes na svačinu, bavíme se o tom co je zdravé a co ne..)
- svačina – příprava „švédských stolů“ (krájíme a servírujeme na velké tácy zdravé potraviny, žáci potom chodí kolem stolů a ochutnávají)

Do řádků dopiš, jak často si měníš toto oblečení:



Každý den si беру čisté

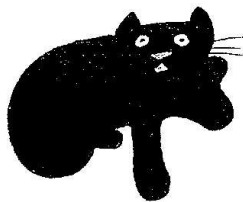
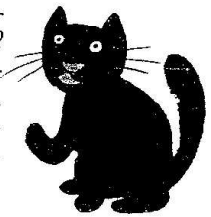
Každé 2-3 dny si беру čisté

Každý týden si měním čisté

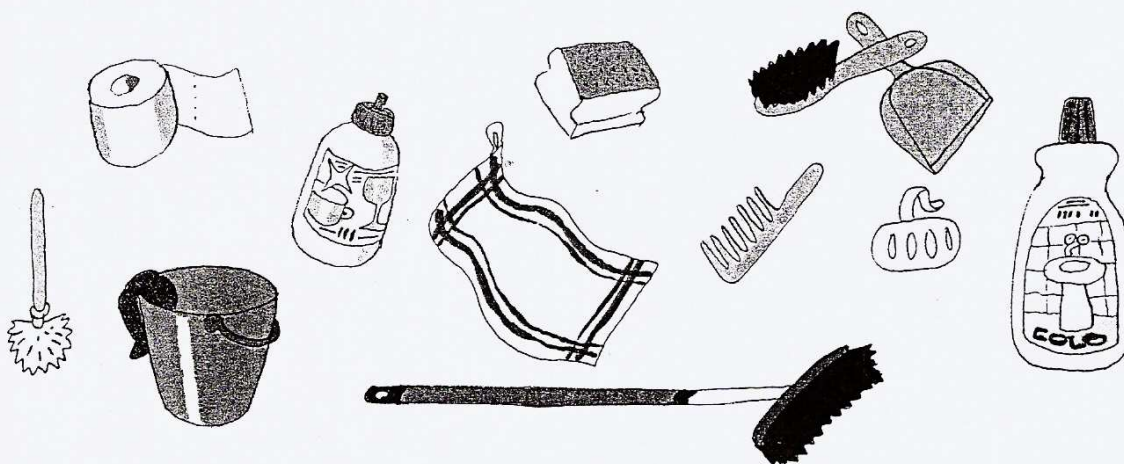
A tak byl Petr pořád samá vytáčka a výmluva až jednoho dne.....

„Jednoho dne Petr Černý nepřišel do školy. Sanitka ho odvezla z domu rovnou do nemocnice,“ zamňoukal žalostně kocour Medřich „A víte proč? Protože z toho, jak se nemyl a nosil špinavě prádlo, dostal ošklivou kožní nemoc. A protože ani nepoužíval zubní kartáček, zkazily se mu všechny zuby. Ale co bylo nejhorší – z toho, jak si po použití záchodu a po běhání venku nemyl mýdlem ruce, náhle celý zežloutl. Onemocněl totiž nemocí špinavých rukou, které se říká žloutenka. A to je hodně nebezpečná nemoc, která se dlouho, předlouho léčí v nemocnici! A to byl smutný konec žáka druhé A Petra Černého...“ ukončil svoji sousedskou řeč kocour Medřich a pohlédl na Světlíka.

Ten se ošíval, jako by ho zrovna posadili do vosího hnízda. Chvilí si prohlížel masné skvrny na pyžamu, pak špínu zažranou za nehty a nakonec se optal Medřicha, zda náhodou neví, jestli je v umývárně vedle třídy nějaké mýdlo. Když se dozvěděl, že tam mýdlo je, tiše se vytratil. A za malou chvíli se školní chodbou nesly z noční umyvárny prapodivné zvuky. Jako by se tam někdo důkladně, ale opravdu důkladně drhnul mýdlem. Nevíte, děti, kdo by to mohl být? Že by se Světlík polepšil?



Věci, které se užívají k udržení čistoty v kuchyni, dej do kolečka. Prostředky používané k udržení čistoty v koupelně a na záchodě do trojúhelníku a osobní hygienické potřeby do čtverečku.



Jak se jmenuje nemoc špinavých rukou? Vyber správnou odpověď:

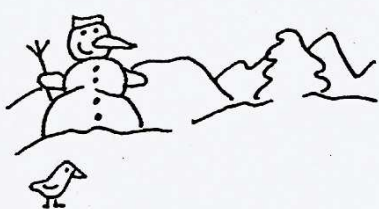
angína

žloutenka

červenka

zlomená noha

Prváci, vyznačte modrou pastelkou činnosti, které nám pomáhají udržet si dobré zdraví. Naopak černou pastelkou přeškrtněte ty, které našemu zdraví škodí. Sami jistě přijdete i na další věci, které vašemu zdraví škodí nebo naopak prospívají. Do obrázků dokreslete, jak sportujete v zimě a v létě.



plavání

kouření

jízda na kole

pravidelné sportování

časté sledování televize

přejídání se

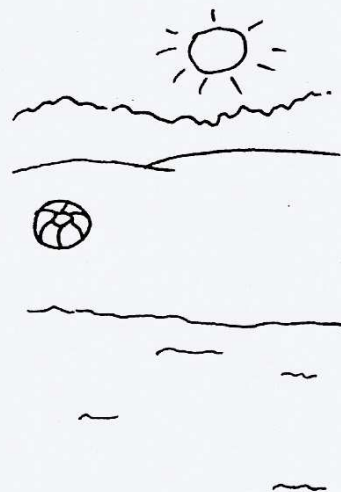
pití alkoholu

pobyt v přírodě

mytí rukou před každým jídlem

časté požívání sladkostí

dostatečný spánek



DENNÍ REŽIM



Co je pro zdraví nezbytné?
 Zdravá strava. Dostatečný spánek a odpočinek.
 Dostatek tekutin. Pobyť na čerstvém vzduchu.
 Pohyb. Čistota těla, oděvu, prostředí...
 Je proto důležité vytvořit si správný denní režim.

1. Prohlédněte si obrázky. Vyprávějte si, co chlapec Kuba dělá během dne. Na hodinách vyznačte odpovídající čas.
 2. Pověďte si o nutnosti spánku. Víte, kolik hodin denně je potřeba spát? Víte, proč je nutné dostatečně pít? Víte, jaký význam má sport pro naše zdraví?

3. ČÁST

- výroba hrníčků a kreslení obrázků na téma: „ Jak jsem byl nemocný“ pro děti z nemocnice



4. ČÁST

- doplnění pojmové mapy z úvodu hodiny
- přivítání zdravotní sestřičky, která žákům odpoví na všechny jejich dotazy týkající se zdraví
- společné vyplnění jídelníčku, který si žáci dále po dobu jednoho týdne vyplňují samostatně

JÍDELNÍČEK



	SN	SV	OB	SV	VE
P	2 ROHLÍKY ZE SALÁMEM.	OVOCE ZELENINA LUPÍNKY.	LIYANER BĚNĚNÍ POLÍVKA	BYNOVA VACRA.	ZELENINA PÁREK CHLEBA KESUP HORTICE.
Ú	JAVLEČNÝ KALISKUL JABLEČNÝ ŠTRŮDL.	CHLEBA SÝR OKVĚK PAPRIKA ONDRASOVKA.	BRAMBOROVÁ KAŠA MASO POLÍVKA SALÁT STAVA.	SÝROVÝ ROHLÍK.	ŠPANÁT TĚSTOVINY NIVA ZELENINOVÝ SALÁT.
S	ROHLÍK, MARMEлада	JABLKO.	ČOČKA VAHČKO CHLEBA POLÉVKA.	MRKEV.	3 ROHLÍK KURVÁČO JUICE.
Č	VÁNOČKA MARMEлада	JABLKO.	ZELENINA MASO BRAMBORI POLÍVKA.	JOGURT.	CHLEBA Z OŘECHŮ SÍRAN.
P	JOGURT.	CHLĚB SALÁM PAPRIKA.	TĚSTOVINY OMÁČKA MASO POLÍVKA PITI.	ROHLÍK SALÁM.	CHLĚB PAPRIKA JAHODY Z MLÍČEM
S	ROHLÍK LUCINA.	ČOKOLÁDOVÁ HVEZDA.	BRAMBORI RÝZEK MORAVANKU	CHLEBÍČEK ZAKUSK.	CHLEBA SALÁM.
N	KAŠI.	JABLKO.	TĚSTOVINY SALÁT.	MRKEV.	ROHLÍK SÝR.

ZÁVĚR

- společné zhodnocení celkového průběhu projektu (co se žákům líbilo nebo naopak nelíbilo, jak se jim spolupracovalo s ostatními, kdo si co zapamatoval...)