

## projekt : ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

### Cíl projektu:

- žák vyjádří základní principy zdravého životního stylu (zdravé výživy)
- žák umí vyjmenovat základní složení potravin a vybrat z nich, co je/není pro tělo dobré
- žák najde a zaznamená v mapě města prodejny potravin
- žák popíše proces výroby vybraných potravin
- žák sestaví jednodenní jídelníček podle principů zdravé výživy

### Kompetence:

- k řešení problému
- společenské
- sociální
- k učení
- personální

### Mezipředmětové vztahy:

- vlastivěda, český jazyk, matematika, přírodověda, dramatická výchova, pracovní činnosti, výtvarná výchova

**Třída:** 4./5. třída

**Délka projektu:** 4 dny v průběhu vyučování (+2 víkendy - práce doma)

### Pomůcky:

- **1.den:** balicí papír, fixy, rozstříhané obrázky s různými potravinami (viz reklamní leták), čisté papíry, obaly od potravin (mají přinést žáci), obrázky s příběhem vzniku chleba(sýru, párku,čokolády, špagety), mapa města (popř.republiky)
- **2.den:** letáky k biopotravinám, fair-tradu, pro a proti hypermarketům(Nesehnutí), papíry, fixy
- **3.den:** jídelníčky žáků (domácí úkol), pastelky, CD „Pohádky pro neposlušné děti a jejich starostlivé rodiče“, čisté papíry, sloha s eurosložkami

*Před zahájením vlastního projektu je třeba „zaúkolovat“ děti aby:*

1. přinesly do školy co nejvíce obalů obsahujících etiketu s obsahem od potravin
2. provedly zápis všech požitých potravin za 1 den.

**Průběh projektu:**

***Blok 1 Předpokládaná délka trvání: 45 minut***

**Plachta:** Plocha např. tabule /plachty/ flipu atd. je rozdělená na 3 části. Na první části je fotografie či obrázek postavy, která je podvyživená, vyhublá; na druhé části „normální“ postava – např. fotografie atleta, atd.; na poslední, třetí části je postava obézního člověka.

- ⇒ Děti jsou rozděleny do 3 (6) skupin. Jejich úkolem je vytvořit lístečky, na které napíší příčiny a následky stavu lidí z obrázků, co asi jedí, jak se chovají, jaké mají návyky... Po dokončení práce proběhne společné lepení lístečků na plachtu spojené s diskuzí. Tímto žáci společně vytvoří pojmovou mapu.

*Předpokládaná délka trvání: 15 minut*

- ⇒ Každé dítě se zamyslí nad tím, jak by chtělo v dospělosti vypadat a zařadí se pod příslušný obrázek. Každý si v hlavě připraví obhajobu svého stanoviska, učitelka se na ně posléze několika žáků zeptá. Následuje případná diskuze.

*Předpokládaná délka trvání: 5 minut*

**Obrázky:** Množství obrázků potravin z různých zdrojů – letáky obchodních sítí, bio výrobky, atd.

- ⇒ Úkolem dětí je rozsypané obrázky rozdělit na dvě hromádky: na zdravé a na nezdravé. Mají však možnost vytvořit třetí skupinu, obrázky u kterých si nejsou jisté, kam je zařadit. Následuje diskuze, ověření správnosti rozřídění obrázků a zamyšlení se nad zařazením zbylých obrázků.

*Předpokládaná délka trvání: 5 - 10 minut*

- ⇒ Každé dítě si vybere 1 obrázek potravin o které ví, že by se dala nahradit jinou, zdravější. (Např. cukr lze nahradit medem; vaječné těstoviny – celozrnnými bezvaječnými těstovinami; bonbóny – ovocem, atd... ). Následuje kruh odpovědí – každý řekne, jakou našel alternativu, spolužáci komentují, hledají další možnosti.

*Předpokládaná délka trvání: 10 - 15 minut – podle počtu dětí.*

***Blok 2 Předpokládaná délka trvání: 90 minut***

**Obaly:** Děti shromáždili před projektem obaly od různých potravin. Nyní jsou obaly rozříděny na oddíly – počet = počet skupin dětí. (pečivo, masné výrobky, mléčné výrobky, sladkosti, nápoje, atd.) V oddíle (pro 1 skupinu) by měl být přiměřený počet obalů (5-10) podle rozdělení skupin – diferencované skupinky – podle průměrné úrovně žáků. Každá skupina představuje pracovní tým 1 laboratoře výzkumného ústavu.

- ⇒ Děti z obalů vytvoří řadu, na jejímž počátku je nejnezdravější z výrobků, na její konci nejzdravější (či naopak)

*Předpokládaná délka trvání: 3-5 minut*

⇒ Děti z obalů nyní mají za úkol vypsát zadané údaje do karty (např. energie určitého množství, složení, podíl tuků, cukrů a bílkovin, vitamíny, nebezpečná “ěčka“, trvanlivost, atd.) a naposledy změnit pořadí potravin v žebříčku.

*Předpokládaná délka trvání: 15 minut*

⇒ Dalším úkolem je napsat práci: příběh vzniku potravin na základě souboru obrázků, které jednotlivé skupiny dostanou. Příběh se musí skládat počtu věk, které je minimálně dvojnásobkem počtu obrázků.

*Předpokládaná délka trvání: 10 minut*

**Konference:** Během Konference děti navštěvují sousední laboratoře, ve kterých je den otevřených dveří u příležitosti mezinárodní konference. Učitel vystupuje v roli ředitele mezinárodní společnosti pro výzkum. V roli organizuje celou konferenci, atd.

⇒ Prohlídka výzkumných pracovišť. Každý „vědec“ prochází jednotlivými stanovišti a inspiruje se prací kolegů, posuzuje ji a hodnotí její správnost.

*Předpokládaná délka trvání: asi 3 minuty*

⇒ Prezentace práce jednotlivých laboratoří: Představení stupnice potravin a obhajoba, přednesení příběhu vzniku potravin. Zhodnocení pracovních podmínek v laboratoři.

*Předpokládaná délka trvání: asi 5 minut /1 skupinu*

⇒ Práce s mapou: Zakreslení míst nejčastějších nákupů do společné mapy města (Brna). Ukončení konference.

*Předpokládaná délka trvání: 5 minut*

### Blok 3 *Předpokládaná délka trvání: 90 minut*

**Reklama na obchody:** Do třídy vstupuje učitel v další roli: ředitel reklamní agentury hledající spolupracovníky. Každá skupina dostane svoji zakázku; úkol je společný: vyhledat 5 základních informací o problematice, použít je ve sloganu, vytvořit hranou reklamu.

Materiál pro jednotlivé skupiny: 1.) Fair-trade leták; 2.) leták s Bio produkty; 3.) leták od Nesehnutí: Příliš drahá sleva (problematika hypermarketů); 4.) reklamní leták libovolného hypermarketu; 5.) leták o škodlivosti fast-foodu; 6.) reklamní leták z libovolného fast-foodu.

⇒ Skupinky tvoří podle pokynů učitele v krocích. Nejprve hledají 5 informací, následuje slogan, naposled scénka.

*Předpokládaná délka trvání: i s motivací 10 minut*

⇒ Kamerová zkouška – učitel v roli pozve skupiny na kamerovou zkoušku, kde postupně každá skupinka předvede co nacvičila – sehraje scénu = reklama. Diváci pokaždé zopakují slogan a vytáhnou z něho 5 informací, které zde měly zaznít. Nakonec prezentaci každý dostane malý předmět (knoflík/fazoli/malé množství písku atd.) a vhodí jej do připravené nádoby té skupině, která jej nejvíce přesvědčila. Vyhodnocení nejlepších, ukončení práce v roli.

*Předpokládaná délka trvání: 5 minut /skupina*

⇒ Diskuze o tématech. Na flipu/tabuli... visí osnova (základní body), podle jíž se diskuze ubírá.

*Předpokládaná délka trvání: min. 3 minuty/ 1 téma*

⇒ Děti jsou rozděleny nejprve do dvojic. Úkolem každé dvojice je sepsat alespoň 5 zásad pro nakupování. V další fázi jsou spojeny vždy dvě dvojice do čtyřčlenných skupin – sepisují 8 zásad. Poslední fáze spojení do 6-8 členných skupin: 10 zásad. Následuje vyhodnocení konečného desatera – společně zápis na tabuli/flip, případně do sešitu.  
*Předpokládaná délka trvání: 15 minut.*

#### Blok 4. Předpokládaná délka trvání: 60 minut

**Stavba jídelníčku** – činnost navazuje na domácí úkol, ve kterém měli děti zaznamenat vše, co snědli za 1 den. Zápis do předem připraveného formuláře. Položky: Co, množství, přibližný čas.

⇒ Práce se seznamem potravin:

1. rozdělení potravin do jednotlivých chodů (snídaně, oběd, večeře, 2x svačinka), označení pastelkami a zvýraznění potravin, které nepatří ani do 1 z chodů = co bylo snědno navíc.
2. rozdělení potravin na zdravé a nezdravé – grafické odlišení
3. vypočítání energetické hodnoty – za použití tabulek (šikovnější děti mohou vypočítat rozdíl mezi zdravou a nezdravou částí potravin)
4. celkový součet chodů – kolikrát za den děti jedly (jako chod se počítají nejenom 5 základních chodů, ale každé přijímání potravy; např. lízátko nebo čokoládová tyčinka cestou z obchodu, atd.)
5. obměna nezdravých potravin – nahrazení zdravými.

*Předpokládaná délka trvání: 20 minut*

⇒ Poslech CD „Pohádky pro neposlušné děti a jejich starostlivé rodiče“ (O chlapečkovi, který snědl, na co přišel) + diskuze o textu

*Předpokládaná délka trvání: 15 minut*

⇒ Výroba nového jídelníčku – abychom nedopadli jako hrdina pohádky. Jídelníček musí:

1. Skládá se z 3 základních chodů a 2 svačin; obsahuje 1 – 2 teplá jídla.
2. Je založen na principech zdravého životního stylu
3. Vystihuje chutě a potřeby každého.

Po dotvoření následuje diskuze o jídelníčku, dobrovolníci přečtou své výtvary.

*Předpokládaná délka trvání: 20 minut.*

Každý si vezme seznam domů a po konzultaci s rodiči absolvuje 1 den stravováním podle sepsaného jídelníčku. Přitom zapisuje postřehy – kdy má hlad, zdali dodržel/nedodržel, jak jídelníček přizpůsobil, co v jídelníčku chybělo...