

MÁME RÁDI SVÉ TĚLO?

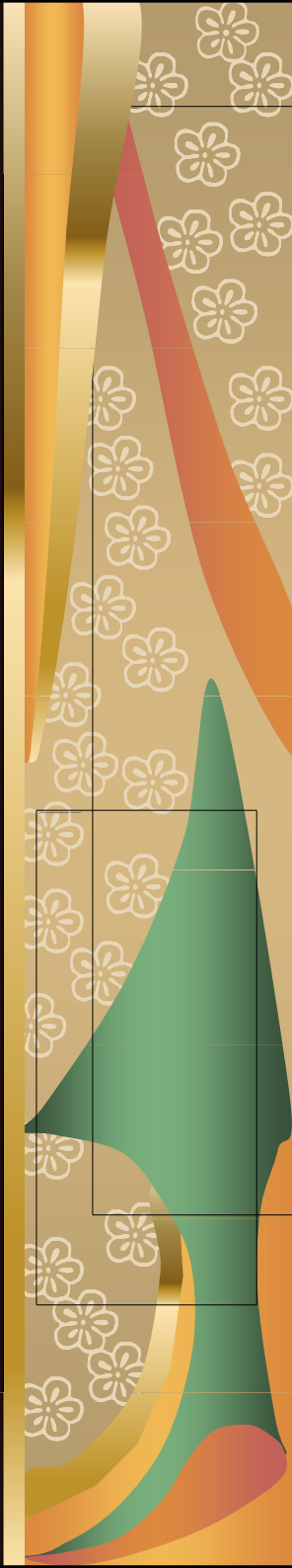
Projekt pro 5. ročník ZŠ

Vypracovaly:

Kamila Omelková

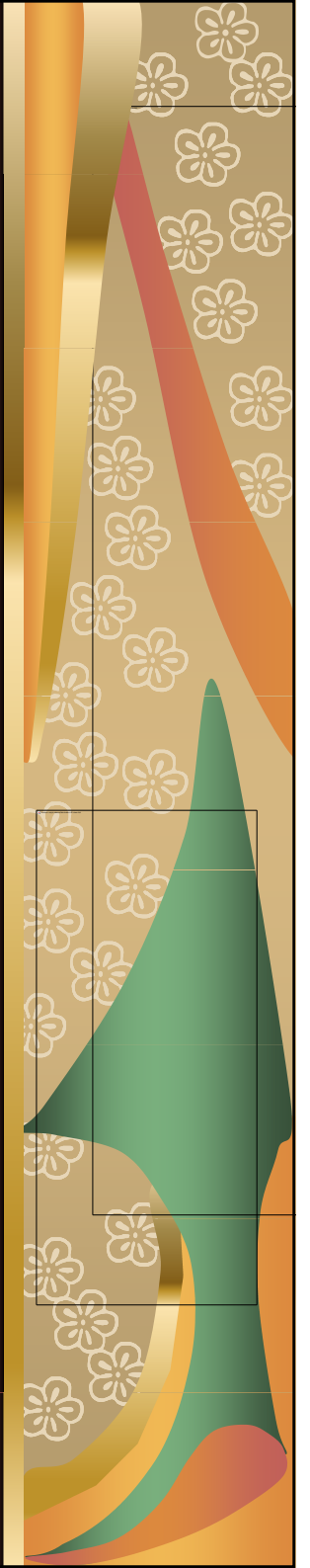
Petra Stýskalová

Učitelství pro I.stupeň ZŠ, skupina B



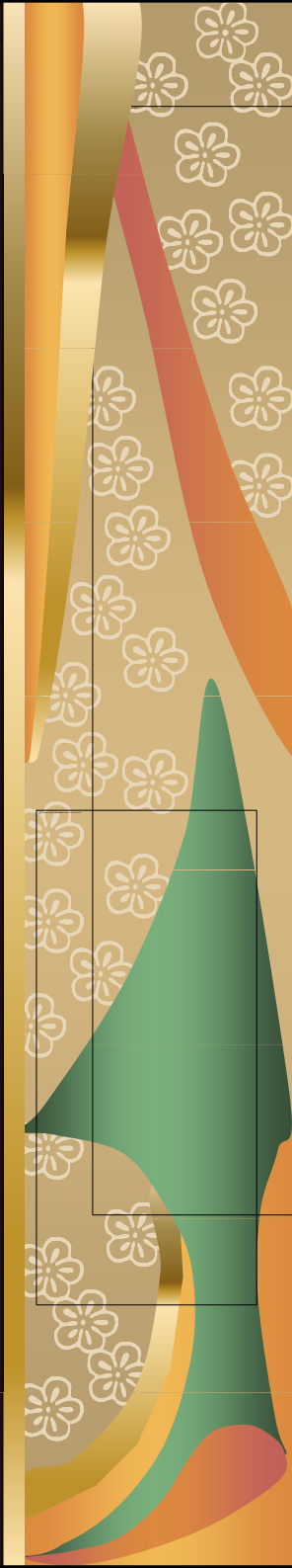
Typ projektu

- Podle organizace: *vícepředmětový*
- Podle navrhovatele: *uměle vytvořený*
- Podle účelu: *směřující k získání dovedností*
- Podle délky: *střednědobý (týdenní)*
- Podle prostředí: *školní*
- Podle počtu zúčastněných : *společný*
- Podle informačních zdrojů: *vázaný*



Účel projektu

Pochopení problematiky zdravého stravování a zároveň změna svého postoje k vlastnímu stravování.



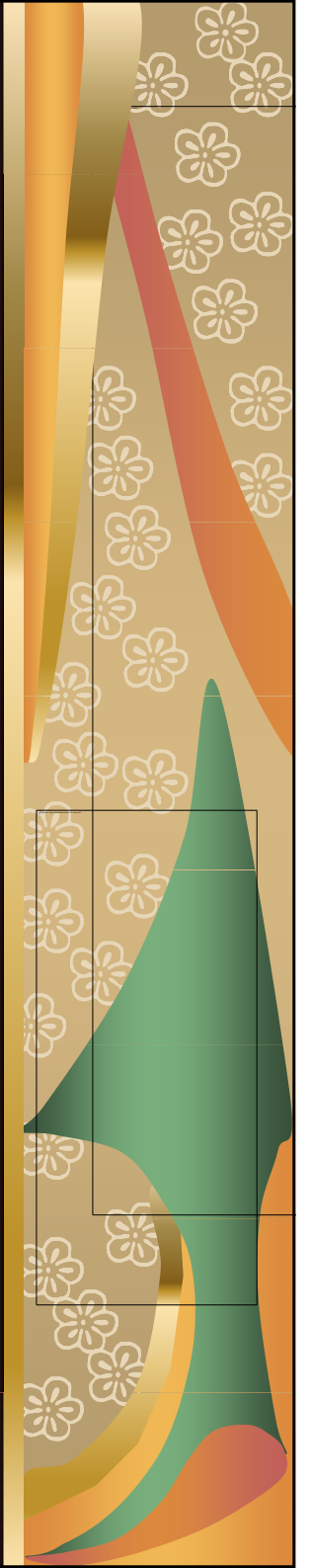
Výukové metody

Metody slovní:

- rozhovor, diskuse,
- brainstorming
- dramatizace

Metody práce s textem:

- knihou
- encyklopedií
- internetem
- knihy o výživě
- časopisy

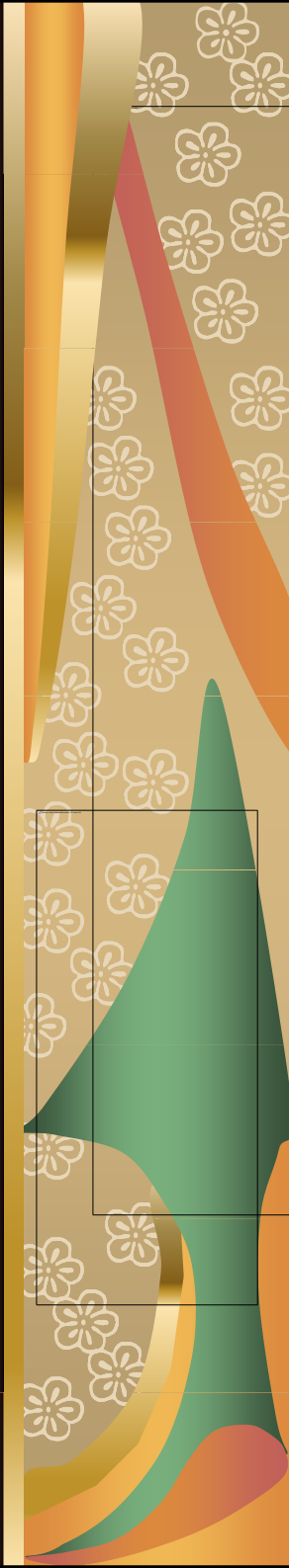


Metody praktické:

- výtvarné činnosti
(práce na brožuře,
ilustrace hlavního
jídla)

Metody řešení problému

Didaktická hra



Cíle projektu

Cíle kognitivní:

- dokáže vysvětlit pojem zdravá strava
- orientuje se v nabídce zdravých potravin
- dokáže se rozhodnout, co škodí jeho zdraví

Cíle afektivní:

- zhodnotí přínos zdravé stravy pro svůj organismus
- vysvětlí potřebu zdravě se stravovat

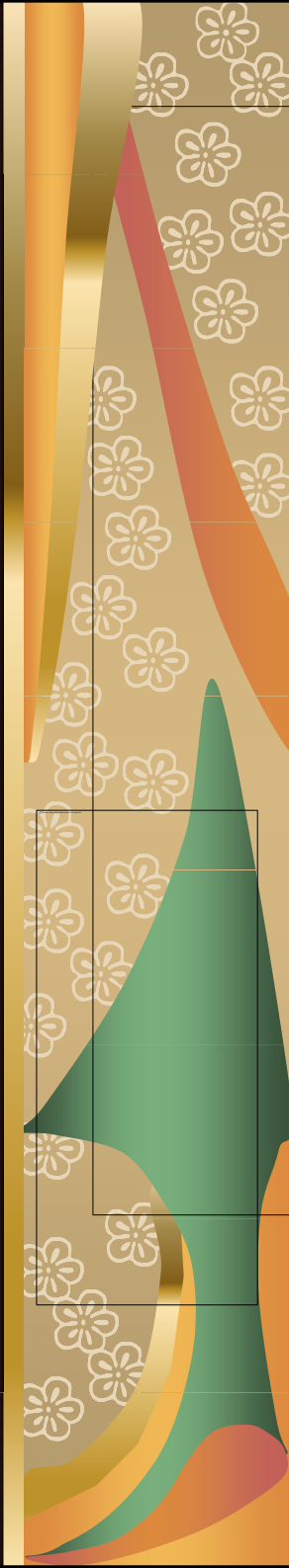
Cíle

psychomotorické:

- vytvoří vlastní pyramidu zdraví
- vypracuje brožuru zdraví
- zhotoví informační leták

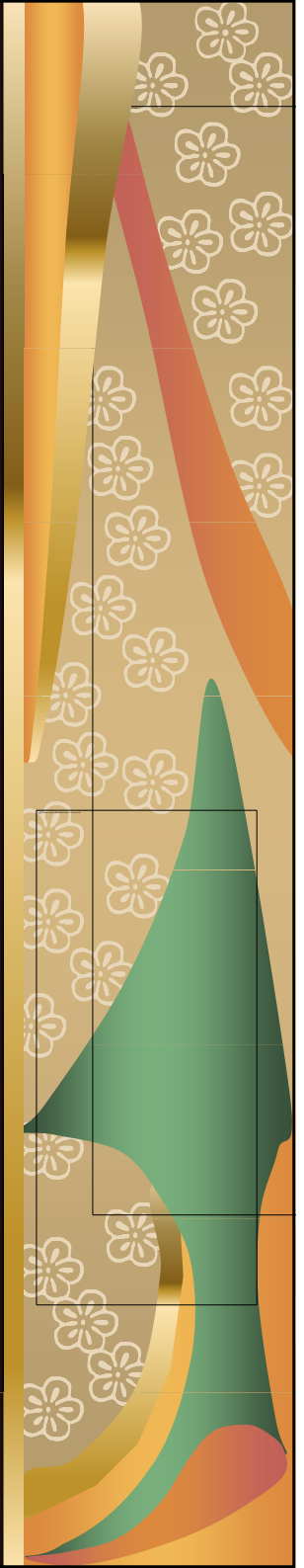
Cíle sociální:

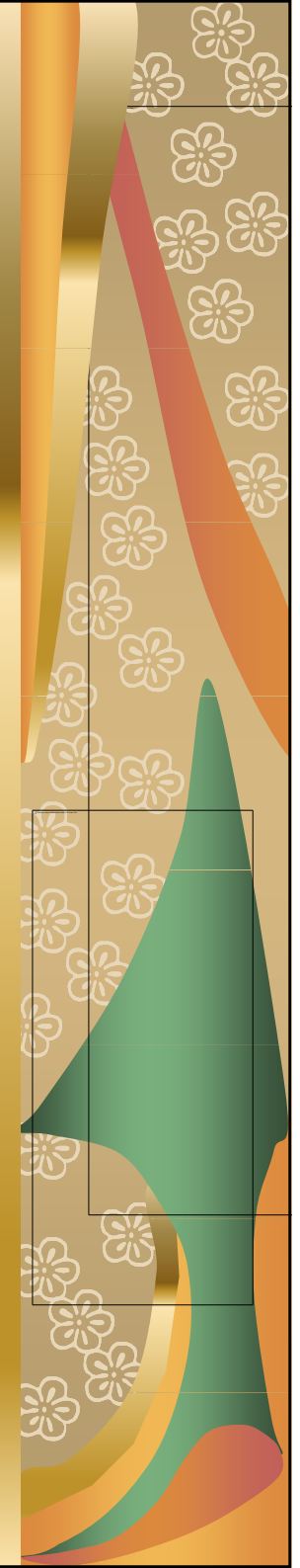
- spolupracuje ve skupině
- komunikuje s určenými osobami
- povzbuzuje ostatní členy skupiny



1.den – Máme rádi své tělo?

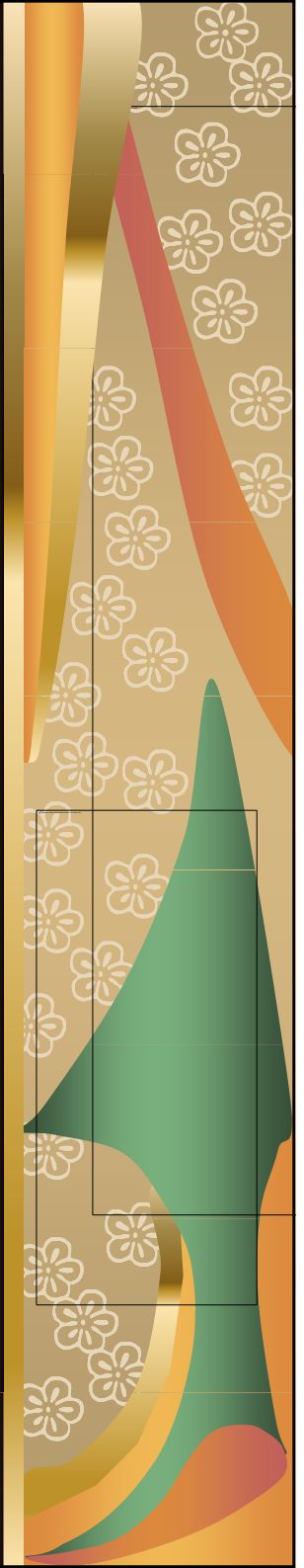
- **Povědomí o zdravém životním stylu**
- **Pretest**
- **Brainstorming „Co se ti vybaví, když se řekne zdravá strava?“**
- **Dělení do 4 skupin podle barev (Ovoce, Zelenina, Maso-Ryby, Cukry)**
- **Tvorba potravinové pyramidy (společné x vlastní)**
- **Zhotovení vlastní brožury**
- **Ovocný list s doplněním ovoce či zeleniny**
- **Zpracování témat s charakteristickými body**

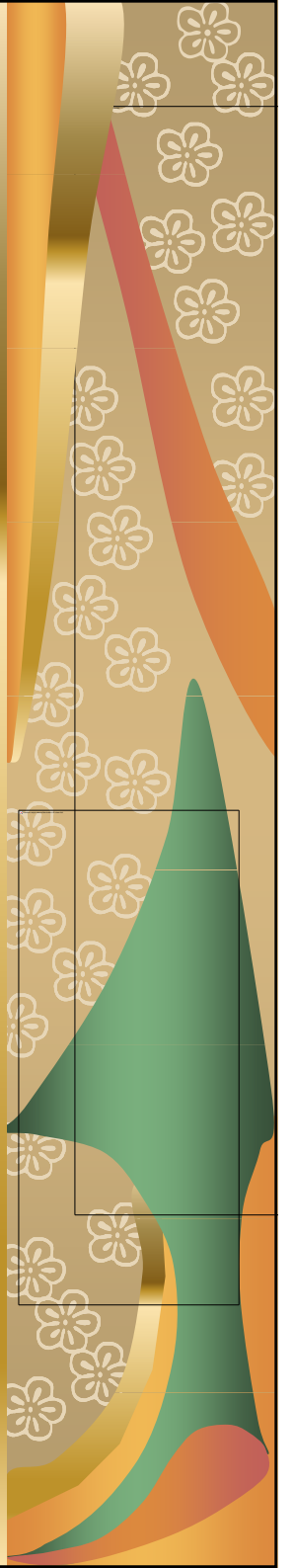
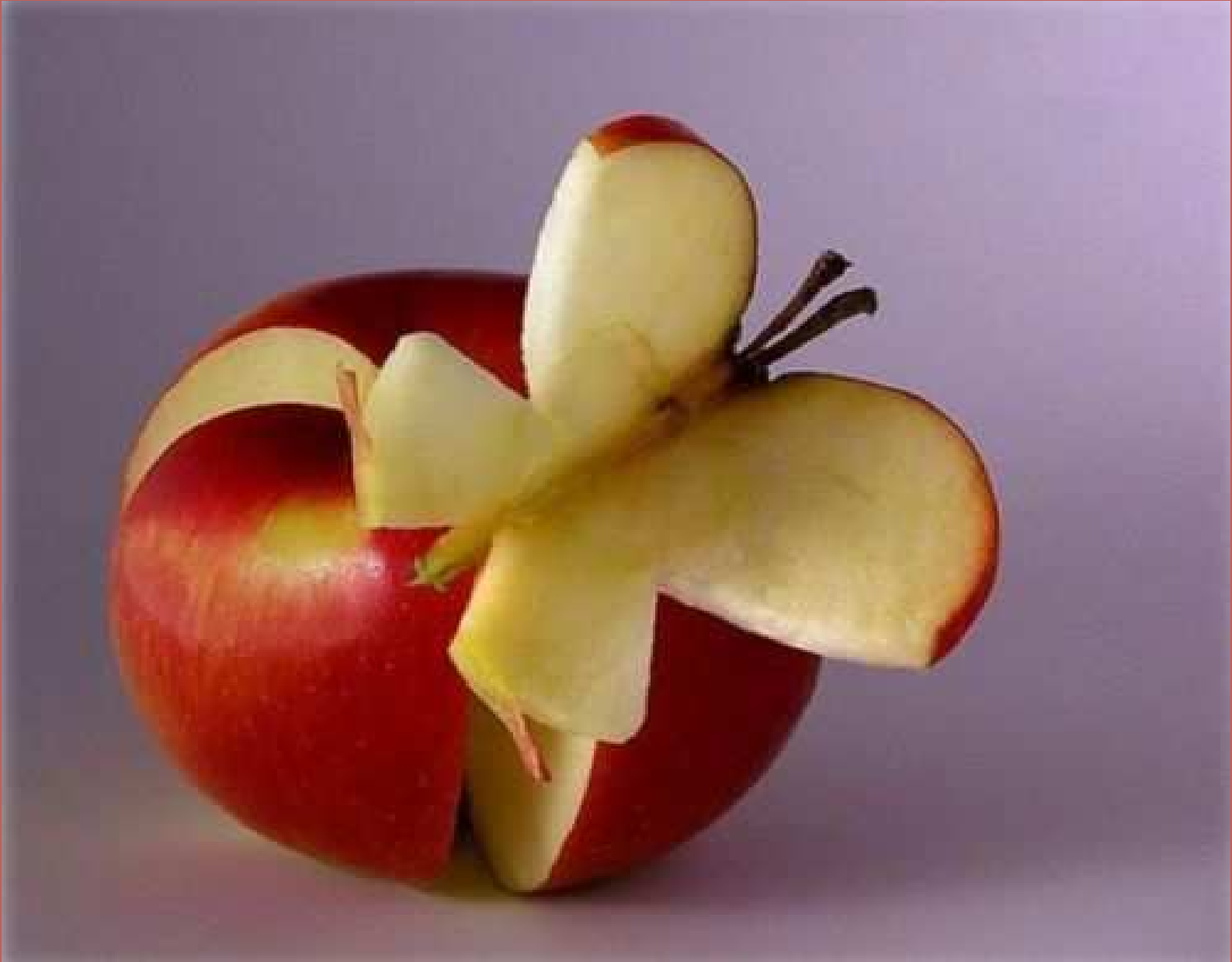




2.den – Jídelníček, stolování

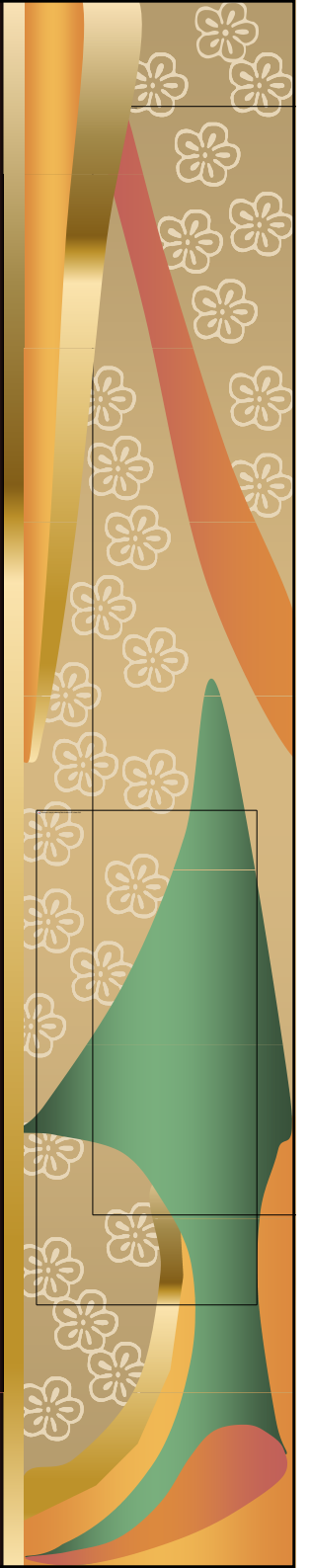
- Sestavení jídelníčku
- Vyznačení ciferníku, dobu, kdy se stravujeme
- Pravidla stolování, co k němu patří
- Příprava prostřeného stolu
- Tvorba papírového talíře s hlavním jídlem
- Tvůrčí psaní básně s tématikou výživy, stravy
- Zdokumentování připravených stolů jednotlivých skupin
- Jídelníček zařazen do brožury

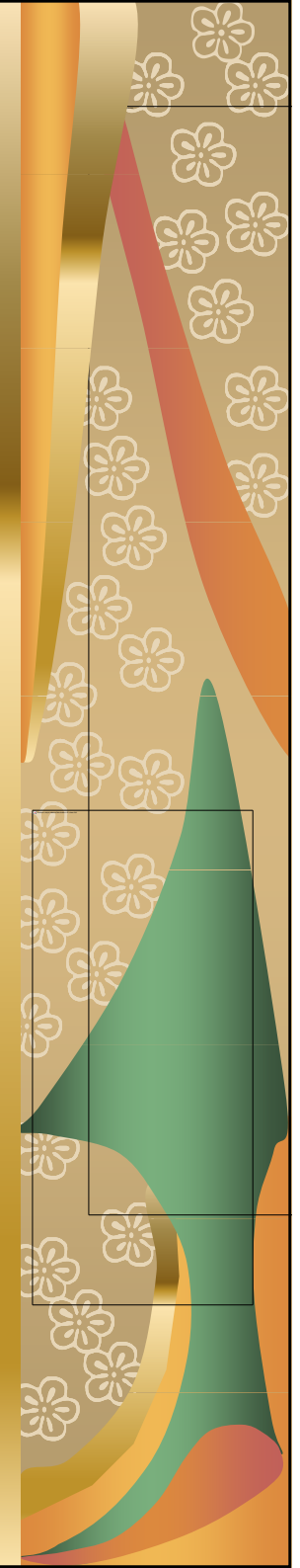




3.den – Cukry, tuky, bílkoviny, obezita

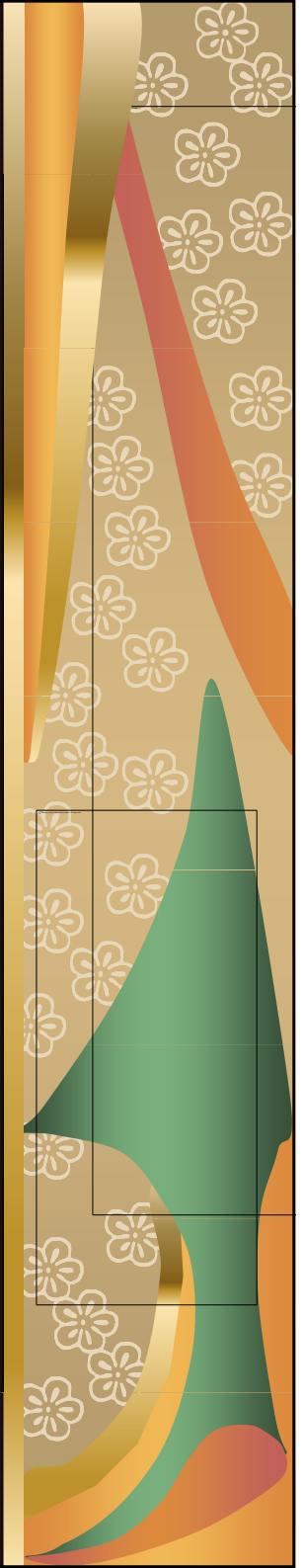
- **Brainstorming „Obezita“**
- **Tvorba stravy, která bojuje proti obezitě**
- **Zásady správné výživy**
- **Rozdělení do skupin s různou tematikou**
- **Zpracování témat (informace, zajímavosti, příklady)**
- **Zjištěné údaje vloženy do brožury**

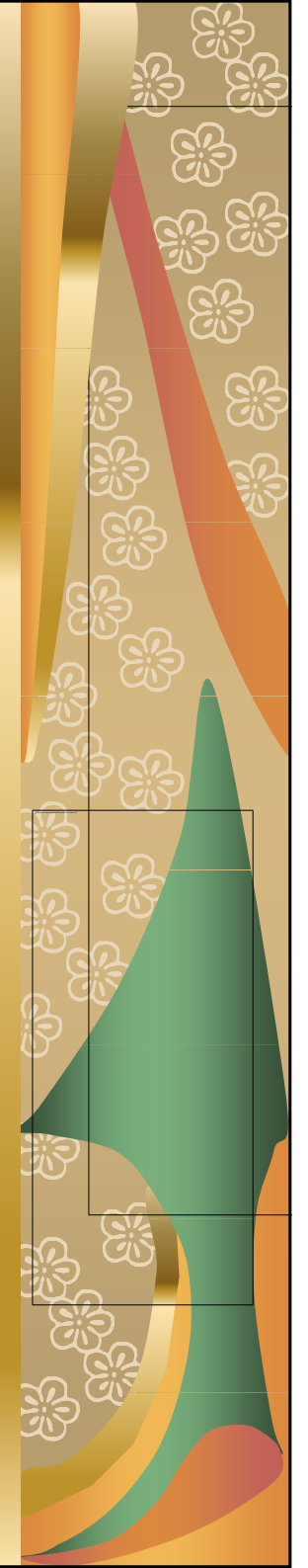




4.den – Nepříznivé vlivy výživy na zdraví

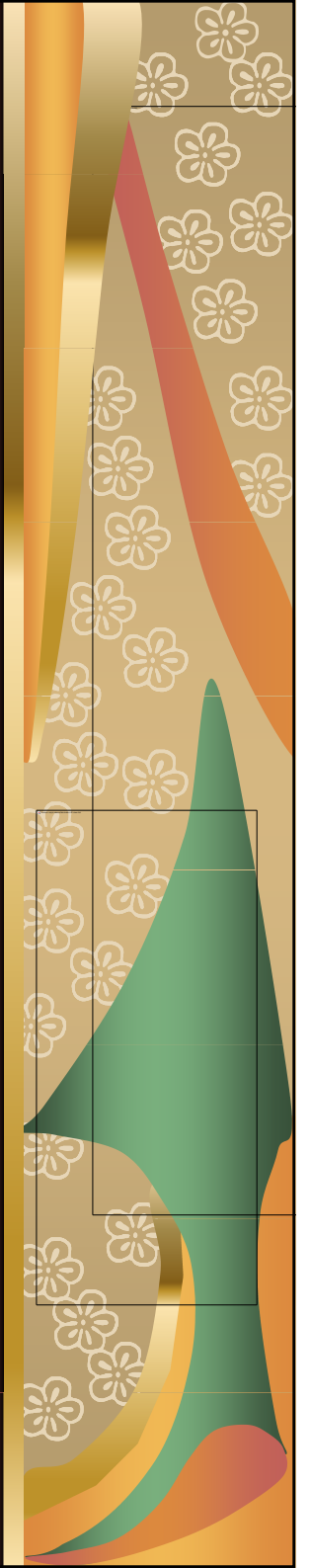
- Brainstorming „Co škodí zdraví?“
- Výroba informačních letáků s tematikou Cukrovka, Kouření, Anorexie, Srdeční cévní onemocnění
- Využití pomocných otázek
- Vkládání do brožur
- Dramatizace pohádky „O Otesánkovi“

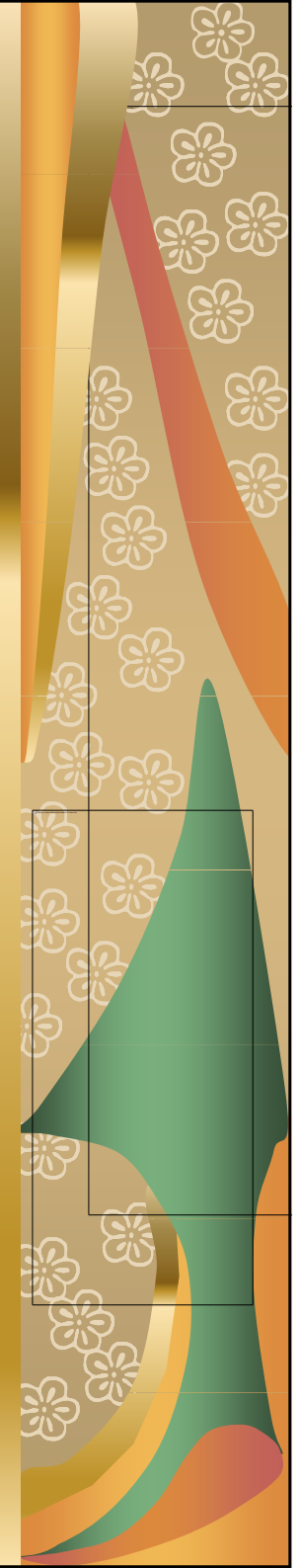
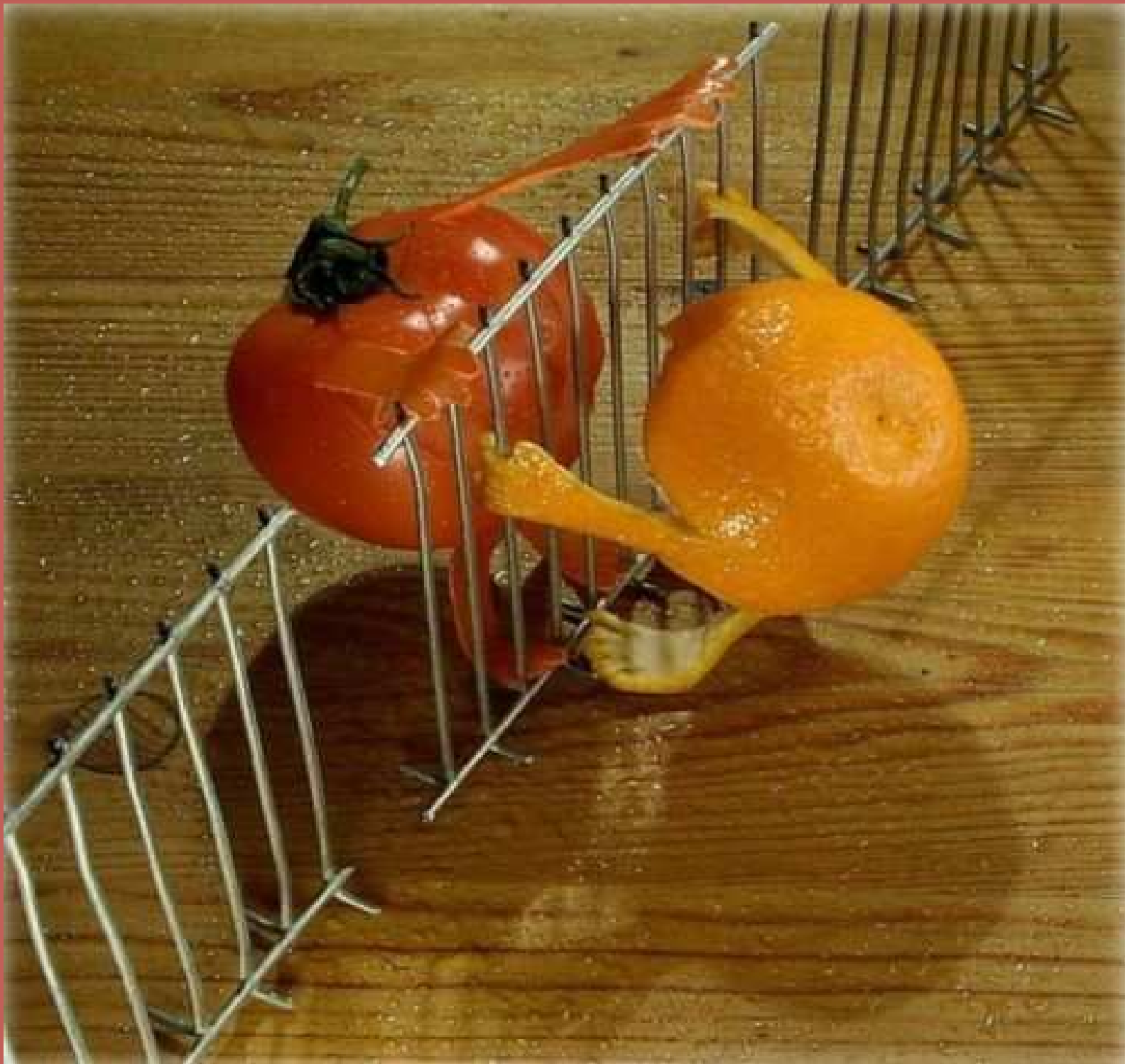




5.den – Presentace, ochutnávka

- Skupiny společně připraví zdravou svačinku
- Presentace jednotlivých skupin
- Posttest
- Sebereflexe
- Dotazník pro zpětnou vazbu
- Výstava brožur





Děkujeme za pozornost.

Na shledanou.

