

Zdravá výživa – 9. Třída

1)

Téma: Význam zdravé výživy, výživa kojence

Počet hodin: 1 hodina (1 x 45 minut)

RVP – zařazení: Člověk a zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

Mezi předmětové vztahy: český jazyk, přírodopis

Cíl: žák zná význam zdravé výživy

žák dokáže formulovat základní informace o výživě kojence

2)

Téma: Výživa dětí a sportovců

Počet hodin: 1 hodina (1 x 45 minut)

RVP – zařazení: Člověk a zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

Mezi předmětové vztahy: český jazyk, přírodopis

Cíl: žák zná prevenci PPP

Žák zná základní principy výživy sportovce

žák ví jaká výživa je vhodná pro konkrétní speciální potřebu

3)

Téma: Stravování nemocných

Počet hodin: 1 hodina (1 x 45 minut)

RVP – zařazení: Člověk a zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní

Mezi předmětové vztahy: český jazyk, přírodopis

Cíl: žák zná obecné zásady stravování nemocných

4)

Téma: Zajímavosti z cizích kuchyň

Počet hodin: 1 hodina (1 x 45 minut)

RVP – zařazení: Člověk a zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní

Mezi předmětové vztahy: český jazyk, přírodopis, zeměpis

Cíl: žák zná pojem globalizace

žák umí vyjmenovat základní tradiční pokrmy různých států

5)

Téma: Cizorodé látky v potravě

Počet hodin: 1 hodina (1 x 45 minut)

RVP – zařazení: Člověk a zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

Mezi předmětové vztahy: český jazyk, přírodopis

Cíl: žák zná pojem ekosystém, kontaminace, monitoring

6)

Téma: Reklama a výživa

Počet hodin: 1 hodina (1 x 45 minut)

RVP – zařazení: Člověk a zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

Mezi předmětové vztahy: český jazyk

Cíl: žák ví co je reklama, klamavá reklama

žák zná prevenci před vlivem a podlehnutím reklamy

1) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	pomůcky poznámky
Úvod	<p><i>Úvod</i> - seznámení s tématem Zdravá výživa, témata v učebnici</p> <p><i>Motivace</i> - článek na téma obezita a nemoci s ní spojené (příloha č. 1)</p>	práce s textem vypráv. diskuse	hrom. výuka	10	- učebnice - pomocný text
Hlavní část	<p><i>Expozice</i> - opakování a shrnutí vlivu výživy na zdraví člověka (základy z 8. třídy) - výživa kojence - kojení, mateřské mléko, přirozená výživa, umělá výživa, sortiment umělé výživy</p> <p><i>Fixace</i> - vytvoření jídelníčku smíšené stravy pro kojence ve věku 6 - 8 měsíců</p>	výklad produkč.	hrom. výuka skup. výuka	30	- učebnice - sešit
Závěr	<p><i>Závěr</i> - hodnocení jídelníčku kojence - shrnutí</p>	rozhovor	hrom. výuka	5	

2) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	pomůcky poznámky
Úvod	<p><i>Úvod</i> - seznámení s nutností rozdílné stravy (výživy) u dospělých, dětí a sportovců</p> <p><i>Motivace</i> - základní rozdílné znaky těla dospělých a dětí</p>	výklad práce s obr.	hrom. výuka	10	- učebnice - anatom. atlas těla člověka
Hlavní část	<p><i>Expozice</i> - složky stravy a její vyváženost</p> <ul style="list-style-type: none"> - porušování stravovacího režimu - PPP - poruchy příjmu potravy - principy výživy sportovců <p><i>Fixace</i> - vytvoření jídelníčku pro sportovce</p>	výklad rozhovor produkč.	hrom. výuka skup. výuka	30	- učebnice - sešit
Závěr	<p><i>Závěr</i> - hodnocení jídelníčku sportovce</p> <ul style="list-style-type: none"> - shrnutí 	rozhovor	hrom. výuka	5	

3) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	pomůcky poznámky
Úvod	<p><i>Úvod</i> - seznámení s tématem hodiny - stravování nemocných</p> <p><i>Motivace</i> - diskuse na téma, strava v nemocnici - vlastní zkušenost, zkušenost příbuzných a známých</p>	výklad diskuse	hrom. výuka	15	- učebnice
Hlavní část	<p><i>Expozice</i> - zopakování zásad stravování nemocných (z 8. třídy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlení pojmů dieta, dietetika, dietní systém, dietoterapie - obecné zásady stravování - připomenutí <p><i>Fixace</i> - vytvoření jídelníčku pro vybraná onemocnění (cukrovka, mononukleóza...)</p>	výklad produkč.	hrom. výuka skup. výuka	25	- učebnice - sešit
Závěr	<p><i>Závěr</i> - hodnocení jídelníčku vybraných onemocnění</p> <ul style="list-style-type: none"> - shrnutí 	rozhovor	hrom. výuka	5	

4) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	pomůcky poznámky
Úvod	<p><i>Úvod</i> - seznámení s tématem zajímavosti z cizích kuchyní, osnova hodiny</p> <p><i>Motivace</i> - ukázka obrázků zahraniční kuchyně (případně video) - příloha č. 2</p>	výklad práce s obr.	hrom. výuka	10	- učebnice - pomocné obrázky
Hlavní část	<p><i>Expozice</i> - diskuse na téma globalizace</p> <ul style="list-style-type: none"> - diskuse na téma jaká cizí jídla znáš, s jakými ses již setkal - typická jídla pro Itálii, Rusko, USA, Egypt, Francii ... <p><i>Fixace</i> - vymyslete originální recept, který by respektoval zvláštnosti některé cizí kuchyně, byl realizovatelná a požitelný</p>	diskuse produkč.	hrom. výuka skup. výuka	30	- sešit
Závěr	<p><i>Závěr</i> - domácí úkol, tento vymyšlený recept doma uvařte, ochutnejte a napište na něho recenzi</p>	výklad	hrom. výuka	5	

5) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	pomůcky poznámky
Úvod	<p><i>Úvod</i> - seznámení s tématem cizorodé látky v potravě - kontrola domácího úkolu</p> <p><i>Motivace</i> - ukázka publikací ekologického hnutí</p>	výklad rozhovor práce s textem	hrom. výuka	15	- domácí úkol - brožury ekol. hnutí
Hlavní část	<p><i>Expozice</i> - opakování potravního řetězce a pojmu ekosystém - ohrožené ekosystémy v ČR - geneticky upravené potraviny</p> <p><i>Fixace</i> - diskuse o zlepšení a zkvalitnění potravin - jak se vyhnout škodlivým látkám a znečištění prostředí</p>	výklad diskuse	hrom. výuka	25	- sešit - učebnice
Závěr	<p><i>Závěr</i> - domácí úkol, zamyšlení se nad tím, co já můžu udělat pro lepší životní prostředí</p>	výklad	hrom. výuka	5	

6) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	pomůcky poznámky
Úvod	<p><i>Úvod</i> - seznámení s tématem hodiny - reklama a výživa - kontrola domácího úkolu</p> <p><i>Motivace</i> - ukázka reklamy (obrázek nebo video)</p>	výklad práce s obr.	hrom. výuka	10	- domácí úkol - obr. reklamy - sešit
Hlavní část	<p><i>Expozice</i> - definice reklamy - druhy reklamy - klamavá reklama a co dělat</p> <p><i>Fixace</i> - vytvořte zdravou reklamu</p>	výklad diskuse produkč.	hrom. výuka skup. výuka	25	- sešit - učebnice
Závěr	<p><i>Závěr</i> - prezentace připravených zdravých reklam - shrnutí</p>	produkč.	skup. výuka	10	- reklama

Příloha č. 1

<http://obezita.org/>

<http://www.obezita.cz/>

<http://www.obezita.com/>

<http://www.ordinace.cz/clanek/obezita-otylost/>

http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=3

<http://hubnuti.abecedazdravi.cz/obezita>

<http://www.merylinka.cz/nadvaha-a-obezita/obezita---novodoba-epidemie-stoleti.aspx>

<http://www.google.cz/>



Příloha č. 2



<http://www.vareni.cz/trendy/mezinarodni-kuchyne/>

<http://brazilska-kuchyne.wz.cz/>

<http://www.azerbajdzanska-kuchyne.wz.cz/>

<http://www.bulharska-kucharka.cz/>

<http://www.reckakuchyne.szm.com/>

<http://fondue.a4.cz/>

<http://www.itcgroup.cz/ricette/>

<http://www.ruskakucharka.estranky.cz/>

<http://mexickakuchyna.naetoo.com/>

<http://www.romskakucharka.com/>

