

## Návrh projektu

Svůj projekt bych zaměřila na zdraví dětí. Pojmenovala bych ho „**Jak se správně stravovat**“.

Jednalo by se o projekt celoškolní. To znamená zapojily by se děti jak I. stupně, tak děti II. stupně. Ke zvolení tohoto tématu mě vedl fakt, že děti opravdu žijí nezdravě. A BMI je u řady dětí opravdu alarmující. Už ráno má řada dětí v ruce sáček s brambůrkami, místo školní jídelny často raději navštíví stánek s rychlým občerstvením. Věřím, že tento projekt by jejich konání úplně nezměnil. Došlo by však alespoň k zamyšlení. A kdyby to bylo prospěšné jen pro pár dětí, tak si myslím, že to určitě stojí za to.

Tento projekt by na škole probíhal celý týden. Každý den by se zaměřil na něco jiného, postupně bychom se však propracovali, co je vlastně správné, zdravé a prospěšné pro náš organismus.

### Návrh průběhu akce:

- pondělí – zamyšlení nad názvem projektu, nezdravé stravování
- úterý - zdravé stravování
- středa - zdravé x nezdravé nápoje
- čtvrtek - aktivní x pasivní pohybová aktivita
- pátek - prezentace zjištěných informací, vyhodnocení

Žáci by měli přístup k různým zdrojům informací: Internet, encyklopedie, letáky, prospekty, knihy zaměřené na stravování, kuchařky, .....

Během celého týdne by se žáci seznámili s různým typem stravování. Mohli by tedy porovnat, jak žijí oni. Do zdravého životního stylu určitě patří i pohyb. Žáci by si mohli provést určitý třídní výzkum. A to na stravování, nápoje, pohyb. Z výsledků by jim vyšlo, kdo z nich žije zdravě. Na konci by došlo k prezentaci a zhodnocení zjištěných informací a vyhodnocení celého týdne. Co nám přinesl tento projekt? Formou diskuse.

Určitě by bylo dobré vytvořit týdenní rozvrh, který by mohl žáky inspirovat do jejich života. Patřilo by tam jak správné stravování, tak pohyb. Ten si třeba vyvěsit ve třídě.

Taktéž bych do projektu zahrнула besedu s lékařem, či jiným odborníkem na toto téma.

**Jméno: Markéta Bučinská**

**Předmět: Teorie a didaktika výchovy ke zdraví**

**Datum: 24. října 2009**

**5. ročník, 9. semestr, KS**