

Masarykova univerzita v Brně
Pedagogická fakulta

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

TÉMA: PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY

Vypracovala :
Sylva Ježová
UČO 174127
ZS1MK_RZT2
Akadem. rok 2009/10
9. semestr

Pyramida zdravé výživy

Ročník: IV.

Podle RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU:

- **Vzdělávací oblasti:** Člověk a jeho svět
- **Tématický okruh:** Člověk a jeho zdraví
- **Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova, mediální výchova
- **Integrace mezi vzdělávacími obory:** Český jazyk a literatura, Výtvarná výchova, Člověk a svět práce

Kompetence: kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, pracovní

VVC: Žák rozliší zdravé a nezdravé potraviny

Místo realizace: třída

Časová dotace: 4krát 45 min.

1. vyučovací jednotka: čtení pohádky o mravencích, práce s pracovním listem č. 1 - přiřazování kartiček, práce s pracovním listem č. 2 - tabulka
2. vyučovací jednotka: kreslení obrázků, porovnávání a odůvodňování
3. vyučovací jednotka: tvorba potravinové pyramidy
4. vyučovací jednotka: semafor, bingo

Didaktické prostředky: texty pohádky, pracovní listy, pyramida (trojúhelník) z balicího papíru rozstřížená na čtyři "patra", obrázky potravin z časopisů, plastové kartičky s potravinami, kreslicí potřeby, karty na bingo

1. vyučovací jednotka (český jazyk a literatura)

Učivo o Pyramidě zdravé výživy doplňuje základní vědomosti o zdravé stravě. Vyvozujeme ho na základě krátké pohádky, kterou si žáci přečtou společně s učitelem:

Pohádka o dvou mravencích

Potkali se jednou dva pohádkoví mravenci, rezavý a černý a začali si povídat o svých mraveništích:

"My," povídá rezavý mravenec, "máme v nejnižším patře mraveniště především sladkosti a uzeniny. Je jich tam spousta, protože my je milujeme a každý den toho sníme ze všeho nejvíce. V prvním patře pak máme hromadu masa, sýrů a bílého pečiva. Je toho sice méně než v přízemí, ale každodenně toho spořádáme také požehnaně. Ve druhém patře jsou potom jogurty, mléko, ryby, brambory, rýže a müsli. Toho sníme každý den docela málo. V posledním patře máme chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu, toto my přes den skoro vůbec nebaštíme. A jak to vypadá u vás?" ptá se černého mravence.





















Ten mu odpovídá: "U nás je to přesně naopak. Za den sníme nejvíce celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny, potom zdlábneme dostatek mléka, netučných mléčných výrobků, ryb, brambor, myslí a rýže, dáme si trochu masa, sýrů, bílého pečiva a sladkosti nebo uzeniny jíme ze všeho nejméně."

"Viš, co by mě zajímalo," ptá se rezavý mravenec, "co je zdravější?"

Po přečtení pohádky rozdáme do skupiny papíry s obrázky některých potravin, které si děti rozstříhají (pracovní list č.1), a zeptáme se jich na to, co patří mezi sladkosti, mléčné nebo masné výrobky, ovoce, zeleninu a pečivo, případně obiloviny. Žáci jmenují příklady a zároveň ukazují obrázky. Diskutujeme s nimi o tom, co je zdravé, co nezdravé a proč.

Do tabulky (pracovní list č. 2) žáci vypisují dané potraviny podle vlastního uvážení. Potom obrázky umísťujeme na magnetickou tabuli a kontrolujeme společně.

Pracovní list č. 1 – potraviny

Pracovní list č. 2

Sladkosti	Mléčné výrobky	Masné výrobky	Ovoce	Zelenina	Pečivo

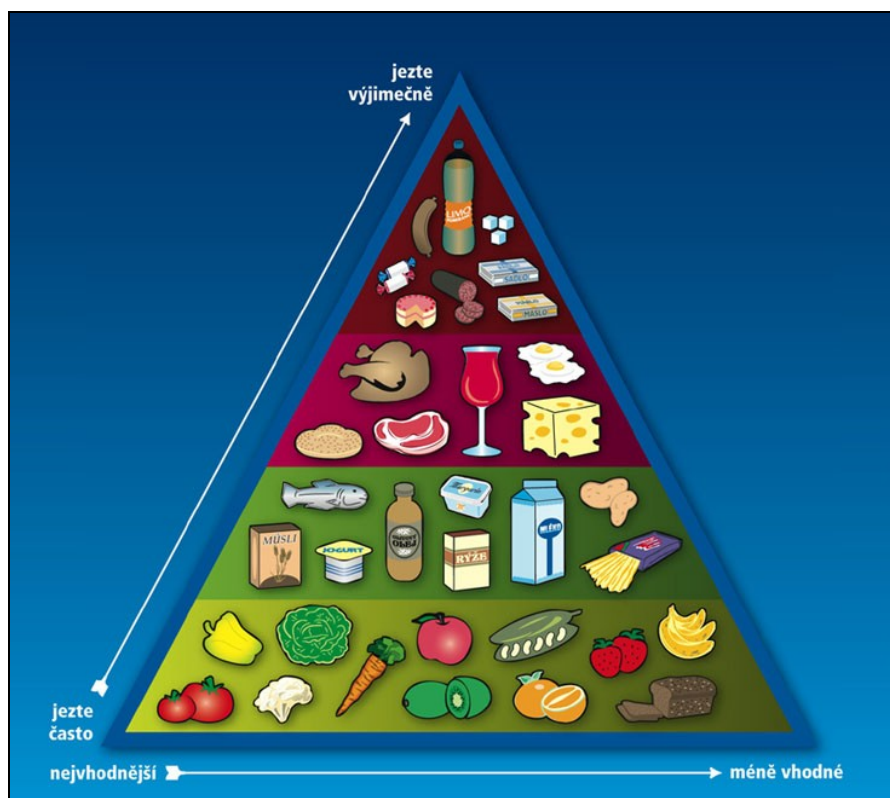
2. vyučovací jednotka (výtvarná výchova)

Téma integrujeme do výtvarné výchovy - žáky vyzveme k tomu, aby si ještě jednou pohádku přečetli, zamysleli se, jak asi oba mravenci vypadají, když se takto odlišně stravují, a nakreslili je. Okolo mravenců mají také za úkol nakreslit potraviny, kterými se v pohádce živí. Až budou žáci hotovi, výkresy si společně vystaví, porovnají své představy - hledají shody a rozdíly. Následně výkresy seřadí (přednost dostanou kresby, kde žáci nakreslili štíhlého černého mravence a tlustého rezavého mravence). Žáci vysvětlí, co je k tomuto ztvárnění vedlo (zdravá strava = štíhlost, zdraví; nezdravá strava = nadváha, nemoci). Nezapomeneme připomenout i nutnost dodržovat pitný režim a společně hledáme vhodné nápoje.

3. vyučovací jednotka – tvorba potravinové pyramidy

Žáky rozdělíme do čtyř skupin a vysvětlíme jim, že si nyní zkusí vytvořit vlastní spíž na potraviny (zatím nepoužíváme termín Pyramida zdravé výživy). Každá skupina dostane jedno patro pyramidy - chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zelenina (přízemí pyramidy); mléko, jogurty, ryby, brambory, rýže, müsli (1. patro); libové maso, sýry, bílé pečivo (2. patro); sladkosti, uzeniny, slazené nápoje, sádlo, máslo, majonézy (3. patro). Obrázky si jednotlivé skupiny vystřihují z časopisů s potravinami. Jakmile žáci úkol dokončí, nalepí jednotlivá patra na balicí papír a vytvoří pyramidu zdravé výživy, kterou si vyvěsí ve třídě na nástěnku.

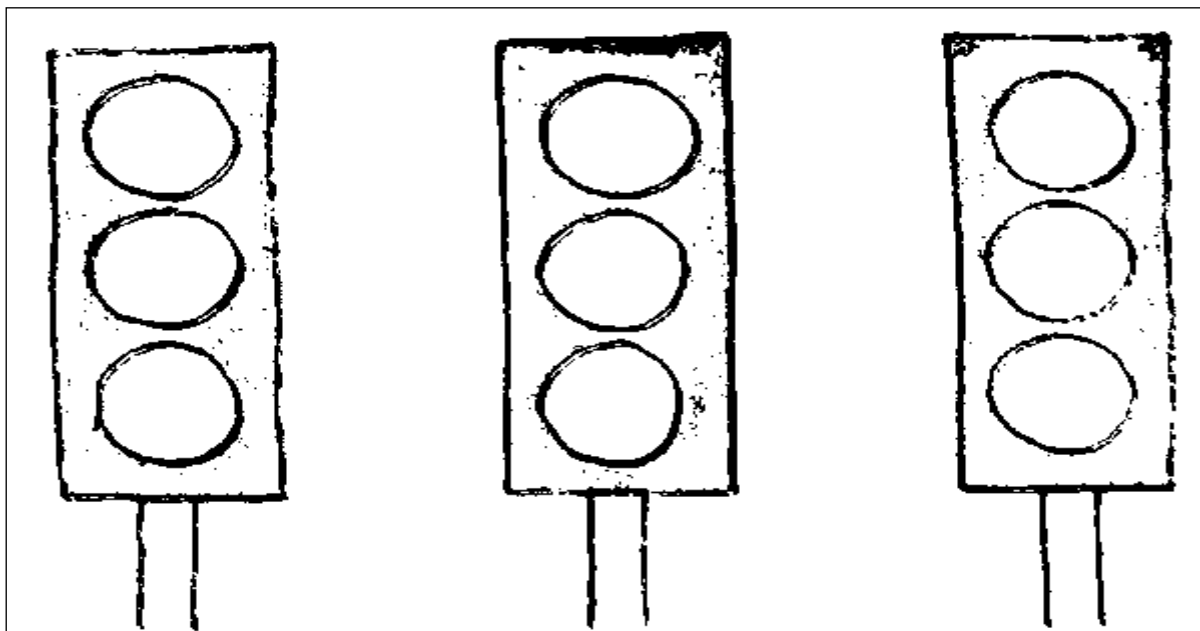
Potravinová pyramida



4. vyučovací jednotka (semafor, bingo)

Semafor

Žáci pracují ve dvojicích – dostanou pracovní list se semaforem, který si rozstříhnou tak, aby na každém obrázku měli jen jeden semafor. Vybarví si na každém semaforu jednu barvu – na jednom zelenou, na druhém oranžovou, na třetím červenou.



Kartičky, se kterými pracovali v první hodině (pracovní list č.1), budou nyní používat znovu. K semaforům s jednotlivými barvami budou přikládat ty obrázky, které si myslí, že k nim patří. Využívají zde vědomostí získaných z předchozích hodin, kontrolu prování pomocí potravinové pyramidy, která visí na nástěnce.

Bingo

Žáci si do tabulky, která obsahuje 9 polí (může být i více), doplní potraviny z pracovního listu č. 1. Postupně losujeme lístečky a děti si shodné obrázky ve své tabulce škrtaří. U losování si opakujeme, co je zdravé a co je nezdravé. Kdo má tabulku jako první vyškrtanou – vyhrává hru bingo.

