

Příprava č. 3

Vypracovala: Veronika Petrová

Téma hodiny: Alternativní výživa a poruchy výživy

Ročník: 7. ročník

Hodinová dotace: 1 vyučovací hodina (45 minut)

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Mezipředmětové vztahy: Přírodopis, chemie

Výchovně vzdělávací cíle:

Žák interpretuje svůj vlastní názor k problematice učení.

Žák diskutuje s ostatními spolužáky.

Žák poznává a rozvíjí vlastní schopnosti.

Žák chrání své duševní a fyzické zdraví.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení - žák vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení.
- Kompetence k řešení problémů - žák kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit. Uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí.
- Kompetence komunikativní - žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory, naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje.
- Kompetence sociální a personální- žák účinně spolupracuje ve skupině, přispívá k diskusi, vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj.
- Kompetence občanské – žák je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka.

Očekávané výstupy:

Žák si upevní pracovní návyky.

Žák dokáže vysvětlit co je to makrobiotická strava, mentální anorexie a mentální bulimie.

Žák si upevní zdravotně preventivní návyky.

Žák umí rozlišit význam slov vegan, vegetarián, lakto - vegetarián, lakto – ovo – vegetarián.

Pojmy opěrné:

Výživa, obezita, dieta, vegetarián

Pojmy nové:

Alternativní výživa, vegan, lakto – vegetarián, lakto – ovo – vegetarián, makrobiotika, mentální anorexie, mentální bulimie.

Použité metody:

Pojmová mapa, diskuze, výklad, písemný zápis, hra

Použité formy:

Frontální výuka, skupinová

Použité prostředky:

Tabule, křída, učebnice, sešity, příloha č. 1: Citáty a přísloví,

Teoretická příprava na hodinu:

Příloha č.1: Citáty a přísloví

Příloha č. 2: Alternativní výživa

Rozpracování scénáře hodiny

Úvod:

Seznámení s cílem hodiny: Nejprve se seznámíme s obsahem dané hodiny- co se bude probírat za látku. (3 min)

Motivace: Žáky budeme motivovat diskuzí na téma, zda se již někdy setkaly s pojmem alternativní výživa. Pomocí brainstormingu učitel vytvoří, společně se žáky, na tabuli přehled pojmů, které je napadají v souvislosti s uvedeným tématem. Z těchto pojmů pod vedením učitele vytvoří myšlenkovou mapu. Poté rozdá učitel žákům na papírech vytištěné citáty nebo přísloví, které se týkají jídla a stravování (viz. příloha č.1: Citáty a přísloví). Žáci mají za úkol vyjádřit na ně svůj názor a diskutovat po určitou dobu ve skupinách (max 4 žáci). Po ukončení časového limitu prezentují své názory na citáty (příspěvky) před ostatními skupinami. (12 min)

Hlavní část:

Expozice – výklad nového učiva: Dětem vysvětlíme, jak je nezbytné pro jejich tělo, aby se zdravě stravovaly. Můžeme se zmínit se o zásadách zdravé výživy, tedy o 5P (pestrost, pravidelnost, 5x denně ovoce a zelenina, pitný režim, pohybová aktivita). Dále budeme se žáky rozebírat jaký má dopad výživa na tělesný vzhled => úskalí redukční diety a možná nebezpečí vzniku poruch příjmu potravy. Učitel vysvětlí rozdíly mezi mentální anorexií a mentální bulimií, zmíní se o hlavních příčinách a příznacích vzniku těchto nemocí a o tom, jaký mají poruchy příjmu potravy negativní dopad na zdraví pacienta a pokud nejsou léčeny, mohou způsobit metabolický rozvrat či smrt.

V druhé části hodiny se bude třída zabývat alternativními způsoby výživy. Učitel napíše na tabuli hlavní rozdíly mezi vegetariánem, veganem, lakto – vegetariánem a lakto – ovo vegetariánem rozdíl mezi vegetariánstvím a makrobiotickou stravou. Tyto informace si žáci přepíší do sešitu. (15 min)

Závěr hodiny: Třída je rozdělena do 3 skupin (Vegani, lakto –vegetariáni a lakto – ovo – vegetariáni). Každá skupinka dostane na papírcích napsané stejné druhy jídla, ale musí si vybrat pouze to, které ta konkrétní skupina konzumuje. Poté co si každá skupina vybere svoje jídlo, proběhne společná kontrola. (10 min)

Fixace – upevnění nového učiva: Učitel zhodnotí průběh vyučovací hodiny, práci žáků ve skupině, jejich komunikaci a schopnost samostatně pracovat. Formou diskuze se v posledních minutách vyučování zopakuje,co se danou hodinu probíralo. (5 min)

Použitá literatura:

JANOŠKOVÁ, Dagmar; ČEČILOVÁ, Anna; ONDRÁČKOVÁ, Monika. Občanská výchova 7 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2003. 136 s. ISBN 8072382071.

Příloha č. 1: Citáty a přísloví

Střídmý v jídle, sám sobě lékařem.

Latinské přísloví

Ve zdravém těle zdravý duch.

Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví, a dělat, co se ti nechce.

Mark Twain

Je nutno jíst, abys žil, ne však žít, abys jedl.

Jules Laforgue

Kdo chce spáti sladce, ať večeří krátce.

Francouzské přísloví

Snídej sám, obědvej s přítelem a večeři dej nepříteli.

Čím více se sladí, tím hůře se vstává od stolu.

Lužické přísloví

Sytý hladovému nevěří.

České přísloví

Kde se hodně pije, žere, tam otvírá nemoc dveře.

Slovenské přísloví

Nejvíce sebevražd se dnes páchá vidličkou a nožem.

Stewart Fenton

Hlad je nejlepší kuchař.

Miguel de Cervantes y Saavedra

Příloha č. 2: Alternativní výživa

Vegetariánství: - alternativní způsob výživy spojený s duchovním morálním a etickým poznáním, jde o odmítání určitých potravinových skupin a podle toho se dělí na:

- **Vegany:** - vegetariáni odmítající jakoukoliv živočišnou potravu (tzn. všechny druhy masa, jateční produkty, mléko a ml. výrobky, máslo, vejce i med)
- **požívají pouze rostlinnou potravu**
- **Lakto – vegetariány:** - žíví se rostlinnou potravou + mlékem a mléčnými výrobky
- **Lakto – ovo – vegetariány:** - žíví se jako lakto – vegetariáni, ale navíc požívají vajíčka

Makrobiotika: - vychází z filozofické existence (jing – jang, buddhismus), nejde jen o výživu, ale též o určitou duchovní filozofii. Různé názory na příjem potravy – často se setkáváme s tím, že stravují jako vegani nebo jen pojídají ovoce, ořechy, med, zrní, olivový olej, apod.

Běžné složení makrobiotické stravy je:

12 % bílkovin
15 % tuků
73 % polysacharidů
0 % rafinovaného cukru

Druhy potravin ke hře:

MED	DUŠENÁ ŠUNKA	MLÉKO
VEJCE	HRÁCH	SMETANA
JOGURT	ČOČKA	ZMRZLINA
SÝR	VLAŠSKÉ OŘECHY	SMAŽENÝ SÝR
MÁSLO	KEŠU	MÍCHANÁ VAJÍČKA
DRŮBEŽÍ MASO	SOJOVÉ MLÉKO	HOUBY
HROZNOVÉ VÍNO	SOJOVÉ MASO	PRAŽENICE S VEJCI
RAJČE	PAPRIKA	ÚSTRICE
OLEJ	ČOKOLÁDA	OVOCNÉ KNEDLÍKY
PUDINK	HRANOLKY	MARGARÍN
CELOZRNNÉ PEČIVO	BEZVAJEČNÉ TĚSTOVINY	RÝŽE