

Zdravý životní styl

Zdravý životný štýl



Metodická brožura projektového dne
Metodická príručka projektového dňa



Erasmus+

"Tento projekt byl realizován za finanční podpory programu Erasmus+ Evropské unie."

"Za obsah sdělení odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jeho obsahem."

Obsah

Stručné seznámení s projektem „Bud' fit!“	5
Stručné zoznámenie s projektom "Bud' fit"!	7
Brief introduction to the project „Be fit“!	9
Projektový den - ZŠ JUH, Vranov n. T. - stručná charakteristika organizace projektového dne	11
Metodiky jednotlivých témata – ZŠ JUH, Vranov n. T.	12
Názov aktivity: Výživa – alternatívne výživové doplnky	12
Názov aktivity: Režim dňa a biorytmus	14
Názov aktivity: Život s hendikepom	18
Názov aktivity: Zdravé stravovacie návyky	22
Názov aktivity: Využitie voľného času	27
Názov aktivity: Režim dňa	30
Názov témy: Pojem zdravie	34
Názov aktivity: Osobné bezpečie – počítačová a internetová bezpečnosť	38
Názov aktivity: Zdravé stravovacie návyky	41
Názov aktivity: Zdravie - pohyb	43
Názov aktivity: Vzťahy medzi ľuďmi - tolerancia, priateľstvo, láska	46
Názov aktivity: Trávenie voľného času	49
Názov aktivity: Červená čiapočka	52
Názov aktivity: Zdravie a pohyb	54
Názov aktivity: Obezita a poruchy príjmu potravy	58
Názov aktivity: Vzťahy medzi ľuďmi - komunikácia	63
Názov aktivity: Výživa – alternatívne výživové doplnky	66
Názov aktivity: Zdravie a pohyb	68
Názov aktivity: Zdravé stravovacie návyky	71
Názov aktivity: Pojem zdravie	74
Názov aktivity: Alternatívne výživové smery	81
Názov aktivity: Cudzorodé látky v potravinách	86
Názov aktivity: Vzťahy medzi ľuďmi – komunikácia	89
Názov aktivity: Obezita a poruchy príjmu potravy	92
Názov aktivity: Využitie voľného času	95
Názov aktivity: Prevencia drogových závislostí	98
Názov aktivity: Osobná bezpečnosť na internete	100
Projektový den na ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615	103
Metodiky jednotlivých témata	104
Metodiky vhodné pro 1. stupeň	104

Název aktivity: Zdravý životní styl	104
Název aktivity: Zdravý životní styl	109
Název aktivity: Zdravá výživa.....	118
Název aktivity: Člověk a zdraví	121
Název aktivity: Zdravý životní styl (zaměřeno na zdravé a nezdravé potraviny), péče o tělo..	124
Název aktivity: Zdravý životní styl – Biopotraviny	127
Název aktivity: Zdravá výživa.....	130
Název aktivity: Zdravý životní styl	132
Metodiky vhodné pro 2. stupeň	134
Název aktivity: Pojem zdraví.....	134
Název aktivity: Prevence závislostí	140
Název aktivity: Pohybové aktivity.....	143
Název aktivity: Vztahy mezi lidmi	155
Název aktivity: Život s handicapem	161
Název aktivity: Zdravé stravovací návyky	167
Obezita, poruchy příjmu potravy	178
Název aktivity: Režim dne	183
Název aktivity: Osobní bezpečí.....	187
Název aktivity: Alternativní výživové směry	201

Stručné seznámení s projektem „Bud' fit!“

Název našeho projektu „Bud' fit!“ má vyjádřit hlavní cíl projektu. Tedy, bud' fit po všech stránkách tělesné, psychické i sociální, važ si sám sebe i svého okolí a přírody, využívej svůj volný čas aktivním způsobem. Východiskem projektu je jeden z hlavních cílů zdravotní politiky EU a to podpora zdravého životního stylu. Mezi konkrétní směry stanovené ve strategii EU v oblasti zdraví patří posilování role občana. Z výstupů mezinárodní výzkumné studie HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) Světové zdravotnické organizace zaměřené na životní styl dětí a školáků z roku 2010 bohužel vyplývá, že u českých i slovenských žáků dochází oproti minulému sběru dat ke zvýšení počtu žáků s nadváhou, při čemž u chlapců je výskyt nadváhy vyšší.

Dalším znepokojivým údajem je, že dochází ke snížení pohybové aktivity žáků. Propojením aktivit v oblasti zdravého životního stylu s environmentální výchovou chceme dosáhnout vytváření pozitivních postojů nejen k životnímu prostředí, ale i k pochopení vzájemné provázanosti všech determinant, které zdraví ovlivňují.

Projekt se zabývá podporou rozvoje základních a průřezových kompetencí žáků v oblasti zdraví se zaměřením na dvě základní determinanty - zdravý životní styl a životního prostředí. Pomocí interdisciplinárního přístupu, který povede k propojení více vyučovacích předmětů, se budeme zaměřovat nejen na znalosti, ale převážně na dovednosti a změny postojů žáků v této problematice, dále se zaměříme na posílení významu praktické etiky ve výuce ve vztahu k handicapovaným osobám.

Hlavním cílem projektu je motivovat žáky ke zdravému životnímu stylu a aktivnímu využívání volného času, posílení odpovědnosti žáků za vlastní osobnostní rozvoj, předcházet rizikovému chování žáků a vnímat zdraví jako významnou hodnotu života člověka. Do projektu budou určitou měrou zapojeni všichni žáci obou škol.

Dalšími cíli jsou zvyšování jazykových dovedností, rozvoj sociálních kompetencí a sebedůvěry žáků, zvyšování dovedností v informačních technologiích a zvýšení znalostí o partnerské zemi.

Jednou z ideí projektu je výuka žáků žáky sportovním aktivitám dálkovým způsobem za použití ICT i přímo při výměnných pobytech a setkáních žáků. Žáci si tímto způsobem za tři roky osvojí dva sporty, které se na jejich základní škole běžně nevyučovali a budou pod dohledem pedagogů učit své partnery ze spolupracující školy sportům, které ovládají. Žáci Bystřice nad Pernštejnem budou učit slovenské žáky florbal a hokej. Základní škola, Juh 1054, Vranov nad Topľou se zaměří na volejbal a džudo. Tato část projektu bude zachycena v Knize sportu – půjde o společný produkt pedagogů i žáků, který se bude vytvářet celé tři roky partnerství. Každá škola připraví informace o dvou sportech v národním jazyce a v angličtině, bude obsahovat základní informace o historii sportu, základní metodologii výuky, fotografie žáků při sportu, obrazové materiály turnajů v rámci výměnných pobytů a „Olympiády pro čtyři sporty“, což bude aktivita v rámci společného setkání škol, na

které proběhnou turnaje ve florbalu, hokeji, volejbalu a judu smíšených družstev z obou škol. Projekt bude dále zaměřen i na využití projektového vyučování tématy budou Zdravý životní styl, Životní prostředí a zdraví, Idea olympijských a paralympijských her a společnou projektovou aktivitu Hry bez hranic.

V každém školním roce proběhne jeden projektový den, kterého se zúčastní ve svých školách všichni žáci obou škol a v posledním roce partnerství proběhne ještě na ZŠ Bystřice nad Perštejnem, Nádražní 615 společná vícedenní projektová aktivita žáků obou škol Hry bez hranic v rámci, které plánujeme i dálkové spojení se ZŠ Juh 1054, Vranov nad Topľou pomocí eTwinningu, abychom mohli do aktivit zapojit, co největší počet žáků z obou škol. Pedagogové a žáci obou škol zpracují metodické informace k tvorbě daného projektu, které budou využity pro tvorbu společných metodických brožur v národním jazyce se shrnutím v anglickém jazyce. Vzniknou tedy tyto publikace Zdravý životní styl, Životní prostředí a zdraví, Idea olympijských a paralympijských her, Hry bez hranic.

Další publikace Kronika partnerství bude stručně mapovat všechny projektové aktivity a bude tvořena žákovskými realizačními týmy obou škol v národním a anglickém jazyce. K posílení IT dovedností povede tvorba prezentací, obrazových materiálů, elektronická komunikace, využívání eTwinningového portálu, realizace videokonferencí a další aktivity spojené s využíváním IT. Plánovaný dopad projektu na žáky je popsán výše, další cílovou skupinou jsou pedagogové škol, u nichž předpokládáme rozvoj pedagogických kompetencí, jazykových a IT dovedností.

Dlouhodobý přínos projektu spatřujeme v posílení pozitivních postojů ke zdravému životnímu stylu žáků, možnosti využívat vzniklé metodické publikace širokou pedagogickou veřejností, reálnou udržitelností projektu v oblasti rozšíření nabídky realizovaných sportů na obou školách i po skončení projektu.

Stručné zoznámenie s projektom "Bud' fit"!

Názov nášho projektu "Bud' fit!" má vyjadriť hlavný cieľ projektu. Teda, bud' fit po všetkých stránkach telesnej, psychickej a sociálnej, váž si sám seba aj svojho okolia a prírody, využívaj svoj voľný čas aktívnym spôsobom. Východiskom projektu je jeden z hlavných cieľov zdravotnej politiky EÚ a to podpora zdravého životného štýlu. Medzi konkrétne orientácie stanovené v stratégii EÚ v oblasti zdravia patrí posilňovanie úlohy občana. Z výstupov medzinárodnej výskumnej štúdie HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) Svetovej zdravotníckej organizácie zamerané na životný štýl detí a školákov z roku 2010 bohužiaľ vyplýva, že u českých aj slovenských žiakov dochádza oproti minulému zberu dát na zvýšenie počtu žiakov s nadváhou, pri čom u chlapcov je výskyt nadváhy vyšší.

Ďalším znepokojujúcim údajom je, že dochádza k zníženiu pohybovej aktivity žiakov. Prepojením aktivít v oblasti zdravého životného štýlu s environmentálnou výchovou chceme dosiahnuť vytváranie pozitívnych postojov nielen k životnému prostrediu, ale aj k pochopeniu vzájomnej previazanosti všetkých determinantov, ktoré zdravie ovplyvňujú.

Projekt sa zaoberá podporou rozvoja základných a prierezových kompetencií žiakov v oblasti zdravia so zameraním na dve základné determinanty - zdravý životný štýl a životného prostredia. Pomocou interdisciplinárneho prístupu, ktorý povedie k prepojeniu viac vyučovacích predmetov, sa budeme zameriavať nielen na vedomosti, ale prevažne na zručnosti a zmeny postojov žiakov v tejto problematike, ďalej sa zameriame na posilnenie významu praktickej etiky vo výučbe vo vzťahu k hendikepovaným osobám.

Hlavným cieľom projektu je motivovať žiakov k zdravému životnému štýlu a aktívnemu využívaniu voľného času, posilnenie zodpovednosti žiakov za vlastný osobnostný rozvoj, predchádzať rizikovému správaniu žiakov a vnímať zdravie ako významnú hodnotu života človeka. Do projektu budú určitou mierou zapojení všetci žiaci oboch škôl.

Ďalšími cieľmi sú zvyšovanie jazykových zručností, rozvoj sociálnych kompetencií a sebadôvery žiakov, zvyšovanie zručností v informačných technológiách a rozširovania poznatkov o partnerskej krajine.

Jednou z ideí projektu je výučba žiakov športovým aktivitám diaľkovým spôsobom za použitia ICT aj priamo pri výmenných pobytach a stretnutiach žiakov. Žiaci si týmto spôsobom počas troch rokov osvoja dva športy, ktoré sa na ich základnej škole bežne nevyučovali a budú pod dohľadom pedagógov učiť svojich partnerov zo spolupracujúcej školy športom, ktoré ovládajú. Žiaci Bystřice nad Pernštejnem budú učiť slovenských žiakov florbal a hokej. Základná škola, Juh 1054, Vranov nad Topľou sa zameria na volejbal a džudo. Táto časť projektu bude zachytená v Knihe športu - pôjde o spoločný produkt pedagógov i žiakov, ktorý sa bude vytvárať celé tri roky partnerstva. Každá škola pripraví informácie o dvoch športoch v národnom jazyku a v angličtine, bude obsahovať základné informácie o histórii športu, základnej metodológii výučby, fotografie žiakov pri športe, obrazové

materiály turnajov v rámci výmenných pobytov a "Olympiády pre štyri športy", čo bude aktivita v rámci spoločného stretnutia škôl, na ktoré prebehnú turnaje vo florbale, hokeji, volejbale a džude zmiešaných družstiev z oboch škôl. Projekt bude ďalej zameraný aj na využitie projektového vyučovania - témami budú Zdravý životný štýl, Životné prostredie a zdravie, Idea olympijských a paralympijských hier a spoločnú projektovú aktivitu Hry bez hraníc.

V každom školskom roku prebehne jeden projektový deň, ktorého sa zúčastnia vo svojich školách všetci žiaci oboch škôl a v poslednom roku partnerstva prebehne ešte na ZŠ Bystřice nad Pernštejnem, Nádražní 615 spoločná viacdenná projektová aktivita žiakov oboch škôl Hry bez hraníc v rámci, ktorej plánujeme aj diaľkové spojenie so ZŠ Juh 1054, Vranov nad Topľou pomocou programu eTwinning, aby sme mohli do aktivít zapojiť, čo najväčší počet žiakov z oboch škôl. Pedagógovia a žiaci oboch škôl spracujú metodické informácie k tvorbe daného projektu, ktoré budú využité pre tvorbu spoločných metodických brožúr v národnom jazyku so zhrnutím v anglickom jazyku. Vzniknú teda tieto publikácie Zdravý životný štýl, Životné prostredie a zdravie, Idea olympijských a paralympijských hier, Hry bez hraníc.

Ďalšie publikácie Kronika partnerstva bude stručne mapovať všetky projektové aktivity a bude tvorená žiakmi realizačného tímu oboch škôl v národnom a anglickom jazyku. K posilneniu IT zručností povedie tvorba prezentácií, obrazových materiálov, elektronická komunikácia, využívanie portálu eTwinning, realizácia videokonferencií a ďalšie aktivity spojené s využívaním IT. Plánovaný vplyv projektu na žiakov je popísaný vyššie, ďalšou cieľovou skupinou sú pedagógovia škôl, u ktorých predpokladáme rozvoj pedagogických kompetencií, jazykových a IT zručností.

Dlhodobý prínos projektu vidíme v posilnení pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu žiakov, možnosti využívať vzniknuté metodické publikácie pre širokú pedagogickú verejnosťou, reálnu udržateľnosťou projektu v oblasti rozšírenia ponuky realizovaných športov na oboch školách aj po skončení projektu.

Brief introduction to the project „Be fit“!

The name of our project „Be fit!“ should express the main goal of the project. Therefore, be fit in all physical, mental and social aspects, appreciate yourself and your surroundings and nature, use your free time in an active way. The starting point of the project is one of the main objectives of EU health policy and that is the support of healthy lifestyle. The outputs of an international research study HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) of World Health Organization focusing on lifestyle of children and schoolchildren from 2010 unfortunately shows that for Czech and Slovak pupils compared to the previous data collection the number of pupils who are overweight increases while the boys are overweight more often.

Another worrying indication is that there is a decrease in physical activity of pupils. By combining of activities in healthy lifestyle with environmental education we aim to create positive attitudes not only to the environment but also to the understanding of interdependence of all determinants which affect health.

The project deals with promotion of the development of basic and transversal competences of pupils in the field of health with a focus on two basic determinants- healthy lifestyle and environment. Using an interdisciplinary approach that will help to connect more subjects we will focus not only on knowledge, but mostly on changes of the skills and attitudes of pupils in this issue. Furthermore, we will focus on strengthening of the practical teaching of ethics in relation to disabled people.

The main objective of the project is to motivate pupils to a healthy lifestyle and active free time, strengthening the responsibility of pupils for their own personal development, preventing of the hazardous behavior of pupils and perceive health as a significant value of human life. All the pupils of both schools will be involved to some extent.

Other goals are to increase language skills, to develop social skills and self-confidence of pupils, to improve ICT skills and to increase knowledge of the partner country.

One of the ideas of the project is to teach pupils sport activities remotely using ICT as well as directly at exchanges and meetings. Pupils will acquire two sports that are not usually taught in their school and they will under the supervision of teachers teach sports they know their partners from cooperating school. The pupils from Bystřice nad Pernštejnem will teach pupils from Slovakia floorball and hockey. Elementary school, Juh 1054, Vranov nad Topľou will focus on volleyball and judo. This part of the project will be recorded in The Book of Sports – a joint product which will be created during three years of partnership. Each school will prepare information about the two sports in the mother tongue and in English, it will contain basic information about the history of the sport, the basic methodology of teaching, photographs, visual materials of tournaments within exchanges and 'Olympics for four sports' - a joint activity during the meeting of the schools. There will take place tournaments in floorball, hockey, judo, volleyball of mixed teams from both schools. The project will be focused on the use of project-based teaching topics, they will include Healthy Lifestyle, Environment

and Health, The Idea of Olympic and Paralympic Games and shared project activity Games Without Borders.

There will be one project day in each school year which will be attended by all pupils of both schools. There will be a joint multi-day project activity of pupils from both schools Games without Borders in Elem. school Bystřice n. Perštejnem, Nádražní 615 n the last year of partnership and we are planning a remote connection with the Elem. school Juh 1054, Vranov n. Topľou through eTwinning environment. Teachers and pupils from both schools will process methodological information to the creation of the project which will be used to create common methodological brochures in the mother tongue with English summary. The publications Healthy Lifestyle, Environment and Health, The Idea of Olympic and Paralympic Games, Games Without Borders will be created.

The Chronicle of partnership will briefly map all project activities and will be made up pupils' implementation teams from both schools in their mother tongue and English. The creation of presentations, visual materials, electronic communication, the use of eTwinning environment, video conferencing and other activities will enhance the IT skills. The planned project's impact on pupils is described above. Another target group are the teachers of school. We expect the development of pedagogical, language and IT skills.

We see long-term benefits of the project in strengthening of positive attitudes to healthy lifestyle of pupils, the possibility of using of the methodological publications by general pedagogical public, the sustainability of the project in the extension of the offer of sports at both schools after project completion.

Projektový deň - ZŠ JUH, Vranov n. T. - stručná charakteristika organizace projektového dne

V rámci medzinárodného projektu "Bud' fit" zrealizovala naša škola projektový deň pod názvom- Zdravý životný štýl. Projektovému dňu predchádzala príprava v podobe zážitkového vyučovania "Jeme, aby sme žili" pre žiakov II. stupňa a vzdelávací program "Ako išla breza na vandrovkú" pre žiakov I. stupňa, v ktorých získali žiaci informácie o zdravom stravovaní, jeho význame v živote človeka. Ďalej besedy na tému Bezpečne na internete, kde sa žiaci oboznámili pod vedením odborníkov s problémami využívania sociálnych sietí, zneužívania informácií, kyberšikane a predovšetkým spôsobu správneho využívania sociálnych sietí, internetu.

V tento deň si žiaci doniesli na desiatu do školy ovocie a zeleninu, dodržiavali pitný režim, vyskúšali pripravovať bylinkové čaje, pripravili sme rôzne druhy zeleninových a ovocných šalátov na ochutnávku. Každá trieda si mala možnosť vybrať tému, ktorá ju zaujíma, o ktorej sa chce dozvedieť viac informácií - **Pojem zdravie, Prevencia drogových závislostí, Zdravie a pohyb, Vzťahy medzi ľuďmi a komunikácia, Život s handicapom, Zdravé stravovacie návyky, Obezita a poruchy príjmu potravy, Režim dňa, Osobné bezpečie na počítači, Cudzorodé látky v potravinách a Alternatívne výživové smery.**

Žiaci prvého stupňa pracovali podľa zvolenej témy pod vedením triednych učiteliek. Ich aktivity boli pestré, zamerané nielen na získavanie poznatkov a zručností ale aj na rozvoj motoriky, tvorivosti, estetického cítenia. Žiaci II. stupňa pracovali tiež pod vedením triednych učiteľov, plnili aktivity podľa zadaní, tvorili postery ako výstupy, priebežne dokumentovali priebeh aktivít fotografiami, ktoré následne upravovali do spoločnej power – pointovej prezentácie. V triedach pracovali v skupinách, hrali motivačné hry, analyzovali problémy spojené so zadanou témou, získavali informácie z kníh, obalov, štatistických údajov, internetových stránok, navrhovali riešenia na zlepšenie stravovacích návykov, využitie voľného času. Žiaci využívali priestory školy, klasické triedy, učebne IKT, školský dvor, telocvičňu, detské centrum v našom meste.

Metodiky jednotlivých témát – ZŠ JUH, Vranov n. T.

Názov aktivity: Výživa – alternatívne výživové doplnky

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku stravovania detí. Žiaci spoznávajú a porovnávajú aj iné stravovacie návyky, ako je zaužívané stravovanie podľa odporúčanej výživovej pyramídy.

The activity aims at the problem of children's eating habits. Pupils learn and compare eating habits other than the recommended diet pyramid.

Očakávané výstupy:

- žiaci sa naučia, že existujú aj alternatívne výživové smery, ktoré pomáhajú iným deťom pri riešení ich zdravotných problémov a neobsahujú zdraviu škodlivé látky,
- spoznajú problémy spolužiakov pri ich alternatívnom stravovaní, viac pochopia ich choroby.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

výživa, zdravie, alternatívne smery, tuky, cukry, bielkoviny, ovocie, zelenina, diéta.
nutrition, health, alternative way, fat, sugar, protein, fruit, vegetable, diet

Doporučený vek: 10 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

modrý papier, udice - palice s magnetom na konci, jazierko na magnetickej tabuli, obrázky potravín so sponkou.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 15 minút

2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 35 minút
4. Práca na poster: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 5 minút

Podrobný popis aktivít

1. Hra

Žiaci sa pohybujú vo vymedzenom priestore za sprievodu hudby. Keď prestane hudba hrať, snažia sa čo najrýchlejšie chytiť svojho kamaráta, alebo spolužiaka za určenú časť tela, napr. za koleno, za plece, za ruku. Hru použijeme na zblíženie sa žiakov a na uvoľnenie situácie.

2. Motivácia

Žiaci vylúšia tajničku, ktorá je pripravená na tabuli. Kľúčovým slovom tajničky je slovo výživa. Nasleduje rozhovor o tom, čo to slovo znamená, čo si oni predstavujú pod slovom výživa.

3. Aktivita

Žiaci sa rozdelia do štyroch skupín podľa výberu učiteľky. V jednej skupine budú žiaci, ktorí sa stravujú podľa výživovej pyramídy, v druhej skupine budú žiaci, ktorí majú bezlepkovú diétu, v tretej skupine budú žiaci, ktorí nejedia mäso, sú vegetariáni a v poslednej skupine budú žiaci, alergici.

Na podložke - na zemi je /modrý baliaci papier/ , ktorý predstavuje rybník, sú rozložené obrázky rôznych potravín, ovocia, zeleniny, sladkostí, mäsa, atď. Obrázky sú podlepené tvrdším papierom. Na každom obrázku je pripevnená kovová spinka. Každá skupina dostane jednu udicu, ktorá je zostrojená z dlhšej palice, motúza a magnetky. Úlohou prvej skupiny je uloviť na udicu „rybu“ t.j. obrázok, ktorý predstavuje zdravý životný štýl podľa výživovej pyramídy. Úlohou druhej skupiny je vyloviť z rybníka čo najrýchlejšie všetky látky a potraviny, ktoré jedia ľudia trpiaci celiakiou. Tretia skupina vyberie potraviny, ktoré jedia vegetariáni a štvrtá skupina vyberie potraviny, ktoré neškodí alergikom.

Pri hre sa striedajú všetci členovia skupiny. Vylovené „ryby“ pripínajú na magnetickú tabuľu do svojich akvárií. Za každú správnu „rybu“ získavajú bod. Hra sa končí vtedy ak obidve skupiny vylovili všetky svoje „ryby“. Na konci hry je beseda o alternatívnych výživových smeroch, prečo jednotlivé potraviny a látky človeku prospievajú a iné zasa škodia.

4. Práca na posterí

Všetko žiaci lepia na jeden spoločný poster. Sú rozdelení do 4 skupín. Každá skupina pracuje s tými potravinami, ktoré patria do ich jedálnečky.

5. Záverečná reflexia

Žiaci túto aktivitu robili veľmi radi. Navzájom sa lepšie spoznali, mnohí nevedeli, že majú medzi sebou spolužiakov s rôznymi obmedzeniami v jedle, že trpia nejakou chorobou. Naučili sa, ktoré potraviny sú zdravé, ktoré neškodia ich organizmu, ktoré sú menej kalorické, pretože niektoré deti majú problém s nadváhou. Myslím si, že touto aktivitou sa opäť utužili vzťahy v kolektíve.

Obrázok realizácie aktivít:



Názov aktivity: Režim dňa a biorytmus

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku denného režimu žiakov, časového rozvrhu ich aktivít. Žiaci sa aktívnou formou oboznamujú a učia, ktoré časti dňa sú vhodné na prácu a ktoré na oddych.

The activity aims at pupils' daily routine and the timetable of their activities. Pupils learn in an active way which parts of a day are good for work and which are good for relax.

Očakávané výstupy:

Žiaci:

- získavajú vedomosti a chápu význam slov režim dňa, biologické hodiny, biorytmus
- vedia sa vyjadriť k danej problematike, prejsť vlastný názor
- naučia sa správne rozvrhnúť denný režim a uplatňovať vedomosti v praktickom živote
- poznajú zásady, ktoré by mali dodržiavať, aby si uchovali zdravie

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

režim dňa, biorytmus, čas, rok, týždeň, práca, biologické hodiny
daily routine, biorhythm, time, year, week, work, body clock

Doporučený vek: 11-12 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

baliaci papier, písacie potreby, fixky, pastelky, lepidlo, nožnice, farebný papier, obrázky z časopisov, notebook

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra na uvoľnenie atmosféry: 10 minút
2. Motivácia: 15 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na posteru: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra na uvoľnenie atmosféry

Tajnička s kľúčovým slovom biorytmus. Žiaci vylúštia tajničku. Na záver nasleduje rozhovor so žiakmi, ako chápu dané slovo, následne krátke vysvetlenie.

2. Motivácia

Žiakom pustíme prezentáciu v powerpointe s názvom Orientácia v čase. Prostredníctvom nej si žiaci zopakujú základné pojmy súvisiace s témou a zodpovedia na otázky na konci prezentácie. Potom urobíme so žiakmi krátky rozhovor o tom, čo sa naučili z danej prezentácie.

https://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=53364

3. Aktivita – Hodnota zdravia

Na začiatku položíme žiakom otázky na rozprúdenie diskusie:

- Aké zásady dodržiavajú vaši rodičia, aby si zachovali zdravie?
- Jedia zdravo pestovanú zeleninu?
- Chodia denne na prechádzku?
- Aké pravidlá dodržiavate vy?
- Chcete sa venovať športu?
- Akého veku by ste sa chceli dožiť – 50,60,70,80 rokov? Dožívajú sa členovia vašej rodiny vysokého veku?
- Čo robíte preto, aby ste si zachovali zdravie?

Potom požiadame žiakov, aby o tomto porozmýšľali. Rozdelíme ich do štvoríc. Žiaci napíšu najdôležitejšie pravidlá, ktoré by podľa nich mali dodržiavať deti v ich veku, aby ostali zdravé. Na záver vymenujú svoje zásady – „Desatoro zdravia“. Každú vetu začnú slovami „musíš“, „nemusíš“. Pravidlá potom zoradia od najdôležitejšieho.

Po ukončení hry si so žiakmi zodpovieme otázky (napr. Ako sa vám páčila aktivita? Aké pravidlá uplatňujem vo svojom živote? Ktoré pravidlá sa dodržiavajú ťažko? Ktoré pravidlo ste doteraz nepoznali? Ako ste sa v skupine dohodli na poradí?)

4. Práca na posterí

5. Záverečná reflexia:

Tajnička:

Zadanie														
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
1	Žlté, podlhovasté ovocie													
2	Biely nápoj, bohatý na vápnik													
3	 a zelenina													
4	Karotka													
5	Mliečny výrobok, podobný tvarohu													
6	Fazuľa, hrach, šošovica, cícer													
7	Oranžové, cudzokrajné ovocie													
8	Zelenina, ktorá nás rozplače													
9	Ovocie modrofialovej farby, používané na výrobu lekváru													

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Život s hendikepom

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na rozvoj empatie, komunikácie, tolerancie, spolupráce, rešpektu odlišností a generačných rozdielov s vyššie spomínanými ľuďmi. Žiaci sa učia ochote chápať ich potreby hendikepovaných ľudí, ale aj vidieť ich možnosti a bohatstvo, ktoré môžu odovzdať ostatným.

The activity aims at developing empathy, communication, tolerance, cooperation, respecting differences and generation gaps with the people mentioned above. Pupils learn to understand the needs of the handicapped, as well as see their potentials and personality wealth that they can pass along to others.

Očakávané výstupy:

Žiak

- získa vedomosti o handicapovaných ľuďoch,
- učí sa zo skúsenosti a prežívania druhých,
- rozumie pojmom empatia, tolerancia, rešpekt, ochota
- uvedomuje si význam vlastného zdravia,
- dokáže pochopiť, oceniť a ohodnotiť druhých,
- uvedomí si potrebu primeranej pomoci druhým,

- pracuje v tíme a rešpektuje názory skupiny,
- vyhľadá a aplikuje informácie z textu a internetu.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

handicap, empatia, tolerancia, rešpekt, spolupráca, prosociálnosť, cieľavedomosť, integrácia, hodnota, ochota

empathy, handicap, tolerance, respect, cooperation, prosocial, integration, value, goodwill

Doporučený vek: 13 – 15r

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

interaktívna tabuľa, internet, motivačný príbeh, pracovné listy, fixy, farbičky, lepidlo, výkresy, baliaci papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na poster: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry

Príloha 1: Zadania pre žiakov – je potrebné ich vytlačiť a rozstrihať. Žiakov rozdelíme na päť skupín. Do každej skupiny dáme rozstrihnutý papierik s úlohou, ktorú budú mať za úlohu v skupine splniť. Majú na to časový limit 10 minút.

A. Oči

Pomôcky: šatka, školská aktovka, písacie potreby, zošit

Vyberte spomedzi seba jedného spolužiaka (napríklad najstaršieho z vás), zaviazte mu oči. Vašou úlohou bude slovne ho naviesť aby si vybral zo školskej tašky iného spolužiaka peračník s perom a zošit, a aby do zošita napísal svoje meno. Vašou ďalšou úlohou bude slovne ho naviesť (bez toho aby do čohokoľvek narazil) k dverám triedy a späť do lavice.

B. Posunková reč

Vyberte spomedzi seba jedného spolužiaka (napríklad najmladšieho z vás), ktorý bude mať za úlohu bez pomoci slov, písma, či nákresov, len za pomoci gestikulácie opísať čo všetko robil minulý víkend. Zapisujte si čo ste porozumeli!

C. Ľavák

Pomôcky: školská aktovka

Vyberte spomedzi seba jedného spolužiaka (napríklad toho, ktorého rodné meno je prvé v abecede). Jeho úlohou bude len za pomoci ľavej ruky (ak je ľavák tak pravej ruky) splniť tieto úlohy: čo najrýchlejšie vybrať zo školskej tašky všetko čo tam má a vložiť všetko späť. Ruku, ktorú nepoužíva musí mať pritom stále za chrbtom.

D. Cesta do školy

Predstavte si, že by ste mali absolvovať cestu do školy na kolieskovom kresle (nie autom). S akými rôznymi problémami by ste sa na tejto ceste mohli stretnúť? Čo všetko by pre vás bolo bariérou?

E. Hmotnosť

Predstavte si, že v dôsledku choroby veľmi priberiete a zrazu máte 100 kg. V čom všetkom by to váš život zmenilo? Skúste si predstaviť, že sa niečo stalo práve vám a opíšte činnosti, v ktorých by vás toto postihnutie obmedzovalo.

2. Motivácia:

Žiakom premietneme video, a vedieme motivačný rozhovor na tému kto sú hendikepovaní ľudia a ako žijú.

<https://www.youtube.com/watch?v=nKkFIBCaXa8>

Následne žiaci pracujú v troch skupinách, vyhľadávajú na internete: prvá skupina - obrázky, druhá skupina - heslá a tretia - motto súvisiace s preberanou aktivitou. Hovorca každej skupinky prezentuje získané údaje.

3. Aktivita:

Žiakom prečítame učebný text, ktorý predstavuje list nominovaný na Detský čin roka: Ako sa žije s postihnutým.

Prvá časť listu:

„Volám sa Nikolka Ilavská a som žiačkou 3. triedy základnej školy na Grösslingovej ulici v Bratislave. Narodila som sa pred 9. rokmi mojim ťažko postihnutým rodičom – nepočujúcim. Prostredie, v ktorom som rástla a žijem, je pre mňa samozrejmosťou. Nikdy mi nevadilo, ani som si neuvedomovala, že moji rodičia sú trochu iní ako tí druhí. Zahŕňajú ma svojou láskou a aj s pomocou starých rodičov som si zvykla na to, ako treba s nimi komunikovať a správať sa k nim.

Keď som začala chodiť do tejto školy, moji spolužiaci si všimli, že moja maminka rozpráva inak ako iní rodičia. Začali sa mi posmievat' a veľmi ma to bolelo. Stalo sa aj to, že keď som mamu bránila, tak som sa za moju pravdu aj pobila. Mala som z toho zdravotné problémy, v noci som sa trápila a nemohla som spať. Aj moji rodičia boli z toho nešťastní. Moja stará mama to povedala triednej učiteľke a tá to deťom vysvetlila. Veľmi ľúbim svojich rodičov a som na nich pyšná, pretože s takým postihnutím, akým je úplná hluchota, sa im žije veľmi ťažko.

Uvedomenie:

Spoločne so žiakmi rozoberieme obsah úryvku. Vyzveme žiakov aby pomenovali v akých rôznych situáciách môže Nikolkiných rodičov obmedzovať ich postihnutie. Zistenia žiaci zapíšu na tabuľu.(5 minút)

Druhá časť listu:

Nepočujú, aký mám hlas, ako sa viem krásne smiať, ako plačem, aká je nádherná hudba. Majú problémy, keď treba ísť niečo vybaviť na úrady, nakupovať, nepočujú správy v rozhlase alebo v televízii, alebo čo rozprávajú ľudia v ich blízkosti. Sú obklopení úplným tichom a tak sú odkázaní na pomoc nás, počujúcich. Som šťastná, že ja som sa narodila zdravá a môžem im pomôcť už teraz, ako malé dievčatko. Dokážem za nich vybaviť už veľa vecí, oni mi to vysvetlia po svojom a posunkami a ja hovorím: pri nákupoch, pri prekladaní deja z rôznych správ, relácií, z filmov v televízii a vytelefonujem za nich to, čo je potrebné... Moji rodičia sa dokázali vyrovnat' so svojim osudom, každodenne bojovať aj s maličkosťami, ktoré si počujúci vôbec neuvedomujú, vedia poctivo pracovať, zabezpečiť náš spoločný rodinný život, neuzatvárajú sa do seba. Chodíme spolu na výstavy, podujatia, máme veľa priateľov. Som s nimi rada, vážim si ich. Pomáham im denne natoľko, ako som schopná. Chcem byť ich pomocou a svojou starostlivosťou im vraciam teraz i v budúcnosti ich lásku.“

Reflexia:

Žiaci naďalej pracujú v päťčlenných skupinách. Každá skupina dostane Nikolkin list a pracovný list. V skupinách si znova prečítajú Nikolkin list a následne spoločne formulujú odpovede do pracovného listu. Po časovom limite (15 minút) zástupcovia skupín (zapisovateľ a hovorca) prezentujú svoje vyjadrenia (20 minút). Po skončení aktivity sa pripnú na tabuľu pracovné listy jednotlivých skupín a ďalších 5 minút môžu žiaci spolu navzájom diskutovať, odpovedať na otázky učiteľa. Učiteľ posúdi, nakoľko sa žiaci dokázali vcítiť do problematiky hendikepovaných ľudí.

4. Práca na posterí

Žiaci v jednotlivých skupín prezentujú svoje zistenia na posterí. V časovom limite 120 minút na spoločný plagát zapíšu klady i negatíva preberanej aktivity, motto a heslá vyhľadane na internete. Nalepia obrázky hendikepovaných ľudí, výtvarne a esteticky plagát upravia.

5. Záverečná reflexia

Záverečná reflexia sa realizuje diskusiou žiakov po skupinách. Žiaci prezentujú svoju skúsenosť s riešením zadaných úloh, vyzdvihnú klady a upozornia na prípadné negatíva aktivity. Stretli sa s danou problematikou vo svojom živote? Ako sa cítili počas vykonávania úlohy? Bola daná téma pre nich prínosom? Zmenili svoj pohľad na život hendikepovaných ľudí ?

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Zdravé stravovacie návyky

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita rozvíja schopnosť dieťaťa preberať zodpovednosť za svoje stravovanie, pochopiť dôležitosť správneho výberu potravín a pitného režimu.

The activity helps to develop childrens' ability to take over the responsibility for their eating habits. It also helps them to understand the importance of the right choice of food and drinks.

Očakávané výstupy:

Žiak

- vie vyhľadať informácie v texte a kriticky ich posúdiť
- rozumie pojmom pitný režim, pestrá a vyvážená strava
- vie rozlíšiť vplyv prijímaných potravín na svoje telesné i duševné zdravie
- vie zhodnotiť jedálny lístok (zloženie prijatej stravy) inej osoby a vyvodiť záver
- je schopný spolupracovať v skupine na zadanej úlohe

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

zelenina, ovocie, mliečne výrobky, mäso, vajcia, obilniny, tuky, sacharidy, bielkoviny, cholesterol, vitamíny, minerály, pitný režim, zdravý tanier, prieskum

vegetables, fruit, dairy products, meat, eggs, grains, fats, saccharides, proteins, cholesterol, vitamins, minerals, water drinking routine, food plate, survey

Odporúčaný vek: 11 – 14 rokov

Dĺžka aktivity: päť vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky: obrázky rôznych potravín, farebné papiere, interaktívna tabuľa

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 20 minút
2. Motivácia: 35 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na poster: 90 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný opis aktivít:

1. Hry:

JA SOM TOMÁŠ A MÁM RÁD MRKVU.

Žiaci sedia v kruhu, prvý o sebe povie: Ja som Tomáš a mám rád mrkvu. Ďalší povie: Toto je Tomáš a má rád mrkvu a ja som Jakub a mám rád kurča na smotane. Tretí predstaví Tomáša, Jakuba a potom seba. Takto pokračujú až po posledného.

2. Motivácia:

Na interaktívnej tabuli premietnutá krátka ukážka detského filmu *Za plotom o uctievaní jedla* (odkaz v prílohe).

Spoločné frontálne zhrnutie základných informácií z utorkovej prednášky Jeme, aby sme žili. Prejdeme až k pojmu potravinová pyramída, resp. zdravý tanier.

Na interaktívnej tabuli premietnutá krátka ukážka seriálu pre deti FIT KIDS so znázornením zdravého taniera.

3. Aktivita

4. Práca na posterí

- žiakov rozdelíme do piatich skupín

a) zdravý tanier - žiaci ho tvoria na farebný papier z prinesených obrázkov jedla a nápojov

b) základné zásady správneho stravovania – textová časť

c) vyhodnotenie úlohy Čo som včera zjedol a vypil a určenie najlepšieho a najhoršieho jedálneho lístka spolužiakov.

d) vytvorenie ideálneho denného jedálneho lístka

e) Štyria dobrovoľníci si vyberú po jednom zázname Čo som včera zjedol a na základe doterajších poznatkov z hodín biológie, prednášky Jeme, aby sme žili a práce na posterí si pripravlia krátky monológ výživového poradcu svojmu klientovi.

Aktivita na záver: Váš výživový poradca radí

Žiaci zo skupiny e) prezentujú svoje monológy.

5. Záverečná reflexia:

Test o zdravej výžive cez interaktívnu tabuľu, spoločná kontrola.

Prílohy:

Príloha 1: Internetové odkazy:

Za plotom: <https://www.youtube.com/watch?v=WBlceqcWIEY>

Zdravý tanier: https://www.youtube.com/watch?v=Ebm04EO91_U

Test o zdravej výžive: <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/26146-test-viete-ake-su-zasady-zdraveho-stravovania/>

Príloha 2: Test pre záverečnú reflexiu

Test: Viete, aké sú zásady zdravého stravovania?

1. *Ktorá tepelná úprava potravín je najzdravšia?*

- a) varenie v pare, pretože sa tak uchová väčšina výživových látok
- b) dusenie, pretože sa potravina pripraví vo vlastnej šťave
- c) opekanie na olivovom oleji, pretože sa strava obohatí o dôležité vitamíny a minerály

2. *Kravske mlieko je najbohatším zdrojom ktorých látok?*

- a) tukov, preto treba k jeho pitiu pristupovať s mierou
- b) vitamínu D, dôležitého pre tvorbu kostí a zubov
- c) vápnika a fosforu

3. *Kyselina listová je názov pre:*

- a) vitamín B9
- b) vitamín A
- c) vitamín B12

4. *Čo sú omega-6 a omega-3 mastné kyseliny?*

- a) polynenasýtené mastné kyseliny, obsiahnuté najmä v rastlinných tukoch, rybách, ľanových semienkach a podobne
- b) nasýtené mastné kyseliny, obsiahnuté najmä v mäse a mäsovéch výrobkoch
- c) škodlivé trans-izoméry mastných kyselín, obsiahnuté v nekvalitných stužených tukoch

5. *Aký je ideálny pomer konzumácie omega-6 a omega-3 mastných kyselín v strave?*

- a) 1 : 3
- b) 3 : 1
- c) 1 : 1

6. *Posledné jedlo dňa by sme mali mať:*

- a) najneskôr o 18. h
- b) približne tri hodiny pred spaním
- c) približne dve hodiny pred spaním

7. *Denne by sme mali v závislosti od prostredia a fyzickej aktivity vypíť:*

- a) približne 1 – 1,5 l tekutín
- b) približne 1,5 – 2,5 l tekutín
- c) približne 2,5 – 3,5 l tekutín

8. *Avitaminóza je:*

- a) choroba vznikajúca pri absolútnom deficite vitamínov v organizme
- b) je to miernejšia forma hypovitaminózy, nedostatok určitého vitamínu v tele
- c) stav, keď je v organizme nadbytok vitamínov

9. *Antioxidanty sú:*

- a) látky chrániace telo pred srdcovo-cievnyimi chorobami, patria k nim napríklad vitamíny A, D, K
- b) látky pôsobiace priaznivo na ohybnosť kĺbov a zdravie kostí
- c) látky chrániace bunky pred voľnými radikálmi, patria k nim vitamíny C, E alebo karotény

10. *Vajcia sú:*

- a) významná súčasť jedálneho lístka, v ich konzumácii sa netreba obmedzovať
- b) významná súčasť jedálneho lístka, ale ľudia z vysokou hladinou cholesterolu by ich mali konzumovať v obmedzenom množstve
- c) menej významná súčasť jedálneho lístka, konzumovať by sme ich nemali viac ako
3 týždne

Správne odpovede: 1a, 2c, 3a, 4a, 5b, 6c, 7b, 8a, 9c, 10b

Test bol pripravený v spolupráci s MUDr. Alžbetou Béderovou zo Združenia pre zdravie a výživu.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Využitie voľného času.

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na zaplnenie a zmysluplné využitie voľného času. Okrem iného podporuje rozvoj pohybových, estetických a umeleckých schopností žiakov.

The activity aims at meaningful using of free time. It also helps to develop students' motoric, aesthetic and artistic abilities.

Očakávané výstupy:

Žiak:

- efektívne využíva svoj voľný čas
- robí aktivity, ktoré ho bavia
- učí sa dodržiavať pravidlá pri spoločných hrách
- vie znázorniť situácie, ktoré prežil.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

šport, pohyb, zábava, zručnosť, vytrvalosť, bezpečnosť, výtvarný cit, fantázia

sports, motion, entertainment, skill, endurance, safety, artistic sense, imagination

Doporučený vek: 9- 10 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky :

centrum hier pre deti , výkres, nožnice, lepidlo, farebný papier, farbičky

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 10 minút
2. Motivácia : 10 minút
3. Aktivita : 120 minút
4. Práca na posteru : 30 minút
5. Záverečná reflexia : 10 minút

Podrobný popis aktivít :

1. Hra:

Žiaci sa pohybujú vo vymedzenom priestore za sprievodu hudby. Keď prestane hudba hrať, snažia sa čo najrýchlejšie chytiť svojho kamaráta, alebo spolužiaka za určenú časť tela, napr. za koleno, za plece, za ruku. Hru použijeme na zblíženie sa žiakov a na uvoľnenie situácie.

2. Motivácia:

Ako motiváciu využijem rozprávku / Alica v krajine zázrakov /. Pokúsime sa vytvoriť v predstavách krajinu, v ktorej by sa cítili čo najlepšie a čo by v nej najradšej robili a kam by išli. Žiaci potom podľa svojho výberu sa venujú tomu, čo majú najradšej a čo ich baví. Oboznámime ich s tým, že spoločne sa presunieme do centra pre deti , kde ich čakajú zaujímavé zábavné hry.

Carroll, L., - 2010. Alica v Krajine zázrakov. Slovart, 2010, ISBN: 9788080859305, s.192

3. Aktivita:

Spoločne sa presunieme do centra pre zábavu detí, ktoré slúži na oddych. Deťom ukážeme jednotlivé stanovištia , ktoré majú absolvovať. Žiaci budú preliezať tunelom, šmýkať sa dole šmýkačkou , hoďať sa na balón zavesený na lane, skákať na trampolíne , liezť horolezeckú stenu, ale aj zahrať sa v kútiku s hračkami, ako kuchynka, skladačky atď. Každý žiak sa snaží zdolať každú prekážku a pri neúspechu si navzájom pomáhajú. Po uplynutí stanoveného času a návrate sa žiaci dobrovoľne rozdelia do skupín a pokračujú v činnosti, ktorú si vyberú. Môžu kresliť to, čo sa im v centre páčilo. Druhá skupina môže z tvrdého papiera a farebných papierov vyrábať postavičky zvierat. Po skončení všetkých aktivít spoločne zhodnotíme, čo sa nám páčilo a prečo, poprípade čo sa im nepáčilo. Žiaci seba pozorovaním zhodnotia, či si oddýchli a načerpali nových síl. Napokon vyhodnotíme obrázky a výrobky zvierat .

4. Práca na poster:

Žiaci spoločne pracujú na poster. Vyberú najkrajšie nakreslené obrázky zvieratiek , ale aj vyrobené postavičky zvieratiek a nalepia ich na poster. Výstupný poster doplnia zábermi z centra pre deti.

5. Závěrečná reflexia :

Touto aktivitou sme sa snažili o to, aby prežitý voľný čas bol oslobodený od pravidiel, príkazov a všeobecne záväzných spôsobov správania. Deti mali možnosť v skupine získavať väčšiu sebadôveru pri prekonávaní a zdolávaní prekážok. Pri individuálnej práci / kreslení, strihaní a lepení / uplatnili hĺbku zážitku, aby deti znázornili to, čo ich najviac bavilo.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Režim dňa

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na problematiku dodržiavania zásad správneho režimu dňa. Učí žiakov pochopiť dôležitosť striedania jednotlivých činností počas dňa, zabezpečenia správnej životosprávy, pravidelného aktívneho a pasívneho odpočinku a dostatku spánku.

The activity aims at observance of the rules concerning correct daily routine. It helps pupils understand the importance of varying daily activities as well as maintaining healthy way of living, regular active and passive relax and sleep sufficiency.

Očakávané výstupy:

Žiak

- si osvojí pojmy biorytmus a režim dňa
- chápe nutnosť striedania práce a oddychu
- vníma oddych ako aktívnu činnosť a zaradí ju do svojho života
- pozná zásady správneho stravovania (zloženie stravy, pravidelnosť stravovania sa)
- považuje spánok za čas potrebný pre zotavenie sa buniek nervovej sústavy
- dokáže správne zostaviť svoj vlastný režim dňa
- kriticky porovnáva svoj doterajší režim dňa so získanými vedomosťami
- uplatňuje správny režim dňa v každodennom živote

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

biorytmus, denný režim, časti dňa, čas, práca, pasívny oddych, aktívny oddych, životospráva, únava, spánok

biohythm, daily routine, parts of the day, time, work, passive relax, active relax, diet, exhaustion, sleep

Odporúčaná vek: 9 – 10 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny+ prestávky

Pomôcky:

baliaci papier, výkres, farebné papiere, farbičky, pastelky, nožnice, lepidlo, encyklopédie, lepiaca páska, počítač

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 10 minút
2. Motivácia: 15 minút
3. Aktivita: 60 minút
4. Práca na poster: 85 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

Pomocou hry Kam chceš ísť, kam chcem ísť žiaci spoznávajú svoje vlastné vnútorné pocity. Zisťujú, čo je pre nich príjemnejšie: byť „vedený“ alebo „vodiť“.

Žiaci sa rozdelia do dvojíc na základe vlastného výberu. Menší z každej dvojice hráčov si mĺčky vyberie jedno miesto v priestore, kam sa chce dostať. Úlohou vyššieho spolužiaka je chytiť nižšieho buď za plecia alebo za pás a smerovať ho tam, kam sa on v duchu rozhodol dostať. Podarí sa to však len vtedy, keď vyšší vníma reakcie menšieho spolužiaka. Menší sa správa pasívne, správnym smerom sa nechá viesť, na nesprávny smer reaguje spieraním sa. Týmto spôsobom hra pokračuje dovtedy, pokiaľ menší nepotvrdí, že je na správnom mieste, ktoré si v duchu určil. Spolužiaci sa potom vymenia.

<http://referaty.atlas.sk/odborne-humanitne/pedagogika/48800/?print=1>

2. Motivácia

„CHYBNÉ PUZZLE“

Žiaci sa rozdelia do 4 skupín. Učiteľ im rozdá vopred pripravené časti skladačky „puzzle“. Každé skupine však časť správnych dielikov chýba (nachádzajú sa v inej skupine). Naopak, skupiny majú niektoré časti dielikov vo väčšom počte. Učiteľ vydá žiakom pokyn na zloženie „puzzle“ v stanovenom čase 5 minút. Po uplynutí stanoveného času žiaci zisťujú, že žiadna skupina nebola schopná poskladať puzzle do obrázka. Učiteľ navrhne vzájomnú výmenu nadbytočných častí puzzle medzi jednotlivými skupinami, čím sa vytvoria celé obrázky.

Nasleduje rozhovor o dôležitosti každého jedného dielika v skladačke, ktorý následne pretransformujeme na biorytmus a jeho jednotlivé „dieliky“.

3. Aktivita

Vlastná aktivita žiakov začína spoločným rozhovorom žiakov a učiteľa o jednotlivých „dielikoch“ nášho režimu dňa: stravovanie, učenie, oddych (pasívny aj aktívny), čas na spánok.

Pokračujeme samostatnou prácou žiakov. Každý žiak si na papier napíše k jednotlivým častiam režimu dňa svoje vlastné aktivity (aké jedlo, koľko sa učí, akým spôsobom oddychuje, kedy sa ukladá k spánku). K týmto aktivitám potom pripíše odhadom svoju časovú dotáciu.

Po ukončení samostatnej práce sa žiaci rozdelia do štyroch skupín. Každé skupine je poskytnutý odborný materiál týkajúci sa „jedného dielika“ a jeho časovej dotácie. Po naštudovaní materiálu žiakmi, sa jednotlivé skupiny s týmito informáciami vzájomne oboznáma.

Nasleduje sebareflexia žiakov. Porovnávajú svoje údaje s odbornými a následne podávajú návrhy, ako by mohli svoj režim dňa upraviť.

Na záver aktivity, si žiaci pripravia svoj vlastný režim dňa/týždňa tak, aby boli dodržané všetky zásady spolu so správnou časovou dotáciou.

4. Práca na posterí

V tejto fáze sa žiaci rozdelia do dvoch skupín (dievčatá a chlapci). Každá skupina vytvorí svoj poster, na ktorom budú znázornené hodiny ako časová dotácia jednotlivých činností počas dňa a „puzzle deň“.

Nasleduje prezentácia posterov.

5. Záverečná reflexia

Aktivita prebiehala v rámci celodenného projektového dňa. Žiaci sa dozvedeli o dôležitosti správneho režimu dňa i o nepríjemných následkoch jeho nedodržiavania (chronická únava, nervozita, roztržitosť, ...). Sebakriticky zhodnotili svoje momentálne uplatňovanie jeho jednotlivých častí a navrhli jeho zlepšenie. Zostavili si „plán režimu dňa“ na nasledujúci týždeň, ktorý sa rozhodli pravidelne dodržiavať. Na návrh žiakov sa na konci týždňa bude z dodržiavania týchto plánov konať „hodina pravdy“, počas ktorej pravdivo zhodnotia svoju snahu o zlepšenie svojho biorytmu.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov témy: Pojem zdravie

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita pomáha žiakom uvedomiť si, že pod pojem zdravie patrí nielen fyzické zdravie, ale aj psychické a sociálne zdravie. Zároveň si uvedomujú rôzne spôsoby starostlivosti o svoje zdravie.

The activity helps pupils to realise that health does not only mean physical health, but also mental and social health. It also helps them to learn different ways of caring for their health.

Očakávané výstupy:

Žiak

- rozvíja komunikačné schopnosti žiakov,
- vyjadrí vlastný názor k problematike zdravia,
- rozvíja všeobecné vedomosti o zdraví,
- prejavuje zodpovednosť k sebe samému, k pravidlám zdravého životného štýlu, uvedomuje si dôležitosť preventívnych lekárskeho prehliadok,
- uvedomuje si, čo všetko je spojené s pojmom zdravie,
- prejavuje zodpovedné správanie v situáciách ohrozujúcich zdravie; v prípade potreby poskytne adekvátnu prvú pomoc.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

zdravie, výživa, pohyb, relax, voľný čas, vzťahy, šport, starostlivosť o telo, prvá pomoc, lekárska starostlivosť, červený kríž

health, diet, movement, relax, free time, relations, sport, body care, first aid, medical care, red cross

Doporučený vek: 8 – 10 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

starý TV monitor, mikrofón, dataprojektor, notebook, náučné texty s vypracovanou témou o zdraví, pracovné listy, kartičky s otázkou, písacie pomôcky

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 20 minút
2. Motivácia: 15 minút
3. Aktivita: 90 minút
4. Práca na poster: 45 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

<http://www.infovek.sk/predmety/etika/hryaktivita/hryaktivita.php>

DLHOČIZNÝ SKOK

Postup:

- deti vytvoria skupiny s rovnakým počtom a snažia sa dosiahnuť čo najväčší spoločný skok
- prvý hráč začína skákať na štartovacej čiare, druhý pokračuje tam, kde doskočil prvý
- súčet skokov všetkých hráčov v skupine dáva konečný výsledok skupiny
- hra môže byť obmenená ak jednoduché skoky zameníme za zložitejšie - skákanie bokom, dozadu, z nôh na ruky a pod.
- hra sa dá hrať v telocvični alebo von na lúke, na športovom ihrisku.

2. Motivácia

Rozprávka Bambuľka – Dobrú chuť

https://www.youtube.com/watch?v=RVdEUTv_U8

V rozprávke dobrú chuť si žiaci uvedomujú dôležitosť hygieny, resp. umývania rúk pred každým jedením a zároveň si uvedomujú zásady stolovania a význam pestrej stravy.

Krátky rozhovor so žiakmi:

- Čo by sa mohlo stať, keby si Bambuľka neumyla ruky pred jedením?

- Ako sa cítila Bambuľka, keď takmer celý deň nejedla?
- Vymenujte zeleninu, ktorú mala Bambuľka na obed.
- Prečo je dôležité jesť zeleninu?

3. Aktivita

Žiaci budú v triede rozdelení do 4 skupín. Každá skupina bude EXPERTOM na tému, ktorú si vytiahnu: (1. Zdravie a výživa, 2. Zdravie a starostlivosť o telo, 3. Zdravie a pohyb, 4. Zdravie – voľný čas a vzťahy).

1 žiak bude moderátorom relácie.

Každá skupina sa stane expertom vo svojej téme. Dôkladne si preštudujú svoje texty. Po preštudovaní textov si navzájom v skupine povedia obsah toho, čo prečítali. K dispozícii majú pracovné listy, na ktoré si môžu robiť stručné poznámky, nákresy, čokoľvek, čo im pomôže vysvetliť danú tému svojim divákom. Zároveň každá skupina dostane farebnú kartičku, na ktorú napíšu svoje odborné rady na otázku, ktorá bude na zadnej strane kartičky.

Po preštudovaní textov ich postupne pozýva moderátorka na diskusiu do svojej relácie s názvom Rozhovory s odborníkmi. Moderátorka sedí za TV monitorom s mikrofónom a uvádza reláciu. Privíta divákov a oboznamuje ich s obsahom relácie. Všetko, čo rozpráva, číta z tzv. čítačky, ktorú má premietanú na stenu projektorom.

Do diskusie budú pozvaní odborníci na tému výživa, starostlivosť o telo, pohyb, voľný čas a vzťahy. V závere moderátorka zhodnotí, čo všetko obsahuje pojem zdravie. Oboznámi svojich divákov o tom, čo všetko sa vlastne pod pojmom zdravie myslí.

Moderátorka:

Zaznie krátka zvučka.

„Vitajte pri obrazovkách! Naša známa zvučka odštartovala ďalšie vydanie relácie ROZHOVORY S ODBORNÍKMI v 2.B. Každý z nás vie, že v živote si najviac ceníme zdravie. Keď sme zdraví, potom si môžeme plniť všetky svoje sny. Čo znamená vlastne pojem zdravie? O tom nám dnes bližšie porozprávajú odborníci ohľadom zdravia.

Dovoľte mi privítať prvú skupinu expertov ohľadom Zdravia a výživy. Dobrý deň prajem.“ (Hostia sa pozdravia: Dobrý deň).

- „Aký ma teda význam strava pre naše zdravie?“ (rozpráva prvá skupina expertov, prezentuje svoje nákresy a pod.)

„Ďakujem. Pozývam do relácie skupinu odborníkov ohľadom starostlivosti o telo. Dobrý deň prajem.“ (Hostia sa pozdravia: Dobrý deň).

- „Má naozaj význam pre naše zdravie starať sa o svoje telo?“ (rozpráva druhá skupina expertov, prezentuje svoje nákresy a pod.)

„Ďakujem pekne. Pozývam do relácie skupinu odborníkov ohľadom zdravia a pohybu. Dobrý deň prajem.“ (Hostia sa pozdravia: Dobrý deň).

- „Tak, aký je dôležitý pohyb pre naše zdravie?“ (rozpráva tretia skupina expertov, prezentuje svoje nákresy a pod.)

„Ďakujem. Na záver pozývam do relácie poslednú skupinu odborníkov ohľadom zdravia

a oddychu. Dobrý deň, milí hostia.“ (Hostia sa pozdravia: Dobrý deň).

- „Oddych, vzťahy a zdravie. Ako to teda je?“ (rozpráva štvrtá skupina expertov, prezentuje svoje nákresy a pod.)

„Ďakujeme veľmi pekne dnešným vzácnym hosťom. Zdravie je naozaj veľmi dôležité. Zdravie nie je len to, keď na nás nevidno žiadne príznaky chorôb. Zdravie je aj pocit pokoja, radosti. Zdravie je pocit, keď vstávame ráno s úsmevom a nič nás netrápi. Tak milí diváci, prajem Vám teda pevné zdravie. DOVIDENIA.“

4. Práca na posterí

Žiaci spoločne tvoria plagát o tom, čo je to zdravie a ako sa máme starať o svoje zdravie. Na plagáte budú rôzne obrázky týkajúce sa zdravia, rady a odporúčania ako sa starať o svoje zdravie.

5. Záverečná reflexia

Interaktívne cvičenie v programe ALF:

<http://www.interactivetests.net/alf-html/dist/#sk/file/19961>

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Osobné bezpečie – počítačová a internetová bezpečnosť

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na bezpečnosť na internete a počítači, pomáha žiakom osvojiť si formy prevencie pred nástrahami internetu.

The activity aims at safety on the Internet and computer. It helps pupils to acquire forms of prevention against the Internet dangers.

Očakávané výstupy:

Žiak

- rozumie pojmom kyberšikana, xenofóbia, rasizmus na internete, gambling
- pozná nebezpečenstvo kyberšikany a závislosti na internete,
- pomenuje škodlivé vplyvy závislosti na hrách na zdravie človeka,
- spracuje postery s danou tematikou – kyberšikana, závislosť, netolerancia – xenofóbia, rasizmu na internete, hry a gambling, internetové podvody

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

bezpečnosť na internete, netolerancia na internete, hry a gambling, internetové podvody, kyberšikanovanie, sociálne siete, závislosti, zneužitie osobných údajov, kde hľadať pomoc

Internet safety, intolerance on the Internet, games and gambling, Internet fraud, cyberbullying, social networks, addictions, personal data misuse, where to find help

Doporučený vek: 10-15 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

baliaci papier, výstrižky novín a časopisov, farbičky, vodové alebo temperové farby, lepidlo, nožnice, dataprojektor, interaktívna tabuľa, prezentácie

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 20 minút
2. Motivácia: 10 minút
3. Aktivita: 40 minút
4. Práca na posteroch: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry

SUPERMAN – Keby ste si mohli vybrať jednu superschopnosť, ktorá by to bola?
Doporučené schopnosti - čítanie myšlienok, schopnosť zastaviť čas, lietanie, neviditeľnosť, schopnosť uzdravovať, super-sila. Následuje zdôvodnenie.

GRIMASY – Hráči sedia alebo stoja v kruhu, všetci na sebe musia vidieť. Prvý hráč urobí na svojho suseda po pravici grimasu. Sused grimasu presne zopakuje a urobí novú grimasu na Ďalšieho hráča po pravici. Podľa tohoto princípu necháme obehnúť celý kruh.

2. Motivácia

Čo najradšej robíš na počítači?

- hrám hry
- prezerám si internetové stránky
- sťahujem hudbu, obrázky, filmy
- čítam
- píšem e-maily
- iné

3. Aktivita:

Prednáška – bezpečné správanie na internete – PPT prezentácia

Rozdelenie žiakov do skupín, voľba danej tématiky pre každú skupinu.

<https://www.slideserve.com/cheryl/bezpe-nos-na-internete>

4. Práca na posteroch

1. skupina – Kyberšikana – čo to je, ako sa chrániť, čo si všímať, cybermobbing, cyberbullying, elektronické šikanovanie
2. skupina – Závislosť - charakteristika internetovej závislosti, príčiny vzniku závislosti, závislosť od počítača a počítačových hier, závislosť od kybervzťahov, fakty o čase strávenom aktivitami na internete, typy pre deti tínedžerov
3. skupina – Netolerancia na internete - diskriminácia, xenofóbia, extrémizmus, hate speech
4. skupina – Hry a gambling, internetové známosti, sexuálne násilie, online gambling, level, grooming
5. skupina – Internetové podvody, hacking, download, phishing, clickjacking, peer- peer sieť

5. Záverečná reflexia

Zhrnutie všetkých rizík a nástrah, ktoré hrozia pri používaní počítačov a internetu. Rady pre žiakov, čo robiť, ako sa chrániť pred ohrozeniami, ako sa správať a kde hľadať pomoc.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Zdravé stravovacie návyky

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na zdravie detskej populácie a celkový zdravý životný štýl. Čoraz častejšie je zdravie detskej populácie v ohrození, čo sa prejavuje práve nesprávnym stravovaním. Zdravý životný štýl a s ním súvisiace zdravé stravovanie detí je jednou z priorít výchovy a vzdelávania žiakov. Aktivita smeruje k uvedomeniu si zodpovednosti za svoje zdravie, vytváranie a udržanie zdravého životného štýlu i k zdôrazneniu rizík spojených s nesprávnym životným štýlom a nesprávnymi stravovacími návykmi detí.

The activity aims at the health of child population and a healthy lifestyle. The health of child population is becoming more and more endangered which is to a great extent due to inappropriate eating. Healthy lifestyle and healthy diet are some of the priorities of pupils' education and teaching. The activity is directed at pupils' realising responsibility for their own health and creating healthy lifestyle. It emphasizes risks of incorrect lifestyle as well as incorrect eating habits of children.

Očakávané výstupy:

Žiak

- rozumie pojmu zdravá výživa,
- chápe, že zdravá výživa človeku všestranne prospieva a nijako mu neuškodí,
- pozná, že dôsledky nesprávnej výživy sa môžu prejaviť v dospelosti – obezita, kožné ochorenia, rednutie kostí,
- uvedomuje si, že zdravá výživa by mala byť pestrá, rozmanitá a bohatá na vitamíny a tekutiny.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

strukoviny, bielkoviny, tuky, cukry, zdravé stravovacie návyky
legumes, proteins, fat, sugar, healthy eating habits

Doporučený vek: 7 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky.

Pomôcky:

/zdravé potraviny 20 kg/ rôzne druhy potravín, drevená maketa pyramídy.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 20 minút
2. Motivácia: 5minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na posterí: 100 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

ŠTRONZO

Žiaci sa voľne pohybujú po triede. V okamihu, keď niekto vysloví kúzelné slovo „štronzo“ musia ostatní pritom okamžite znehybnieť ako sochy s gestom alebo postojom, v ktorom sa práve nachádzajú. Zostanú nehybní tak dlho, kým ten, čo vyslovil „štronzo“ ho odvolá slovom „portamento“.

2. Motivácia:

Učiteľ prezentuje žiakom prezentáciu v ppt, ktorá je zameraná na zdravé stravovacie návyky, zdravý životný štýl, zdravé potraviny.

https://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=242439

3. Aktivita:

Žiaci si donesú rôzne druhy potravín /podľa výživového odporúčania/. Ich úlohou je roztriediť potraviny na zdravé a nezdravé. Realizácia 3D pyramídy – žiaci mali k dispozícii 20 kg zdravých potravín, ktoré vkladali do pripravenej pyramídy. Úlohou bolo správne zostaviť pyramídu – presne podľa výživového odporúčania potravinovej pyramídy.

4. Práca na posterí:

Žiaci kreslia zdravé potraviny buď do pyramídy, alebo ich rozdelia na 5 tanierov, v ktorých budú jednotlivé zdravé raňajky, desiata, obed, olovrant a večera.

5. Záverečná reflexia:

Aktivitu som realizovala v rámci šk. projektu. Je zameraná na zdravý životný štýl, no i zdravotné problémy, ktoré trápia dnešné deti. Podľa môjho názoru je dobrou motiváciou pre deti, aby si hrovou formou už v tomto veku uvedomili, prečo majú jesť zdravé potraviny. Žiaci si prezreli obrázky nezdravých potravín a videli, čo to spôsobuje/nezdravé zuby, obezitu, rednutie kostí, ochorenia srdca, ciev, .../ Väčšina detí to vnímala kladne a spoločne sme zostavili zásady zdravej výživy, ale aj aké sú dôsledky nesprávnej výživy v dospelosti. Tieto zásady žiaci vyjadrili kresbou a z kresieb sme zhotovili poster zdravých potravín.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Zdravie - pohyb

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku čoraz slabšieho záujmu detí o športovanie a akýkoľvek pohyb.

The activity aims at decreasing interest of children in sport activities and exercise of any kind.

Očakávané výstupy:

Žiak

- vie rozlíšiť a porovnať náročnosť jednotlivých pohybových zručností,
- uvedomí si, aké dôležité miesto v zdravom životnom štýle má šport,
- pozná rozdiely medzi jednotlivými druhmi športov,
- zručne nakreslí svoje najobľúbenejšie športy.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

zdravie, pohyb, cieľ, súťaživosť, vzájomná spolupráca.

health, exercise, target, competitiveness, cooperation

Doporučený vek: 11 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky: novinový papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 20 minút
2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 35 minút
4. Práca na posterí: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

ŠTVOREC

Hráči dostanú špagát primeranej dĺžky podľa počtu hráčov, ktorého sa všetci v rade chytia. Od tejto chvíle nesmú rozprávať a musia zatvoriť oči. Ich úlohou je vytvoriť spoločne štvorec so zatvorenými očami bez toho, aby sa slovne dohovárali. Kto si myslí, že štvorec je hotový zodvihne ruku. Až keď majú všetci ruky zodvihnuté, môžu hráči oči otvoriť. Hra trvá asi 10 minút.

2. Motivácia

Žiakom spustím prezentáciu o vplyve pohybu na zdravie človeka.

https://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=81649

3. Aktivita

Aktivita sa nazýva „Riečny hrdina.“ V celej telocvični sú v dostatočnom množstve rozložené novinové papiere symbolizujúce kamene v rieke. Úlohou žiakov je presunúť sa z jedného brehu rieky na druhý breh. Podmienkou presunu je pohyb jedine po ležiacich novinách, ktoré nesmie zámerne presúvať. Ak náhodou šliapnu mimo novín, musia sa vrátiť späť na breh a znovu sa pokúsiť o prekonanie rieky. V prípade menšieho počtu detí sa môžu presúvať všetci súčasne v opačnom prípade zvolíme delenie na chlapcov a dievčatá, alebo inú variantu rozdelenia. Obmena: Každý žiak dostane len dva novinové papiere, na ktoré sa postaví a pohybuje sa k cieľu len pomocou ich prekladaním po zemi, nie korčuľovanie. Vždy musí stáť len na jednej nohe.

4. Práca na posterí

Žiakov rozdelíme do trojčlenných skupín, každá skupina výtvarne zobrazuje obľúbené športy. Takto vyobrazené druhy športov nalepia na spoločný podklad a doplnia o ich vplyv na zdravie človeka a význam pre život.

5. Záverečná reflexia

Žiaci túto aktivitu robili veľmi radi. Takéto hry kladne ovplyvňujú harmonický rozvoj osobnosti z hľadiska fyzického, psychického aj spoločenského. Žiaci sú schopní samostatného, cieľavedomého a ohľaduplného konania, pri zachovaní svojej individuality. Naučili sa využívať rôzne predmety dennej potreby na svoje hry, naučili sa ich využiť vo svoj vlastný prospech.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Vzťahy medzi ľuďmi - tolerancia, priateľstvo, láska

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na vyjadrenie pozitívneho a negatívneho vzťahu žiakov v kolektíve. Poskytne účastníkovi aktivity spätnú väzbu, priestor na uvedomenie si ako vníma spolužiak svoje správanie voči nemu a možnosť napraviť svoje správanie voči ostatným.

Kniha odtlačkov rúk bude slúžiť ako zrkadlo pre každého žiaka, vytvorí priestor na zlepšenie vzťahov medzi nimi, posilní schopnosť tolerancie a priateľstvo medzi jednotlivcami v kolektíve.

Po analýze majú jednotliví žiaci možnosť zamyslieť sa nad svojimi vlastnosťami osobnosti.

The activity aims at expressing positive and negative relationships of students in a class. It provides participants with feedback of how their classmates view their behavior towards the others.

The activity will create a space for improving students' relationships. It will also strengthen respect abilities and friendship among individuals in a group/class.

Očakávané výstupy:

Žiaci

- dokážu priamo vyjadriť vďačnosť za pozitívne správanie k nim
- pomenúvajú nepríjemné, negatívne situácie, ktoré prežili vo vzťahu so spolužiakom,
- v pokojnej atmosfére si to medzi sebou bez ostychu, zlosti, či nadávok povedia
- uvedomia si, kde robia chybu prípadne, čo si na nich spolužiaci vážia a ďalej na tom pracujú
- napíšu dobré a zlé vlastnosti svojich spolužiakov
- zamyslia sa nad chybami, ktoré robia vo vzťahu k spolužiakom a pokúsia sa o nápravu
- posúdia správnosť svojho konania v kolektíve

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

tolerancia, pozitívny, negatívny vzťah, priateľstvo, kontakt, odpustenie

tolerance, positive, negative relationship, friendship, contact, forgiveness

Doporučený vek: 8- 12 rokov

Dĺžka aktivity: 4 hodiny + prestávky

Pomôcky:

bodliak a ruža alebo iný kvietok (náhrada: kartičky s obrázkami), temperové farby, štetec, výkresy, farebné fixy, baliaci papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 20 minút
2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 75 minút
4. Práca na poster: 40 minút
5. Záverečná reflexia: 40 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra:

BODLIAK A RUŽA

Hráči sedia v kruhu. Vedúci drží v ruke bodliak a ružu. Začne hru ako prvý s ukážkou - podíde k jednému zo sediacich členov skupiny a povie mu: "Tento bodliak ti dávam za to, že si ma nahneval ..." a odovzdá mu bodliak. Potom mu podá ružu so slovami: "Túto ružu ti dávam za to, že si ma potešil....". Obdarovaný k tomu môže niečo povedať, poďakuje sa a vstane, čím uvoľní pre darcu svoje miesto a pokračuje v odovzdávaní bodliaka a ruže ďalšiemu členovi skupiny, ktorého si sám vyberie. Pokračujeme v obdarovávaní kým sa všetci členovia skupiny aspoň raz nevystriedajú.

http://www.poradnakk.sk/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=93&Itemid=88

2. Motivácia

Na základe ponúknutých obrázkov žiaci určujú aký vzťah majú medzi sebou ľudia na obrázku. Podľa postoja, pohľadu, mimiky, gestikulácie pomenúvajú ako si sú ľudia blízki. (obrázky v prílohe)

3. Aktivita

Žiaci zostávajú sedieť v kruhu otočení k laviciam. Všetci dostanú výkresy, tlačením písmom naň napíšu svoje krstné meno. Urobia odtlačok svojej ruky pomocou temperovej farby. Nechajú zaschnúť.

Po zaschnutí posúvajú svoj odtlačok po pravej ruke k spolužiakovi. Spolužiaci musia na výkres napísať jednu dobrú a jednu zlú vlastnosť, prípadne jednu dobrú a jednu zlú skúsenosť s daným spolužiakom. Činnosť sa končí, keď sa vystriedajú všetci žiaci a odtlačok sa vráti k majiteľovi.

3. Práca na posterí:

Všetky odtlačky sa nalepia na spoločný baliaci papier s nadpisom : Kniha odtlačkov a vlastností.

4. Záverečná reflexia:

Každý žiak má chvíľu na prečítanie si svojho odtlačku s vlastnosťami, ktoré mu napísali spolužiaci. Po prečítaní si spoločne v kruhu vyhodnotíme činnosť. Jednotlivci popíšu, čo ich potešilo, čo ich zarmútilo, v čom sa chcú zlepšiť, čo nebudú opakovať.

Použitá literatúra:

Matula, Smik, Labáth: Expoprogram- Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou. 2011. str. 180

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Trávenie voľného času

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Cieľom aktivity je poukázať na trávenie voľného času a zistiť, či ho trávia žiaci užitočne (aktívne alebo pasívne). Pri spracovaní informácií sa zdokonaľujú v práci s tabuľkovým editorom MO Excel.

The aim of the activity is to analyse spending free time and to find out if pupils spend it usefully (in an active or passive way). While working they improve their ability to work with spreadsheet MO Excel.

Očakávané výstupy:

Žiak

- Získa prehľad o trávení svojho voľného času
- Vie ako aktívne tráviť voľný čas, pasívne trávenie voľného času využiť efektívne pre svoj osobnostný rozvoj
- Chápe význam pohybových aktivít pre duševný a fyzický stav
- Dokáže uviesť pozítiva a negatíva rôznych prípadov trávenia voľného času
- Dokáže vhodne napláňovať svoj voľný čas
- Zdokonaľuje zručnosť v práci s tabuľkovým editorom MO Excel
- Vie pracovať s tabuľkami a vyhodnotiť ich.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

aktívne a pasívne trávenie voľného času, koordinácia pohybu, čitateľská gramotnosť.

active and Pasove way of spending free time, movement coordination, reading literacy

Doporučený vek: 11 – 13 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

„denník voľného času počas prázdnin“, PC, rysovacie a písacie potreby, poznámkový blok, úbor na Telesnú a športovú výchovu, stopky, súbor jednoduchých úloh (logických aj vedomostných), výkresy, farebné papiere, farbičky, baliaci papier.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 10 minút
2. Motivácia: 10 minút
3. Aktivita: 70 minút
4. Práca na poster: 100 minút
5. Záverečná reflexia: 20 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

TECHNIKA ZAPAMÄTANIA MIEN

Každý pridá k svojmu krstnému menu výstižný prívlastok (prídavné meno), každý ďalší zopakuje všetky predchádzajúce mená s prívlastkami a pridá svoje, kým sa kruh neukončí. Napríklad: Maťo Múdry, Elena Elegantná, Matúš Mimoriadny a podobne.

2. Motivácia

Stručné oboznámenie sa so štúdiou Inštitútu Maxa Plancka v Berlíne o vplyve pohybu na duševné a telesné zdravie človeka (Kto sa hýbe, podporuje svoje zdravie, nové štúdie ukazujú, že šport môže pomáhať pri učení a preventívne pôsobiť proti demencii a poruchám nervovej sústavy. Tesné prepojenie medzi svalmi a mozgom je dedičstvo ľudskej evolúcie). Taktiež oboznámenie s rôznymi formami tréningu a „posilňovania“ mozgu za účelom zvýšenia jeho výkonnosti (efektívne využívanie voľného času môže pomôcť aj vo vzdelávacích výsledkoch).

<http://www.vitarian.sk/clanky/telo/2015/vplyv-pohybu-na-cinnost-mozgu>

<http://casprezeny.azet.sk/clanok/87714/nesluzi-vam-pamat-aj-mozog-treba-trenovat-a-vyzivovat>

<http://www.cas.sk/clanok/259537/lepsia-koncentracia-rychlejsie-reakcie-takto-si-udrzite-vas-mozog-fit>

3. Aktivita

Na začiatku si porovnáme a urobíme štatistické vyhodnotenie (zber a klasifikácia štatistických údajov do poznámkového bloku, následne tvorba tabuliek a grafov v tabuľkovom editore MO Excel) „Denníkov voľného času“, ktoré si žiaci pripravili počas prázdnin. V nich si žiaci zapisovali, akú časť dňa trávili pri rôznych činnostiach (očakáva sa, že bude viac času pri pasívnom trávení voľného času ako pri aktívnom kvôli nepriaznivému počasiu počas prázdnin). Následne budú mať žiaci za úlohu vypracovať jednoduché úlohy (sudoku, osemšmerovky, tajničky a testy zamerané nielen na všeobecný prehľad, viď príloha), pri ktorom sa bude stopovať čas (žiaci si tento čas zaznamenajú, aby ho mohli neskôr porovnať). Je dôležité, aby každý žiak dostal úlohu, ktorú je schopný zvládnuť bez pomoci iných alebo učiteľa (každý žiak pracuje samostatne a všetky potrebné informácie musíme povedať predtým ako začnú žiaci pracovať, aby sa navzájom nerušili otázkami a rôznymi poznámkami). Na konci každý žiak k zaznamenanému času dopíše krátku poznámku – vlastný názor o obtiažnosti riešenej úlohy. Po vyriešení daných úloh sa žiaci presunú do telocvične, kde sa všetci zapoja do rôznych športových aktivít (vybíjaná, florbal, prekážková („opičia“) dráha, gymnastika). Tieto športové aktivity by mali trvať minimálne 30 minút. Po ukončení pohybových aktivít sa žiaci vrátia do triedy, kde ich čaká druhé kolo úloh (opäť so stopovaním času a následným porovnaním s časom pri prvej úlohe). Podľa skúseností a názorov žiakov po prvej úlohe sa môže stať, že niektorí žiaci budú chcieť riešiť inú úlohu, tak im vyhovejte (ale poznačte si zmenu úlohy). Ak všetci žiaci doriešia svoje úlohy, tak nech porovnajú svoje časy riešenia pri 1. a 2. úlohe. Zistíte, koľko žiakov vypracovalo prvú úlohu rýchlejšie ako druhú, resp. naopak a zistíte rozdiely v nameraných časoch. Tieto rozdiely budú hlavným hodnotiacim kritériom pri následnej štatistike. Predpokladá sa, že väčšina časov bude kratšia pri druhej úlohe, tak nech žiaci skúsia vysloviť tvrdenie, ktoré potvrdí alebo vyvráti výsledky z preloženej štúdie.

4. Práca na poster

Žiaci vytvárajú poster, na ktorom podchytiť svoje výsledky z predchádzajúcich aktivít.

Učiteľ na celý proces dozerá, robí fotodokumentáciu a slúži len ako moderátor – usmerňuje, ale neriadi prácu žiakov. Záverečným výstupom bude spoločný poster (zapájajú sa všetci žiaci, aj rozdelenie prác si určujú sami, učiteľ len dohliada, aby boli všetci aktívni). Okrem posteru vyzvite žiakov, aby každý anonymne napísal pár poznámok a postrehov, čo si myslí o celom dni a o tom, či svoj voľný čas trávi užitočne a či by na ňom mal (podľa seba) zmeniť.

5. Záverečná reflexia:

(poznámky od žiakov) + záverečné vyhodnotenie učiteľa

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Červená čiapočka

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Hra je zameraná na vnímanie rôznych uhlov pohľadu na konflikt. Prispieva k utváraniu dobrých medziľudských vzťahov v triede aj mimo nej.

The activity aims at different angles of viewing conflicts. It contributes to making good relationships in a class as well as outside of it.

Očakávané výstupy:

Žiak

- naučí sa vcítiť „do kože toho druhého“,
- chápe, že pojem pravdy je relatívny,
- vytvorí poster s rôznymi verziami rozprávky.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

komunikácia, empatia, pravda, relatívny

communication, empathy, truth, relative

Doporučený vek: od 11 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

papiere, farebné ceruzky, perá, biely baliaci papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na posterí: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry

POCHVÁL' PRIATEĽA

Postupne v kruhu každý pochváli suseda po pravej ruke za niečo, čo sa mu na ňom páči, čo na ňom obdivuje, čo si na ňom váži. Diskutujeme o tom, aké to bolo chváliť niekoho a aké prijať pochvalu. Toto cvičenie je emocionálne. Dávame najavo úctu a to, že si človeka vážime.

2. Motivácia

Aktivitu začneme motivačným rozhovorom o ľudových rozprávkach.

1. Čítali ste rozprávku Červená čiapočka?
2. Kto je jej autorom?
3. Ktoré postavy tam vystupujú?
4. Aké ponaučenie z nej vyplýva?

3. Aktivita

Žiakov rozdelíme do štyroch skupín. Úlohou každej skupiny je vyrozprávať známu rozprávku o Červenej čiapočke z pohľadu inej postavy, a to z pohľadu Červenej čiapočky, starej mamy, vlka a horára. Každá skupina napíše svoju verziu rozprávky, ktorú jeden prečíta ostatným. Nasleduje diskusia. Pýtame sa, prečo je ťažké uvedomiť si pri konflikte pohľad toho druhého.

4. Práca na posterí

Žiaci naďalej pracujú v skupinách a spoločne tvoria rozprávku. Napísané verzie rozprávky nalepíme na biely baliaci papier a poster vyzdobíme vlastnoručne nakreslenými obrázkami výjavov z rozprávky.

5. Záverečná reflexia

Pri tejto aktivite je dôležité, aby žiaci, ktorí sú rozdelení do skupín, si pozorne vypočuli všetky verzie rozprávky, a to z rôznych uhlov pohľadu. Mali by sa vedieť vcítiť „do kože“ toho druhého. Pojem pravdy je relatívny: to, čo sa javí pravdivé pre jedného, nemusí byť pravdou pre toho druhého. Vpodstate ma každý „svoju“ verziu pravdy. Je dobré, ak majú žiaci dostatok času na prebiehajúcu komunikáciu, ktorá je zameraná na pojem pravdy, ako ju kto chápe, čo skutočne môžeme označiť za fakty a čo je subjektívny pohľad na tieto fakty.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Zdravie a pohyb

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na pohyb a medzipredmetové vzťahy. Odbúrava z hodín celodenné sedenie a písanie žiakov. Žiaci spoznávajú ako sa navzájom môžu využiť poznatky z iných vyučovacích hodín a spojiť ich s pohybom.

The activity aims at exercise and intersubject relationships. It reduces long periods of sitting and writing in the classroom. Students learn how to use knowledge from other classes and combine it with sport.

Očakávané výstupy:

Žiak

- naučí sa používať osvojené poznatky, vedomosti a zručnosti,
- spája informácie z jedného vyučovacieho predmetu s iným vyučovacím predmetom,
- upevní si učivo,
- naučí sa pracovať s poznatkami,
- pracuje v tíme,
- získa kladný vzťah k pohybu,
- spolupracuje a prispôsobuje sa.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

pohyb, postreh, spolupráca, vedomosti.

exercise, observation, cooperation, knowledge

Doporučený vek: 6 – 7 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

papier, výkresy, pero, fixy, farbičky, lepiaca páska, farebný papier, nožnice, kocka s číslami alebo bodkami, CD nosič, CD prehrávač.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 20 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 40 minút
4. Práca na poster: 90 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivity:

1. Hra

ZRKADLOVÁ PANTOMÍMA

Dvaja hráči sa postavíajú oproti sebe tak, aby mali dosť miesta na voľný pohyb. Jeden hráč sa začne pohybovať, robí rôzne gestá, pózy a druhý ho presne napodobňuje - po minúte si role navzájom vymenia.

<https://www.ff.umb.sk/eprsova/tvoriva-dramatika-studentske-aktivity.html>

2. Motivácia

Motivačný hovor so žiakmi na tému – Zdravie a pohyb. Vyzdvihnutie dôležitosti pohybovať sa pre zdravý vývin človeka.

3. Pohybová aktivita

Žiaci voľne pobiehajú v priestore (za sprievodu hudby). Na pokyn (zastavenie hudby) učiteľka zdvihne ruku a:

- zavolá číslo,
- ukáže číslo na prstoch,
- ukáže číslo napísané na papieri,
- hodí molitanovou kockou s číslom.

Podľa čísla, ktoré bolo naznačené, vytvoria žiaci skupinu s daným počtom a chytia sa za akúkoľvek časť tela - skupinka musí byť uzavretá.

1. Obmena aktivity:

Pani učiteľka spolu so zvoleným číslom naznačí polohu tela, v ktorej sa musia hráči uchopiť:

- vzpažiť - hráči sa chytia v stoji,
- upažiť - hráči sa chytia v sede,
- pripažiť - hráči sa chytia v ľahu,
- v pokľaku, atď.

2. Obmena aktivity:

Žiaci si na pripravený papier napíšu meno (vytvoria menovku) a papier prilepia za pomoci lepiacej pásky na svoju hrud'.

Učiteľka znova vydáva pokyny:

- spoja sa žiaci s rovnakým menom,
- s rovnakým prvým písmenom,
- s menom končiacim na,
- s jednoslabičným menom,
- s dvojslabičným menom,
- s menom, ktoré má päť písmen, atď.

Jednotlivé pokyny sa môžu spájať a rôzne kombinovať. Náročnosť a súťaživosť žiakov môžeme zvýšiť určením času, za ktorý sa majú spojiť (napr. 5, 10, 15 sekúnd). Ktorá skupina limit nedodrží, tak tí žiaci vypadnú.

4. Práca na posterí

Žiakov rozdelíme do skupín po 5 -6 žiakov. V jednotlivých skupinách žiaci dotvárajú vytlačené fotografie z predchádzajúcej aktivity. Dokresľujú pomocou farbičiek, nalepujú farebný papier, dopisujú slová a príklady. Potom spojíme jednotlivé výtvary zo skupín do jedného spoločného celku.

5. Záverečná reflexia

Spočiatku, pokiaľ sa žiaci naučili pravidlá hry, bol v triede, v telocvični, na školskom dvore trochu zmätok a chaos. Žiaci boli roztržití, hluční a nepozorní. No postupne ako sa s hrou stotožnili a osvojili si jej pravidlá, hrá sa stala zaujímavejšou.

Žiaci sú pozornejší, sústredenejší a pokojnejší. Aktivitu majú veľmi radi. Je použiteľná na akomkoľvek predmete, v akomkoľvek priestore. Pravidlá sa dajú veľmi ľahko meniť a prispôbiť danej situácii. Je vhodná na oživenie každej vyučovacej hodiny. Žiaci sa navzájom spoznávajú, vytvárajú rôzne skupiny a útvary (celodenné sedenie na stoličke vymeníme za pohyb). Pri tom všetkom sú nútení rozmýšľať a zároveň sa zabávajú a súťažia. Pri aktivite spolupracuje celá trieda.

Táto aktivita prinúti žiakov používať nadobudnuté vedomosti a prepájať ich navzájom. Pri tejto aktivite žiaci prakticky pochopia, čo sú to medzipredmetové vzťahy. V závere vymení niektorí žiak učiteľku a pokúsi sa dávať pokyny a viesť aktivitu.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Obezita a poruchy príjmu potravy

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na boj proti civilizačným chorobám- obezite, žiakom má pomôcť osvojiť si základné stravovacie návyky, získať základné manuálne zručnosti pri príprave jedla, zoznámiť sa s kultúrou stravovania a stolovania, získať poznatky o racionálnej výžive a jej význame pre náš život.

The activity aims at fighting against civilisation diseases like obesity. It helps pupils to acquire basic eating habits, get manual skills at preparing food, get acquainted with the culture of eating and learn about healthy diet.

Očakávané výstupy:

Žiak

- poznáva sám seba, svoje potreby, čo je pre jeho telo vhodné , a čo nie,
- získava poznatky o zdravom životnom štýle,
- podporuje a rozvíja hodnoty a postoje k zdravému spôsobu stravovania ,
- podporuje ochranu svojho zdravia a zdravia iných,
- rieši modelové situácie ,
- prostredníctvom zážitkovej činnosti rozvíja svoje zručnosti a svoju osobnosť.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

obezita, zdravé a nezdravé potraviny, ochrana života a zdravia detí, zdravý životný štýl, zdravá škola, edukačná aktivita

obesity, healthy and unhealthy food, protection of children's life and health, healthy lifestyle, healthy school, education activity

Doporučený vek: 7- 8 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

obrázkový materiál, makety platidla- eurá ,výtvarný materiál, kartón, papierové tanieriky, letáky, časopisy, makety riadu a príboru(poprípade skutočný riad a príbor), zelenina, ovocie ,pečivo, syr, maslo.....papierové obrúsky, obrus, prezentácia v programe PowerPoint:

www.zspohsnina.edu.sk/zdrava_vyziva.pptx

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 20 minút
2. Motivácia: 40 minút
3. Aktivita- Ideme nakupovať: 20minút
Aktivita- Obrúsok ,prestri sa !: 50 minút
4. Práca na poster: 40 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra „ PREČO DOMA POMÁHAME“

http://www.detskycin.sk/files/documents/skola-dobrych-skutkov/modelove-hodiny/dcr_program_8.pdf

Ciele hry:

Žiak dokáže pomenovať sociálne zručnosti v rámci rodiny - žiak zaujíma stanovisko v súvislosti s povinnosťami a pravidlami v rodine - žiak pomenováva dôvody motivácie na rešpektovanie autority a pravidiel v rodine.

Hra:

1. Priestor tabule rozdelíme na dve časti. Na jednu stranu napíšeme: „**RODINA** – ako sa iní starajú o mňa“ a na druhú stranu „**RODINA** – ako sa o ostatných starám ja“. 2. Vyzveme žiakov aby postupne menovali príklady pomoci a starostlivosti v rámci rodiny. Môžeme si pomôcť otázkami: Láska a starostlivosť – ako sa prejavuje v rodine? Ako sa naša rodina stará o nás a ako sa zasa my staráme o našu rodinu? V čom všetkom pomáhame? V akých situáciách je naša pomoc potrebná? Pomáhame doma pravidelne? Ako?

2. Motivácia - Čítanie rozprávky „ Stolček ,prestri sa.“ (príloha č. 1)

<http://www.juko56.dobrosoft.sk/rozpravky/ax628.htm>

Na spoločné čítanie rozprávky nadviažeme diskusiou o rozprávke.

Čo si myslíme, aké jedlo obrúsok prestrel stolárovi a jeho otcovi? Aké jedlo by ste si priali pre seba? Žiaci vymýšľajú rôzne jedlá, o ktorých vieme rozhovor(zdravé- nezdravé jedlo, a prečo?) Aby sme si dobré a zdravé jedlo mohli pripraviť, musíme ísť na nákup. To vedie k ďalšej aktivite.

3. Aktivita: Ideme nakupovať (pohybová aktivita + práca s prezentáciou)

Musíme ísť do obchodu nakúpiť potraviny na zhotovenie zdravej desiaty.

Rozostavíme stoličky ako v autobuse.

- bežíme na autobus - voľný beh v priestore, okolo stoličiek, na znamenie bubienok, triangel zastavia. Hneď na začiatku cvičenia žiakov upozorním, že sa musia okolo seba pozeráť a dávať pozor, aby nenarazili do kamaráta, alebo nejakého predmetu
- sedíme v autobuse – keď sme autobus dobehli, tak sa v ňom môžeme usadiť- sed rozkročmo na stoličke, čelom k operadlu, vydýchanie
- autobus zatáča - úklony trupu striedavo na obe strany, dlane na operadle, vodič brzdí a znovu sa rozbieha - dlane na operadle, striedame pohyb trupu vpred a vzad, pri pohybe vzad guľatý chrbát, podsadená panva
- križovatka, vodič sa rozhliada - pohyby hlavou, otáčanie do strán, trup fixovaný
- vystupujeme z autobusu a bežíme do obchodu - voľný beh okolo stoličiek
- nakupujeme - otočíme stoličku operadlom k sebe, chytíme ju oboma rukami za operadlo (vozík), stoj, telo spevnené
- berieme tovar z najvyššieho regálu - výpony, vzpažiť
- vkladáme do vozíka - predklon cez operadlo, pomaly sa narovnáva chrbát , stavec po stavci • ideme k pokladni – deti urobia dvojice, jeden z dvojice si kľakne, oprie sa o dlane, druhý ho uchopí za nohy (fúrik) a podľa svojich možností sa spoločne pohybujú vpred, deti sa striedajú

- odložíme vozíky- deti poupratujú stoličky

Po pohybovej aktivite, žiaci pracujú s pripravenou prezentáciou v programe PowerPoint.

(príloha č. 2). Ich úlohou je vybrať zdravé potraviny, ktoré by použili na zhotovenie zdravej a chutnej desiaty. Nezabúdame žiakov upozorniť na pravidlá slušného správania pri nakupovaní. Na záver je potrebné za nákup zaplatiť. Tu nezabúdame ani na využitie finančnej gramotnosti žiakov a pripravenými maketami eur si za svoj nákup aj zaplatia.

Aktivita: Učíme sa zhotovovať zdravú desiatu a správne stolovať

V tejto praktickej aktivite nezabúdame na dodržiavanie zásad správnej hygieny pri príprave jedla (umyjeme si ruky, ovocie, zeleninu,).Žiaci si vlastnoručne zhotovujú desiatu z pripravených potravín, ktoré si na túto aktivitu vopred priniesli. Z potravín používame, len tie, ktoré sme pri nakupovaní označili za zdravé a vhodné na prípravu desiaty. Táto aktivita v sebe zahŕňa aj správne stolovanie. Žiaci si pripraví svoj vlastnoručne pripravený „Obrúsokprestri sa“. (obrus, tanierik s desiatou, papierový obrúsok, pohár so zdravým nápojom,).

Pri stolovaní si nezabúdame poprieť „Dobrá chuť!“ a desiatu zjeť.

4. Poster- koláž jedla na papierových tanierikoch

Aby sme si na náš deň boja proti obezite pamätali zhotovíme si poster, na ktorom budú zachytené jednotlivé aktivity. Aby tam nechýbala ani naša desiatka, pripravíme si ju imaginárne na papierové tanieriky, na ktoré si ponalepujú vystrihnuté potraviny z letákov a časopisov. Tanieriky si žiaci výtvarnými pomôckami ozdobia a dokreslia.

5. Záverečná reflexia

U žiakov je stále väčší počet tých, ktorí majú nadmernú hmotnosť a trpia obezitou a to v celosvetovom meradle. To vedie k neskorším problémom so zdravým a k chronickým chorobám. Prostredníctvom týchto aktivít som chcela u žiakov vzbudiť záujem o zdravý životný štýl a bojovať proti obezite a civilizačným chorobám.

Záverečným rozhovorom o jednotlivých aktivitách sme si zhrnuli problematiku obezita- zdravé stravovanie.

Príloha 1

Rozprávka Bratov Grimmovcov- „Stolček, prestri sa !“

<http://www.juko56.dobrosoft.sk/rozpravky/ax628.htm>

Príloha 2

prezentácia : „ Ideme nakupovať“



Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Vzťahy medzi ľuďmi - komunikácia

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na problematiku spolupráce, vzájomný kontakt, pomoc a tvorivosť. Rozvíja schopnosť žiakov pracovať v skupine, rešpektovať druhých, vážiť si jeden druhého aj prostredníctvom spoločných rozhodnutí a zároveň rozvíjať primeranú sebaúctu.

The activity aims at cooperation, contact, help and creativity. It develops the ability of students to work in a team, respect others, appreciate one another via shared decisions and it also develops appropriate self-esteem.

Očakávané výstupy:

Žiak

- oboznámi sa so základnými pravidlami spolupráce,
- naučí sa kooperovať v skupine, byť tolerantný voči inému názoru,
- zoznámi sa s nižšie uvedenými kľúčovými pojmami, rozumie týmto pojmom,
- naučí sa poprosiť o pomoc a ponúknuť ju.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

spolupráca, zručnosť, tvorivosť, sebavyjadrenie, pomoc.

Cooperation, skill, creativity, self- expression, help

Odporúčaný vek: 7 - 8 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny+ prestávky

Pomôcky:

výkresy, pastelky, farbičky, baliaci papier, kancelársky papier, nožnice, lepidlo, panáček

Osnova aktivity+ časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 35 minút
4. Práca na poster: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra:

BUBLINKY

Hrou Bublinky navodíme u detí pocit spolupatričnosti, blízkosti, cez zážitok spájať časti do celku. 2 - 3 deti vytvoria spolu jednu mydlovú bublinku tak, že sa držia za ruky, okolo pliec alebo iným spôsobom. Urobia malý kruh a pomaly sa pohybujú v rytme pokojnej hudby tak, aby sa nezrazili s inými bublinkami.

https://mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/bekeniova_tvoriva_dramatika_v_educacnom_procese.pdf

2. Motivácia

Aktivitu začneme motivačným rozprávaním príbehu panáčka Filipka, ktorý je smutný, lebo nemá kamarátov. Rozprávame sa o tom, prečo ich nemá, ako mu môžeme pomôcť, prečo je dobré mať kamaráta. Aby nebol sám, vyrobíme mu spolu s deťmi kamarátov.

3. Aktivita: Skladáme triedneho panáčka

Žiaci vytvoria 2 heterogénne skupiny (môžu byť aj 4, záleží od počtu žiakov) podľa spontánneho zoskupenia. V skupinách budú skladať veľkú postavu panáčka tak, že jednotlivé časti tela žiaci budú kresliť. Dohodnú sa, akými časťami tela by chceli byť- rukou, hlavou, nohou, uchom, očami... Následne nakreslené obrázky vystrihnú a pripravené časti zlepiť do celku, čím vyskladajú triednych panáčikov.

Po kresbe nasleduje rozhovor s otázkami:

- Akou časťou tela by ste chceli byť a prečo?
- Na ktorých častiach ste sa zhodli ľahko a na ktorých ťažšie?
- Pracovalo sa vám v skupine dobre?

- Vedeli ste sa dohodnúť?

Pre spestrenie môžu jednotlivé skupiny vymyslieť triednym panáčikom aj meno.

4. Práca na posterí

Žiaci pracujú na posteroch vo svojich skupinách, následne nalepia hotového panáčika na baliaci papier tak, aby vytvorili zaujímavé stvárnenie kolektívnej spolupráce.

5. Záverečná reflexia

Aktivitu som vyskúšala v rámci celodenného projektového dňa. Pokúsila som sa žiakom ponúknuť víziu spolupracujúceho spoločenstva ako základu dobrého spolužitia. Zameriavala som sa hlavne na komunikáciu medzi žiakmi, aby sa nebáli ponúknuť a poprosiť o pomoc, aby sa vedeli dohodnúť na spoločnom riešení. Deti sa na danú aktivitu veľmi tešili už aj preto, že pracovali v spontánne vytvorených skupinách, pri činnostiach využívali priateľstvá. Najviac sa im páčil finálny výsledok. Niektorí panáčikovia nám všetkým vyvolali obrovský úsmev na tvári (boli veľmi milé). U detí sa utužili vzťahy, bolo zaujímavé sledovať ich pri verbálnej i neverbálnej komunikácii.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Výživa – alternatívne výživové doplnky

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku stravovania detí. Žiaci spoznávajú a porovnávajú aj iné stravovacie návyky, ako je zaužívané stravovanie podľa odporúčanej výživovej pyramídy.

The activity aims at children's eating. Pupils learn about different eating habits and compare them with eating according to the recommended food pyramid.

Očakávané výstupy:

Žiaci

- naučia sa, že existujú aj alternatívne výživové smery, ktoré pomáhajú iným deťom pri riešení ich zdravotných problémov a neobsahujú zdravíu škodlivé látky,
- spoznajú problémy spolužiakov pri ich alternatívnom stravovaní, viac pochopia ich choroby.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

výživa, zdravie, alternatívne smery, tuky, cukry, bielkoviny, ovocie, zelenina, diéta.
nutrition, health, alternative way, fat, sugar, protein, fruit, vegetable, diet

Doporučený vek: 10 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

modrý papier, udice - palice s magnetom na konci, jazierko na magnetickej tabuli, obrázky potravín so sponkou.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 15 minút
2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 35 minút
4. Práca na poster: 120 minút

5. Závěrečná reflexia: 5 minút

Podrobný popis aktivít

1. Hra

Žiaci sa pohybujú vo vymedzenom priestore za sprievodu hudby. Keď prestane hudba hrať, snažia sa čo najrýchlejšie chytiť svojho kamaráta, alebo spolužiaka za určenú časť tela, napr. za koleno, za plece, za ruku. Hru použijeme na zblíženie sa žiakov a na uvoľnenie situácie.

2. Motivácia

Žiaci vylústia tajničku, ktorá je pripravená na tabuli. Kľúčovým slovom tajničky je slovo výživa. Nasleduje rozhovor o tom, čo to slovo znamená, čo si oni predstavujú pod slovom výživa.

3. Aktivita

Žiaci sa rozdelia do štyroch skupín podľa výberu učiteľky. V jednej skupine budú žiaci, ktorí sa stravujú podľa výživovej pyramídy, v druhej skupine budú žiaci, ktorí majú bezlepkovú diétu, v tretej skupine budú žiaci, ktorí nejedia mäso, sú vegetariáni a v poslednej skupine budú žiaci, alergici.

Na podložke - na zemi je /modrý baliaci papier/ , ktorý predstavuje rybník, sú rozložené obrázky rôznych potravín, ovocia, zeleniny, sladkostí, mäsa, atď. Obrázky sú podlepené tvrdším papierom. Na každom obrázku je pripevnená kovová spinka. Každá skupina dostane jednu udicu, ktorá je zostrojená z dlhšej palice, motúza a magnetky. Úlohou prvej skupiny je uloviť na udicu „rybu“ t.j. obrázok, ktorý predstavuje zdravý životný štýl podľa výživovej pyramídy. Úlohou druhej skupiny je vyloviť z rybníka čo najrýchlejšie všetky látky a potraviny, ktoré jedia ľudia trpiaci celiakiou. Tretia skupina vyberie potraviny, ktoré jedia vegetariáni a štvrtá skupina vyberie potraviny, ktoré neškodí alergikom.

Pri hre sa striedajú všetci členovia skupiny. Vylovené „ryby“ pripínajú na magnetickú tabuľu do svojich akvárií. Za každú správnu „rybu“ získavajú bod. Hra sa končí vtedy ak obidve skupiny vylovili všetky svoje „ryby“. Na konci hry je beseda o alternatívnych výživových smeroch, prečo jednotlivé potraviny a látky človeku prospievajú a iné zasa škodia.

www.slovacivz.umb.sk/sites/.../Zdravá%20výživa%20-%20didaktické%20hry.pdf

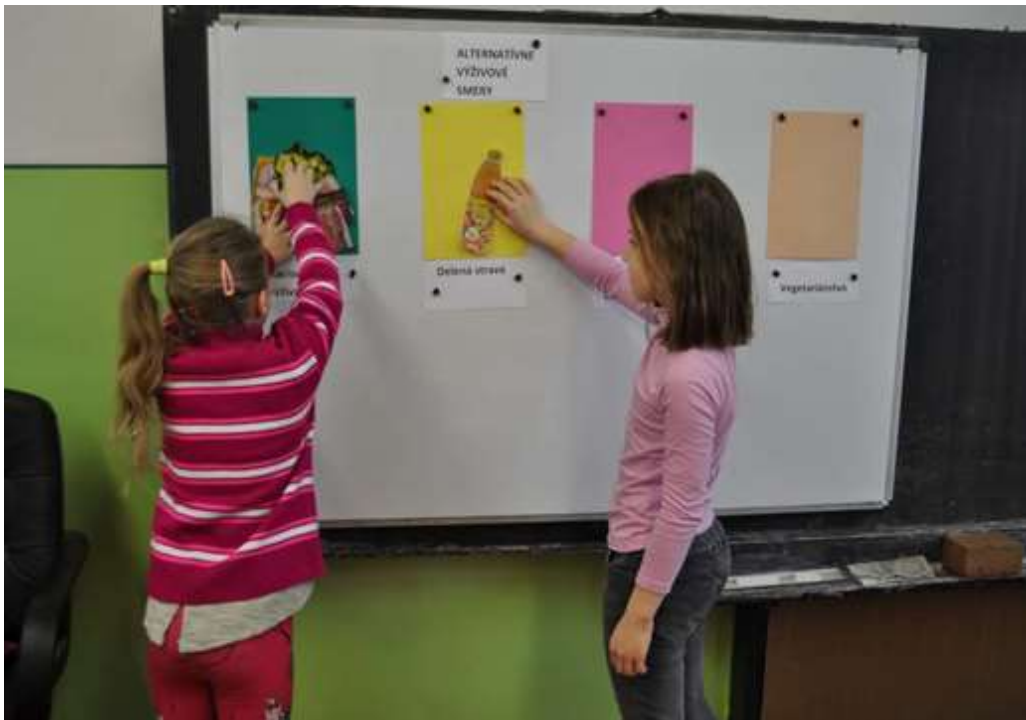
4. Práca na posteri

Všetko žiaci lepia na jeden spoločný poster. Sú rozdelení do 4 skupín. Každá skupina pracuje s tými potravinami, ktoré patria do ich jedálnečky.

5. Záverečná reflexia

Žiaci túto aktivitu robili veľmi radi. Navzájom sa spoznali lepšie, mnohí nevedeli, že majú medzi sebou spolužiakov s rôznymi obmedzeniami v jedle, že trpia nejakou chorobou. Naučili sa, ktoré potraviny sú zdravé, ktoré neškodia ich organizmu, ktoré sú menej kalorické, pretože niektoré deti majú problém s nadváhou. Myslím si, že touto aktivitou sa opäť utužili vzťahy v kolektíve.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Zdravie a pohyb

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na pochopenie a vysvetlenie vzťahu medzi držaním tela a psychikou človeka. Žiaci získajú informácie o význame nácviku držania tela ako prevencie proti zdravotným ťažkostiam v staršom veku.

The activity aims at understanding and explanation of the relation between posture and mental state of a person. Pupils get information about the importance of the correct posture as a prevention against health problems in an older age.

Očakávané výstupy:

Žiak

- Získa informácie a vedomosti o správnom držaní tela
- Získa informácie o vplyve správneho držania tela na psychiku človeka
- Dokáže zacvičiť zostavu cvikov určených na správne držanie tela
- Dokáže uviesť pozitívne stránky správneho držania tela na život človeka
- Vyhľadá jednotlivé cviky na internete a následne ich nakreslí na výkres
- Aktívne sa zapája do spoločných aktivít pri ktorých rešpektuje názory ostatných spolužiakov

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

Správne držanie tela, správne sedenie, svalová nerovnováha, psychika, prevencia, duševná a sociálna vyrovnanosť, aktívny životný štýl

Good posture, good sitting pose, disequilibrium of the musculature, psychic, prevention, mental and social balance, aktive lifestyle

Doporučený vek: 12-14 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

fitlopty, prekopírované učebné texty, farbičky, výkresy, nožnice, baliaci papier

Osnova aktivity a časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na posterí: 130 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry

ŠTVOREC

Hráči dostanú špagát primeranej dĺžky podľa počtu hráčov, ktorého sa všetci v rade chytia. Od tejto chvíle nesmú rozprávať a musia zatvoriť oči. Ich úlohou je vytvoriť spoločne štvorec so zatvorenými očami bez toho, aby sa slovne dohovárali. Kto si myslí, že štvorec je hotový zodvihne ruku. Až keď majú všetci ruky zodvihnuté, môžu hráči oči otvoriť. Hra trvá asi 10 minút.

2. Motivácia

K úvodnej prezentácii použijeme prezentáciu „Deti a škola chrbta“ a motivačný rozhovor.

http://www.skolachrbta.sk/uploads/8/4/0/0/8400267/newsletter_jun.pdf

3. Aktivita

Celá trieda sa na začiatku aktivity presunie do šatní, kde sa deti prezlečú do úborov. Následne sa presunú do veľkej telocvične, kde pod vedením učiteľky odcvičia zostavu cvikov na fitlopte. Všetky cviky sú určené na spevnenie posturálneho svalstva a na posilnenie správneho držania tela. Každý žiak cvičí na pridelennej fitlopte, dbá na správne vykonanie jednotlivých cvikov, dodržiava pokyny spojené s nádychom a výdychom počas jednotlivých cvikov. Počas cvičenia si deti snažia zapamätať čo najväčší počet cvikov z dôvodu neskorších nákresov jednotlivých cvičení na výkres. Úlohou žiakov bude taktiež vytvoriť krátky popis jednotlivých cvikov. Tieto nákresy spolu s popisom sa budú následne prilepovať na poster.

Konkrétne cviky použité pri cvičení na zlepšenie správneho držania tela:

<http://najmama.aktuality.sk/video/231751/video-cviky-pre-deti-na-zdravu-chrbticu/>

4. Práca na poster

Žiaci sú rozdelení do dvoch skupín. Prvá kreslí na výkres siluety chybného držania tela a druhá skupina kreslí na výkres siluety správneho držania tela. Tieto siluety následne vystrihujú. Nasleduje aktivita pri ktorej každý žiak nakreslí jeden z cvikov určený na podporu správneho držania tela, taktiež ho vystrihne a napíše stručný popis cviku. Vystrihnuté obrázky žiaci spoločne nalepia na pripravený podklad.

5. Závěrečná reflexia

Závěrečnou reflexiou je podľa nadobudnutých vedomostí v rámci problematiky správneho držania tela zhodnotiť jednotlivých spolužiakov vzhľadom k ich držaniu tela. Každý žiak sa prejde po triede a spolužiaci spolu s učiteľom zhodnotia jeho držanie tela pri chôdzi. Učiteľ, ak je to nutné a potrebné, dá žiakom odporúčania a rady, ako zlepšiť individuálne nezrovnalosti v držaní tela.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Zdravé stravovacie návyky

Anotácia aktivity- Activity annotation:

Prostredníctvom vlastnej aktivity a to tvorby jedálneho lístka, získavajú žiaci bohaté skúsenosti z oblasti zdravej výživy. Aktivita vedie žiakov k dodržiavaniu správnych stravovacích návykov, vhodnému a zdravému výberu jedál vychádzajúc z potravinovej pyramídy.

The aim of the activity is to get experience in the field of healthy diet through creating a menu. The activity leads pupils to keeping good eating habits, appropriate choice of food based on the food pyramid.

Očakávané výstupy:

Žiak

- využíva získané poznatky z oblasti zdravej výživy v praktickom živote,
- zostaví zdravý jedálniček,
- uvedomí si dôležitosť konzumácie zdravých potravín pre život človeka.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

potravinová pyramida, stravovací návyky, jedený lístok, zdravé potraviny

food pyramid, eating habits, menu, healthy food

Doporučený vek: 9 – 10 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

obrázok potravinovej pyramídy, jedálny lístok, výkres A4, pero, farbičky, stužka

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 15 minút
2. Motivácia: 15 minút
3. Aktivita: 15 minút
4. Práca na poster: 135 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

CHYŤ SLOVO ZA CHVOST

Pomôcky: stoličky usporiadané v kruhu.

Opis činnosti: Deti spoločne s učiteľom sedia na stoličkách v kruhu. Hru začína učiteľ vyslovením prvého slova súvisiaceho so zdravou výživou napr. mrkva. Po vyslovení slova sa rukou dotkne ramena, alebo stehna dieťaťa po pravej strane

čím mu predá slovo. Dieťa pokračuje v hre utvorením nového slova, ktoré začína na poslednú hlásku vysloveného slova napr. ananás a opäť predá slovo ďalšiemu hráčovi dotknutím sa jeho ramena. Hra sa niekoľkokrát opakuje. Učiteľ deťom vysvetlí, že slová ktoré už boli vyriešené sa nesmú viac opakovať. Pri omyle sa deti môžu opraviť.

https://www.aitec.sk/assetsd/files/didakticke_hry_vsetko_220_sk.pdf

2. Motivácia:

Brainstorming

Učiteľ napíše do bubliny na tabuľu slovné spojenie ZDRAVÁ VÝŽIVA. Žiaci následne dopisujú slová, ktoré sa im vybavujú pri tomto slovnom spojení. Po dopísaní spoločne debatujú o význame jednotlivých potravín pre človeka a jeho zdravie.

3. Aktivita: Jedálniček

Potraviny z tabule žiaci následne porovnávajú s potravinami zastúpenými v potravinovej pyramíde. Zároveň si vysvetlia, ktoré potraviny by mali byť zastúpené v dennej strave školáka a prečo.

Vysvetlia si tiež ako často a v akých dávkach by mal človek denne prijímať potravu a pripomenú si aj význam pohybu a športu pre zdravie človeka.

4. Práca na poster:

Učiteľ žiakom ukáže vzorový jedálny lístok, pozostávajúci z piatich chodov jedla, rozdelených na raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.

Úlohou žiakov je samostatne zostaviť jedálny lístok na jeden deň, tak aby obsahoval všetky dôležité a zdraviu prospešné potraviny.

Zo správne zostavených jedálnych lístkov žiaci vytvoria spoločný jedálniček na celý týždeň. Svoje návrhy môžu žiaci písať najprv na papier. Po konzultácii s učiteľom už píšú na pripravený výkres, kde si jednotlivé chody aj nakreslia.

Hotové jedálne lístky potom označia jednotlivými dňami v týždni a spoločne zviažu do formy otáčacieho kalendára.

5. Záverečná reflexia:

Vzhľadom k tomu, že tému - zdravá výživa už žiaci preberali na hodinách prírodovedy, disponovali tak množstvom poznatkov. Problém nastal až pri samotnom zostavovaní jedálnička, kde sa im v priebehu dňa často opakovali tie isté druhy potravín ako napríklad pečivo. Nebolo pre nich jednoduché zostaviť jedálny lístok tak,

aby v ňom boli zastúpené všetky dôležité druhy potravín obsahujúce sacharidy, bielkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerálne látky. Ich nápady spočiatku končili pri rovnakom type jedla. Po konzultácii však sami prichádzali na nové možnosti kombinácie zdravej stravy. V závere práce si sami postupne začali uvedomovať chyby vo vlastnom stravovaní. Výsledkom tejto aktivity bol týždňový jedálňiček, ktorý môže poslúžiť ako inšpirácia pre zdravé stravovanie.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Pojem zdravie

Anotácia aktivity- Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku zdravého spôsobu života, zdravého stravovania, štýlu života. Žiaci získajú informácie o zdravom spôsobe života a uvedomia si, význam, pozitíva a negatíva pre život človeka.

The activity aims at healthy lifestyle and healthy eating. Students gain information about a healthy lifestyle and realise its importance for the human life.

Očakávané výstupy:

Žiak:

- získa vedomosti a informácie o tom, čo je zdravie
- rozumie pojmom zdravie, choroba, zdravý životný štýl
- uvedomí si vplyv zdravého životného štýlu na zdravie človeka
- dokáže uviesť pozitíva a negatíva súčasného spôsobu života a stravovania sa človeka
- vyhľadá informácie v texte
- pracuje v tíme.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

zdravie, životný štýl, choroba, lieky, ovocie, zelenina, vitamíny, pitný režim, spánok, health, life style, disease, medicine, fruit, vegetables, vitamins, drink regime, sleep

Doporučený vek: 10-15 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

písacie potreby, farebné papiere, nožnice, lepidlo, okopírované texty - test pre každého žiaka - www.zborovna.sk

Osnova aktivity a časová dotácia:

1. Hry: 20 minút
2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 50 minút
4. Práca na poster: 100 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

KOOPERATÍVNA KRESBA

Skupinu rozdelíme do dvojíc. Dvojice sa posadia oproti sebe, pred sebou majú jeden spoločný papier, na ktorý majú nakresliť jednou ceruzou, ktorú držia obaja, spoločné dielo. Po skončení kresby sa dvojice vyjadrujú k spoločnej kresbe, kto bol dominantný, kto sa prispôboval. Diskusiu zhrnieme vysvetlením dominancie a submisivity vo vzťahoch.

2. Motivácia

Aktivitu zahájime pojmami zdravie v cudzích jazykoch a pojmom zdravie:

Česky – zdraví

Rusky – zdorovie

Anglicky – health

Nemecky – gesundheit

Poľsky – zdrowie

Maďarsky – egészség

Ukrajinsky – zdorovja

3. Aktivita

Žiaci sa rozdelia do skupín a tieto slová napíšu na veľký farebný papier, vystrihnú ich a nalepia na veľký výkres.

Čo súvisí so zdravím?

- zdravý životný štýl – Čo je zdravý životný štýl

životný štýl je súhrn toho, ako človek žije, ale vzhľadom na vplyv na zdravie sú niektoré body podstatné, iné menej. Najdôležitejších je len niekoľko hlavných bodov, a to: nefajčenie, zdravá výživa, primeraná pohybová aktivita, limitovaná konzumácia alkoholu.

ďalej sú to: dostatok spánku, optimizmus a dobrá nálada, radosť zo života, vyhýbanie sa pôsobeniu škodlivých látok a všeobecne škodlivých a rizikových faktorov.

Ako sa zdravý životný štýl prejavuje na zdraví:

primeraná hmotnosť, normálny krvný tlak, nízka hladina cholesterolu v krvi, dobrá telesná kondícia a výkonnosť, zdravý vzhľad, dobrá psychická pohoda, vysoká odolnosť proti chorobám, nízky výskyt chorôb. zdravie.pravda.sk

- choroba – aký je to stav organizmu, čo ju spôsobuje
- vitamíny – ako ich delíme, kde ich získame
- pitný režim – voda?, čaj?, sladené nápoje?, káva? minerálky?
- ovocie a zelenina – prečo, čo nám dávajú, aké druhy, kúpené alebo doma dopestované?
- spánok – aký stav organizmu to je, prečo spíme, ako dlho spíme

Tieto slová žiaci tiež napíšu na farebný papier a vystrihnú ich. Potom ich prilepia po obvode veľkého výkresu.

4. Práca na posterí

Žiaci nalepia na veľký papier vystrihnuté slová, potom k nim dopíšu ďalšie výrazy, ktoré so zdravím súvisia. Každá skupina lepí a píše svoje slová a výrazy farebnými fixkami.

5. Záverečná reflexia

Žiaci dostanú dotazník o zdraví a vyplnia ich. Dotazník obsahuje 15 otázok o zdraví. Je zameraný na zdravý životný štýl, no i zdravotné problémy, ktoré trápia dnešné deti.

Žiaci tieto aktivity plnili s radosťou, radi vystrihovali obrázky a tvorili. Tvorivou prácou v kolektíve si upevnili vzťahy, kolektívnu prácu, ochotu pomôcť spolužiakovi. Víťané boli individuálne nápady na zjednodušenie práce, žiaci medzi sebou komunikovali a občas sa aj zasmiali. Tieto aktivity mali žiakov presvedčiť, že tým, ako sa do dnes stravovali a viedli pitný režim, škodili svojmu zdraviu. Sľúbili, že nebudú piť sladené nápoje (ktoré sú medzi deťmi veľmi obľúbené), a jesť viac ovocia a zeleniny.

Príloha:

https://www.google.sk/search?q=dotazn%C3%ADk+o+zdrav%C3%AD&rlz=1C1GIGM_enSK710SK710&oq=dotazn%C3%ADk+o+zdrav%C3%AD&aqs=chrome..69i57j0.5979j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8

ZŠ s MŠ Vikartovce

Dotazník o zdraví

1. V noci spím pravidelne
 - 8 hodín
 - menej ako 8 hodín
 - viac ako 8 hodín

2. Stravujem sa
 - 5 krát denne
 - menej ako 5 krát denne
 - viac ako 5 krát denne

3. Raňajkujem
 - každé ráno
 - niekedy
 - neraňajkujem

4. Desiatu
 - si pripravujem sám
 - pripravujú rodičia
 - nedesiatujem
 - kupujem si niečo v šk. bufete

5. Obed
 - obedujem v školskej jedálni
 - doma
 - v reštaurácii
 - neobedujem

6. Ovocie

- jem pravidelne
- jem nepravidelne
- nejem vôbec

7. Zeleninu

- jem pravidelne
- jem nepravidelne
- nejem vôbec

8. Nápoje

- vypijem viac ako 1,5 l
- vypijem menej ako 1,5 l
- neviem posúdiť

9. Nápoje

- uprednostňujem sladené nápoje
- uprednostňujem nesladené nápoje
- neviem posúdiť

10. Alkoholické nápoje

- pijem pravidelne
- pijem nepravidelne
- nepijem

11. Cvičím

- pravidelne
- nepravidelne
- neviem posúdiť

12. Denne prejdem pešo
- viac ako 4 km
 - menej ako 4 km
 - neviem posúdiť
13. Do školy
- chodím pešo
 - dopravným prostriedkom
14. Pri internete a televízii
- som denne viac ako 2 hodiny
 - som denne menej ako 2 hodiny
15. Fajčenie
- fajčím pravidelne
 - fajčím nepravidelne
 - nefajčím

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Alternatívne výživové smery

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku alternatívnych výživových smerov, vplyv médií, náboženstiev a filozofií na stravovacie návyky ľudí vo svete. Žiaci získajú informácie o základných alternatívnych výživových smeroch, uvedomia si ich význam, pozitíva a negatíva pre život človeka.

The activity aims at alternative diet streams as well as the influence of media, religions and philosophies on the eating habits of people around the world. Pupils learn about basic alternative nutrition stress, realise their meaning, positives and negatives for people.

Očakávané výstupy:

Žiak

- získa vedomosti a informácie o alternatívnej výžive,
- rozumie pojmom alternatívna výživa, makrobiotiká, vegetarián, vitarián,
- uvedomí si vplyv alternatívnych spôsobov výživy na zdravie človeka,
- dokáže uviesť pozitíva a negatíva alternatívnej výživy,
- vyhľadá informácie v texte,
- pracuje v tíme, rešpektuje názory ostatných v skupine.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

vegetarián, tuky, cukry, bielkoviny, vitamíny, minerálne látky, surová strava, racionálna výživa

vegetarian, fats, sugars, proteins, vitamins, minerals, raw food, healthy diet

Doporučený vek: 13 – 15r

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

prekopírované učebné texty, pracovné listy, fixy, farbičky, výkresy, baliaci papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na poster: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný postup aktivít:

1. Hra

POCHVÁĽ PRIATEĽA

Postupne v kruhu každý pochváli suseda po pravej ruke za niečo, čo sa mu na ňom páči, čo na ňom obdivuje, čo si na ňom váži. Diskutujeme o tom, aké to bolo chváliť niekoho a aké prijať pochvalu.

2. Motivácia:

Začneme motivačným rozhovorom a propagáciou alternatívnych výživových smeroch a diétach v médiách. Využijeme jedno z videí prístupné na:

<https://www.youtube.com/watch?v=AGrBqnnbpbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Sx0oEAkvr8>

3. Aktivita:

Žiakov rozdelíme do piatich skupín. Pripravený učebný text rozdelíme na päť častí. Každá skupina dostane na papieri obsah učiva rozdelený na päť častí a pracovný list. Učiteľ vyzve členov skupiny, aby si rozdelili príslušné časti učiva a zároveň stanoví čas 5 minút, za ktorých si každý člen skupiny preštuduje svoju časť učiva. Po piatich minútach osloví učiteľ žiakov, aby sa stretli členovia, ktorí majú rovnaký obsah učiva a dočasne vytvorili skupinu expertov. V týchto skupinách budú experti medzi sebou komunikovať a pracovať s učebným textom a vypracujú v pracovnom liste adekvátnu časť. Zároveň znázornia schematicky na výkres základné pozitíva a negatíva určeného alternatívneho výživového smeru. Po uplynutí času 15 minút sa experti vracajú do svojich pôvodných skupín, kde sa počas ďalších 20 minút navzájom oboznámia s jednotlivými časťami učiva a výsledkami práce ostatných členov skupiny. Každý člen skupiny prezentuje svoje výsledky a ostatní členovia si tak postupne dopĺňajú pracovné listy. Žiaci si môžu v tejto časti robiť poznámky, ak sa chcú niečo opýtať, majú nejasnosti a pod. Po skončení aktivity sa vyvesia výkresy jednotlivých expertných skupín a počas ďalších 5 minút kladie učiteľ otázky žiakom, učiteľ tak získa spätnú väzbu.

4. Práca na posteri:

Žiaci pracujú v expertných skupinách a doplnia výkresy pozitív a negatív vytvorených v predchádzajúcej aktivite o výtvarné znázornenie vybraného alternatívneho smeru. Práce sa následne nalepia na spoločný podklad.

5. Záverečná reflexia:

Žiaci diskutujú v kruhu o svojich pocitoch, vyjadrujú sa na tému jednotlivých výživových smeroch.

A) Použijeme formuláciu vety, ktorú majú žiaci dokončiť:

Bol by som rád vegetariánom, lebo

B) Žiaci dokončia vetu:

Páči sa mi na vegetariánstve, že

C) Žiaci vyjadria, čo pokladajú za zaujímavé alebo zvláštne na výživových smeroch.

Za najzaujímavejšie pokladám na vegetariánstve, že

Učebný text:

.....

Vegetariánstvo (z lat. vegetus a vegetare čo slovensky znamená oživiť) je životný štýl zameraný na starostlivosť o zdravie, výživou, abstinenciou, nefajčením, pohybom, telesnou hygienou i psychohygienou. Vegetariánstvo vo svojej podstate kombinuje nielen životosprávu, ale aj úctu k zvieratám a ich právam. Vegetariáni nekonzumujú mäso a produkty z mŕtvych zvierat ako vnútornosti, kaviár a želatína. Prijímajú bezmäsitú stravu a zo živočíšnych produktov jedia obvyčajne iba mlieko, syry, jogurty a vajcia. Vegetariánska strava je chudobná na tuky, bohatá na polysacharidy a dostatočne zásobená bielkovinami. Tento pomer je možné upravovať. Dôležitou súčasťou vegetariánskej stravy je množstvo vlákniny. Vo vegetariánskej strave je menej sodíka a viac draslíka, ktorý býva v mäsitej strave príčinou vysokého krvného tlaku. Nižší je aj obsah dusíka, preto majú vegetariáni podstatne nižšie riziko rakoviny, artériosklerózy, choroby srdca, vysokého tlaku a ďalších chorôb.

.....

Vegánstvo je spôsob života, ktorý sa snaží vyhýbať sa, najviac ako je možné a aplikovateľné, všetkým formám využívania a krutosti k zvieratám kvôli jedlu, oblečeniu alebo z akéhokoľvek iného dôvodu. Vegánstvo nie je definované ako stravovanie, ale ako spôsob života. Vegáni nielenže dodržiavajú stravovanie bez zvieracích produktov, taktiež zvieratá nenosia ako súčasť odevu, ani ich

nevyužívajú na zábavu alebo iný účel. Je to krajná forma vegetariánstva. Vegáni nejedia žiadne potraviny živočíšneho pôvodu (niekedy vrátane medu a droždia), teda konzumujú len stravu rastlinného pôvodu. U vegánov je nižší výskyt srdcovo-cievnych ochorení, cukrovky aj niektorých druhov onkologických ochorení, vrátane nižšieho výskytu rakoviny hrubého čreva. Pri tomto spôsobe výživy je potrebné dopĺňať nedostatok vitamínu B12, vitamínu D a minerálu zinku. Odborníci neodporúčajú takýto spôsob stravovania deťom.

.....

Vitariánstvo (RAW strava) - Vitariáni sú vegáni, ktorí jedia všetky rastlinné produkty výlučne v surovom stave, teda bez varenia, pečenia či smaženia. Ide o stopercentnú rastlinnú stravu pripravenú mixovaním, klíčením, odšťavovaním, namáčaním a sušením pri teplote do 42 stupňov Celzia. Hlavnými zložkami stravy sú v tomto prípade ovocie a zelenina, orechy, semenka, strukoviny, obilniny, morské riasy a bylinky. Eliminuje zápchu, zlepšuje kvalitu pleti, vlasov, nechťov, obmedzuje výskyt aterosklerózy, hypertenzie, cukrovky, ochorenia žlčových ciest aj zubného kazu. Obsahuje dôležité aktívne enzýmy, ktoré sa podieľajú na všetkých chemických procesoch v tele, a nižší obsah tukov, z toho žiadne živočíšne. Neobsahuje farbivá, konzervanty, prísady a najmä prídavné cukry. Pomáha znížiť telesnú hmotnosť, ak sa to nepreháňa s tukmi, ovocným cukrami a veľkosťou porcií, a je ľahko stráviteľná. Má hydratačný a detoxikačný účinok, vďaka ktorému rawfoodisti pociťujú psychickú a fyzickú pohodu.

.....

Makrobiotická strava - hlavnou zložkou ich potravy sú obilniny. Nezabúda sa ani na kukuricu, proso, pšeno alebo pohánku. Kombinujú sa najmä so zeleninou a ovocím. Rafinovaný cukor a bežne jemne mletá múka sa úplne vylučuje. Živočíšne produkty ako mlieko a vajčka sú tiež obmedzené na minimum. Z mäsa sa konzumujú väčšinou len ryby a biele mäso. Tento typ stravovania je charakteristický tým, že strava obsahuje vysoký podiel vlákniny, minerálov, vitamínov a nízky obsah tukov. Energeticky sa radí medzi nízkokalorické. Znižuje riziko vzniku obezity, upravuje hladinu cholesterolu v krvi a priaznivo vplýva na vysoký krvný tlak, neprekysľuje organizmus, zlepšuje imunitu. Obmedzený výber potravinových zdrojov a s tým súvisiaci nedostatočný príjem niektorých živín ako aminokyseliny, omega-3 mastné kyseliny, vápnik, železo, zinok, vitamín B12, vitamíny A, D, riziko nedostatočného príjmu tekutín (príjem vody má byť obmedzený) sú nevýhodou makrobiotickej stravy.

.....

Paleolitická strava - teória vychádza z toho, že na tento spôsob výživy sme plne geneticky adaptovaní, dôraz na konzumáciu čerstvých potravín s čo najvyššou biologickou hodnotou a minimálnym zásahom potravinárskeho priemyslu (kde je prítomnosť aditív). Základom jedálneho lístka je mäso (najmä voľne žijúceho a pasúceho sa dobytká), ryby, vnútornosti, vajcia, zelenina, ovocie, huby, rastlinné semená a orechy, z jedálneho lístka sú vyradené výrobky z múky, cereálie, strukoviny, mlieko a mliečne výrobky a priemyselne spracované potraviny. Pri tomto spôsobe výživy sa

dostáva do tela príliš vysoký obsah tukov a bielkovín, značný príjem nasýtených mastných kyselín, z čoho vyplýva vyššie zaťaženie pečene a obličiek, vznik kardiovaskulárnych ochorení. Ďalej je možný nedostatočný príjem vápnika, nemožnosť konzumácie doplnkov stravy (nejde o „prírodné“ potraviny). Ľudia, ktorí konzumujú paleolitickú stravu majú nízky glykemický index, často nízky príjem sacharidov.

Pracovný list

Výživový smer	Princíp výživy	Pozitíva	Negatíva
Vegetariánstvo			
Vegánstvo			
Vitariánstvo			
Makrobiotická strava			
Paleolitická strava			

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Cudzorodé látky v potravinách

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita priblíži žiakom látky, ktoré sa pridávajú do potravín, ich význam a opodstatnenie použitia.

The activity will zoom in substances that are addend to food, their importance and justification of their use.

Očakávané výstupy:

Žiak

- získa vedomosti a informácie o cudzorodých látkach v potravinách,
- rozumie pojmom antioxidanty, farbivá, konzervačné látky, syntetické sladidlá, pesticídy, kyseliny, zásady, soli,
- uvedomí si vplyv cudzorodých látok v potravinách na zdravie človeka,
- uvedie, v čom spočíva škodlivosť pridaných látok,
- vyhladá informácie v texte,

- pracuje s internetom,
- pracuje v tíme, rešpektuje názory ostatných v skupine.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

antioxidanty, farbivá, konzervačné látky, syntetické sladidlá, pesticídy, kyseliny, zásady, soli, potraviny, legislatíva

antioxidant, colouring agents, synthetic sweetening agents, pesticides, acids, alkalia, salts, food, legislative

Doporučený vek: 13 – 15r

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

internet, obaly potravín, fixy, farbičky, kancelársky papier, lepidlo, nožnice, baliaci papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na poster: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry:

POZNÁME SA

Hráči sa majú zoradiť podľa dátumu narodenia od najstaršieho po najmladšieho bez toho, aby ktokoľvek po zadaní úlohy prehovoril. Obmena je možná, zoradiť sa majú podľa mien podľa abecedy, alebo so zavretými očami sa môžu zoradovať podľa veľkosti.

2. Motivácia:

Využijeme videoprezentáciu prístupnú na internete, ktorá priblíži žiakom problematiku použitia prídavných látok do potravín. Následne vedieme so žiakmi rozhovor, či si všímajú informácie na obaloch výrobkov a či im rozumejú. Zároveň im zdôrazníme, že podľa prílohy č. 1 vyhlášky Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 10.decembra 1993 (2/1994 Z.z.) musia byť na spotrebiteľskom balení potravín čitateľne a nezmazateľne vyznačené cudzorodé látky a ich množstvo na obale výrobku a taktiež údaje o zákaze alebo nevhodnosti podávania výrobku určitým skupinám spotrebiteľov. Prídavné látky označujeme E, ide o kód, ktorý je priradený danej prídavnej látke príslušnou komisiou v Európskej únii.

https://www.youtube.com/watch?v=BKKTs_oMYNk

3. Aktivita:

Žiaci pracujú v piatich skupinách, v ktorých analyzujú pomocou informácií prístupných na internete údaje na obale, triedia získané informácie do piatich skupín cudzorodých látok podľa ich vplyvu na ľudské zdravie. Zisťujú názvy látok, ktoré sa ukrývajú za trojmiestnym kódom, alebo zisťujú kódy podľa názvu. Obaly si žiaci zhromažďujú postupne z výrobkov, ktoré konzumujú najradšej a najčastejšie.

<http://chemistry.szm.com/lvp.htm>

https://sk.wikipedia.org/wiki/Zoznam_pr%C3%ADavn%C3%BDch_l%C3%A1tok_v_potravin%C3%A1ch

<http://www.zdravapotravina.cz/seznam-ecek>

4. Práca na poster:

Po ukončení aktivity žiaci pracujú v piatich skupinách, každá skupina sa venuje inému druhu potravín, nalepujú obaly na pripravený spoločný papier a vytvoria poster o cudzorodých látkach v potravinách. Zoradia obaly podľa počtu prídavných cudzorodých látok od najvyššieho obsahu po najnižší, zostavia rebríček najčastejšie sa vyskytujúcich prídavných látok v nápojoch, sladkostiach, obilných výrobkoch, mliečnych výrobkoch, mäsových výrobkoch. Vyberú zo svojej skupiny výrobok s najvyšším obsahom prídavných látok a výrobok s najnižším obsahom, pomenujú zdravú potravinu a škodlivú. Na poster vyznačia na výrobkoch smileíkmi „dobré“ Ečka a „zlé“ Ečka.

5. Záverečná reflexia:

V závere diskutujú žiaci v kruhu a vyjadrujú svoje pocity zo zistení, aké prídavné látky obsahujú ich najobľúbenejšie potraviny a o ich vplyve na zdravie človeka. Žiaci si prostredníctvom aktivity uvedomia nebezpečenstvo pridávania cudzorodých látok do potravín.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Vzťahy medzi ľuďmi – komunikácia

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na problematiku spolupráce, vzájomný kontakt a kreativitu. Rozvíja schopnosti pracovať v skupine a pomáha uvedomiť si správanie, ktoré zvyšuje alebo znižuje napätie v konflikte. Rozvíja u žiakov aktívne počúvanie, schopnosť konfrontácie názorov, adekvátnu formu sebakpresadzovania a toleranciu k názorom iných ľudí.

The activity aims at cooperation, contact and creativity of people. It develops the abilities to work in a group and helps to become aware of the behavior which increases or decreases the tension within a conflict. It develops active listening, the ability to confront opinions, as well as correct forms of self assertion and respect for the opinions of other people.

Očakávané výstupy:

- Pojmová mapa – menšiny, do ktorých patríme (tabuľa v triede)
- Charakteristiky spoločného obydla jednotlivých trojčlenných skupín – krátke zhrnutie priebehu kooperácie pri tvorbe všetkým vyhovujúcich priestorov;

- propagácia nášho domu (kancelársky papier)
- Reklamný plagát alebo prezentácia výrobku (kancelársky papier)
 - Výsledný syntetizujúci plagát s výkresmi jednotlivých dvojíc doplnený krátkymi hodnotiacimi výroky žiakov (baliaci papier)
 - Fotodokumentácia žiackych aktivít

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

spoločné obydlie, spolupráca, názor, tolerancia, efektivita

common home, cooperation, opinion, tolerance, effectiveness

Odporúčaný vek: 12 – 15 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

výkres, pastelky/farby/fixy, baliaci papier, kancelársky papier, pero, ceruzka, guma

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 15 minút
2. Motivácia: 15 minút
3. Kresba spoločného obydlia: 50 minút
4. Práca na posterí: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 20 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry

MENŠINY

Dvojica spolusediacich žiakov sa polohlasne rozpráva o tom, kedy sa v živote ocitajú v pozícii menšiny oproti nejakej väčšine. Majú za úlohu spísať na papier čo najviac takýchto situácií (som milovníčka literatúry, som východniarka, som dlháň, som nesmelý, ...). Potom dvojice nahlas čítajú, aké charakteristiky menšín si

uvedomili. Učiteľ na záver konštatuje, že byť menšinou nie je žiadna zvláštnosť, že ten, kto v niečom patrí k menšine, sa nemusí cítiť menejcenne a že príslušníci menšín by mali mať rovnaké práva ako tí, čo sú vo väčšine.

<https://www.kr-olomoucky.cz/download.html?id=10231>

2. Motivácia

Učiteľ vyberie dvoch žiakov (dobrí rečníci s výdatnou slovnou zásobou i mierou fantázie), ktorí dostanú za úlohu spropagovať rovnaký výrobok, službu alebo ponuku čo najoriginálnejším spôsobom. Na premyslenie si svojej stratégie dostanú tri minúty a na prezentáciu pred triedou ďalšie tri minúty. Žiaci si počas ich vystúpenia môžu zapisovať doplňujúce otázky, ktoré im položia po prezentácii. Potom sa všetci zvyšní žiaci rozdelia na dve skupiny podľa toho, ktorému promotérovi dali prednosť. Záver patrí diskusii, či je ľahké niekoho o niečom presvedčiť a čo je na to potrebné – osobné čaro, dostatok argumentov, individuálna sympatia, momentálna dispozícia presvedčaného.

3. Aktivita: Stavíme spoločné obydlie

Kresba spoločného obydlia

Žiaci vytvoria dvojice/trojice podľa náhodného žrebu a na laviciach budú v takýchto skupinách kresliť spoločné obydlie tak, ako by všetci v skupine chceli, aby vyzeralo. Môže byť realistické aj celkom vymyslené, dôležitá je podmienka, aby s jeho podobou boli všetci tvorcovia spokojní.

Po kresbe nasleduje rozhovor s otázkami:

- Aké je vaše spoločné obydlie?
- Na ktorých jeho častiach ste sa zhodli ľahko a na ktorých ťažšie?
- Kto mal pri práci rozhodujúcu úlohu a prečo?

4. Práca na posterí

Všetci členovia tímu napokon na kancelársky papier napíšu krátku charakteristiku svojho obydlia a správu o jeho „stavbe“ (uvedú stručne i vtipne najväčšie problémy aj zaujímavé reakcie, s ktorými sa počas spoločnej práce stretli). Výkresy s charakteristikami umiestnia na spoločný poster z baliaceho papiera tak, aby vytvorili estetické a zaujímavé syntetizujúce stvárnenie kolektívnej spolupráce.

5. Záverečná reflexia

Žiaci považovali túto aktivitu v prvých chvíľach za veľmi jednoduchú a zábavnú, postupom času sa z nej však vyvinula minidráma so vznikom drobných, ale

neustálych názorových stretov, ktoré sa žiaci v priebehu práce učili (pri usmerňovaní učiteľom) zvládať a efektívne riešiť. Dokázali prejavovať svoju osobnosť aj v oblasti estetického cítenia a kultúrnosti.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Obezita a poruchy príjmu potravy

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku obezity a porúch príjmu potravy. Žiaci získajú informácie o zdravej výžive a telesnej aktivite, uvedomia si ich význam, pozitíva a negatíva pre život človeka.

The activity aims at the problem of obesity and food reception defects. Students obtain information about healthy diet and physical activity, realise their importance for human life.

Očakávané výstupy:

Žiak

- získa vedomosti a informácie o chorobách spôsobených nedodržiavaním zásad správnej výživy
- rozumie pojmom nadváha, obezita, anorexia, bulímia, body mass index,
- uvedomí si vplyv výživy a telesnej aktivity na zdravie človeka,

- dokáže uviesť pozitíva dodržiavania a negatíva porušovania zásad správnej výživy,
- vyhľadá informácie v texte prezentácie,
- pracuje v tíme, rešpektuje názory ostatných v skupine.

Kľúčové slová v národnom jazyku a anglickom jazyku:

nadváha, obezita, civilizačné choroby, sebavedomie, telesná hmotnosť, jedálny lístok, pohyb, krása, ideál

overweight, obesity, civilization disease, confidence, weight, menu, movement, beauty, ideal

Doporučený vek: 10 – 12rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

papierové kartičky, magnetky, počítač, farbičky, tvrdý papier, lepidlo, obrázky, farbičky, výkresy

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 10 minút
2. Motivácia: 20 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na poster: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 10 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

ZBERAČI

Hráči sa rozdelia do dvojíc – trojíc a postavia sa vedľa seba tak, aby každý z nich mohol zviazať svoju nohu s nohou partnera. Použijeme šatky. Takto naviazaní musia pozbierať čo najviac kociek porozhadzovaných po zemi. Zvíťazí dvojica, ktorá ich nazbiera najviac. Hra sa končí, keď sú všetky kocky vyzbierané.

2. Motivácia:

Začneme motivačným rozhovorom o racionálnej výžive a dôsledkoch jej porušovania. Využijeme prezentácie prístupné na:

https://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=106644

https://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=113494

https://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=130074

Po ukončení prezentácií prebehne diskusia.

3. Aktivita:

Žiaci vo dvojiciach na výtvarnej výchove nakreslili pexesové karty, na ktorých sú zobrazené napr. zubná pasta, ovocie, zelenina, slnko, lieky, cukríky, ryby, jogurt, zmrzlina, coca-cola, pokazený chrup, mydlo, zemiakové lupienky, videohra, športovec, počítač, a rôzne predmety.

Žiakov rozdelíme do dvoch družstiev. Na zem poukladáme karty, na ktorých z druhej strany sú písmená abecedy. Na tabuli sú nakreslené 2 postavy. Jedna postava predstavuje zdravie a radosť, druhá chorobu a smútok. Žiaci podľa družstiev obracajú karty, na ktorých sú z jednej strany obrázky a z druhej strany otočenej k žiakovi sú písmená abecedy, pričom na každé písmeno musia povedať meno napr. A ako Adam, K ako Katka. Pri zhode kariet získavajú výhodu, môžu otáčať ďalšiu kartu, až kým sa nepomýlia. Potom jednu z dvojice kariet musia umiestniť na magnetickú tabuľu k správnej postave. Napr. jogurt - zdravie, pokazený chrup- choroba. Aktivita končí vtedy, keď sa nájdu všetky dvojice a správne sa umiestnia k postavám, ktoré reprezentujú zdravie alebo chorobu. Následne aktivitu vyhodnotíme a rozprávame sa o význame zdravej stravy a správnej výživy.

4. Práca na posterí:

Žiaci pracujú v skupinách na výtvarnom znázornení porúch príjmu potravy. Práce sa následne nalepia na spoločný podklad.

5. Záverečná reflexia:

V diskusii sa porozprávame o význame zdravej stravy a správnej životosprávy pre vývin školáka. Spoločne si na tabuľu zapíšeme, čo nám prospieva, čo škodí a spôsobuje človeku rôzne choroby. Žiaci si uvedomia priority v živote, čo je pre nich dôležité, akým spôsobom budú ďalej napredovať.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Využitie voľného času

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na využitie pohybových hier vo voľnom čase. Rozvíja vnímanie vlastného tela, koordináciu pohybov, precvičuje elementárne pohybové zručnosti. Vede žiakov k dodržiavaniu dohodnutých pravidiel a vzájomnej spolupráci.

The activity aims at using sport games in free time. It develops understanding of their own body, motion coordination, it practises elementary motoric skills. It encourages pupils to keeping rules and mutual cooperation.

Očakávané výstupy:

Žiak

- získa vedomosti o správnom a nesprávnom využívaní voľného času,
- pozná význam hier pre zábavu i zdravie,
- rozvíja pohybové schopnosti – kondičné a koordinačné,
- dáva dôraz na správne držanie tela,
- pozná význam relaxácie pre svoje zdravie,
- spolupracuje so spolužiakmi,

- dodržiava dohodnuté pravidlá.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

voľný čas, hra, spolupráca, telo, pohyb, zdravie

free time, game, cooperation, body, movement, health

Doporučený vek: 6 – 9 rokov

Dĺžka aktivity: 4 vyučovacie hodiny + prestávky

Pomôcky:

balóny, kelímky, fixy, farbičky, výkresy, baliaci papier

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hra: 5 minút
2. Motivácia: 5 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na posteru: 120 minút
5. Záverečná reflexia: 5 minút

Podrobný postup aktivít:

1. Hra

BALÓN NESPADNI

Postup:

- spolupráca vždy dvoch hráčov, ktorí si dajú balón medzi seba a snažia sa ho čo najdlhšie udržať nad zemou bez použitia rúk
- lopta, balón sa môže pohybovať od hlavy až po špičky chodidiel a naspäť
- deti zistia, koľko rôznych spôsobov existuje na balancovanie balónu hlavou ku hlave, bok ku boku, žalúdok ku žalúdku, chrbát ku chrbtu ...

Hru môžeme obmieňať tak, že deti budú mať 2 - 3 balóny alebo rozšírime skupinu detí z 2 na 4 - 5 hráčov.

2. Motivácia

Rozhovor o vhodnom a nevhodnom využívaní voľného času. Význam hier pre zábavu, zdravie a relaxáciu. Dodržiavanie pravidiel.

Čo robíte vo voľnom čase?

Je lepší pohyb alebo hra na počítači?

Prečo sa rád hráš?

3. Aktivita: HAD LEZIE Z DIERY

Úlohou detí je vytvoriť zástup – hada spôsobom dieťa - balón – dieťa – balón atď. tak, aby sa balónov nedotýkali rukami iba telom. Deti sa pohybujú v priestore. Dĺžku hada stanovíme podľa počtu detí, môže vzniknúť i niekoľko hadov. Spočiatku utvoria niekoľko malých hadov a na záver sa môžu spojiť všetci do jedného hada.

<http://ucebnezdroje.npmrk2.sk/sites/default/files/076.pdf>

4. Práca na posterí

Žiaci pracujú v dvoch skupinách. Na výkresoch farbičkami nakreslia čo sa im pri hre páčilo a čo nepáčilo. Práce spoločne nalepíme na papier a vytvoríme poster.

5. Záverečná reflexia

Reflexia sa prevedie formou besedy. Žiaci rozprávajú o tom ako využívajú svoj voľný čas, čo robia pre svoje zdravie vo voľnom čase, ako pri tom spolupracujú s rodičmi, učiteľmi, vychovateľkou. Hovoria tiež o tom, čo ich baví – nebaví, pri akých hrách najviac zrelaxujú.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Prevencia drogových závislostí

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita je zameraná na problematiku prevencie a boja proti drogovým závislostiam. Pomáha žiakom si uvedomiť, že drogy sú len zdanlivé znaky dospelosti, rozvíja schopnosť ako riešiť náročné životné situácie, usmerňuje k formovaniu zdravého životného štýlu pre rozvoj osobnosti jednotlivca.

The activity aims at prevention and fighting against drug addictions. It helps pupils to realise that drugs only seem to be a sign of maturity. It develops ability to solve difficult situations in life. It helps them to form healthy lifestyle for the development of a human personality.

Očakávané výstupy:

Žiak

- vyplnením dotazníka o prevencii proti drogám preukáže aktuálne povedomie o problematike vo svojej vekovej kategórii,
- uvedomí si vplyv drogy na zdravie i spoločenský status človeka,
- dojmy a postoje z filmu ako aj z prezentácie o literárnom diele spracuje v podobe básní,
- vytvorí plagát o škodlivosti užívania drog,
- dokáže uviesť pozitíva a negatíva danej problematiky.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

prevencia, drogy, alkohol, fajčenie, závislosť, dotazník, film, prezentácia, báseň, plagát, životný štýl, zdravie, voľný čas, odmietnutie, boj, sloboda

prevention, drugs, alcohol, smoking, addiction, questionnaire, film, presentation, poem, poster, lifestyle, leisure, rejection, struggle, freedom

Odporúčaný vek: 13 – 15 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

baliaci papier, kancelársky papier, písacie potreby, nožnice, lepidlo, počítač, dataprojektor, interaktívna tabuľa.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry: 45 minút
2. Motivácia: 10 minút
3. Aktivita: 45 minút
4. Práca na posteru: 70 minút
5. Záverečná reflexia: 30 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hra

POSUNKOVÁ REČ

Vyberte spomedzi seba jedného spolužiaka (napríklad najmladšieho z vás), ktorý bude mať za úlohu bez pomoci slov, písma, či nákresov, len za pomoci gestikulácie opísať čo všetko robil minulý víkend. Zapisujte si čo ste porozumeli.

2. Motivácia

Žiaci sa presunú z klasickej triedy do školskej knižnice, kde ich už čaká učiteľom pripravený dotazník – anketa s tematikou protidrogovej výchovy (vyplnia ho anonymne).

Vyhodnotenie dotazníka (analýza, syntéza, brainstorming).

3. Aktivita

Krátky film s protidrogovou tematikou.

Použitá literatúra:

Prezentácia projektovej práce – A. Christie: Diomedové kone (podľa predlohy textu z literárnej výchovy pre 9. ročník ZŠ).

4. Práca na plagáte

Pod dojmom emócií z filmu jedna skupina talentovaných žiakov píše na kancelársky papier básne s protidrogovou tematikou, druhá skupina pripravuje obrazový materiál a tretia skupina to umiestňuje na spoločný plagát. Tak vzniká na základe tvorivej spolupráce zaujímavý plagát.

5. Závěrečná reflexia

V závere žiaci využívali dialóg v podobe besedy s učiteľom pri rozoberaní problémov. Pripojili aj vlastné príbehy o závislosti z ich blízkeho okolia. Nadobudli tak presvedčenie, že súčasné znalosti o drogovej scéne v nás smutne ubezpečujú, že ich neželaného tieňa sa len tak ľahko nezbavíme. Preto je nutné proti nim neustále bojovať, a tak chrániť svoje zdravie a život.

Prostredníctvom aktivity s protidrogovou tematikou žiaci obohatili svoje povedomie o reálnej droge, jej následkoch a tak zaujali svoj postoj k stanovenej problematike. Poznať drogu, pre nich teraz znamená mať o nej vedomosť a netúžiť ju spoznávať na vlastnej koži. To bol želaný preventívny cieľ aktivity, ktorý bol naplnený.

Obrázok z realizovaných aktivít:



Názov aktivity: Osobná bezpečnosť na internete

Anotácia aktivity/ Activity annotation:

Aktivita sa zameriava na problematiku bezpečnosti pri komunikácii v sociálnych sieťach. Žiaci si jej prostredníctvom uvedomujú citlivosť zverejňovaných informácií na internete, prevažne v rôznych druhoch sociálnych sietí ako je „facebook“ a pod.

The activity aims at the safety at communication on social networks. Students realise sensitiveness of the information published on social networks, like Facebook and so on.

Očakávané výstupy:

Žiak

- vytvorí záverečnú prezentáciu v Powerpointe obsahujúca priebeh aktivity dokumentovaný fotografiami žiakov. Obsah prezentácie je zhrnutím potreby základných pravidiel osobnej bezpečnosti v internetovom prostredí.
- chápe, ktoré informácie môže zverejňovať na internete, ktoré informácie nie sú vhodné pre širokú verejnosť a ktoré informácie priamo ohrozujú ich bezpečnosť, či bezpečnosť rodiny.

Kľúčové slová v národnom a anglickom jazyku:

internet, komunikácia, šikanovanie, vydieranie, únos, krádeže
communication, bullying, blackmail, kidnapping, steal

Odporúčaný vek: 12 – 15 rokov

Dĺžka aktivity: 5 vyučovacích hodín + prestávky

Pomôcky:

notebook, dataprojektor, interaktívna tabuľa, písacie pero, farebné ceruzky, poznámkový blok.

Osnova aktivity + časová dotácia:

1. Hry – 15 minút
2. Motivácia – 20 minút
3. Prednáška a beseda s príslušníčkou PZ SR – 80 minút
4. Práca s internetom a tvorba prezentácie – 120 minút
5. Záverečná reflexia – 30 minút

Podrobný popis aktivít:

1. Hry

Aktivitu otvoríme „búrením mozgov“ na tému „S kým a ako komunikujeme na internete?“

2. Motivácia

Do poznámkového bloku napíšu pomocou ktorých programov komunikujú na internete, ktoré sociálne siete využívajú. V ďalších poznámkach napíšu výrazy spojené s kriminalitou na internete v súvislosti s deťmi.

3. Prednáška

Besedou s príslušníčkou PZSR sa žiaci oboznámia s kriminalitou ľudí zneužívajúcich internet. Farebne doplnia v poznámkových blokoch výrazy, ktorými rozšírili svoje vedomosti z preberanej problematiky.

4. Práca s internetom

Práca s internetom a tvorba prezentácie: V ďalšej časti aktivít žiaci s učiteľom sa presunú do počítačovej miestnosti, kde si spoločne prezrú internetovú stránku www.ovce.sk, ktorá rieši oblasť zneužívania internetu. Dvaja žiaci dokumentovali všetky doterajšie činnosti triedy a v tíme ostatných spolužiakov tvoria powerpointovú prezentáciu, ktorá dokumentuje doterajší priebeh projektového dňa. Jednotlivé snímky súčasne otextujú a vkladajú hypertextové odkazy na príslušnú problematiku, ktorou sa daná téma môže obohatiť prostredníctvom internetu.

5. Záverečná reflexia

Reflexia prebieha formou diskusie v triede. Spoločne hovoríme o skúsenostiach s problematikou bezpečnosti pri komunikácii na internete, s prípadnými pokusmi o získanie informácií o rodine, príp. o nadviazanie známostí s cudzími dospelými osobami.

Obrázok z realizovaných aktivít:



<https://www.citace.com/vytvorit-citaci>

Projektový den na ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615

Projektový den byl realizován následujícím způsobem.

Žáci 1. – 4. ročníku pracovali se svými třídními učitelkami, které zodpovídaly za náplň a obsah projektového dne ve své třídě.

Žáci 5. - 9. ročníku pracovali formou smíšených skupin. Dle svého zájmu se zapsali ke zvolenému tématu, v každé skupině byl omezený počet míst pro žáky z jedné třídy, aby došlo ke vzniku věkově heterogenních skupin. Pro jednotlivá témata byly vedoucí předmětové komise předmětu výchovy ke zdraví připravené metodiky, které mohly vyučující využít. V rámci projektového dne byla zpracována tato témata: Pojem zdraví, Prevence závislostí, Pohybové aktivity, Vztahy mezi lidmi, komunikace, Život s handicapem, Zdravé stravovací návyky, Obezita, poruchy příjmu potravy, Režim dne, Osobní bezpečí a Alternativní výživové směry.

Týden před vlastní realizací projektového dne se žáci dané skupiny sešli s pedagogem, který s nimi aktivitu prováděl, aby jim sdělil, jaké pomůcky a materiály si mají s sebou do školy přinést a podrobněji jim představil aktivity, které budou realizovat.

Na přípravě i vlastní práci v rámci projektového dne se podílel pedagogický i žákovský realizační tým. Pedagogický tým pracoval s ohledem na vymezené role, které má v rámci celého projektu.

Žákovský realizační tým zajišťoval spolu s koordinátorkou projektu dohled nad zapisováním žáků 5. – 9. ročníku do skupin, dále byli jeho členové přidělení jako asistenti k pedagogům do jednotlivých skupin a pomáhali s přípravou při vlastní realizaci aktivit včetně zpracovávání dokumentace projektového dne.

Po skončení projektu realizační týmy připravily telemost, při kterém žákům a pedagogům partnerské školy přiblížily způsob realizace a průběh projektového dne na své škole.



Metodiky jednotlivých témat

Další část publikace obsahuje zpracované metodiky, které lze využít k realizaci celodenního projektu Zdravý životní styl nebo jednotlivé aktivity využít v hodinách předmětu výchova ke zdraví, prvouka, přírodověda, přírodopis a tělesná výchova.

Metodiky vhodné pro 1. stupeň

Název aktivity: Zdravý životní styl

Realizace: Mgr. et Mgr. Čermáková

Anotace aktivity:

Sled technik a aktivit, které vedou k uvědomění si obsahu pojmu „zdravý životní styl“ v oblasti stravování, běžných životních situací a sociálních vztahů. Program svou strukturou umožňuje žákům interaktivní formou rozvinout poznatky o tématu v individuální i skupinové práci.

Activity annotation:

The sequence of activities and techniques which leads to awareness of perception of “healthy lifestyle” in alimentation, common life situations and social relationships. The programme itself interactively allows the pupils to develop their knowledge about the topic in both individual and group work.

Očekávané výstupy:

Žák:

- zvládne stanovit, přijmout a dodržovat pravidla soužití v pozitivní formě
- popíše svůj běžný den a v diskusi najde situace, které jsou v něm potenciálně nebezpečné
- dokáže otevřeně komunikovat o vlastní konzumaci různých jídel a nápojů, hodnotit jejich vhodnost, vyjádřit se ke stravovacím návykům ostatních žáků
- rozpozná ve výrocích vhodné a nevhodné sociální chování pro zdravé klima školní třídy
- zvládne individuální i skupinovou práci s tématem

- získá pohled na zdraví jako složitou kategorii zahrnující fyzickou kondici, psychickou pohodu a fungující sociální vztahy

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

pohyb, stravování, nebezpečí, spolupráce, vztahy
movement, food, danger, cooperation, relationships

Doporučený věk: 7 – 8 let

Délka aktivity: 4 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky:

nalepovací jmenovky, psací potřeby, pracovní list *Předtím a potom*, balicí papír, reklamní letáky potravinových obchodů, čtvrtky velikosti A2 (A3), lístečky s výroky vyjadřujícími vztahy ve třídě, pracovní list *Vzkaz pro dítě mého věku*

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Plán práce, tvorba specifických pravidel pro projektový den: 15 minut
2. Oblíbený nápoj: 10 minut
3. Můj den: 45 minut
4. Co se mi může dostat do těla: 30 minut
5. Talíř, skříň a odpadkový koš: 45 minut
6. Zdravá třída: 20 minut
7. Vzkaz pro dítě mého věku: 15 minut

Podrobný popis aktivit:

PLÁN PRÁCE (bez pomůcek)

Žáci se dozvědí organizační plán projektového e. Odsouhlasí úpravu organizace běžného výukového dne (posun času přestávky až po dokončení rozpracované aktivity). Pod vedením učitele vytvoří pravidla soužití pro projektový den v pozitivní

formě (pravidla se týkají komunikace, pohybu v upraveném prostředí třídy a využívání pomůcek).

Metodický cíl: naladění na pracovní atmosféru, upřesnění a přijetí pravidel chování.

OBLÍBENÝ NÁPOJ (pomůcky: nalepovací jmenovky, psací potřeby)

Každý z žáků se zamyslí nad tím, který nápoj je jeho oblíbený. To znamená, že mu chutná, vyhledává ho a často konzumuje. Tento nápoj zapíše na jmenovku, kterou si následně nalepí na hrud'. V komunitním kruhu každý svůj oblíbený nápoj zveřejní, ostatní se vyjadřují k tomu, zda daný nápoj také pijí, jak často.

Metodický cíl: zmapování konzumace různých druhů nápojů u žáků, nastolení otevřené komunikace.

MŮJ DEN (pomůcky: židle, čtvereček A2, pracovní list *Předtím a potom*, psací potřeby)

Žáci sedí v kruhu na židlích. Učitel pronáší jednotlivé výroky uvozené: „Místa si vymění všichni ti, kteří....“. Výroky komentují běžné dětské aktivity (např. chodí pravidelně na tréninky; starají se o domácího mazlíčka; umí lézt po stromech) i aktivity, které mohou být signálem nezdravého jevu (např. tráví celé volné odpoledne u počítače; bývají často sami doma; sledují večerní televizní programy).

Z nasbíraného materiálu sestavuje učitel pomocí jednoduchých kreseb průběh běžného dne dítěte ve druhé třídě (vstávání, oblékání, snídání, cesta do školy, družina a kroužky, odpolední volné činnosti, večeře, trávení večerního času, doba usínání atd.). Žáci průběžně komentují, které činnosti se jich týkají, které zažívají často, které nikdy. Brainstorming vede k pojmenování činností, jež s sebou nesou potenciál nějakého rizika (únava z nedostatku spánku, nervozita při vynechání snídání, zranění při určitých činnostech, nepřítomnost dospělého při pohybu v přírodě apod.).

Poté jsou žáci rozděleni do malých skupin (vždy cca 4 děti), dostanou k dispozici pracovní list *Předtím a potom*. Na něm označují nevhodné modely chování ve školním prostředí a jejich důsledky. Každý skupina si připraví některý z modelů jako prezentaci ve formě živého obrazu a jeho rozehrání a doplnění o zvuky a dialog. Reflexí je diskuse o nutných pravidlech bezpečnosti ve škole a mimo školu.

Metodický cíl: rozpoznání a pojmenování potencionálně nebezpečných situací v průběhu dne dítěte mladšího školního věku.

CO SE MI MŮŽE DOSTAT DO TĚLA (pomůcky: balicí papír, psací potřeby)

Na balicím papíře je obrys lidské postavy. Žáci jsou instruováni, aby do něj vepisovali jednotlivé položky, které se do dětského těla mohou dostat ústy, nosem, pokožkou. Učitel průběžně doplňuje motivaci upozorňováním na činnosti popsané v předchozí aktivitě (když jsme odpoledne v lese; když se pohybujeme po sídlišti, na

návštěvě u kamaráda, při čekání na zastávce autobusu atd.). Po vyčerpání nápadů provede učitel uspořádání zapsaného: přečte s vynecháním duplicit a spolu s dětmi rozděluje jednotlivé položky do kategorií (co mému tělu škodí; co je pro něj prospěšné; co je v malé míře prospěšné, ale ve velké škodí).

Metodický cíl: vyhodnocení jednotlivých chemických látek, pochutin a potravin z hlediska působení na lidské zdraví.

TALÍŘ, SKŘÍŇ A ODPADKOVÝ KOŠ (pomůcky: reklamní letáky, 3 čtvrtky A2, nůžky, lepidla)

V návaznosti na předchozí aktivitu připraví učitel 3 velké čtvrtky. Na jednu namaluje obrys talíře, na druhou obrys skříně, na třetí obrys odpadkového koše. Žáci si sundají na začátku dne nalepenou jmenovku s oblíbeným nápojem a lepí ji na jednu ze čtvrtek. Na talíř to, co je dobré pít každý den, do skříně to, co je dobré konzumovat občas, do odpadkového koše to, co je ke konzumaci pro dítě nevhodné. Odůvodnění k zařazení vyslovují sami nebo za pomoci učitele. Učitel dále instruuje žáky, aby z nabídnutých reklamních materiálů vystříhali a nalepili jednotlivé potraviny, nápoje a pochutiny do míst, kam patří. Žáci pracují v malých skupinách, aby se mohli na zařazení každé položky domlouvat. Učitel je k dispozici pro případ sporných názorů, jinak nechává žáky pracovat samostatně.

Metodický cíl: zhodnocení poznatků z předchozí aktivity formou rozčlenění výrobků na vhodné a nevhodné ke konzumaci dítětem, spojeno s nutností argumentace vlastního názoru.

ZDRAVÁ TŘÍDA (pomůcky: lístky s výroky vyjadřujícími vztahy ve třídě, lepidlo, čtvrtka)

Učitel shrne, že v rámci tématu zdravý životní styl se prozatím třída zabývala zdravými a nebezpečnými činnostmi a vhodným stravováním. Ke zdravému životu ale patří také zdravé vztahy s ostatními lidmi. A protože děti tráví hodně času ve škole, měla by i jejich třída být zdravá. Žáci mohou krátce vyjádřit, co by spojení zdravá třída mohlo znamenat. Poté si každý z nich vylosuje jeden lísteček, přečte si jej a zamyslí se nad tím, zda se na lístku popsané chování hodí, nebo nehodí, do zdravé třídy. Svůj názor vysloví nahlas. Lístek je buď nalepen na čtvrtku (vhodné sociální chování), nebo zmačkán a vhozen do koše (nevhodné sociální chování). Třída vyjadřuje souhlas či nesouhlas s rozhodnutím každého žáka.

Metodický cíl: posílení pozitivních vzorců chování ve skupině. Rozlišení výroků popisujících modely nevhodného sociálního chování od výroků popisujících fungující skupinu.

VZKAZ PRO DÍTĚ MÉHO VĚKU (pomůcky: pracovní list *Vzkaz pro dítě mého věku*, psací potřeby)

Reflexe celého projektového dne. Učitel předloží žákům veškeré výstupní materiály, krátce pohovoří a shrne, co se v jednotlivých technikách dělalo. Požádá žáky, aby každý samostatně využil pracovní list s obrysem dětské postavy. Úkolem je napsat dítěti na listu vzkazy, rady, které kolem jeho těla vytvoří ochrannou bariéru a umožní mu žít zdravě.

Metodický cíl: individuální reflexe tématu ve všech jeho prozkoumaných rovinách (zdraví jako bio-psycho-sociální kategorie).

Pracovní listy:

Předtím a potom – pracovní list vytvořený za pomoci materiálu Záchraného kruhu
<https://www.zachranny-kruh.cz/pracovni-listy/bezna-rizika-co-by-se-mohlo-stat.html>

Výroky popisující sociální chování ve třídě – autorský text.

Pomůžu ostatním.

Řeknu si o pomoc.

Někdo mi pomůže.

Pochválím, co se mi líbí na druhých.

Někdo mě pochválí.

Poslouchám, když někdo něco říká.

Řeknu ostatním, že mám nápad.

Ostatní si nemusí myslet to, co já.

Vysvětlím, co se mi nelíbí.

Pomlouvám ostatní.

Chci mít vždycky pravdu.

Svoje věci nikomu nepůjčím.

Nikomu nechci pomáhat.

Posmívám se.

Vzkaz pro dítě mého věku – pracovní list upravený podle materiálu G.a M.
Přikrylových

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/13/1a/29/131a290d0cae25129310163e7a68dc56.jpg>

Obrázek realizace aktivit:



Název aktivity: Zdravý životní styl

Realizace – Mgr. Tomášková

1. Obecně o projektu na dané téma ve 4. B

Projektový den byl zaměřen na uvedené téma. Tématu jsme se věnovali čtyři vyučovací hodiny včetně přestávek. Do projektu byly zařazeny pohybové aktivity, práce ve skupinách, práce ve dvojicích, individuální práce, dále zde byly zařazeny manuální činnosti – stříhání, lepení, kreslení. Součástí činností bylo i čtení a práce s texty – čtení s porozuměním. Dané činnosti se střídaly.

Výstupem projektu je každým žákem **vytvořená kniha**, ve které můžeme zhodnotit zpětnou vazbu na zpracování jednotlivých témat včetně vyplněných dotazníků.

Závěrečná reflexe byla provedena pomocí **Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B** z publikace Občanská výchova 7 - Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia od Nakladatelství Fraus, který každý žák sám vyplnil.

Anotace aktivity:

Pochopení pojmu zdravý životní styl a zamyšlení nad svým životním stylem.

Activity annotation:

The understanding of lifestyle concept and reflection of your own lifestyle.

Očekávané výstupy:

Žák:

- dokáže popsat aktivity, které mu prospívají a které mu škodí
- popíše svůj běžný den, sestaví plán dne a zahrne do něj aktivity aktivního a pasivního odpočinku
- dokáže otevřeně komunikovat o vlastní konzumaci různých jídel a nápojů, hodnotit jejich vhodnost, vyjádřit se ke stravovacím návykům ostatních žáků
- zvládne individuální i skupinovou práci s tématem
- získá pohled na zdraví jako složitou kategorii zahrnující fyzickou kondici, psychickou pohodu a fungující sociální vztahy

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

pohyb, stravování, zdraví, spolupráce, vztahy, režim dne, zdravá strava

movement, eating, health, cooperation, relationships, everyday activities, healthy food

Doporučený věk: 8 - 10 let

Daná témata:

1. **Zdraví** a aktivity, které mu prospívají, které mu naopak škodí.
2. **Zdravá strava** – výstup: potravinová pyramida, dotazník, sestavení zdravého jídelníčku pro tebe a tvého kamaráda ze Slovenska.

3. Aktivní a pasivní odpočinek – výstup: sestavení plánu dne pro tebe a tvého kamaráda ze Slovenska / zde **se děti zaměřily na sportovní a pohybové aktivity klubů, které nabízí naše město/**

Cíl: Pochopení pojmu zdravý životní styl a zamyšlení nad svým životním stylem.

- Lidské hodnoty – víš, co je v životě člověka nejcennější?
- Co napomáhá k našemu dobrému zdraví?
- Víš, čemu se říká zdravý životní styl? Je to způsob, jakým lidé žijí. Tím rozumíme, jak se stravují, jak odpočívají, zda dodržují pravidelnou osobní hygienu, zda kouří, pijí alkohol nebo si jdou raději zacvičit, zasportovat či se jenom projít. To vše ovlivňuje zdraví každého z nás a snižuje možnost onemocnět. Nesprávný životní styl totiž podporuje vznik mnoha nemocí.

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ	NADMĚRNÁ KONZUMACE SLADKOSTÍ, TUKŮ A BÍLÉHO PEČIVA – PŘEJÍDÁNÍ SE
DOSTATEK POHYBU	NEDOSTATEK POHYBU
PRAVIDELNÁ HYGIENA	KOURENÍ, ALKOHOL, DROGY A JINÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY
DOSTATEK SPÁNKU	PONOCO VÁNÍ, MÁLO SPÁNKU
PRAVIDELNÉ OTUŽOVÁNÍ	NEDODRŽUJE HYGIENU
DOBRÁ NÁLADA, RADOST	STRES, ŠPATNÁ NÁLADY, SMUTEK
PRAVIDELNÉ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY	VYHÝBÁNÍ SE LÉKAŘŮM
ZBYTEČNĚ SE NEVYSKYTUJEME NA PŘÍMÉM SLUNCI	NADMĚRNÉ SLUNĚNÍ
SPRÁVNÝ PASIVNÍ ODPOČINEK – ČTENÍ KNIHY	ŠPATNÝ PASIVNÍ ODPOČINEK – SLEDOVÁNÍ TELEVIZE, POČÍTAČ, TABLET
SPRÁVNÁ HMOTNOST TĚLA	NADVÁHA - OBEZITA

Své zdraví má každý z nás ve svých rukou a záleží jenom na každém, jak s ním naloží. Proto se i ty zkus zamyslet, jakým životním stylem budeš žít, co pro své zdraví děláš a budeš dělat.

2. Popis jednotlivých činností a časová dotace

1. hodina: Zdraví a aktivity, které mu prospívají, které mu naopak škodí.

Pantomima: třídění zdraví prospěšných aktivit x škodlivé aktivity či látky

Po úvodní motivační části o zdraví se žáci shromáždili na koberci. Každý si vylosoval lístek, kde byla nadepsaná aktivita. Název aktivity žák ostatním nesdělil, svoji vylosovanou aktivitu vyjádřil pomocí pantomimy. Úkolem ostatních bylo název aktivity uhodnout a zařadit do skupiny zdraví prospěšných aktivit x neprospěšných aktivit. Tato aktivita děti velmi bavila, užily si spoustu legrace. Do dané činnosti se zapojili všichni žáci. Na závěr aktivity žáci vyplnili dotazník na dané téma.

Dotazník – Zdravý životní styl

/zpětná vazba/

Zakroužkuj, co má pro zdravý životní styl a pro tvoje zdraví největší význam

zdravé stravování

kouření

nedostatek pohybu

konzumace alkoholu

nadměrné slunění

pravidelné otužování

pravidelná hygiena

přejídání se a obezita

dostatek spánku

jíst hodně sladkostí

dobrá nálada

užívání drog

dostatek pohybu

dostatek tekutin

správný odpočinek



Přejídání se.....



Dostatek spánku...



Pravidelné lékařské prohlídky...

2. hodina: Zdravá strava, potravinová pyramida, dotazník, sestavení zdravého jídelníčku

Během další vyučovací hodiny jsme si povídali o zdravé a vyvážené stravě. Každý žák pomocí letáků vytvořil potravinovou pyramidu. Následoval dotazník. Na závěr si žáci ve skupince vytvořili zdravý jídelníček.

Dotazník – Zdravá výživa /zpětná vazba/

Budu jíst pestrou stravu bohatou na a) cukry b) zeleninu

Budu jíst více a) masa b) ryb

V jídle a) budu střídmy b) budu se přejídat

Pít budu a) hodně sladkých limonád b) vodu, mléko

Sůl v jídle a) omezím b) přisolím si

Ovoce a zeleninu do jídelníčku a) nezařadím vůbec b) zařadím hodně

Cukr a sladkosti a) bych měl omezit b) si dopřeji ve velkém množství

K snídani nebo svačině raději zvolím a) bílé pečivo b) celozrnné pečivo





JÍDLA

8:00 - SNÍDANĚ

rolské oko s celozrnným chlebem a s rajčatem pit badenec mléko

10:00 - SVAČINA

hrstkov s jablkovou šťávou

12:00 - OBĚD

kuřecí vývar s kyselo s paprikou a hráškem mrkvový salát s
bezovou šťávou

16:00 SVAČINA

půlka chleba s tvarohovou pomazánkou s paprikou a čajem

18:00 VEČEŘE

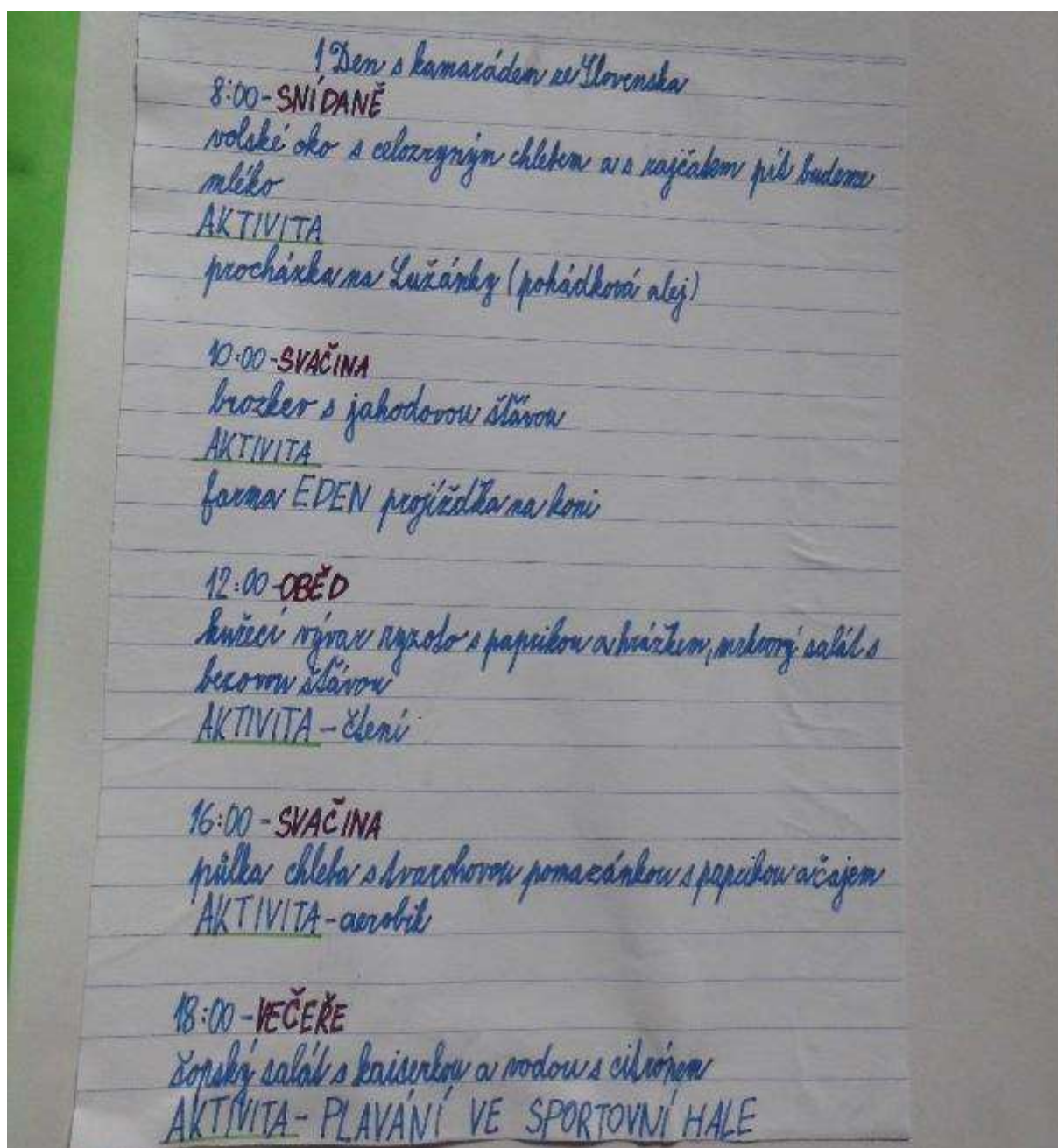
šopský salát s kaiserkou a vodou s citrónem

3. hodina: Odpočinek – aktivní x pasivní

sportovní kluby v našem městě, relaxační i odpočinková místa
a památky v našem městě a jeho okolí

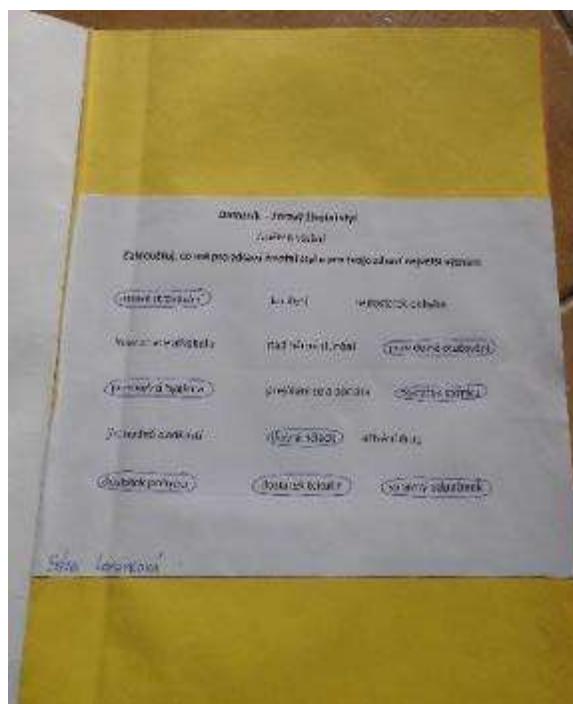
V následující hodině jsme si vymezili pojem aktivní a pasivní odpočinek. Připomněli jsme si a seznámili se se sportovními kluby v našem městě, relaxačními i odpočinkovými místy a památkami v našem městě a jeho okolí.

Poté jsme sestavili plán dne pro svého kamaráda ze Slovenska. Do plánu jsme zařadili aktivní i pasivní odpočinek.



4. hodina: Tvoříme knihu...

Závěrečnou hodinu jsme věnovali tvorbě knihy, do které jsme vlepovali veškeré naše poznatky a nabyté zkušenosti. Knihu si sestavil každý žák sám. V závěru hodiny jsme vyplnili daný dotazník /viz úvodní část zprávy/



3. Závěr

Projektový den byl žáky hodnocen kladně. Negativní stránkou nám byl nedostatek času. Nejlépe hodnocena byla první aktivita – pantomima, dále potom tvorba potravinové pyramidy.

Použité zdroje:

<http://zdravi.doktorka.cz/desatero-zdraveho-zivotniho-stylu/>

http://www.wikiskripta.eu/index.php/Zdrav%C3%BD%C5%BEivotn%C3%AD_styl

Kopírovací list č. 16 – dotazník forma B z publikace JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-326-4.

Název aktivity: Zdravá výživa

Realizovala: Mgr. Fučíková

Anotace aktivity:

Žáci si mají uvědomit důležitost pestré stravy a rizika nadměrného příjmu soli.

Activity annotation:

The pupils should realize the importance of a varied diet and the risk of an excessive salt intake.

Očekávané výstupy:

Žák:

- dokáže určit, které potraviny má přijímat ve větším množství, a které naopak omezovat
- zná rizika nadbytku soli v těle
- umí si vybrat zdravý oběd, večeři, ...

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

pestrá strava, vitamíny, minerály, výživa, solení, plnohodnotný oběd
varied diet, vitamins, minerals, nutrition, salting, full lunch

Doporučený věk: 8 – 10 let

Délka aktivity: 3 vyučovací hodiny

Pomůcky: figurka anděla a čerta, pracovní list, kniha Český špalíček, papírový talíř, pastelky

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Motivace 25 min.
2. Solení 50 min.
3. Výstupní práce 45 min.
4. Závěrečná reflexe 10 min.

Podrobný popis aktivit:

1. *Motivace – dramatizace* (našeptávání andílka ke zdravému životnímu stylu a proti němu záporného čertíka)

Jednoho krásného slunečného dne se jedna rodinka vydala na výlet. Jeli svým novým autíčkem, ale po chvíli vpředu u pana řidiče začala blikat kontrolka – chtělo „napít“, doplnit pohonné hmoty.

Na čerpací stanici udělal pan řidič, co bylo třeba.

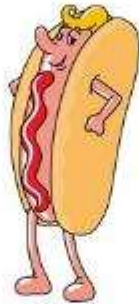
Jeli, jeli, ale najednou začalo autíčko škytat, přestávalo jet. Muselo do opravy, protože dostalo špatnou „potravu“ - benzin. A tak je to i s lidským tělem. Když nedostane, to co potřebuje nebo když se stravuje nevhodně a nezdravě, začne se mu to nelíbit, někdy dojde i k poškození zdraví.

Dále učitel vybere tři žáky. Jeden představuje andílka, druhý čertíka a třetí si stoupne mezi ně, představuje váhavé dítě. Andílek říká např.: Běž se proběhnout ven. A čertík navádí ke špatnosti: Nechoď, jdi si raději sednout k počítači. Následuje diskuze.

2. *Solení – pohádka Sůl nad zlato v kontrastu s nebezpečím nadbytku soli v těle.* Žáci si spolu s pedagogem připomenou pohádku Sůl nad zlato.

Pedagog seznámí žáky s tím, že nadměrné solení zatěžuje oběhový systém, zvyšuje krevní tlak, zatěžuje ledviny, játra, ochuzuje kosti o vápník. Velká žízeň po slaných jídlech je znamením toho, že tělo chce přebytečnou sůl rozpustit, voda zůstává v těle, ledviny a játra nedokážou správně pracovat a jsou zatížené. Sůl je obsažena skoro ve všem, nejvíce v uzeninách, kořenících směsích, slaných sýrech a pochutinách, také v minerálních vodách. Žáci vyplní příložený pracovní list. Následuje společná kontrola označených potravin a diskuze, které potraviny považujeme obecně za zdravé.

Označ potraviny bohaté na sůl.



3. *Výstupní práce* – děti si namalují na papírový talíř zdravý oběd nebo večeři a vzájemně si své talíře ukáží a vysvětlí, proč nakreslily vybrané potraviny.
4. *Závěrečná reflexe* – pomocí smajlíků děti vyjádří svůj názor.



Závěr:

Většině žáků se dnešní den líbil. Nejvíce se pobavili u divadla a také je těšilo vytváření zdravého jídla. Vzhledem k tomu, že nám šla práce od ruky, tak jsme šli poslední vyučovací hodinu ven. Děti se proběhly a nadýchaly čerstvého vzduchu. Jak lépe zakončit projektový den s tématem Zdravý životní styl!

Zdroje:

MOTLOVÁ, Milada. *Český špalíček pohádek, říkadel, hádanek, přísloví a písniček*. Vydání třetí. Ilustroval Vlasta BARÁNKOVÁ. Praha: Knižní klub, 2016. ISBN 978-80-242-5111-0.

<http://www.zijzdrave.cz/jidlo/potraviny/sul/>

<https://pixabay.com/>



Název aktivity: Člověk a zdraví

Realizace aktivity: Mgr. Klečková

Anotace:

Projekt je zaměřen na pochopení zdraví člověka jako vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky a rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky.

Anotace:

The project is focused on understanding of human health as a balanced state of physical, mental and social comfort. The pupils consolidate their hygienic, eating, working and other health-conscious habits and develop their abilities to refuse harmful substances.

Očekávané výstupy:

- Poznání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.
- Získávání základní orientace na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, co zdraví ohrožuje.
- Ovlivňování zdraví v denním režimu.
- Propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů, zvládání stresových situací, volní úsilí.

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

zdraví, zdravý a nezdravý životní styl, zdravá strava, pitný režim, pohyb, volný čas, zátěžové situace

health, healthy and unhealthy lifestyle, healthy diet, fluid intake, movement, free time, stressful situations

Doporučený věk: 10 let

Délka aktivity: 4 vyučovací hodiny

Pomůcky: vlastní výzkum, pracovní listy, nůžky, lepidlo, potraviny k ochutnávce

Osnova a popis aktivit:

1. *hodina:* Motivace – tajenka: Zdravý životní styl
 Pantomima – losování lístečků, pantomima, lepení do správné části výkresu
 Rozhovor – shrnutí: Co má pro správný životní styl význam, jaké nemoci nesprávný životní styl může způsobit.

2. hodina Pitný režim – prezentace vlastního sledování, shrnutí – pracovní list
 Ochutnávka potravin, hádání, co jím – skupiny
3. hodina: Potravinová pyramida – pracovní list, shrnutí (zdravá strava)
 Tělovýchovná chvilka – samostatně se naučit podle obrázků soustavu cviků; zacvičit si sestavu společně na chodbě a následně si zjistit, jak se toto cvičení jmenovalo (Pozdrav Slunci) – pracovní list
4. hodina: Volný čas – záznam do grafu + prezentace vlastního sledování aktivit po celý den
 Stres – zvládání stresových situací, modelové situace
 Kouření, alkohol, drogy – pojem závislost, poškození zdraví, odmítání cigarety (dramatizace), slovní úloha
 Závěrečná reflexe

Zdroje:

Zdravotní Ústav se sídlem v **Jihlavě**, kolektiv autorů: **Můj rádce a pomocník, Jihlava** 2007.



Název aktivity: Zdravý životní styl

(zaměřeno na zdravé a nezdravé potraviny), péče o tělo

Realizace: Mgr. Slezáková

Anotace aktivity: žáci si mají uvědomit důležitost pestré stravy, její skladba, význam, zdravé a nezdravé potraviny.

Activity annotation: the pupils should realize the importance of balanced diet, its composition, importance, healthy and unhealthy food.

Očekávané výstupy:

- žák si dokáže uvědomit důležitost péče o tělo zvenčí i zevnitř
- žák dokáže určit, které potraviny jsou pro lidský organismus důležité a nepostradatelné a které ne
- žák zná rizika nadbytku nevhodných potravin

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

vitamíny, minerály, pestrá strava, hygiena, pyramida
vitamins, minerals, balanced diet, hygiene, pyramid

Doporučený věk: 7 – 9 let

Délka aktivity: 3 vyučovací hodiny

Pomůcky:

- PL tajenka a křížovka – osobní hygiena
- tvrdý výkres A2 s předkreslenou pyramidou
- předtištěné obrázky potravin
- lepidlo, nůžky, pastelky, voskovky

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Motivace – 15 min.
2. Vyplnění PL – křížovka s tajenkou – 30 min.
3. Vystřihování a vykreslování zdravých a nezdravých potravin, lepení do pyramidy – 45 min.
4. Lepení do pyramidy – dokončení, vykreslení pozadí pyramidy voskovkami + zhodnocení práce – 45 min. - závěrečná reflexe
5. Vycházka kolem školy spojená s pobytem na školním stadionu

Podrobný popis aktivit:

1. *Motivace:* „V zdravém těle, zdravý duch“, vlastní příběh učitelky o autíčku, které také jede na vhodné pohonné hmoty

Jednoho krásného, slunečného dne se jedna rodinka vydala na výlet. Jeli svým novým

autíčkem, ale po chvíli vpředu u pana řidiče začala blikat kontrolka – chtělo „napít“, doplnit pohonné hmoty. Na čerpací stanici udělal pan řidič, co bylo třeba.

Jeli, jeli, ale najednou začalo autíčko škytat, přestávalo jet. Muselo do opravny, protože dostalo špatnou „potravu“ - benzin. A tak je to i s lidským tělem. Když nedostane, to co potřebuje nebo když se stravuje nevhodně a nezdravě, začne se mu to nelíbit, někdy dojde i k poškození zdraví.

2. Vyplnění PL – Osobní hygiena – PS

KROJZLOVÁ, Hana. *Prvouka: pracovní listy pro 1. ročník základní školy*

3. *Rozdání výkresů s předkreslenou pyramidou, vykreslování, vystřihování a lepení obrázků potravin do pyramidy (podle důležitosti a vhodnosti pro naše tělo) – výstupní práce*

DANIELOVSKÁ, Věra. *Prvouka 1: pracovní listy pro 1. ročník základní školy.*

4. Závěrečná reflexe

Závěr: Žákům se dnešní den líbil, protože byly zajímavou a zábavnou formou upevněny a prohloubeny jejich znalosti z oblasti Prvouky. I závěrečná procházka a pobyt na stadionu se dětem velmi líbily. Proskočily se a nadýchaly čerstvého vzduchu.

Zdroje:

DANIELOVSKÁ, Věra. *Prvouka 1: pracovní listy pro 1. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 1992. ISBN 80-85298-96-1.

KROJZLOVÁ, Hana. *Prvouka: pracovní listy pro 1. ročník základní školy*. 2. upr. vyd. Ilustroval Jiří FIXL. Praha: Fortuna, 1997. ISBN 80-7168-336-1.



Název aktivity: Zdravý životní styl – biopotraviny

Realizace: Mgr. Solařová

Anotace aktivity:

Cílem je pochopení možnosti ekologického hospodaření v souladu s přírodou, zajištění bezpečných a zdravých potravin bez chemikálií, což vede k lepší kvalitě života pro všechny. Navazuje na výuku prvouky 3. ročník – Neživá příroda – Látky a jejich vlastnosti – Přírodniny – suroviny – výrobky.

Activity annotation:

The goal is to understand the possibilities of ecological farming in harmony with nature, ensuring safe and healthy food without chemicals leading to better life quality for everyone. It follows the teaching of natural science in the third grade - Lifeless nature - Substances and their characteristics - Nature products - raw materials - products.

Očekávané výstupy: pochopení vztahu mezi surovinami a výrobky, podstaty biologických (ekologických) principů zemědělského hospodaření a následné zpracování těchto surovin v biopotraviny (ekologické produkty) žáky prvního stupně, pochopení významu biopotravin žáky 1. stupně ZŠ

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

surovina, výrobek, produkt, zemědělství, ekologické zemědělství, koprodukce, bioprodukte, biopotraviny

raw material, product, agriculture, ecological agriculture, co-production, organic products, organic food

Doporučený věk: 8 – 10 let

Délka aktivity: 5 hodin

Pomůcky: připravený kvíz o výživě, dotazník

Osnova aktivity:

1. Prezentace, motivační rozhovor, kvíz o výživě
2. Exkurze na agrofarmě
 - a. představení farmy
 - b. ukázky chovaných zvířat (koně, ovce)
 - c. ochutnávky bioproduktů
3. Řízený rozhovor se žáky – výhody a nevýhody použití biopotravin, ekologické produkce
4. Dotazník

Podrobný popis aktivity:

a) Organizační zajištění:

Termín: pátek 4. 3. 2016,

Místo: exkurze na Agroekofarmu Kadeřávek ve Věcově.

Info: <https://www.chalupa-vysocina.cz/>

Akce se uskuteční pouze za pěkného počasí.

b) časový harmonogram:

8,00 - první hodina – prezentace, motivační rozhovor, kvíz o výživě

8,45 - odchod ze školy

9,10 - odjezd autobusem do Míchova, dále pěšky (cca 1,5 km).

11,20 – odchod pěšky do Míchova

11,50 – odjezd autobusem do Bystřice nad Pernštejnem

12,40 - předpokládaný příchod do školy

Závěrečná reflexe - zpětná vazba: vyplnění dotazníku

Informační zdroje:

- <http://www.chalupa-vysocina.cz/>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Ekologick%C3%A9_zem%C4%Bd%C4%B1stv%C3%AD
- <http://www.zdravapotravina.cz/?qclid=CNm5xaj78ssCFYu6GwodwFgKsw>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Bioprodukt>



Název aktivity: Zdravá výživa

Realizace – Mgr. Svobodová

Anotace aktivity: Žáci si mají uvědomit důležitost zdravé a pestré stravy.

Activity annotation: The pupils should realize the importance of healthy and balanced diet.

Očekávané výstupy:

Žák ví, které potraviny jsou zdravé a prospěšné, a které naopak omezit.

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

Pestrá strava, potravinová pyramida.

Balanced diet, food pyramid

Doporučený věk: 6 – 7 let

Délka aktivity: 4 vyučovací hodiny + přestávky

Pomůcky: pracovní listy / jídelníček, zdravý oběd, vhodné pití /, pastelky, obrázky potravin, 2x tvrdý papír A2 s předkreslenou pyramidou, nůžky, lepidlo

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Motivace	15 min
2. Pracovní list – jídelníček	30 min
3. Potravinová pyramida + pracovní list / oběd, pití /	80 min
4. Vycházka	45 min
5. Závěrečná reflexe	10 min

Podrobný popis aktivit:

1. Motivace – povídání o zdravých a méně zdravých potravinách .
2. Pracovní list – sestavení jídelníčku na 1 den.

3. Roztřídění obrázků s potravinami do potravinové pyramidy /vystřížení + nalepení/. Dle získaných vědomostí děti malují zdravý oběd na talíř a vhodné pití /pracovní list/.
4. Vycházka do přírody.
5. Závěrečná reflexe – děti hodnotí tento den vymalováním smajlíka.

Zdroje:

Jíme zdravě a s chutí – Pracovní sešit pro žáky 1. – 3. třídy ZŠ na téma zdravého a bezpečného stravování. Vydalo Ministerstvo zemědělství 2012 /www.potravinova-pyramida-hra/

MÜHLHAUSEROVÁ, Hana a Jaromíra SVOBODOVÁ. *Prvouka 2: učebnice pro 2. ročník základní školy*. Ilustroval Jitka KREJČÍŘIKOVÁ. Brno: Nová škola, c2002. ISBN 80-7289-034-4.

ANTOŠ, Ivan. *3. ročník - Objevují svět - pracovní listy*. Dialog, 2009. ISBN 978-80-7424-002-7.



Název aktivity: Zdravý životní styl

Realizace: Mgr. Martina Švestková

Anotace aktivity:

Cílem programu je naučit žáky aktivně rozvíjet a chránit své fyzické, duševní i sociální zdraví a být za ně zodpovědný.

Activity annotation:

The aim of the program is to teach pupils to actively develop and protect their physical, mental and social health and be responsible for it.

Očekávané výstupy:

Žáci se podílejí na utváření příjemné pracovní atmosféry při skupinové projektové práci. Žáci poznávají pravidla zdravého životního stylu, spolupracují při sestavování desatera zdravého životního stylu. Žáci si uvědomují význam kvalitní péče o chrup. Žáci prezentují svoji práci ostatním skupinám. Dokáží hovořit o daném tématu a diskutují při společné závěrečné sebereflexi.

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

- Zdravý životní styl, desatero zdravého životního stylu, dentální hygiena a péče o chrup, zdravá strava, pitný režim, potravinová pyramida, zdravý pohyb
- Healthy lifestyle, rules of healthy lifestyle, dental hygiene and dental care, healthy food, drinking regime, food pyramid, healthy physical movement

Doporučený věk: 8-10 let

Délka aktivity: 4 vyučovací hodiny + přestávky

Pomůcky: nůžky, popisovače, papíry, obrázky potravin

Osnova aktivity + časová dotace: 1. vyučovací hodina – 4. vyučovací hodina

1. Motivace: úvodní rozhovor
2. Rozdělení do pracovních skupin
3. Pohybové aktivity v tělocvičně

4. Práce ve skupinách na daných tématech
5. Prezentace jednotlivých pracovních skupin
6. Závěrečná reflexe: 10 minut

Podrobný popis aktivit:

- **Sepisování desatera zdravého životního stylu** - pravidelnost ve všech činnostech (spánek, příjem potravin a tekutin, pravidelnost pohybu a pravidelnost odpočinku)
- **Tvorba potravinových pyramid** - vhodná, méně vhodná a nevhodná strava
- **Dentální hygiena a péče o chrup** – vhodné a nevhodné potraviny z hlediska prevence zubního kazu, hygiena dutiny ústní (kdy, jak a čím zuby čistit), zdůraznění významu návštěv zubního lékaře
- **Pohybové aktivity v tělocvičně** – psychomotorické pohybové hry pro jednotlivce i skupiny



Metodiky vhodné pro 2. stupeň

Název aktivity: Pojem zdraví

Realizace: Mgr. Slámová Věra

Anotace aktivity: Aktivita má za cíl seznámit žáky s pojmem zdraví, definicí zdraví, významem WHO a vlivy, které ovlivňují zdraví člověka.

Activity annotation: The aim of the activity is to introduce pupils the concept of health, the definition of health, the meaning of WHO and the effects that influence human health.

Očekávané výstupy:

- žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím,
- žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků,
- žák posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých,
- žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

pohyb, sport, výživa, stres, životní prostředí, péče, pohoda, nemoc, dědičnost, zdraví, Světová zdravotnická organizace, lékař, prevence, vztahy, psychika

movement, sport, nutrition, stress, environment, care, comfort, disease, heredity, health, World Health Organization, doctor, prevention, relationships, psyche

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: tvrdé papíry, učebnice, psací potřeby, barevné papíry, izolepa, lepidlo, dataprojektor, počítač, okopírované texty

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Motivace: 55 minut
3. Práce na posteru: 120 minut
4. Závěrečná reflexe: 10 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

DOBRÉ RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotýčného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila.....

2. Motivace

Pedagog žáky namotivuje a přivítá s tím, že se nachází na konferenci, která se zabývá pojmem zdraví a důležitostí zdraví pro lidský život. Žáci se rozdělí do pěti skupin (expertních týmů), ve kterých pracují po celý den. Aktivitami je stručně provází PowerPoint prezentace.

Výroky o zdraví - jsou první motivační aktivitou.

Expertní skupiny odpovídají ANO x NE na výroky o zdraví, které jsou k dispozici v publikaci ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy (Každá ze skupin si stanoví mluvčího. Úloha mluvčího se po jednotlivých úkolech mění, aby si ji vyzkoušelo více žáků.)

Abeceda – žáci se ve skupinách pokusí vyplnit pracovní list. Cílem je, aby ke každému písmenu abecedy vymysleli název jednoho duhu ovoce, zeleniny nebo koření, následuje zpětná vazba. Aktivita je zařazena na odlehčení projektového dne. Každá ze skupin si stanoví mluvčího. Aktivita nemusí být pojata jako soutěž, úkol může být formulován tak, že cílem je, aby na konec všichni žáci našli společné řešení.

Proč je výhodné být zdravý? – Žáci zavřou oči a přemýšlí cca 1 minutu nad položenou otázkou.

Následuje úkoly pro skupiny: Během 2 minut zapsat co nejvíce důvodů s tím, že se každý nápad napíše na jeden proužek papíru, pokud vidíme, že žákům čas nestačí a stále mají další nápady, čas prodloužíme. Další postup práce připomíná brainstorming („bouře dobrých nápadů“), kdy účastníci přinášejí co nejvíce nápadů, aniž by o nich diskutovali nebo je kritizovali.

Po té mluvčí spočítají, kolik důvodů má ta která skupina. Mluvčí skupiny, která má nejméně důvodů, je přečte. Další mluvčí přečte jen ty důvody, které ještě nezazněly. Poslední čte mluvčí, jehož skupina vymyslela nejvíce důvodů. Výhodou

tohoto uspořádání je, že se lépe udrží pozornost žáků.

Proužky je možné nalepit na velkoformátový papír.

Místo shrnutí pedagog přečte na závěr - *Proč je výhodné být zdravý?*

z Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia.

Co je zdraví – následuje brainstorming na dané téma, mluvčí každé skupiny zapíše svůj názor na tabuli, skupiny se v odpovědích střídají, může proběhnout několik kol. Pedagog přečte definici WHO a společně se žáky vysvětlí její obsah.

3. Práce na posteru – skupinové práce

Žáci si vylosují téma, které budou písemně zpracovávat a které budou po zpracování prezentovat ostatním žákům. Témata mohou být přidělena také podle zájmu jednotlivých skupin. Je dobré stále pracovat s motivem vědecké konference.

Definice WHO – vysvětlit co je WHO + definice zdraví

Cíl: Vysvětlit ostatním expertům co je a k čemu slouží WHO,
na základě znalosti definice zdraví vytvořit obrazové schéma této definice.

Zdroje informací:

ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

Výchova ke zdravému životnímu stylu, Nakladatelství Fraus

Panáček a panenka zdraví x nemoci

Cíl: Vytvořit leták, který upozorňuje na pozitivní i negativní tělesné, duševní i sociální vlivy, které působí na naše zdraví.

Zdroje informací:

ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

Výchova ke zdravému životnímu stylu Nakladatelství Fraus – str. 125 – 129

Učebnice Fraus pro 8. ročník, OV a RV – str. 44

Panáček faktory vnějšího prostředí ovlivňující zdraví

Cíl: Vytvořit leták, který upozorňuje na faktory vnějšího prostředí (hluk, ovzduší, sluneční svit,...), které působí na naše zdraví.

Zdroje informací:

ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

Determinanty zdraví

Cíl: Vysvětlit pojem determinanta a vytvořit leták upozorňující na základní determinanty zdraví a možnosti jejich ovlivnění.

Zdroje informací:

Učebnice Fraus pro 7. ročník, OV a RV

ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

Zdravý životní styl – desatero

Cíl: Vytvořit leták obsahující desatero zdravého životního stylu s ohledem na tělesnou, duševní i sociální složku zdraví člověka.

Zdroje informací:

Výchova ke zdravému životnímu stylu Nakladatelství Fraus

ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

Po vypracování úkolů a stručné prezentaci jednotlivých skupin, žáci hledají styčné body a vzájemné souvislosti mezi jednotlivými tématy. Na závěr vytvoří a dotvoří jeden společný leták.

4. Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia* od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám, následuje závěrečná diskuze.

Ponámka: Osvědčilo se, aby projektovým dnem provázela stručná PowerPoint prezentace, která tvoří osnovu celé aktivity.

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-394-9.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017-. ISBN 978-80-7489-358-2.

MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: výchova ke zdraví : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy : autorská řešení*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-903-3.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ČABALOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005

Ukázka prezentace:





Název aktivity: Prevence závislostí

Realizace: Mgr. Kabelková

Anotace aktivity:

Aktivita má za cíl u žáků podořit vztah ke zdravému životnímu stylu, vést žáky k odpovědnosti a aktivnímu využívání volného času, seznámit žáky se způsoby odmítání drogy.

Activity annotation:

The aim of the activity is to support the relationship to a healthy lifestyle, to lead the pupils to responsibility and active use of free time, to introduce pupils to ways of drug rejection.

Očekávané výstupy:

- žák zná způsoby odmítnutí drogy
- žák si uvědomuje význam zdravého životního stylu
- žák umí na příkladech poukázat na vhodné a nevhodné příklady trávení volného času

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

svoboda, odmítnutí, sebevědomí, pohoda, životní styl, volný čas, alkohol, tabák, droga, závislost, smrt, zdraví

freedom, rejection, self-confidence, comfort, lifestyle, free time, alcohol, tobacco, drug, dependence, death, health

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: fixy, lepicí štítky, tvrdé papíry na karty, balicí papíry, barvy, velké tvrdé papíry

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Blok: Seznámení – 20 minut
2. Blok: Prevence závislostí – motivační hry (20 minut), prezentace (30 minut), scénky (20 minut), skupinové práce (30 minut), pracovní listy (30 minut)
3. Blok: Vlastní tvorba plakátů - 60 minut
4. Blok: Závěrečná reflexe - 15 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Blok: Seznámení
 - Andělská Anděla (žáci se představí křestním jménem a přidají přídavné jméno na jejich počáteční písmeno)
 - Vizitky (na lepicí štítky si napíší zvolené jméno, jak chtějí, abychom je ten den oslovovali a namalují symbol, který je vystihuje)

2. Blok: Prevence závislostí

- Čertovský mariáš (žáci sedí v kruhu, dostanou 6 lístků, napíší si 4 nejdůležitější hodnoty, 2 drogy, postupně čertice bere, co jí padne do ruky, až dětem zůstanou 2 lístky, reflexe o tom, jak se cítili, když přicházeli o důležité věci...)
- Drogy – pojem, cigarety, alkohol, nelegální drogy
- Nácvik odmítání – scénky po skupinách, jak odmítnout drogy
- Zvyšování sebedůvěry – více sebevědomí, méně rizika
- Pracovní listy – odpovídají na otázky ve skupinách, od experimentování k závislosti, kolik stojí závislost
- Výroba plakátů – „Nenič si život dříve, než ho skutečně poznáš!“

4. Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia* od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám, následuje závěrečná diskuze.

Zdroje:

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

<https://www.drogy-info.cz/>

<http://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/ddd/ddd.htm>

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.



Název aktivity: Pohybové aktivity

Realizace: Mgr. Horák

Anotace aktivity:

Žáci se seznámí s tím, jak je pohyb důležitý pro jejich zdraví. Proč bychom měli sportovat a jakou intenzitou. Naučí se změřit si tep a proč je důležitý sledovat ho z hlediska sportování. Jakou intenzitou by měli trénovat a v jakých hodnotách tepové frekvence by se měli pohybovat. Při fyzickém testu si vytvoří graf své tepové frekvence při různé intenzitě tělesné zátěže.

Activity annotation:

The pupils will learn how important is movement for their health. Why we should practise sports and with what intensity. They will learn how to measure pulse and why it is important to watch it from the sport point of view. With what intensity should they practise and in what pulse values should they range. During a physical test they will create a heart rate graph at different body load levels.

Očekávané výstupy:

Žák: chápe význam seberegulace a sebeorganizace činností a chování, usiluje v rámci svých možností o podporu zdraví, při cvičení uplatní svůj fyzický fond, aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, dokáže zhodnotit své síly a schopnosti, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, zpracuje a zhodnotí naměřené výkony, zvládne prezentovat vyhodnocené informace

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

Energetická bilance, tep, tepová frekvence, tepová frekvence maximální, BMI (body mass index), zóny tepové frekvence

Energy balance, pulse, pulse rate, heart rate maximum, BMI (body mass index), heart rate zones

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky:

Sporttestr s možností připojení na Pc, Pc s připojením na internet, dataprojektor, tělocvičné náčiní, vytvořené pracovní listy na značení tepové frekvence (Úkol č.2), vytvořené pracovní listy na výpočet energetické bilance člověka (Úkol č.1), papír, psací potřeby

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut

2. Motivace: Rozhovor na téma já a pohyb, vysvětlení přínosu pohybu pro zdraví a měření tepové frekvence při různých tělesných zátěžích.

20 minut

3. Práce na pracovních listech: Tvorba hlavního plakátu s různými tématy ve skupinách po 2-3 žácích.

50 minut

4. Pohybové aktivity: Cvičení s různými stupni tělesné zátěže a měřením tepové frekvence každých 5 min.

100 minut

5. Práce na pracovních listech: Tvorba pracovních listů jednotlivých žáků – připravené PL: Graf tepové frekvence při různém tělesném zatížení, Tabulka výpočtu energetické bilance žáků

20 minut

6. Závěrečná reflexe

10 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila.....

DOBŘE RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotyčného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

2. Motivace:

Úvodní slovo a rozhovor na zadané téma dle vytvořené PPT prezentace

Pohybem ke zdraví



Pohyb a já

- Jak často sportuješ
- V jaké intenzitě
- Napiš co jsi dělal včera během celého dne – odhadni čas jednotlivých činností
- Úkol č. 1 - Vypočítej vydanou energii
- Napiš co jsi včera během celého dne dělal
- Aktivita v sedě 500 KJ/hod ($500/4,2=119$ Kcal/hod)
- Lehká zátěž 1000 KJ/hod ($1000/4,2=238$ Kcal/hod)
- Střední zátěž 1700 KJ/hod (405 Kcal/hod)
- Vysoká zátěž 2100 KJ/hod (500 Kcal/hod)

- Tvůj jídelníček
- Co všechno za den sníš
- Napiš, co jsi včera během celého dne snědl (odhadni váhu potravin)
- Vypočítej, kolik jsi přijal Energie za den v KJ, nebo Kcal

Energetická bilance

- Vypočítej příjem minus výdej
- Zjistíš tak energetickou bilanci včerejšího dne

Měříme úroveň tělesné zátěže

- Jak se chová naše tělo při různých aktivitách
- Různé druhy tělesné zátěže=různé druhy tělesné reakce
- Objektivní parametr tělesné zátěže je srdeční frekvence
 - Jak ji měříme
 - Kdy je vyšší, kdy je nižší – proč?
 - Změř si svoji tepovou frekvenci (TF)
 - Změř kamarádovi TF

Tepová frekvence (TF)

- Úkol č. 2
- Vypočítej svoji maximální tepovou frekvenci T_{fmax} .
- Vypočítej svoje zóny srdeční frekvence
- Zapiš hodnoty TF do grafu

BMI (Body Mass Index, index tělesné hmotnosti)

- Vypočítej svůj BMI
- Pokud bude čas

Výstup tématu: Plakát

Nadpis: Pohybem ke zdraví

Úvodní slovo na plakátu:

Jistě se ptáte, jak může souviset pohyb a zdraví. Odpověď je velmi jednoduchá: „Pohyb je velmi prospěšný zdraví.“ Platí tady jedno pravidlo, nic by se nemělo přehánět.

Vše spolu souvisí a vy si můžete udělat jasnější představu v okolních plakátech, které se zabývají, proč vlastně sportovat a s jak velkým zatížením.

Ve spodní části máte přiloženy ukázkové materiály žáků tohoto projektu, které se zabývají jejich energetickou bilancí za předchozí den a výpočtem tepové frekvence při různých cvičeních.

Tato problematika je velmi složitá, proto jsme se ji snažili uchopit co nejjednodušeji. Pro hlubší pochopení se dá najít více informací v různých zdrojích (internet, časopisy, knihy ...)

A teď už jenom: „Pojďme se hýbat!“

Dále: Vypracovaná témata od jednotlivých žáků ve formátu max. A4 – nalepená na plakát

Dokončení plakátu: K plakátu připevnit (nejlépe šňůrkou) vypracované grafy tepové frekvence jednotlivých žáků, případně i energetickou bilanci, případně i body mas index

3. Práce na pracovních listech:

1. Žáci pracují na zadaných tématech, které budou prezentovat v rámci hlavního plakátu vytvořeného na dané téma. Žáci pracují ve skupinkách po 2-3 na formát papíru max. A4.

Jednotlivá témata:

1. Energetická bilance člověka
 - a. co to je
 - b. jak se spočítá
 - c. co se děje, když je vyrovnaná, mínusová, plusová
2. Tabulka - Energetická hodnota různých potravin
 - a. do tabulky zaznačit potravinu, hodnotu v KJ i Kcal
 - b. vše spočítat a napsat, že se jedná o 100g
3. Tabulka –Popis různých činností člověka a jejich výdej energie
 - a. do tabulky zaznačit různé činnosti člověka, hodnotu v KJ i Kcal
 - b. napsat informaci, že to je za hodinu/min./...

4. Tepová frekvence (TF)
 - a. co to je
 - b. jak se změří
 - c. jaké jsou klidové hodnoty – sportovců x nesportovců
 - d. jaké se vykazují hodnoty při zátěži
 - e. co znamená pojem TFmax (tepová frekvence maximální)
5. Tabulka - Zóny tepové frekvence
 - a. rozdělení tepové frekvence na tři zóny (60-70%, 70-80%, 80-90%-TFmax.)
 - b. stavy organismu charakterizující jednotlivé zóny
 - c. intenzita tělesných cvičení a sporty
 - d. co tělo spaluje v jednotlivých zónách
6. Jak vypočítat TFmax
 - a. výpočet TFmax, když známe věk
 - b. napsat vzorec výpočtu různý pro ženy a muže
 - c. napsat vzorový výpočet – příklad
7. Jak vypočítat TFmax.
 - a. výpočet TFmax – Karvonenova formule – pomocí klidové hodnoty TF
 - b. napsat jak zjistíme klidovou hodnotu TF
 - c. napsat vzorový výpočet – příklad
8. BMI (Body mas index)
 - a. co to je
 - b. jak ho vypočítáme
 - c. napsat vzorový výpočet

Pravidla pro zpracování plakátu (max.A4): Velký nadpis, čitelné písmo, barvy k upoutání, výstižnost, pochopitelnost, ...

Přehledné tabulky – použití pravítka, barevnost

2. Žáci pracují po pohybových aktivitách na svém grafu tepové frekvence v závislosti na čase (Úkol č. 2). Měření tepu probíhá po 5. minutách. Po vytvoření PL je vyvěšen na hlavní plakát pomocí šňůrky. Dle zbylého času žáci zpracují i PL s jejich energetickou bilancí předchozího dne (Úkol č.1) a mohou si ještě vypočítat svůj BMI index.

**Úkol č. 1 - Energetická bilance
předchozího dne**

pohybové aktivity	čas	vydaná energie		jídlo	hmotnost potravin	přijatá energie
celkem						

rozdíl mezi přijatou a vydanou energií (
přijatá mínus vydaná E)

4. Pohybové aktivity:

Jsou důležitou součástí projektu. Žáci se učí rozeznávat jednotlivé stupně tělesné zátěže v závislosti na změně tepové frekvence. Rozpis pohybových aktivit pro projekt jsou součástí pracovního listu (Úkol č.2), nebo si vedoucí připraví své pohybové úkoly.

Úkol č. 2

Tepová frekvence (TF)

a zátěž

Maximální tepová frekvence

žáka TF_{max}

Zóny tepové

frekvence žáka:

1. zóna

2. zóna

3. zóna

1. Rozcvičení 10 min. - zahřátí, protažení

2. Pomalá chůze 10 min.

3. Rychlá chůze 10 min.

4. Přestávka 5 min.

5. Kruhový trénink 15 min.
(30 s. cvičení, 30 s. pauza)

10 stanovišť

6. Přestávka 5 min.

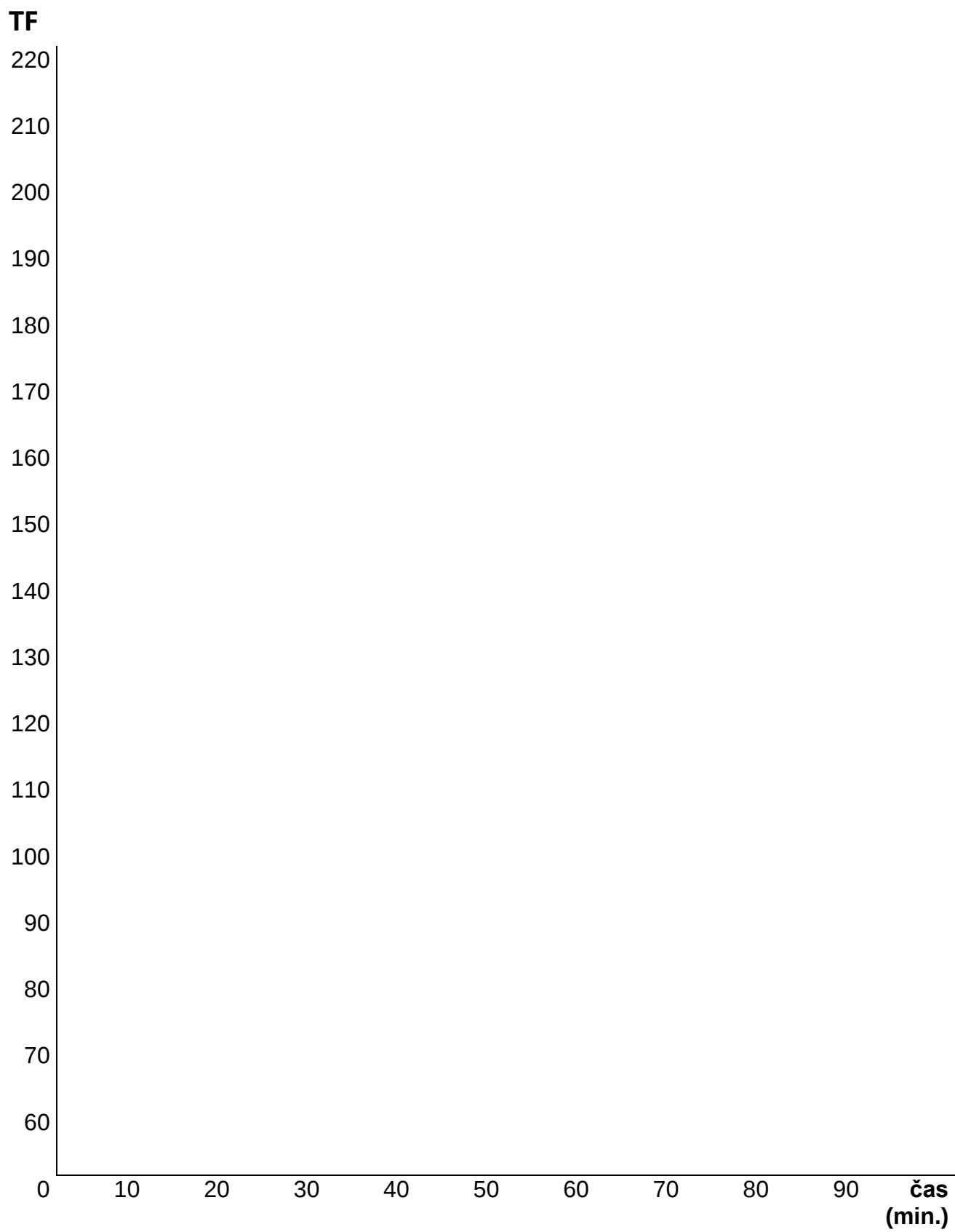
7. Míčové hry - florbal, basketbal 30 min.
dle výběru, 5 min. hra, 5. min odpočinek

8. Pomalá chůze 5 min.

9. Protažení, uvolnění 5 min.

Graf znázorňující změnu TF při určitém
druhu zátěže

(měření TF
po 5 minutách)



5. Závěrečná reflexe

Každý žák odpoví na následující dotazník, který zhodnotí jejich práci na projektu.

Následuje závěrečná diskuze.

Dotazník

Pokud odpovíš pravdivě a výstižně na uvedené otázky, můžeš ovlivnit další průběh vyučování. Využij nabízenou možnost.

Forma B:

1. Co jsi od tématu očekával(a)?
2. Které aktivity tě nejvíce zaujaly?
3. Co nového ses naučil(a)?
4. Co by tě zajímalo navíc?

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.



Název aktivity: Vztahy mezi lidmi

Realizace aktivity: Ing. et Mgr. Zichová

Anotace aktivity:

Aktivita žákům přiblíží význam komunikace a pozitivních vztahů pro život člověka.

Activity annotation:

Activity helps pupils to communicate the importance of communication and positive relationships for human life.

Očekávané výstupy:

Žák se seznámí s:

- níže uvedenými klíčovými pojmy,
- vhodnými formulacemi pro efektivní komunikaci,
- s vhodnými strategiemi pro řešení konfliktu.

Žák:

- podporuje pozitivní vztahy,
- posoudí své schopnosti a dovednosti v oblasti komunikace a pozitivních vztahů.
- získané poznatky a dovednosti využije v osobním životě.

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

tolerance, verbální a neverbální komunikace, přátelství, kamarádství, láska, kompromis, naslouchání, konflikt, manipulace

tolerance, verbal and nonverbal communication, friendship, love, compromise, listening, conflict, manipulation

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky:

texty pro žáky k tématu komunikace, okopírované listy pro aktivitu pětílístek přátelství, tvrdé papíry, barevné papíry, izolepa, pastelky, fixy, psací potřeby a sešity nebo listy papírů pro zapisování poznámek

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Komunikace: 45 minut
3. Vztahy: 120 minut
4. Závěrečná reflexe

Podrobný popis aktivit:**1. Ledolamky:**

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila...

POZDRAVY:

Obrázek z knihy Hry do kapsy I

POPIS

Nejlépe se provádí při hudbě. Vedoucí předvede různé způsoby pozdravů. Účastníci se procházejí na vyhrazeném prostoru a na výzvu vedoucího se zdraví různými způsoby.

Příklady pozdravů:

- australsky: zvednout jednu ruku a doprovodit tento pohyb pozdravem „Hey“;
- česky: potřesení si pravou rukou se slovy „Jak se máš?“;
- texasky: podat ruku, potřásat jí a druhou rukou poklepat na rameno se slovy „Howdy partner“;
- rusky: obejmutí se kolem ramen dvakrát, tzv. dvojitý chruščov, se slovy „Zdravstvuj“;
- italsky: obejmutí kolem ramen s naznačenými polibky u pravé a levé tváře s pozdravem „Ciao“;
- francouzsky: jako příbuzní, tři naznačené polibky – vpravo, vlevo a ještě jednou vpravo – s pozdravem „Salut“;
- čínsky: ruce spojené dlaněmi pozvednout na prsa a hluboký úklon;
- japonsky: hluboký úklon;
- indiánsky: palec, ukazováček a prostředník pravé ruky na srdce a lehký úklon;
- eskymácky: doteky nosů zprava doleva.

Pozdravy typické pro některé sporty, např.:

- jezdci na koni se zdraví dotekem klobouku;
- volejbalisté – dvojice si tlesknou ve výskoku;
- nejrozličnější projevy, které mají fotbalisté nebo hokejisté po vstřelení gólu;
- judisté: v kleku sed na paty, ruce položí před sebe na zem a předkloní se, až se dotknou čelem země.

Pozdravy z dřívějších časů:

- dívka dělá „pukrle“ a chlapec se ukloní;
- kavalír sejme klobouk, opíše jím oblouk a ukloní se, dáma udělá „pukrle“ a skloní hlavu apod.

- Úkol: vymyslet vlastní druh pozdravu, který budou účastníci používat v průběhu akce. Může to být i malý rituál, jímž se bude oslavovat úspěch nebo zahajovat a končit společná akce.

2. Komunikace

Aktivitu zahájíme pomocí motivačních otázek:

Motivační otázky:

Co je to komunikace?

Mohu komunikovat beze slov? Jak?.

Další aktivita:

Žáci si napíší na list papíru tyto věty:

Nedívá se mi do očí.

Dělá, že mě neslyší.

Usmívá se na mě.

Stále se vzteká.

Pohladil mě.

Odmítá mě vyslechnout.

Hodně se spolu nasmějeme.

Otočil se ke mně zády.

Je upřímný.

Položil mi telefon.

Neumí dodržet slovo.

Naslouchá mi.

Podtrhnou věty, které mají pozitivní vliv na rozvoj komunikace.

Podtrhnou věty, které mají negativní vliv na rozvoj komunikace. Následuje diskuze.

Jaký vliv na komunikaci mají zbývající věty? Stalo se jim něco podobného, jaké pocity v nich takové chování vyvolalo?

Rozdělit žáky do 4 skupin a vytvořit postery, pedagog má předem vytištěné texty s důležitými informacemi, aby se žáci nezdržovali opisováním. Informace je možné nalézt např. v Zdravý životní styl I - Rodinná výchova učebnice pro 6. a 7. r. ZŠ

Autor: Eva Marádová, <http://www.chovani.eu/rec-tela-verbalni-projevy-jednotlivagesta/c936>, <http://dum.rvp.cz/materialy/komunikace.html>

Postery:

A. Pravidla dialogu

B. Jak překonat konflikt

C. Asertivní komunikace

D. Neverbální komunikace

Skupiny vzájemně představí své práce.

3. Vztahy

Motivace – pětiletý přátelství – žáci pracují ve dvojicích.

Popis aktivity zde: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/18339/PETILISTEK.html/>

Hlavní téma – žáci pracují ve skupinách:

Recept na:

- přátelství,
- rodinnou pohodu,
- dobrý sportovní tým,
- pohodu ve škole.

Zadání práce: Vytvořte recept na 1 kg přátelství, rodinné pohody,...

Představte si, že vytváříte speciální kuchařku „Pohoda nejen ve škole“ a jedním z receptů je ten výše jmenovaný.

Co je úkolem?

Vytvořit recept obsahující vlastnosti potřebné pro vytvoření a trvání přátelství, rodinné pohody... Vlastnosti musí mít i gramáž podle toho, jakou měrou jsou pro přátelství významné. Žáci si své návrhy zapisují do sešitu. Protože jde o kuchařku, nechybí obrázek. Jakým obrázkem recept žáci doplní, záleží na jejich dohodě. Měl by mít logickou vazbu k tématu. Pokud mají žáci s ilustrací i přes úvodní motivaci problém, navrhně vyučující skupinám použít techniku „brainstorming“ na dané téma.

Žáci jsou seznámeni s časem vymezeným pro splnění úkolu..

Zápis na tabuli:

Recept na

1. potřebné suroviny (vlastnosti) – uveďte v gramech
2. způsob výroby přátelství
3. obrázek
4. formát – výkres A3
5. prezentace práce před třídou – práci představí všichni členové skupiny a vysvětlí, které suroviny (vlastnosti) uvedli a proč.

Zahájení skupinové práce – úvodní diskuze skupin nad tématem, poznámky si zapisují do sešitů.

Dále následuje samostatná práce skupin a na závěr prezentace prací.

5. Závěrečná reflexe

Každý žák odpoví na následující dotazník, který zhodnotí jejich práci na projektu. Následuje závěrečná diskuze.

Dotazník

Pokud odpovíš pravdivě a výstižně na uvedené otázky, můžeš ovlivnit další průběh vyučování. Využij nabízenou možnost.
Forma B:

1. Co jsi od tématu očekával(a)?
2. Které aktivity tě nejvíce zaujaly?
3. Co nového ses naučil(a)?
4. Co by tě zajímalo navíc?

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-x.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.



Název aktivity: Život s handicapem

Realizace: Mgr. Rybníkářová

Anotace aktivity:

Aktivita žákům pomáhá uvědomit si nebezpečí stereotypů v myšlení, využít poznatků k adekvátní pomoci, vede k rozvoji empatie a vnímání zdraví jako základní hodnoty.

Activity annotation:

The activity helps pupils to become aware of the danger of stereotypes in thinking, to use knowledge for adequate help, to develop empathy and perceive health as core value.

Očekávané výstupy:

Žák:

- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků
- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě),
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu
- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

solidarita, sociální cítění, empatie, pomoc, spolupráce, naděje, vůle, odhodlání, hodnota, postižení
solidarity, social feeling, empathy, help, cooperation, hope, will, determination, value, disability

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky:

Počítač, DVD-přehrávač, výkresy, barevné papíry, lepidlo, nůžky, šátky, psací potřeby, fixy, pracovní list „Nepředpokládejte, že ...“ , pracovní list pro pedagogy – Další mýty.

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Úvodní rozhovor: 20 minut
2. Motivace: 40 minut
3. Praktická etika: 50 minut
4. Vlastní prožitek: 60 minut
5. Další aktivity – PC – 40 minut
6. Závěrečná reflexe – 10 minut

1. Úvodní rozhovor:

Žáci se znají, proto se klasické ledolamky nahradí úvodním motivačním rozhovorem.

Otázky:

- 1/ Proč si vybrali právě toto téma?
- 2/ Jakou mají osobní zkušenost s handicapovanými?
- 3/ Co od dnešních aktivit očekávají? Co by naopak dělali neradi?

2. Motivace:

- zhlédnutí DVD: Kol. autorů: Průřezová témata prostřednictvím dokumentárního filmu/ZŠ – **film Můj kámoš**, Člověk v tísní, o.p.s., program Jeden svět na školách, 2010

Film pojednává o jedenáctileté dívce Evě, která kvůli svému tělesnému postižení potřebuje neustálou péči a dohled. Situaci by mohlo změnit získání asistenčního psa. Eva ovšem musí prokázat nejen schopnost o zvíře pečovat, ale i psa zvládnout a být mu autoritou.

- reflexe zhlédnutého filmu – společně:

dojmy - co nás překvapilo, co jsme věděli a jen si ověřili, jak někdy neodhadneme správně, co handicapovaní skutečně potřebují

- individuální práce žáků

– shrnutí dojmů obrázkem nebo slovně – výkresy, psací potřeby

- krátké zhodnocení práce

3. Praktická etika

Motivace – celá třída:

Otázky na téma: vhodná a nevhodná pomoc za pomoci pracovního listu

„Nepředpokládejte, že...“

Pracovní list může být předmětem společné diskuze nebo práce ve dvojicích či skupinách.

PRAVIDLA V TEORII A PRAXI

„NEPŘEDPOKLÁDEJTE, ŽE...“



- ...člověk s postižením chce nebo žádá o pomoc.“

- ...odmítnutí pomoci je míněno jako osobní urážka.“

- ...je-li vaše nabídka pomoci přijata, víte, jak pomoci, aniž by vám to někdo řekl.“

- ...člověk s jedním druhem postižení má i jiná postižení.“

- ...člověk s postižením není spokojen s kvalitou svého života, a proto očekává soucit.“

- ...člověk s postižením se snadno urazí.“

- ...člověk, který nevypadá, že by měl postižení, nebo který používá zdravotní pomůcky nepravidelně, své postižení jen předstírá nebo hraje.“

- ...osoby doprovázející člověka s postižením mají za úkol výhradně poskytovat pomoc.“

- ...člověk s postižením ochotně odpoví na osobní otázky, zvláště na veřejnosti.“

Zdroj informací: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=1623>

Zdroj obrázků: <http://office.microsoft.com>

4. Vlastní prožitek

Příprava na návštěvu Bc. Petry Konigové, vedoucí denního stacionáře pro handicapované v Bystřici nad Pernštejnem

- úvodní seznámení se stacionářem, jeho klientelou, zaměřením, režimem dne
- ukázka používaných kompenzačních pomůcek – možnost zkusit si jejich účinek, použití

Zážitková část:

- vedení nevidomých a vlastní prožitek pocitů nevidomých- ve dvojicích
- určování předmětů pouze hmatem
- mimické vyjádření svých potřeb- handicapovaní, kteří nemohou mluvit
- odezírání-na co si musíme dát pozor
- manipulace s vozíčkem pro imobilní
- masážní a relaxační techniky
- použití kompenzačních pomůcek

5. Další aktivity

seznámení se slepeckým písmem

- obrázky psacích strojů pro nevidomé, schematické Braillovo písmo
- sestavení krátkého textu pomocí znaků – „Musíme si pomáhat.“ (použití barevných lístků, psací potřeby, nalepení textu na výkres)

vyhledávání informací na internetu-úkoly pro jednotlivce, dvojice:

- symboly pro nevidomé, neslyšící, imobilní
- dobrovolnické organizace v mikroregionu
- kompenzační pomůcky
- nadace a nadační fondy
- paraplegici, paralympiády
- přeložení klíčových slov do angličtiny

společné sezení, informování ostatních o výsledcích vyhledávání – založení do složky

Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 - dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia* od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám.

Zdroje:

<http://www.lidemezilidmi.cz/servis/portal-dobromysl>

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.



Název aktivity: Zdravé stravovací návyky

Realizace: Mgr. Ostrý

Anotace aktivity:

Zdravé stravovací návyky jsou významnou součástí zdravého životního stylu. Je vhodné, aby si je každý člověk osvojil již v mládí. Tato aktivita žáky seznamuje se zásadami zdravého stravování, potravinovou pyramidou, vhodným pitným režimem i potravinami, které prezentují vyváženou stravou, co se týče poměru cukrů, tuků, bílkovin, minerálů a vitamínů.

Activity annotation:

Healthy eating habits are an important part of a healthy lifestyle. It is appropriate to acquire them in childhood. This activity introduces pupils the principles of healthy eating, food pyramid, appropriate drinking regime and food which is presented by a balanced diet in terms of the ratio of sugars, fats, proteins, minerals and vitamins.

Očekávané výstupy:

Žák

- porozumí vztahům mezi výživou a zdravím jedince,
- odliší kladný a záporný vliv různých druhů potravin na tělesné zdraví člověka
- vyhledá informace v textu
- zaujme stanovisko k různým informacím o stravování
- rozumí pojmům potravinová pyramida, pitný režim

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

cukry, tuky, bílkoviny, pitný režim, vitamíny, minerály, potravinová pyramida, maso, mléko, vejce, obiloviny, zelenina, ovoce, ryby, voda, káva, čaj, sůl

Key words:

Sugars, fats, protein, drinking regime, vitamins, minerals, food pyramid, meat, milk, egg, grains, vegetables, fruits, fish, water, coffee, tea, salt.

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: pastelky, lepidlo, fixy, okopírované texty, velkoformátové kusy papíru

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Motivace: 45 minut
3. Práce na posteru: 120 minut
4. Závěrečná reflexe: 20 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají některé jídlo, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají falešné příjmení některého oblíbeného jídla, která začíná prvním písmenem jejich příjmení. Vše si napíší na kartičku a přilepí na viditelné místo oblečení. Já jsem Lukáš „Hruška“.....

DOBŘE RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotyčného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

2. Motivace k tématu

Testy z oblasti zdravé stravovací návyky – žáci se písemně pokusí zodpovědět uvedené otázky. Následuje zpětná vazba a diskuze o tom, co žáci věděli, co je překvapilo,... (Testy i správné řešení naleznete v PowerPointu Výživa, který je vložen jako příloha metodiky.)

Objev nevhodné stravovací návyky - žáci dostanou nakopírovaný text „Kamil“, který je shodný s textem na PowerPointu, označí nevhodné stravovací návyky, opět následuje zpětná vazba a diskuze.

Dopis oblíbenému jídlu – práce ve dvojicích

Napiš dopis jídlu, které máš ráda. Zmiň se i o tom, zda patří do zdravého jídelníčku.

3. Práce na posteru

Žáci jsou rozděleni do 4 skupin a pracují na níže uvedených tématech. Všechny skupiny na závěr vytvoří společný poster a své práce si vzájemně představí.

Informace k tématům mohou najít v níže uvedených učebnicích.

A) Výživová pyramida

Informace najdete:

Učebnice *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova* Fraus pro 7. ročník

Učebnice *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova* Fraus pro 8. ročník

B) Pitný režim

Učebnice *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova* Fraus pro 6. ročník 122

C) Výživová doporučení

Učebnice *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova* Fraus pro 6. ročník

Učebnice *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova* Fraus pro 7. ročník -

D) Vitamíny a minerály

Učebnice *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova* Fraus pro 6. ročník

4. Závěrečná reflexe

Závěrečné hodnocení a sebehodnocení bude provedeno vyhodnocením krátkého evaluačního dotazníku a společnou diskuzí.

Dotazník

Pokud odpovíš pravdivě a výstižně na uvedené otázky, můžeš ovlivnit další průběh vyučování. Využij nabízenou možnost.
Forma B:

1. Co jsi od tématu očekával(a)?
2. Které aktivity tě nejvíce zaujaly?
3. Co nového ses naučil(a)?
4. Co by tě zajímalo navíc?

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Anna ČEČILOVÁ a Monika ONDRÁČKOVÁ. *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník základní školy a primu víceletého gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2003. ISBN 80-7238-207-1.

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-394-9.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017-. ISBN 978-80-7489-358-2.

MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: výchova ke zdraví : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy : autorská řešení*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-903-3.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ČABALOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005

Příloha – PowerPoint: Výživa



Test - tuky

Vyber z následujících trojic potravin (A, B, C) vždy tu, která obsahuje nejvíce tuku:

1. Sladkosti

- A) perník litý (nelepený)
- B) plněné oplatky
- C) BEBE sušenky

2. Uzeniny

- A) čabajka
- B) drůbeží tlačěnka
- C) kuřecí šunka



Test - tuky

3. Maso

- A) vepřové maso
- B) hovězí maso
- C) kuřecí maso

4. Mléčné výrobky

- A) smetánek
- B) jogurt
- C) polotučný tvaroh

5. Sýry

- A) sýr typu Cottage
- B) niva
- C) nízkotučný plátkový sýr



Správné odpovědi: 1B, 2A, 3A, 4A, 5B



Test

1) Potraviny, které obsahují hodně cukru a tuku (např. sladkosti), dodají našemu tělu také hodně ...

- A) bacilů.
- B) vitamínů.
- C) energie.



2) Zelenina obsahuje...

- A) hodně tuku.
- B) málo energie, ale hodně vitamínů a minerálních látek.
- C) vůbec nic, proto jí nemusíme jíst.

3) Abychom zajistili našemu tělu správný pitný režim...

- A) měli bychom vypít neméně 2 litry neslazených nápojů.
- B) měli bychom vypít 2 litry slazených limonád nebo colových nápojů.
- C) měli bychom vypít 2 litry tekutin hned ráno.

4) Pro zajištění dostatečného pitného režimu je nejlepší...

- A) sladká limonáda.
- B) mléko.
- C) voda .



5) Tomu, abychom zbytečně přibírali na váze, předejdeme tím, že...

- A) budeme jíst hodně tučných jídel a nebudeme se hýbat.
- B) budeme jíst přiměřené porce a dostatečně zařadíme do našeho života pohyb.
- C) budeme dlouho spát.

6) Potravinami energii do těla přijímáme a pohybem naopak vydáváme. Nejvíce energie vydáme při...

- A) lenošení u televize.
- B) domácím úklidu.
- C) tenisu.

7) Mléčným výrobkem není...

- A) jogurt.
- B) koláč.
- C) kefir.



8) Mléko a mléčné výrobky dodávají našemu tělu, mimo jiné, i důležitou minerální látku, kterou je ...

- A) vápník.
- B) vitamín C.
- D) voda.

9) Pečivo nám dodává do těla zejména sacharidy. Látka (hormon), která v těle „dopravuje“ sacharidy do buněk a pokud ji naše tělo neprodukuje, můžeme dostat nemoc zvanou cukrovka neboli diabetes, se jmenuje...

- A) inzulin.
- B) protein.
- C) vitamín.

10) Nejméně zdravou přílohou k jídlům jsou...

- A) hranolky.
- B) brambory.
- C) těstoviny.



11) Nejvhodnějším jídlem k snídani (z následujících variant) je...

- A) bílá houska s tvrdým salámem, kakao.
- B) tatranka, sladký černý čaj.
- C) celozrnný chléb s rostlinným tukem, plátkovým sýrem a kolečky salátové okurky, ovocný neslazený čaj.

12) Maso (a i mléko a mléčné výrobky) jsou pro naše tělo zdrojem proteinů. Toto cizí slovo lze do češtiny přeložit jako...

- A) tuky.
- B) cukry.
- C) bílkoviny.



Správné řešení: 1C, 2B, 3A, 4C, 5B, 6C, 7B, 8A, 9A, 10A, 11C, 12C

- **0-4 body** – Tvé znalosti z oblasti zdravého životního stylu, zejména zdravé stravy, nejsou, bohužel, až tak úplně dobré. Zdravý životní styl, a tudíž i zdravá strava jsou pro nás velmi důležité, a proto by chtělo se o ně začít více zajímat.
- **5-9 bodů** – Máš docela dobré znalosti v oblasti životního stylu – především o tom, jak by měla vypadat zdravá strava. Ale přesto měj na paměti, že zdravý životní styl je pro nás velmi důležitý, a proto by ses o něj měl(a) dále zajímat.
- **10-12 bodů** - Vidíme, že máš velmi dobré znalosti v oblasti zdravého životního stylu, zejména zdravé stravy, ale i v této oblasti se objevuje spousta nových poznatků, proto doporučujeme toto téma i dále sledovat a zajímat se o něj.

Objev nevhodné stravovací návyky

Přečti si pozorně slohovou práci na téma Jak strávit den, kterou napsal dvanáctiletý Kamil.

Podtrhni vše, kde se Kamil **zmiňuje o jídle**, a označ případy, kdy podle tebe porušuje pravidla zdravé výživy.

Nad podtržená slova napiš značku plus (+) nebo mínus (-).

Ráno se pořádně nasnídám, protože když se člověk nenasnídá, celý den pak nestojí za nic. Máma mi nachystá svačinku, ale většinou si ji buď zapomenu doma, anebo ji nestihnu sníst, protože přestávky jsou krátké a věci, co se dají podnikat ve škole, je hafo. Když se blíží poledne, už nemyslím na nic jiného než na oběd a na to, jak se pořádně nacpu. Ze všeho nejradši mám vepřo knedlo zelo. Je to sice tučný, ale táta říká, že když se zapije pivem, že se to navzájem vyruší.

A táta, ten se vyzná. Říká, že ze všeho nejhorší je celozrnné pečivo, protože člověku vždycky nalezne do zubů nebo zaskočí v krku, a to je i moje řeč. Někdy si jdu s klukama po škole dát fotbálek, ale většinou rychle domů a pařím na kompu, dokud naši neprijdou z práce. Pak se musím tvářit, že se učím. Máma se předtím staví v krámu a většinou mi koupí čokošku nebo moje oblíbené České brambůrky s obrázkem od Lady, ať se mi líp píšou úkoly. Čipsy rozhodně nejím. Za co ale jsem Američanům vděčnej, to je vynález coly. Tý klidně vypiju dvoulitrovku na ex. Nikdo nemůže říkat, že nedodržuju pitný režim, a když není cola, piju i Fantu. Co nejím, to jsou vitamíny – moje mamča tvrdí, že jsou drahý a že vyjde levněji, když si dám každý den jabko nebo pomeranč, a ty já mám rád.

Ale nejvíc se s tátou těšíme na teplou večeři, máma je fakt dobrá kuchařka, a když se nablábnu, lehnu si pak k telce a přepínáme a přepínáme, a když je něco dobrého, zobáme přitom oříšky, nejradši solený arašídy. Večer, když nemůžu usnout, mám chuť ještě vyrabovat ledničku, ale máma se zlobí, že jsem jako saranče a kdo prý mě má živit. Tak někdy aspoň sním zapomenutou svačinku, která chutná po celém dni v igelitce jako bageta z Hlavního nádraží, a to je fakt síla...

Kamil, 12 let

Práce ve dvojicích

- **Napiš dopis jídlu, které máš ráda.**
- Zmiň se i o tom, zda patří do zdravého jídelníčku.



Rozdělení do skupin:

- **Výživová pyramida**
- **Pitný režim**
- **Výživová doporučení**
- **Vitamíny a minerály**

Závěrečná reflexe

Obrázek realizace aktivit:



Obezita, poruchy příjmu potravy

Realizace: Mgr. Bukáčková

Anotace aktivity:

Cílem aktivit je přiblížit žákům nebezpečí obezity jako vážné civilizační nemoci.

Upozornit žáky na existenci a možné způsoby prevence či pomoci v případě poruch příjmu potravy.

Activity annotation:

The aim of the activities is to bring the danger of obesity to pupils as a serious civilization illness. To warn pupils of its existence and present possible ways of prevention or help in case of eating disorders.

Očekávané výstupy:

- porozumí vztahům mezi výživou a zdravím jedince,
- odliší kladný a záporný vliv různých druhů potravin na tělesné zdraví člověka
- vyhledá informace v textu
- zaujme stanovisko k různým informacím o stravování, ideálu krásy a zdraví

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

obezita, anorexie, bulimie, civilizační choroby, body mass index, sebevědomí, tělesná hmotnost, jídelníček, pohyb, krása, ideál

obesity, anorexia, bulimia, civilization diseases, body mass index, self-confidence, body weight, diet, movement, beauty, ideal

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: tvrdé papíry, učebnice, psací potřeby, barevné papíry, izolepa, lepidlo, dataprojektor, počítač, okopírované texty

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Motivace: 55 minut
3. Skupinová práce práce s učebnicí a pracovním sešitem: 45 minut
4. Skupinová práce – leták 70 minut
5. Závěrečná reflexe: 10 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila.....

DOBŘE RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotýcného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

2. Motivace pomocí videa

Video – obezita:

<https://www.youtube.com/watch?v=pSI-jEUCImA> 5 minut

Video – změna životního stylu:

https://www.youtube.com/watch?v=Hf1F_K_PaVs 6 minut

Video – poruchy příjmu potravy:

<https://www.youtube.com/watch?v=LOc-jkp1WTA> 32 minut

Video – proměna (ideál krásy:)

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U> 1minuta

nebo

<https://www.youtube.com/watch?v=zRlplkH3b5I> 2,5 minut

Po každém videu diskuze.

3. Skupinová práce

- pomocí informací z učebnice žáci vypočítají rozezí své ideální váhy vzhledem k výšce a pohlaví osoby.

Výpočet BMI:

ZŽS Výchova ke zdraví pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy

- ve skupině vyřeší úkoly z pracovního sešitu

4. Skupinová práce – leták

Žáci vytvoří informační leták, který by mohl být součástí preventivní kampaně, využijí všechny poznatky, které doposud získali.

Další poznatky mohou načerpat z učebnice: Výchova ke zdravému životnímu stylu, Nakladatelství Fraus nebo pomocí počítače.

Téma:

Obezita

Mentální anorexie

Bulimie

BMI

Vzájemně si letáky představí.

5. Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia* od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám, následuje závěrečná diskuze.

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Anna ČEČILOVÁ a Monika ONDRÁČKOVÁ. *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník základní školy a primu víceletého gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2003. ISBN 80-7238-207-1.

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-394-9.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017-. ISBN 978-80-7489-358-2.

MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: výchova ke zdraví : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy : autorská řešení*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-903-3.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ČABALOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005



Název aktivity: Režim dne

Realizace: Mgr. Marie Slámová

Anotace aktivity:

Žáci se seznámí s pojmy biorytmus, režim dne. Pochopí vliv vhodné struktury času na zdraví člověka a plnění povinností.

Activity annotation:

The pupils will become familiar with the concepts of biorhythm, day mode. They will understand the impact of the appropriate time structure on human health and fulfillment of obligations.

Očekávané výstupy:**Žáci**

- pochopí význam slov režim dne a biorytmy,
- si uvědomují nutnost dodržování jednotlivých fází během dne,
- uplatňují biorytmy v každodenních činnostech.

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

denní režim, práce, zájmy, pohybová aktivita, odpočinek, části dne, zdravý životní styl, biorytmus, čas, únava, spánek

day mode, work, interests, physical activity, rest, parts of the day, healthy lifestyle, biorhythm, time, tiredness, sleep

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: tvrdé papíry, učebnice, psací potřeby, barevné papíry, izolepa, lepidlo, dataprojektor, počítač, okopírované texty

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Motivace: 55 minut
3. Poster: 120 minut
4. Závěrečná reflexe: 10 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila.....

DOBŘÉ RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotýčného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

2. Motivace

„ČASOŽROUTI“

Kolik času denně strávíte hledáním nějaké věci?

Kolikrát denně řeknete: „nemám čas to uklidit“?

Pedagog přečte text:

Člověk by se měl naučit rozpoznat své zloděje času a pokusit se je co nejvíce eliminovat. Můžeme je rozdělit na vnější a vnitřní faktory.

Mezi nejčastější vnitřní zloděje času patří: - nestanovené priority a cíle, - neplánování, - dělání příliš věcí najednou, - neschopnost říci ne, - návyky, zlovyky, předsudky, - nedostatek disciplíny, - stres, - pocit viny, - odkládání atp.

Mezi vnější zloděje času patří: - vyrušování jinými lidmi, - neohlášené návštěvy, - nefungující technika, - čekání ve frontě na úřadech, - dopravní problémy, - papírování, - telefonování.

Organizační masožrouti: utíkání od úkolů (surfování na internetu apod.) odkládání důležitých činností.

Nakresli svého časožrouta. Do jeho břicha umísti vše, co Ti „žere“ čas. I velikost časožrouta je důležitá, čím je časožrout větší, tím více se věnuješ nepodstatným věcem.

Následuje prezentace prací žáků.

3. Poster

- skupinová práce – každá skupina vytvoří jeden leták

Témata:

Biologické hodiny a orgány

Biorytmy v průběhu dne

Skřivan nebo sova

Čas bdít, čas spát

Následuje prezentace prací skupin.

4. Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia* od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám, následuje závěrečná diskuze.

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Anna ČEČILOVÁ a Monika ONDRÁČKOVÁ. *Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník základní školy a primu víceletého gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2003. ISBN 80-7238-207-1.

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-394-9.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017-. ISBN 978-80-7489-358-2.

MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: výchova ke zdraví : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy : autorská řešení*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-903-3.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Dagmar ČABALOVÁ. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2005



Název aktivity: Osobní bezpečí

Realizace: Mgr. Marie Homolková

Anotace aktivity:

Žák se seznámí s projevy rizikového chování, dokáže je odlišit od zodpovědného chování. Žák se seznámí se způsoby chování, které snižují míru rizika ve virtuálním i reálném světě.

Activity annotation:

The pupil becomes aware of risky behaviour and can distinguish it from responsible behaviour. The pupil will learn about the ways of behaviour that reduce risk in the virtual and real world.

Očekávané výstupy:

Žák

- rozpozná projevy rizikového chování u sebe i spolužáka
- je seznámen se způsoby chování, které snižují míru rizika ve reálném i ve virtuálním světě
- žák dokáže odlišit zodpovědné chování od rizikového chování

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

osobní bezpečí, bezpečí ve virtuálním světě, zodpovědnost, pravidla, rizikové chování

personal security, security in the virtual world, responsibility, rules, risky behaviour

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: publikace, dataprojektor, počítač, pracovní listy, pastelky, lepidlo, tvrdé papíry

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Motivace: 20 minut
3. Práce na pracovních listech: 30 minut
4. Kniha bezpečí: 120 minut
5. Závěrečná reflexe: 10 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila.....

DOBŘE RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotýčného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

2. Motivace:

Chudinka Janinka – pedagog přečte příběh, který je i na Power pointu.

Text ke čtení:

„CHUDINKA JANINKA“

Toho rána se Janinka probudila a cítila se svěží a veselá. Vyskočila z postele a sklouzla se dolů po zábradlí, aby se podívala, co táta připravuje k snídani.

Na plotně stál velký hrnec. Janinka nevěděla, co v něm je. Natáhla se a píchla dovnitř prstem. Vločková kaše! Fuj!

Měla chuť na topinky, a tak vytáhla veku a velkým, ostrým nožem se snažila ukrojit co nejtenčí krajíčky. Protože marmeláda byla až v nejvyšší polici ve spíži, Janinka si musela přitáhnout rozklíženou židli a vylézt na ni. Krajíčky veky se

vzpříchly v opékači, ale podařilo se jí prsty uvolnit a vytáhnout. Máslo bylo na stole. Pochutnával si na něm kocour a spokojeně se olizoval. Janinka po něm hodila botu, aby ho zahnala, seškrábala to, co z másla zbylo, na topinky a namazala je marmeládou. Dobrota!

Byl krásný a teplý den. Janinka si nasadila kolečkové brusle – boty jí byly asi tak o dvě čísla větší, než potřebovala – a vyjela ven. Byla až na vršku kopce, když v tom si uvědomila, že zapomněla chrániče kolen a loktů. Pozdě! Jela dolů a cítila vítr ve tváři. Na zpáteční cestě se zastavila a utrhla několik zářivě červených bobulí, které rostly na keřích podél cesty. Ochutnala je. Brrr! Jak byly hořké!

Doma si Janinka sundala kolečkové brusle a začala hledat své staré kolo. Stálo v garáži a bylo celé zaskládané různým nábytkem a haraburdím. Tahala a tahala, až kolo vyprostila. Všimla si, že mu chybí brzda na předním kole. Na přilbu si opět vzpomněla až nahoře na kopci. Dolů jela jako o závod a vítr si hrál s jejími dlouhými vlasy.

Všimla si, že mu chybí brzda na předním kole. Na přilbu si opět vzpomněla až nahoře na kopci.

Dolů jela jako o závod a vítr si hrál s jejími dlouhými vlasy. Dojela až na své oblíbené místo u řeky, tam, kde se voda valí přes veliké kameny. Protože dlouho nepršelo, bylo možné se po balvanech dostat na druhou stranu. Janinka nechala kolo na břehu, sundala si boty a skákala z kamene na kámen. Báječné! Nad vodní hladinou visel starý provaz, upevněný na suchém stromě. Janinka si přitáhla provaz a zhoupla se nad řeku.

U řeky se dalo dělat tolik zábavných věcí! Janinka tam trávila celé dopoledne. Sluníčko pálilo. Janince začalo být trošku špatně a měla velkou žízeň. Uvědomila si, že si zapomněla vzít na hlavu klobouk proti slunci. Našla na břehu starý kelímek od jogurtu, nabrala do něj trochu vody z řeky, napila se a vydala se na cestu domů.

Udělejte si pohodlí a
dobře poslouchejte!

(Bude se to hodit.)

„CHUDINKA JANINKA“

Toho rána se Janinka probudila a cítila se svěží a veselá. Vyskočila z postele a sklouzla se dolů po zábradlí, aby se podívala, co táta připravuje k snídani.

Na plotně stál velký hrnec. Janinka nevěděla, co v něm je. Natáhla se a píchla dovnitř prstem. Vločková kaše! Fuj!

Měla chuť na topinky, a tak vytáhla veku a velkým, ostrým nožem se snažila ukrojit co nejtenčí krajíčky. Protože marmeláda byla až v nejvyšší polici ve spíži, Janinka si musela přitáhnout rozklíženou židli a vylézt na ni. Krajíčky veku se vzpříčily v opékači, ale podařilo se jí prsty uvolnit a vytáhnout. Máslo bylo na stole. Pochutnával si na něm kocour a spokojeně se olizoval. Janinka po něm hodila botu, aby ho zahnala, seškrábala to, co z másla zbylo, na topinky a namazala je marmeládou. Dobrota!

Byl krásný a teplý den. Janinka si nasadila kolečkové brusle – boty jí byly asi tak o dvě čísla větší, než potřebovala – a vyjela ven. Byla až na vršku kopce, když v tom si uvědomila, že zapomněla chrániče kolen a loktů. Pozdě! Jela dolů a cítila vítr ve tváři. Na zpáteční cestě se zastavila a utrhla několik zářivě červených bobulí, které rostly na keřích podél cesty. Ochutnala je. Brrr! Jak byly hořké!

Doma si Janinka sundala kolečkové brusle a začala hledat své staré kolo. Stálo v garáži a bylo celé zaskládané různým nábytkem a haraburdím. Tahala a tahala, až kolo vyprostila. Všimla si, že mu chybí brzda na předním kole. Na přilbu si opět vzpomněla až nahoře na kopci. Dolů jela jako o závod a vítr si hrál s jejími dlouhými vlasy.

Všimla si, že mu chybí brzda na předním kole. Na přilbu si opět vzpomněla až nahoře na kopci.

Dolů jela jako o závod a vítr si hrál s jejími dlouhými vlasy. Dojela až na své oblíbené místo u řeky, tam, kde se voda valí přes veliké kameny. Protože dlouho nepršelo, bylo možné se po balvanech dostat na druhou stranu. Janinka nechala kolo na břehu, sundala si boty a skákala z kamene na kámen. Báječné! Nad vodní hladinou visel starý provaz, upevněný na suchém stromě. Janinka si přitáhla provaz a zhoupala se nad řeku.

U řeky se dalo dělat tolik zábavných věcí! Janinka tam trávila celé dopoledne. Sluníčko pálilo. Janince začalo být trošku špatně a měla velkou žízeň. Uvědomila si, že si zapomněla vzít na hlavu klobouk proti slunci. Našla na břehu starý kelímek od jogurtu, nabrala do něj trochu vody z řeky, napila se a vydala se na cestu domů.

3. Práce na pracovních listech

Po ukončení četby se pedagog zeptá, které rizikové situace si žáci zapamatovali, rozdá do dvojice pracovní listy s textem. Žáci dostanou za úkol rizikové situace vyhledat a vysvětlit, v čem riziko spočívá a nahradit ho vhodných chováním. Následuje společná kontrola.





4. Kniha bezpečí

Všichni žáci se podílí na tvorbě knihy bezpečí. Žáci se rozdělí na čtyři skupiny. Tři skupiny dostanou list – Sestav minipříběh a čtvrtá skupina list - Moderní pohádka.

Žáci pomocí listů sestaví a dotvoří příběh, který napíší nejprve na pomocný papír, potom přepíšou „načisto“ doplní ilustracemi a přečtou. (Mohou vytvořit i báseň, komiks....)

Ke každému příběhu vytvoří i informační leták vhodného chování. Všechny čtyři příběhy budou tvořit Knihu bezpečí. Žáci k ní mohou vytvořit i obálku.

Následuje vzájemná prezentace skupin.

Informace k bezpečnému chování lze najít:

<https://www.saferinternet.cz/>

<https://www.seznamsebezpecne.cz/>

<http://www.zachranny-kruh.cz/>



Vystřihni obrázky a sestav z nich minipříběhy.
Kdo to dokáže rychleji? Vymyslíš ještě nějaké příběhy?
Zkus si nakreslit svůj příběh.



OSOBNÍ BEZPEČÍ - pracovní list č. 1

Vytvořeno v rámci projektu
Člověk sítí sítí - citlivý člověk
www.zachrannykruh.cz



záchranný kruh

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Vystřihni obrázky a sestav z nich minipříběhy.
Kdo to dokáže rychleji? Vymysliš ještě nějaké příběhy?
Zkus si nakreslit svůj příběh.

OSOBNÍ BEZPEČÍ - pracovní list č. 1



Vytvořeno v rámci projektu
„Čtení svůj svět, čtení svůj svět“
www.zachrannykruh.cz



Vystřihni obrázky a sestav z nich minipříběhy.
Kdo to dokáže rychleji? Vymyslíš ještě nějaké příběhy?
Zkus si nakreslit svůj příběh.

OSOBNÍ BEZPEČÍ - pracovní list č. 1



Vytvořeno v rámci projektu
„Čtení svůj svět, čtení svůj život“
www.zachrannykruh.cz



evropský
fond
pro regionální rozvoj



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



ÚVVM



záchranný kruh

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

MODERNÍ POHÁDKA

Podivní kamarádi z internetu

Zatímco naprostá většina polských i českých dětí ve svých odpovědích souhlasila s výrokem, že **sdělování osobních informací po internetu cizím lidem je nebezpečné** (74%), překvapivě jen necelá polovina (49%) českých dětí považuje setkání s cizím člověkem zprostředkované internetem za rozhodně nebo spíše nebezpečné!

At' neskončíš jako kůzlátka!

Kolikrát jsi asi slyšel pohádku o nezbedných kůzlátkách. Každé malé dítě přeci ví, že vlkovi nemá otvírat a to ani kdyby si ubrousil jazyk a hovořil vysokým hláskem jako jeho maminka. Jenže v dnešní době už to není hra na kůzlátka a převlečeného vlka. Stejným způsobem tě může obelstít i „kamarád“ na internetu. Má to, na rozdíl od vlka, snazší: nemusí si pilovat jazyk ani se převlékat za tvou maminku. Stačí mu trocha fantazie a bude se při komunikaci tvářit jako tvůj vrstevník.

Až tedy budeš chtít vyrazit na setkání s někým, s kým si dlouhé měsíce skvěle povídáš na netu, vzpomeň si na ona neposlušná kůzlátka. V žádném případě nerozdávej své kontaktní údaje. Děsí mne, kolik z vás píše své ICQ, mail či telefon do komentářů k článkům na FB, na nástěnky či vizitky! Pokud přesto máte chuť potkat svého kamaráda, nikdy nechoďte na schůzku bez vědomí dospělých. A ještě lépe, vezměte je s sebou. Určitě máte kolem sebe někoho (tetu, starší sourozence, rodiče, prarodiče), kteří s vámi takovou výpravu podniknou.

5. Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7* příručka pro základní školy a víceletá gymnázia od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám, následuje závěrečná diskuze.

Zdroje:

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 7: Rodinná výchova 7 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-325-6.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017-. ISBN 978-80-7489-358-2.

MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: výchova ke zdraví : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy : autorská řešení*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-903-3.



Název aktivity: Alternativní výživové směry

Realizace: Mgr. Jana Korbářová

Anotace aktivity:

Žáci se seznámí s alternativními výživovými směry a jejich vlivem na zdraví jedince.

Activity annotation:

The pupils will become familiar with alternative nutrition trends and their influence on the health of the individual.

Očekávané výstupy:

Žák

- rozpozná různé druhy alternativních výživových směrů
- rozpozná možná rizika alternativních výživových směrů

Klíčová slova v národním a anglickém jazyce:

potrava, zdravý životní styl, vegetariánství, raw strava a makrobiotika
diet, healthy lifestyle, vegetarianism, raw food and macrobiotics

Doporučený věk: 10 - 15 let

Délka aktivity: 5 vyučovacích hodin + přestávky

Pomůcky: lepidlo, texty, tvrdé a barevné papíry, diaprojektor, PC, přístup na internet, pastelky, psací potřeby

Osnova aktivity + časová dotace:

1. Ledolamky: 20 minut
2. Motivace: 20 minut
3. Seznámení s tématem: 35 minut

4. Poster – Alternativní výživové směry: 140 minut

5. Závěrečná reflexe: 10 minut

Podrobný popis aktivit:

1. Ledolamky:

ANDĚLSKÁ ANDĚLA

a) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají přídavné jméno, které začíná na první písmeno jejich křestního jména.

b) Žáci sedí v kruhu. Po kruhu říkají svá jména a přidají svou charakterovou vlastnost, která začíná prvním písmenem jejich křestního jména. Já jsem Jásáva Jarmila.....

DOBŘE RÁNO

Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Pravou rukou uchopí kohokoliv za ruku a popřejí si dobré ráno. Pravou rukou stále dotyčného drží za ruku, zároveň uchopí někoho druhého levou rukou a rovněž se s ním pozdraví. Právě teď se může pustit se spolužákem, kterého drží pravou rukou a hledá k pozdravu dalšího. Spolužáci mají za úkol pozdravit se s co největším počtem svých spolužáků.

2. Motivace: žáci vyplní krátký pracovní list s otázkami (Alternativní výživové směry) a diskutují nad ním.



Alternativní výživové směry

Co znamená pojem alternativní strava? Oč se jedná?

Je alternativní stravování zdravé?

Existuje nějaké členění, jaké jsou typy?

Znáš pojmy vegetariánství, raw strava a makrobiotika? Umíš je vysvětlit?

(pracovní list)

3. Bližší seznámení s tématem:

Video: https://www.youtube.com/watch?v=caS_F0ekrrE

Margit.TV - Extrémní výživové směry

Video je žákům pouštěno po částech, žáci si zapisují důležité poznatky, následuje společná reflexe na tabuli.

4. Skupinová práce – poster

Téma:

Vegetariánství klady a zápory

Druhy vegetariánství – veganství, ovo-laktovegetariánství,

Druhy vegetariánství - frutariánství, vitariánství

Raw strava

Makrobiotika

Pedagog předá žákům publikace a názvy webů, na kterých mohou informace získat, případně předá předkopírované texty. Žáci vytvoří postery, zaměří se na informace, které je zaujaly nebo překvapily. Každá skupina najde jeden recept, který splňuje podmínky daného alternativního stylu. Následuje prezentace jednotlivých prací.

„Kontrola svačín“ – žáci napíší na tabuli, které potraviny obsahovala jejich dnešní svačina. Diskutují, do kterého výživového směru by se dala použít a zda je obecně považovaná za zdravou a proč.

5. Závěrečná reflexe

Závěrečná reflexe se provede pomocí *Kopírovacího listu č. 16 – dotazník forma B* z publikace *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 příručka pro základní školy a víceletá gymnázia* od Nakladatelství Fraus, který vyplní každý žák sám, následuje závěrečná diskuze.

Zdroje informací:

JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8 : pro základní školy a víceletá gymnázia*. 2., aktualiz. vyd. Plzeň: Fraus, 2011-. ISBN 978-80-7238-317-7.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017. ISBN 978-80-7489-358-2.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

<https://www.margit.cz/syrova-strava/>

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

