

Téma: Zdravý životní styl

Průřezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Vztah člověk a prostředí (prostředí a zdraví, národní životní styl, zdravý životní styl jako životní hodnota)

Vztah k dalším průřezovým tématům: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Mezipředmětové vztahy: český jazyk a literatura (Komunikační a slohová výchova), Hudební výchova (pohybové činnosti), Výtvarná výchova (ovládání komunikačních úloh) a Praktické činnosti, Hudební výchova (Vokální a instrumentální činnosti), Informatika (zpracování a využití informací), Matematika (Závislosti, vztahy a práce s daty, Aplikativní úlohy), Tělesná výchova, Chemie (částicové složení látek a chemické prvky, Organické sloučeniny) Chemie a společnost, Prvouka, Přírodopis a Vlastivěda, Přírodopis, Dějepis, Základy společenských věd (člověk jako jedinec), Fyzika a Informatika (Vyhledávání informací a komunikace)

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení, komunikativní, sociální a personální, řešení problémů

Kompetence k učení

vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě

Kompetence řešení problémů

vyhledává informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané v domosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému

Kompetence komunikativní

naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje;

využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem;

Kompetence pracovní

používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky.

Výukové metody a formy práce: dle volby žáků a vyučujících práce individuální, skupinová, kooperativní, práce s textem a obrazovým materiálem, metoda fixační, aplikativní, hodnocení a sebehodnocení, brainstorming, projektová výuka, rozhovor, diskuse

Organizační forma projektu: krátkodobý

Ročník: 1. a 9.

časový rámec: dvoudenní

Způsob realizace: v rámci vyučovacích předmětů dle obsahu projektu (český jazyk a literatura, Matematika, Prvouka, Vlastivěda a Přírodopis, Chemie, Svět práce, Výtvarná výchova, Tělesná výchova, Hudební výchova)

Organizace prostorová: třídy, specializované učebny, tělocvičny

Anotace

žáci si na základě činnosti učení uvědomují obsah pojmu zdravý životní styl. Porovnávají, sestavují a třídí zdravé a nezdravé potraviny, získávají pohled o možnostech zdravého

...ních aktivitách, které lov ku prospívají nebo stránky nezdravého způsobu života a jeho následky v budoucím životě. Zároveň rozvíjejí dovednost pracovat ve skupině a schopnost učit se. Děti vytvářejí na téma „Zdravý životní styl“ projekty formou plakátů, tabulek s výpočty, výkresů, výrobků. Při závěrečném hodnocení prezentují své projekty, zodpovídotají své vyjádření, a tím získávají důležité informace pro svůj další život.

Cíle projektu:

obsahové

- nabídnout dětem prostřednictvím vlastní tvorby možnost utvářet si ucelený pohled na problematiku zdravého životního stylu
- stimulovat postoje a hodnotový systém dětí, vytvářet zdravé životní návyky a postoje jako základ zdravého životního stylu
- vést k zodpovědnosti za zdraví vlastní i ostatních

pedagogické

- v oblasti vědomostí, dovedností a postojů si za cíl klademe shromáždit a zpracovat informace tak, aby mohly být použity jako informační materiál pro ostatní děti – kolegy, rodiče i další zájemce
- projekt klade důraz na samostatnou přípravu dětí a následující systematizaci získaných informací.

Klíčové pojmy: zdravý životní styl, zdravá výživa, poruchy stravování, pohybové aktivity, péče o tělo, mezilidské vztahy, relaxace

Obsah

1. Úvod
2. Příprava projektu
3. Realizace
 - 3.1. První stupeň ZTM
 - 3.1.1. Český jazyk a literatura
 - 3.1.2. Matematika
 - 3.1.3. Prvouka
 - 3.1.4. Vlastivěda
 - 3.1.5. Přírodověda
 - 3.1.6. Hudební výchova
 - 3.1.7. Výtvarná výchova a Praktické činnosti
 - 3.1.8. Tělesná výchova
 - 3.2. Druhý stupeň ZTM
 - 3.2.1. Český jazyk a literatura
 - 3.2.2. Matematika
 - 3.2.3. Občanská výchova a Svět práce
 - 3.2.4. Tělesná výchova
 - 3.2.5. Dějepis
 - 3.2.6. Výtvarná výchova
 - 3.2.7. Fyzika a Informatika
 - 3.2.8. Cizí jazyky
 - 3.2.9. Chemie
 - 3.2.10. Přírodopis

Materiál
Přilohy
Dokumentace

1. ÚVOD

Nejvíce ovlivíte svoje zdraví svým vlastním životním stylem. Naše zdraví určuje životní styl až z osmdesáti procent. Pouze dvaceti procenty se podílí na našem zdraví ostatní vlivy jako je dědičnost, zdravotní péče apod. životní styl zahrnuje velké množství oblastí. Je to vlastně souhrn všeho, jak člověk žije.

2. PŘÍPRAVA PROJEKTU

Materiální, organizační a personální zabezpečení

Učitelé:

- sejdou se a stanoví podmínky, kterými bude realizován projekt
- rozdělí si zvolené podmínky pro plnění projektu
- vypracují funkční rozvrh hodin na projektové dny
- domluví se na tom, které téma budou zpracovávat, aby dílčí projekty byly pestré a profláky přitažlivé svým novým obsahem
- zpracují přípravu pro určený podmínky pro všechny třídy 1. nebo 2. stupně (možnost variant pro různé ročníky), shromáždí vhodné úkoly s výrazným podílem flák
- domluví se a určí způsob vyhodnocení projekt flák (Společné jednotné hodnocení flák nebo individuální dle volby učitele.)
- zajistí dostupnost informačních zdrojů

řádky:

- zajistí materiál ve spolupráci s vyučujícími v jednotlivých podmínkách. Nutná průběžná kontrola učitelem!

Náměty (okruhy) projektových dnů

1. Zdravá výživa
2. Poruchy stravování: anorexie, bulimie
3. Pohybové aktivity
4. Relaxace a volný čas, spánek, denní reflexe, společenské aktivity, zájmy
5. Optimismus, psychická pohoda a stres

8. Nebezpečí užívání návykových látek
9. Kamarádství, mezilidské vztahy, vztahy v rodině, týrání apod.

Motivace žáků

Učitelé provedou ve svých třídách krátkou diskusi nebo rozhovor s žáky na téma *„Zdravý životní styl“* alespoň 14 dní předem. Nastíní výchozí problémy, stanoví cíle projektu. Učitelé jednotlivých projektových předem provedou následnou motivaci ve svých předem třídách a ponechají žáky motivovat se na předem řešení například o předložených okruzích a na získání materiálů pro vlastní práci. Žáci 1. stupně budou seznámeni s jednotným způsobem hodnocení práce skupin a jednotlivců formou smajlíků, které budou lepeny na archy dle seznamu žáků (viz příloha - fotodokumentace).

3. REALIZACE

3.1. 1. stupeň základní školy

3.1.1. český jazyk a literatura

Předem: český jazyk o zpracovala E. Truhlářová

Téma: Zdravá výživa o jídlo, pití, nepřejídáme se

Postup: Seznámení žáků s projektem, cílem a domácí přípravou o 2 týdny předem

Cíl: Seznámení žáků s výstupem projektu: a) jíme zdravě
b) nepřejídáme se (nemoci, otylostí)
c) dodržujeme pitný režim

Příprava

Učitel: pohádka *Otesánek*: K. J. Erben

Slovní zásoba o 1. Skupina na tabuli

Slovní spoje o 2. Skupina na tabuli (karty)

Pracovní listy pro 1., 2., 3., skupinu (dle obtížnosti úkolů)

Knihy *Škuchačka na celý rok*

žáci: 1. skupina o pastelky, nůžky

2. skupina o pastelky, nůžky, lepidlo, obrázky k tématu

3. skupina o knihy *Škuchačka*, pastelky, nůžky

Vlastní práce:

1. Motivace - Co jsme měli v úterý snídat, ke svačince, k obědu, k večeři?
Úvaha o zdravé a nezdravé jídelníčce
2. Vzorové teniškové učitelkou a výborným teniškovcem částí pohádky *Škuchačka*
3. Rozhovor o teniškovčím textu o *Co všechno Otesánek snědl?*
Proč vznikly pohádky?

va (spoje) tvorba v t

7 ní pohádky (slova tvo í jednoduchou osnovu)

5. Vyhodnocení prací, reflexe innosti ó úvaha o tom, zda jíme zdrav , co je pot ebné pro na-e t lo

Práce skupin:

1. skupina

Spole n : motivace, poslech, rozhovor, tení slov, tvorba jednoduchých v t, jednoduché vypráv ní pohádky, zahrát Otesánka ó p ímá e

Úvaha jídlo- zdravé a nezdravé, nep ejídat se!

Samostatn pracovní listy (p ípravit)

- napi-t i dal-í p írovnání ó Otesánek byl jako sud
- opi-, rozt í ó šZdravé jídlo ò ovoce zelenina ostatní
- nakreslí, co Otesánek sn dl a nalep
- napi-rýmy na slova z tabule
- napi-, co Otesánek sn dl (Pouze krátké v ty)

Spole n : vyhodnocení

2. skupina

Spole n : motivace, í (viz 1. skupina)

Vypráv ní ásti pohádky, celé pohádky, úvaha ó jí na-e rodina zdrav ?

Potravina ó zdravé a nezdravé, nep ejídat se

Samostatn ó pracovní list: a) obrázky rozt í a nalep

b) nakresli a popi-potraviny (zdravé, nezdravé)

c) vymysli dal-í p írovnání

d) vymysli rýmy k daným slov m z textu

e) k ířlovka

Spole n : vyhodnocení, tabulka

3. skupina

Spole n : motivace, í (viz 1. skupina)

a) Kucha ky ó vyhledej recept na zdravé jídlo

b) List ó napi-recept svého oblíbeného jídla pro kamaráda, kamarádku

c) Nakresli pouta na propagaci ovoce ó zeleniny

d) K ířlovka ó vylu-ti

e) Vymysli pohádku šByl jeden zdravý kluk a byl jako buk ò

P ílohy: p íloha . 17 ó slovní spojení a slova (pro u ítele), **p íloha . 18** ó t íd ní slov na listu (pro fláky)

3.1.2. Matematika

P edm t : Matematika (zpracovala M. Hurtová)

Ro ník: 1.

ní problém , pracovní, komunikativní

Pr ezová témata: Osobnostní a sociální výchova: Seberegulace a sebeorganizace (já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí)

Osobnostní rozvoj ó Kreativita, Sociální rozvoj ó Komunikace, kooperace a kompetice

Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí:

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná–flivotní styl)

Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Mezip edm tové vztahy: Prvouka ó Zdravá výfliva

P esahy u iva: eský jazyk a literatura, Výtvarná výchova, Praktické innosti, Prvouka

Aplikované u ivo: procvi ování numerace 0 ó 20 (porovnávání ísel, po etní operace ó s ítání, od ítání)

Popis projektu

fláci porovnávají ísla, po ítají úlohy s tématem š Zdravá výflivaõ a vytvá í pyramidu zdravé výflivy.

Cíl: Na základ innostního u ení utvá et u flák p edstavu o zdravé výfliv a zdravém flivotním stylu. Spole n hodnotit sou asný zp sob stravování a posuzovat í nebezpe ný vliv reklam na výb r potravin.

Realizace

Pom cky a pot eby

P íprava u ítele: obrázky potravin (p íloha . 3), –ifrovací karti ky (p íloha . 1), karti ky s p íklady (p íloha . 2), pracovní list (p íloha . 4), potravinová pyramida (p íloha . 12), obrys potravinové pyramidy, papíry, obrázky potravin k výrob potravinové pyramidy

P íprava flák : psací pot eby, lepidlo

asová náro nost: 1 vyu ovací hodina

Formy výuky: frontální výuka, individuální a skupinová práce

Postup

2. Motivace ó hra:

- Samostatná práce.
- Na zemi leží kartičky s píklady oznaené ísly od 1 ó 6. íáci mají za úkol vypo ítat píklady, vyhledat výsledek v ífrovací kartice, kde je k nim p íazeno písmeno a zapsat ke správnému íslu, které pat í k dané kartice. Pokud správn vypo ítají a zapí-í písmena, vyjde jim tajenka ó ZDRAVÍ.
- Spole ná kontrola u tabule ó P íklady z kartice jsou napsané na tabuli a íáci vyhledávají na jiných karticích správné výsledky. P íazují je k píklad m. Po oto ení kartice se jim objeví písmeno ó vznikne tajenka.

3. Spole n :

- íáci sedí v kroufku, uprost ed kruhu leží obrázky potravin. íáci ur ují potraviny, které jsou zdravé. Pokud dít ur í správn potravinu, vezme si daný obrázek, na n mfl je z druhé strany íslo, a v tichosti se postaví do ady ó se adí se podle velikosti ísel (vytvo í vzestupnou adu a poté sestupnou adu ó vým na flák).
- Spole ná kontrola.

4. Práce ve dvojicích:

- Každý v lavici si nakreslí 3 dvojice obrázk potravin o r zném po tu prvku (nap . 6 jablek, 4 jogurty), papíry si vym ní a každý zaznamená u vybraných dvojic po et prvku , zapí-e a sou asn porovná (6>4).
- Kontrolu si provádí d tí v dané dvojici.

5. Samostatná práce:

- íáci samostatn po ítají píklady na pracovním listu (kolem píklad jsou obrázky zdravé výflivy, výjevy ze sportu apod.). Ke každému výsledku p íadí správné písmeno, které najdou v tabulce a vyjde jim tajenka - flijeme zdrav .
- Spole ná kontrola.

6. Práce ve skupinách:

- íáci pracují ve 4 skupinách ó každá skupina pracuje s jednou ástí potravinové pyramidy (cereálie, zelenina a ovoce, maso a mlé né výrobky, tuky a sladkosti).
- Na zemi leží kartičky s obrázky r zných potravin. Každá skupina vyhledává obrázky, které pat í do dané, jim p íazené ásti potravinové pyramidy. Na zadní stran obrázk jsou napsaná ísla, která musí skupina se íst. Skupina, která bude mít nejv t-í sou et, má skupinu potravin, jefl je nezdrav j-í, skupina, která má nejmen-í sou et, má skupinu nejmén zdravou.
- Spole ná kontrola.
- íáci si nakonec vyrobí tídní potravinovou pyramidu tak, fle každá skupina nalepí do správné ásti pyramidy obrázky, s kterými pracovala.

7. Záv r:

- Ústní zhodnocení hodiny, zopakování ó Co jíst, kolik a jak ásto apod.

Prezentace

do potravinové pyramidy a zdravotní.

2. Práci prezentují svou práci na nástěnce v prostorách školy.

Reflexeinnosti

Práci sdělí formou besedy, co se jim podařilo nebo jaké mají problémy. Zhodnotí práci skupin spolužáků.

Hodnocení

Učitel zhodnotí práci skupin i jednotlivců. Dítě popíše smajlíka dle jejich práce a výsledků.

Předmět: Matematika (zpracovala M. Hurtová)

Ročník: 2.

Rozvíjené klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní

Prerazová témata: Osobnostní a sociální výchova: Seberegulace a sebeorganizace (já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí)

Osobnostní rozvoj: Kreativita, Sociální rozvoj: Komunikace, kooperace a kompetice

Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí: Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, ná životní styl)

Mezipředmětové vztahy: Prvouka a Zdravá výživa

Přesahy učiva: český jazyk a literatura, Výtvarná výchova, Praktické činnosti, Prvouka

Aplikované učivo: procvičování numerace 0 až 100 (porovnávání čísel, početní operace násobení, odčítání, násobení a dělení)

Popis projektu

Práci porovnávají čísla, popíší úlohy s tématem Živá výživa a vytvoří pyramidu zdravé výživy.

vá et u flák p edstavu o zdravé výfliv a zdravém
invocím stydu. Spole n hodnotit sou asný zp sob stravování a posuzovat i nebezpe ný vliv
reklam na výb r potravin.

Realizace

Pomcky a pot eby

P íprava u itele: obrázky potravin (p íloha . 3), ífrovací karti ky (p íloha . 5), karti ky s p íklady (p íloha . 6), pracovní list (p íloha . 7), potravinová pyramida (p íloha . 12), obrys potravinové pyramidy, papíry, obrázky potravin k výrob potravinové pyramidy

P íprava flák : psací pot eby, lepidlo

asová náro nost: 1 vyu ovací hodina

Formy výuky: frontální výuka, individuální a skupinová práce

Postup

1. Úvod:

Seznámení flák s cílem hodiny.

2. Motivace ó hra:

- Samostatná práce.
- Na zemi leflí karti ky s p íklady ozna ené ísly od 1 ó 6. fláci mají za úkol vypo ítat p íklady, vyhledat výsledek v ífrovací karti ce, kde je k n mu p í azeno písmeno a zapsat ke správnému íslu, které pat í k dané karti ce. Pokud správn vypo ítají a zapí í písmena, vyjde jim tajenka ó ZDRAVÍ.
- Spole ná kontrola u tabule ó P íklady z karti ek jsou napsané na tabuli a fláci vyhledávají na jiných karti kách správné výsledky. P í azují je k p íklad m. Po oto ení karti ek se jim objeví písmeno ó vznikne tajenka.

3. Spole n :

- fláci sedí v krouflku, uprost ed kruhu leflí obrázky potravin. fláci ur ují potraviny, které jsou zdravé. Pokud dít ur í správn potravinu, vezme si daný obrázek, na n mfl je z druhé strany íslo, a v tichosti se postaví do ady ó se adí se podle velikosti ísel (vytvo í vzestupnou adu a poté sestupnou adu ó vým na flák).
- Spole ná kontrola.

4. Samostatná práce:

- dy na pracovním listu (kolem příkladů jsou obrázky
ortu apod.). Ke každému výsledku přidají správné
a vyjde jim tajenka - říjeme zdrav .
- písmeno, které najdou v tabulce
- Společná kontrola.

5. Práce ve dvojicích:

- Dvě si vyberou libovolný příklad z pracovního listu, s kterým již pracovaly a vymyslí a zapíše zadání slovní úlohy, která by se po řešení pomoci daného příkladu.
- Slovní úloha se musí týkat výživy.
- Společná kontrola.

6. Práce ve skupinách:

- žáci pracují ve 4 skupinách o každá skupina pracuje s jednou částí potravinové pyramidy (cereálie, zelenina a ovoce, maso a mléčné výrobky, tuky a sladkosti).
- Na zemi leží kartičky s obrázky různých potravin. Každá skupina vyhledává obrázky, které patří do dané, jim přidělené části potravinové pyramidy. Na zadní straně obrázků jsou napsaná čísla, která musí skupina seřadit. Skupina, která bude mít největší součet, má skupinu potravin, je-li je nezdavější, skupina, která má nejmenší součet, má skupinu nejméně zdravou.
- Společná kontrola.
- žáci si nakonec vyrobí vlastní potravinovou pyramidu tak, že každá skupina nalepí do správné části pyramidy obrázky, s kterými pracovala.

7. Závěr:

- Ústní zhodnocení hodiny, zopakování o Co jíst, kolik a jak často apod.

Prezentace

1. žáci popíše svou volbu potravin do potravinové pyramidy a zdůvodní.
2. žáci prezentují svou práci na nástěnce v prostorách školy.

Hodnocení

1. žáci sdělí formou besedy, co se jim podařilo nebo jaké měli problémy. Zhodnotí práci skupin spolužáků.
2. Učitel zhodnotí práci skupin i jednotlivců. Dvěm přidělí smajlíka dle jejich práce a výsledků.

Rozvíjené klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní

Prerazová témata: Osobnostní a sociální výchova: Seberegulace a sebeorganizace (já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí)

Osobnostní rozvoj: Kreativita, Sociální rozvoj: Komunikace, kooperace a kompetice

Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí:

Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, ná životní styl)

Mezipředmětové vztahy: Prvouka a Zdravá výživa

Prerazy u učiva: český jazyk a literatura, Výtvarná výchova, Praktické činnosti, Prvouka

Aplikované učivo: procvičování numerace 0 až 1 000 (porovnávání čísel, početní operace násobení,

odčítání, násobení a dělení)

Popis projektu

žáci porovnávají čísla, počítají úlohy s tématem Ždravá výživa a vytvářejí pyramidu zdravé výživy.

Cíl: Na základě činnosti učení utvářejí představu o zdravé výživě a zdravém životním stylu. Společně hodnotí současný způsob stravování a posuzují nebezpečný vliv reklam na výběr potravin.

Realizace

Pomůcky a potřeby

Příprava učitele: –ifrovací kartičky (příloha . 8), kartičky s příklady (příloha . 9) potravinová pyramida (příloha . 12), obrys potravinové pyramidy, papíry, obrázky potravin k výrobě potravinové pyramidy, kartičky s obrázky potravin a jejich energetickými hodnotami (příloha . 13), tabulky s energetickými hodnotami potravin dle firmy Synthelabo Pharmaceutica (příloha . 10)

Příprava žáků: psací potřeby, lepidlo

časová náročnost: 1 vyučovací hodina

Formy výuky: frontální výuka, individuální a skupinová práce

1. Úvod:

Seznámení flák s cílem hodiny.

2. Motivace o hra:

- Samostatná práce.
- Na zemi leží kartičky s příklady označené čísly od 1 do 6. Děti mají za úkol vyhledat příklady, vyhledat výsledek v sčítací kartičce, kde je k nim přidáno písmeno a zapsat ke správnému číslu, které patří k dané kartičce. Pokud správně vyhledají a zapíší písmena, vyjde jim tajenka o ZDRAVÍ.

3. Společnost:

- děti si rozdělí kartičky s názvy potravin a jejich energetickými hodnotami (každé dítě si vezme jednu kartičku) a v tichosti se postaví do řady a seřadí se podle velikosti čísel (vytvoří vzestupnou řadu a poté sestupnou řadu - vým na flák).
- Společná kontrola.

4. Samostatná práce:

- Na tabuli bude 10 názvů potravin a každé flák si musí danou potravinu naleznout v tabulce, zapsat její energetickou hodnotu (kJ) a poté se seřadí daná čísla (zapsané energetické hodnoty) od nejmenšího po největší.
- Společná kontrola.

5. Práce ve dvojicích:

- děti pracují ve dvojicích.
- Každé flák z dvojice zapíše na papír 4 dvojice potravin, poté si papírky ve dvojicích vymění, vyhledají energetické hodnoty daných potravin (ve 100g), porovnájí vřdy daná 2 čísla, zjistí, která je menší, a zapíší, o kolik má dané jídlo vř energetickou hodnotu.
- p. bramborová kaše, bramborové knedlíky
 $440 \text{ kJ} < 530 \text{ kJ}$
- Kontrolu provádí opřt druhý flák z dvojice, ten, kdo zadal názvy daných potravin.
- Práce s tabulkami s energetickými hodnotami potravin.

6. Práce ve skupinách:

- děti pracují ve 4 skupinách a každá skupina pracuje s jednou částí potravinové pyramidy (cereálie, zelenina a ovoce, maso a mléčné výrobky, tuky a sladkosti).
- Na zemi leží kartičky s obrázky různých potravin. Každá skupina vyhledává obrázky, které patří do dané, jim přidá písmeno částí potravinové pyramidy. Na zadní straně obrázků jsou napsaná čísla, která musí skupina seřadit. Skupina, která bude mít největší součet, má skupinu potravin, jeřl je nezdravější, skupina, která má nejmenší součet, má skupinu nejméně zdravou.
- Společná kontrola.
- děti si nakonec vyrobí celou potravinovou pyramidu tak, řle každá skupina nalepí do správné části pyramidu obrázky, s kterými pracovala.

7. Závěr:

- Ústní zhodnocení hodiny, zopakování o Co jíst, kolik a jak často apod.

1. žáci popíší svou volbu potravin do potravinové pyramidy a zdůvodní.
2. žáci prezentují svou práci na nástěnce v prostorách školy.

Hodnocení

1. žáci sdělí formou besedy, co se jim podařilo nebo jaké měli problémy. Zhodnotí práci skupin spolužáků.
2. Učitel zhodnotí práci skupin i jednotlivců. Dítě popíše smajlíka dle jejich práce a výsledků.

Předmět: Matematika (zpracovala M. Hurtová)

Ročník: 4., 5.

Rozvíjené klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní

Pracovní témata: Osobnostní a sociální výchova: Seberegulace a sebeorganizace (já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí)

Osobnostní rozvoj: Kreativita, Sociální rozvoj: Komunikace, kooperace a kompetice

Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí: Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, ná životní styl)

Mezipředmětové vztahy: člověk a jeho svět: Zdravá výživa

Přesahy učiva: český jazyk a literatura, Výtvarná výchova, Praktické činnosti, člověk a jeho svět

Aplikované učivo: procvičování numerace 0 až 1 000 000 (porovnávání čísel, početní operace násobení, odčítání, násobení a dělení)

Popis projektu



PDF Complete
Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

s tématem š Zdravá výživ a vytvá í jídelní ek na

jeden den die zdravé vyhrvy.

Cíl: Na základ innostního u ení utvá et u flák p edstavu o zdravé výfliv a zdravém flivotním stylu. Spole n hodnotit sou asný zp sob stravování a posuzovat i nebezpe ný vliv reklam na výb r potravin.

Realizace

Pom cky a pot eby

P íprava u itele: -ifrovací karti ky (p íloha . 8), karti ky s p íklady (p íloha . 11) potravinová pyramida (p íloha . 12), papíry, karti ky s obrázky potravin a jejich energetickými hodnotami (p íloha . 14), tabulky s energetickými hodnotami potravin dle firmy Synthelabo Pharmaceutica (p íloha . 10)

P íprava flák : psací pot eby

asová náro nost: 1 vyu ovací hodina

Formy výuky: frontální výuka, individuální a skupinová práce

Postup

1. Úvod:

Seznámení flák s cílem hodiny.

2. Motivace ó hra:

- Samostatná práce.
- Na zemi leflí karti ky s p íklady ozna ené ísly od 1 ó 6. fláci mají za úkol vypo ítat p íklady, vyhledat výsledek v -ifrovací karti ce, kde je k n mu p í azeno písmeno a zapsat ke správnému íslu, které pat í k dané karti ce. Pokud správn vypo ítají a zapí-í písmena, vyjde jim tajenka ó ZDRAVÍ.

3. Spole n :

- fláci si rozd lí karti ky s názvy potravin a jejich energetickými hodnotami (kaflé dít si vezme jednu karti ku) a v tichosti se postaví do ady ó se adí se podle velikosti ísel (vytvo í vzestupnou adu a poté sestupnou adu ó vým na flák).
- Spole ná kontrola.

4. Samostatná práce:

- Na tabuli bude 10 názv potravin a kaflý flák si musí danou potravinu naleznout v tabulce, zapsat její energetickou hodnotu (kJ) a poté se adit daná ísla (zapsané energetické hodnoty) od nejmen-ího po nejv t-í.
- Spole ná kontrola.

- fiáci pracují ve dvojicích.
- Každý flák z dvojice zapíše na papír 5 dvojic potravin, poté si papírky ve dvojicích vymění, vyhledají energetické hodnoty daných potravin (ve 100g), porovnají vždy daná 2 čísla, zjistí rozdíl a zapíše, o kolik má dané jídlo v této energetickou hodnotu.
- například bramborové chipsy , bramborové knedlíky
 $2400 \text{ kJ} > 530 \text{ kJ}$
- Kontrolu provádí opět druhý flák z dvojice, ten, kdo zadal názvy daných potravin.
- Práce s tabulkami s energetickými hodnotami potravin.

6. Práce ve skupinách:

- fiáci pracují ve 4 skupinách.
- Za úkol mají vymyslet jídelníček na jeden den, například uitel zadá uitel doporučenou energetickou spotřebu muže a ženy v jednotlivých věkových kategoriích.
- (1. skupina o žena ve věku 19-59 let - 9 200 kJ, žena ve věku 60 let a výše - 7 300 kJ, muž ve věku 19-59 let- 10 050 kJ, muž ve věku 60 let a více o 7 900 kJ)
- Práce s tabulkami s energetickými hodnotami potravin, potravinovou pyramidou.
- Společná kontrola.

7. Závěr:

- Ústní zhodnocení hodiny, zopakování o co jíst, kolik a jak často apod.

Prezentace

1. fiáci popíše svou volbu potravin do jídelníčku na jeden den.
2. fiáci prezentují svou práci na nástěnce v prostorách školy.

Hodnocení

2. fiáci sdělí formou besedy, co se jim podařilo nebo jaké měli problémy. Zhodnotí práci skupin spoluflák .
3. Uitel zhodnotí práci skupin i jednotlivců . Dítěm předělá smajlíka dle jejich práce a výsledků .

3.1.3. Prvouka

Předmět: Prvouka (zpracovala H. Riegerová)

Rozvíjení klíčové kompetence: 1.

Rozvíjení klíčové kompetence: Komunikativní, kulturní, sociální a osobní

Pracovní témata:

Pracovní téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí

draví, ná-řivotní styl, zdravý řivotní styl jako řivotní

Osobnostní a sociální výchova: Rozvoj schopnosti poznávání (cví ení smyslového vnímání, pozornosti a soustřed ní, cví ení dovednosti zapamatování, e-ení problém , dovednosti pro u ení a studium)

Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Environmentální výchova:

tématický okruh: Základní podmínky řivota: voda-vztahy, vlastnosti vody a řivota, význam vody pro lov ka, istota vody, pitná voda)

Mezip edm tové vztahy: eský jazyk ó správná stavba v ty, skládání a dopl ování do v t, Lv ó báse

Aplikované u ivo: Prv ó kalendá istoty ó správné za azení slov do v t,

Pantomima ó správné p edvedení hyg. Návyk

Test ó vybarvení správných v t, pravdivých

Popis projektu: řáci si osvojí správné pojmy, návyky, názvy inností. Ve skupinách doplní kalendá istoty. Individuáln si procvi í pam - báse .

Technika: vybarvování, skládání slov

Cíl: kognitivní => znát názvy a ú el hyg. pot eb

chápat hyg. návyky jako sou ást ochrany zdraví

získat pov domí o tom, ře zdraví je stav, o který je nutno usilovat

afektivní => chápat d leřitost zdraví a snahu o udržení samostatn a zodpov dn provád t hyg. návyky

Realizace:

Pom cky a pot eby

P íprava u ítele - kalendá istoty, test hyg. návyk

P íprava řák ó pastelky, pero

asová náro nost ó 2 vyu . hodiny

Zp sob organizace ó skupiny 4-5 řák , dvojice

Postup: 1) Motiva ní báse F. Hrubína řRuceň

2) Základní pojmy ó řáci se seznámí se zákl. pojmy (istota, řivotospráva apod.)

3) Pantomima ó d ti p edvádí hyg. návyky

4) Ve skupinách doplní kalendá istoty (vybrat slova na prouřcích papír ó nápv da)

5) Ve dvojicích vybarví řlut okénka, kde je správná v ta)

Prezentace: ve t íd , na chodb

Hodnocení: formou besedy zhodnotí řáci svou práci

P edm t: Prvouka (zpracovala H. Riegerová)

Ro ník: 3.

Rozvíjení klí ové kompetence: K e-ení problém , komunikativní, logické

Pr ezová témata: Osobnostní a sociální výchova:

Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Kreativita: cvi ení pro rozvoj kreativity, (pruřnost nápad)

Environmentální výchova: Ekosystémy: les a jeho význam, voda, vodní zdroje, istota vody

Mezip edm tové vztahy: eský jazyk ó sloh ó odpov di na otázky, tvo ení v t

Aplikované u ivo: Prv ó význam p ísloví

test o -kodlivosti kou ení

choroby lidí a zví at ó p íloha

p íloha ó otázky ó test

Popis projektu: řáci si osvojí správné pojmy, innosti, návyky

pochopí d leřitost prevence

pochopí negativa, nebezpe í řivotu

Technika: krátký slohový projev

diskuse v kolektivu

Cíl: na základ testu, práce ve skup. Pochopí správnost aktivit, které lov ku pomáhají rozpoznají a odsoudí řpatné d sledky řiv. stylu. Pochopí prioritu prevence ve spol.

Realizace:

Pom cky a pot eby

P íprava u itele - otázky na tabuli, pracovní list s chorobami, zví at a lidí

U itel seznámí řáky s tématem hodiny, pracovními listy, pokyny pro skupiny.

P íprava řák ó pastelky, pero, výst ířky z novin

řasová náro nost ó 1 hodina

Zp sob organizace ó skupinky, jednotlivci, dvojice

Postup: 1) Stavba hodiny - seznámení

2) Motiva ní p ísloví

3) Skupiny ó prac. list o chorobách
řáci eliminují choroby lidí, zví at.

4) Test o -kodlivost kou ení.

5) Diskuse o prevenci

Prezentace: ve t říd , na chodb

3.1.4. Vlastivěda pro 4. a 5. ročník (zpracovala L. Moudrá)

Průřezové téma (dominantní): Environmentální výchova; tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, ná-životní styl, zdravý životní styl jako životní hodnota)

Vztah k dalším průřezovým tématům: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Cíl: Použití o rekreačních možnostech Chebska, pamětihodnostech a přírodních památkách okolí

Propojení s ostatními předměty: Návaznost na přírodovědu a vlastivědu 4. a 5. ročníku

Tematický celek: Zdravý životní styl

Ročník: 4. a 5. ročník

Forma výuky: frontální, výklad spojený se samostatnou prací

Pomůcky: mapy Karlovarského kraje, plány Chebska, časopis Arnika - chráněné lokality, plány města Chebu, turistické mapy s označením cyklostezek český les, informační materiály z Infocentra Cheb

Struktura hodiny:

- Zahájení s motivací: zásady zdravého života, hygienických pravidel
ochrana prostředí, ve kterém žijeme
vyhýbání se píně a prachu, zakoušenému prostředí
zdravé stravování
práce a odpočinek
prevence před úrazy a dodržování bezpečnosti
ohleduplnost a takt k sobě navzájem
utváření zdravé cvičením a sportovním
správné chování v přírodě.

Dnešní náš motto: istota, otužilost a veselá mysl jsou základem naší zdatnosti a odolnosti proti nemoci.

2. Opakování:

mapa plán Chebu a kraje umístění na mapě České republiky

4. ročník o vyjmenovat rekreační možnosti a turistické trasy

5. ročník o vyhledávání rekreačních možností nejen v ČR

Lázeňský trojúhelník, Lázeň Kynčperk, Jáchymov, Kyselka,

na mecké lázeň o Sybylien Bad, Alexander Bad, Bad Elster, Bad Brambach...

ice, Skalka, Michal, Krušné hory, Slavkovský les...

nové cyklostezky a turistické trasy se zaměřením na CHKO Šumava, Komorní Hrádek, Frantičkovy Lázně, svatá Anna, Starý Hrozenov, Loreta, Leopoldovy Hamry, Dyleň, Český les, Smrčiny...

4. **Shrnutí** : zprávná vazba, upevnění podle otázek a odpovědí o práci ve skupinách

časová náročnost: 2 vyučovací hodiny (VI a P)

- dle obsahu**:
- hra NA CIZINCE o procházku městem Cheba okolím (4. ročník)
 - procházka v těmto městem Karlovarska (5. ročník)
 - práce s informačními materiály o cestovní a turistický ruch (dovolená a odpočinek)
 - poučení o krajině, ve které žijeme o pro 5. ročník i sousední příhraniční obce (Waldsassen ...)

Hodnocení : Shrnutí poznatků vlastní práce, ústní hodnocení popř. pochvala, smajlík

Kontrolní otázky:

1. Ukážete krajinu vašeho domova na mapě. Kterým směrem od vaší obce leží Praha? Změřte vzdálenost mezi středem Prahy a vaším městem.
2. Je okolní krajina nížina? Vrchovina? Hornatina? Které je nejvyšší místo v okolní krajině?
3. Která řeka protéká vaší obcí? Okolní krajinou? Je vyznačena na mapě? Do které strany se vlévá? Je ve vaší krajině rybník nebo přehrada? Jak se jmenuje?
4. Je okolní krajina městská nebo venkovská? Zemědělská nebo průmyslová? Hustě nebo řídko osídlená?
5. Které závody nebo podniky pracují ve vaší obci? Co se v nich vyrábí? Vidíte tyto výrobky?
6. Jak se ve vaší obci a místní krajině pečuje o životní prostředí? Je ve vaší obci čistota? Kam se odvářejí a kde se skladují odpadky? Je voda v místním potoce čistá?
7. Jsou ve vaší obci nebo místní krajině lázně? Vyvěrají tu minerální prameny? Je tu rekreace za účelem lázeň? Má vaše obec dobré zařízení koupaliště?
8. Co hezkého a zajímavého byste ukázali ve vaší obci a v okolí cizím turistům? Co byste jim o těchto místech povídali?
9. Je vaše obec starobylá nebo poměrně mladá? Má hradby a městské brány? Má starobylé měšťanské domy? Má vaše obec svůj městský znak a jak vypadá?
10. Mají události z národních dějin nějaký vztah k vaší obci a okolní krajině? Má k vaší obci a okolní krajině vztah nějaká osobnost z národních dějin, o které jste se letos učili?

lo za dobu va-eho flivota? Která z t ch zm n je
yistá pro nejbliží období?

12. Kterou osobnost národních nebo sv tových d jin p ipomíná ve va-í obci název ulice,
nám stí, parku nebo mostu? Je tu její socha, pam tní deska?

3.1.5. P írodov daó zpracovala H. Tšosarová

Obecné informace o projektu:

- aplikované u ivo: Pé e o zdraví
 - sm ování k o ekávaným výstup m: Znalosti a zku-enosti d tí o lidském t le
a o otm, co lidskému zdraví prospívá a co -kodí
 - -rozvíjení KK: K e-ení problém , komunikativní, k u ení, sociální a personální
- p edm t: P írodov da, 4. a 5. ro ník
- zapojená pr ezová témata: osobnostní a sociální výchova /
sebeorganizace a seberegulace, kooperace/, environmentální
výchova/základní podmínky flivota/

Popis projektu:

- 6 lenné skupiny pracují na 3 úkolech
 1. K íflovka s tajenkou
 2. Co prospívá a co neprospívá na-emu zdraví, vyst íhání, rozt íd ní, nalepení
 3. Nakreslit sportovní innosti, kterými se lenové skupiny zabývají

Pom cky a pot eby:

- Každá skupina dostane: 1 pracovní list s k íflovkou /A4/
1 papír / A4/ + nati-t ný úkol /podélný pruh z A 4/ 1 tvrtku
/A3/ na kreslení
- V každé skupin si fláci p ípraví tuflku, gumu, pero, pastelky, o ezávátko, n ílky, lepidlo.

asová náro nost:

- 1 vyu ovací hodina / 45 min/

Motivace:

- Každý svého zdraví str jcem

Cíle:

- Uv domit si, co m flíme ud lat pro své zdraví

Postup:

skupin

rozdan papír a pracovní list, příprava pracovních poteb, seznámení s úkoly a se
způsobem prezentace

Samostatná práce skupin na úkolech

Každá skupina své splněné úkoly nalepí na arch balicího papíru, doplní nadpisy, případně
doladí obrázky.

Prezentace innosti

Skupiny vyvěsí své projekty na nástěnkách. Každá skupina pohovoří o způsobu
svého zpracování a o obsahu projektu.

Reflexe innosti

řáci se zamýšlí nad tím, co se jim dařilo, kde měli problémy, co se jim líbilo a
nelíbilo.

Největší zájem měli v třetí třídě o tvorbu obrázků a následné zpracování na velký
arch. Jako nejobtížnější práci označily dle křížovku, případně některé skupiny
pofádaly o spolupráci učitele. Výborní řáci naopak označily křížovku za práci
zajímavou, která je bavila.

Zhodnocení práce skupin

Učitel spolu s řáky vyberou nejlépe zpracované projekty. Učitel řákům
řechtí projekt připadlí smajlíky.

Vystavení prací na předem dohodnutá místa ve třídě, nebo na chodbě

3.1.6. Hudební výchova

Projekt š Zdravý životní styl š Hudební výchova (zpracovala R. Zítková)

1. - 5. ročník

Pracovní téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a
problémy životního prostředí;

Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, národní styl, zdravý životní styl jako životní
hodnota)

Vztah k dalším pracovním tématům: Osobnostní a sociální výchova: Seberegulace a
sebeorganizace (já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo,
moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým
lidem, zdravé a vyrovnané pojetí)

- Osobnostní rozvoj a kreativita a melodická, cvičení pro rozvoj nápaditosti a její
realizace. originality, individuálního pohledu

uchové, zraková, cvičení pozornosti a soustředění o
ostnosti zapamatování melodie, rytmu, řešení problému

Psychohygiena a dovednosti pro pozitivní náladu mysli

Mezipředmětové vztahy – jóddechová cvičení, správná výslovnost, porozumění obsahu, tenáské dovednosti, Prvotní písněk tématu Práce a volný čas,

Cíl projektu : Uvědomit si pomocí motivačního rozhovoru a textu dané písně, že pomocí vlastní aktivity a iniciativy si můžeme udělat den hezčí, že díky práci a jakékoli iniciativě je pro nás svět veselější, že nesmíme podléhat smutku, vzájemná pomoc

Plán hodiny

1. Úvod – o motivaci dle tématu rozhovor o dané tématice- nutnost práce, vzájemná pomoc dle dospělých, stravovací návyky, zdravá a nezdravá strava, pitný režim, relaxace, potěšení odpočinku, volný čas (sport), péče o zdraví, Učitel navodí ve třídě příjemnou atmosféru, děti mohou sedět v kroužku před tabulí i na koberci

asová dotace – 5 minut

2. Skupinová práce – soutěž

Děti ve skupinách budou vymýšlet co nejvíce známých písní, které se týkají daného tématu asová dotace – 10 minut

Vyhodnocení soutěže – skupina, která přijde na největší množství písní, dostane Smajlíka (každý flák jednoho)

3. Děti jíhl sedí ve svých lavicích, Dívčí o správný nádech, výdech, správné sezení u zpívání as. dotace – 1 min.

4. Rozzpívání – o na vzestupné a sestupné – 5 tónů přídávaných po přelétání slabiky ma, mo, mu

Brát zřetel na dívky a chlapce- nenutit chlapce zpívat vysoké tóny a naopak as. dotace – 2 min.

5. Hra na otázku a odpověď

Učitel zazpívá otázku, flák se snaží vytvořit svou melodii a odpoví

Př. Učitel – Co děláš – nejraději? flák – Jezdím na kole.

Učitel – Jak pomáhá – mamince? flák – chodím nakupovat.

Učitel – Co jsi měl dnes k snídani? flák – housku s Ramou, rajčátko a vejce.

Učitel se snaží vytvořit melodii a flák a) buď si vytvoří svou melodii na odpověď

b) zazpívá odpověď na stejnou melodii jako učitel

as. Dotace – 5 až 7 min.

6. Poslech písně – D lání, d lání – hudba J. Uhlíř, text Z. Svěrák – na CD – děti dostanou slova písně nakopírovaná, rozhovor o významu slov písně – proč d lání zahání smutky, proč je nutné pracovat, nebýt líný, mít kamarády.

as. dotace – 2 min

7. Návěť písně – D lání s hudebním doprovodem – klavír

D lání, d lání – text písně :

Když má – srdce zjhlé, když má – potíže, tak dej cihlu k cihle, ticho do díže.

Upečte chleba, postavte chleba ze železa, flal se krásně vstřebá, za ně s tím hned teče, za ně s tím hned teče.

D lání, d lání, všechny smutky zahání, d lání, d lání je lék.

D lání, d lání, to nám úsměv zachrání, d lání, d lání je lék.

as. dotace – 10 min

škách (zpíváči a kapela) zpívá v fláči doprovodí na
ení dívka, triangl-rytmizace

as. dotace - 5 min

9. Shrnutí hodiny ó dít pochválit za práci v hodině, shrnout, zda jsme splnili v-e, co jsme
chtěli

Každé dít ohodnotit smajlíkem.

10. Zbude óli as ó možno zpívat písně dle návrhu fláků ó které vymysleli v úvodu hodiny
v soutěži

P. Citronky, Co jsem měl dnes k obědu ..

3.1.7. Výtvarná výchova, Praktické činnosti

Predmět: Praktické činnosti

Výtvarná výchova (zpracovala J. Dolejšová)

Ročník: 1.

Téma: Velky na květinu

Prerazové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a
problémy životního prostředí

Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, ná-životní styl)

Vztah k dalším prerazovým tématům: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a
sebeorganizace - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo,
moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým
lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Rozvíjené klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní

Mezipředmětové vztahy: Prvouka ó Pé e o zdraví (člověk a jeho zdraví), Léto ó v ely, její
význam

Aplikované učivo: P : Práce drobným materiálem - papír a karton, látka, drátek ó
obkreslování podle šablony, stihání, vystihávání papíru a textílie, sestavování, lepení,
ohýbání, jednoduché pracovní postupy

Vv: dekorativní dotváření, umístění v prostoru

Popis projektu

fláči pí spolupráci ve dvojicích obkreslí podle šablony jednotlivé díly v ely a sestaví je
a slepí tak, aby vytvořily velkou podle demonstrační ukázky. Podle předlohy dokreslí
v elku černým fixem. Velky umístí na květinu, kterou sestaví dít v druhé vyučovací
hodině společně se spoluflákem. Dívky na společnou květinu přichytnou dřevěným
kolíkem. Domácí příprava ó referáty o významu v ely.

Cíl: Na základě činnosti učení utvářet u fláků postoje pro dodržování zásad zdravé
výživy. Spolupráce fláků pí řešení úkolů a samostatný přístup k řešení problémů.

Realizace

Pomůcky a potřeby

Příprava učitele: šablony: křídel, trupu, hlavy, obličejové části, látka na křídla,
nastřihané drátky na tykadla, šablony na květinu ó kruh, okvětní listy, černý fix,
lepidlo Herkules, dřevěný kolík. Papír flutý, černý ó tělo, fólie na dílky v ely. Tětek
na oči.

Příprava fláků: nůžky, tužka, lepidlo Herkules, dřevěný kolík, černý fix nebo černá
pastelka, barevné papíry, domácí příprava jednotlivců ó vyhledat, popř. zpracovat text
o významu v ely pro člověka

asová náročnost

Práce jednotlivě kombinována prací ve skupinách po dvou až třech fláčkách.
Spolupracují sousedé v lavici, popř. se přidá samostatně sedící fláček.

Postup

První vyučovací hodina a část druhé vyučovací hodiny

1. Motivace: a) báseň "V elička"

Nad vodou se strhla srážka,
s v elou srazila se vářka. Tak
prudce se srazily,
fle se málem zabily.
V elička měla nehodu,
spadla, spadla na vodu. Stará
ol-ě, co tu stála,
ta se nad ní smilovala,
spustila jí dol list,
na tom lístku jako v lunku
p eplavala v elička tu.

b) krátký rozhovor - proč je dobré, fle se v elička zachránila - med je zdravá
potravina, proč?

2. Seznámení s cílem hodiny

(kritéria hodnocení: důslednost a pozornost při práci, čistota a pořádek při práci)

Ukázka hotového výrobku

Vzorový výrobek upevní učitel na tabuli.

3. Vyučující stanoví dvojice nebo trojice fláček pro společnou práci.

4. Skupiny dostanou –ablony a materiál k obkreslování –ablon.

5. Fláčky samostatně obkreslují –ablony. Po obkreslení –ablon sestavují v elku.

Teprve po správném sestavení díly slepují v etně tykadel. Učitel prochází a v případě potřeby poradí.

6. Po slepení v ely fláčky přilepí na spodní část trupu kolík a dotvoří fixem vzhled v ely.

část druhé vyučovací hodiny

7. Ve zbývajícím se dvojice obkreslí dle –ablon květinu na zvolený barevný papír, vystihne a slepí.

8. V elky připevní na květinu.

9. Závěr: Fláčky ukáží a přečtou své referáty o významu v ely.

Prezentace

Fláčky ve skupinkách předvedou své výrobky.

Využijeme výrobku na hru "Na kytičky!" (zaměření: rychlost, koordinace, orientace, zábava)

Popis hry:

Z fláček vytvoříme kruh. Do středu si stoupne fláček se zavázanýma očima, který vyvolává jména květin. Přísloví – fláčky zvednou ruce s v eličkou vzájemně si vymění místa. Hráve středu kruhu se je pokusí chytit a následuje výměna.

Reflexeinnosti

obky, sdílí ostatním, co se jim podařilo nebo naopak.

Dosažení cílů. Stanovené cíle byly splněny.

Zapojení do práce: Do práce se zapojili všichni žáci.

Co se osvědčilo? Nám všem se všechno líbilo, pracovaly s chutí. Prábné rady učitele.

Fólie na jednotlivé díly připravené. Hodnocení formou smajlíků, kterého žáci získali za správně a plně splněný úkol. Smajlíka si přilepili ke svému jménu na archtídy.

Co se neosvědčilo? Výrobek v elky nelze zhotovit v jedné vyučovací hodině. Vhodnější by byla okamžitá návaznost následující vyučovací hodiny. Půvzhledem k množství materiálu na lavici. Žáci si museli všichni uložít do fólie, aby je do příštího dne nebo jiné vyučovací hodiny neztratili.

Přiloha: přiloha 200 V elka 0 ásti (pro žáky)

Předmět: Praktické činnosti

Výtvarná výchova (zpracovala M. Maryšková)

Téma: Dobré chutnání

Ročník: 2.

Pracovní téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, ná životní styl, zdravý životní styl jako životní hodnota)

Vztah k dalším pracovním tématům: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Rozvíjené klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní

Mezipředmětové vztahy: Prvouka a Pě o zdraví (člověk a jeho zdraví)

Aplikované učivo: P : Práce drobným materiálem - papír a karton o stihání, vystihávání, sestavování, lepení; P íprava pokrm - jednoduchá úprava stolu

Vv: uspořádání objektů do celku o rytmické řešení plochy využitím různých prvků a tvarů, uspořádání objektů do celků

Popis projektu

Žáci dekorativně zdobí zakoupený papírový talíř a hrnek samostatně zhotovený z kartonu. Na talíř vyhledají, vystihají, sestaví a nalepí z časopisu, letáku apod. jídlo (oběd) podle zásad zdravé výživy. Dříve pracují v první části individuálně, pak přecházejí k práci ve dvojicích a trojicích. Svou práci prezentují jednoduchou úpravou na připravené stoly dle zásad správného stolování.

Popis projektu

Vyzdobit talíř a z přinesených obrázků známého jídla sestavit menu na talíř dle zásad zdravé výživy. Ve volném čase vytvořit do předtištěného jídelního lístku nabídku vhodných jídel pro snídani, svačinu, oběd, přesnídávku a večeři.

Cíl

Na základě činnosti uení utvářet u žáků návyky a postoje pro dodržování zásad zdravé výživy, které jsou jednou ze základních oblastí zdravého životního stylu. Hodnocení a sebehodnocení. Vzájemná spolupráce.

Úprava a úprava papírové talíře (nebo potu flák), tvrtky A4, papíry na návrhy dekorace, lavice nebo stoly s ubrusy na chodbu (prezentace práce flák), ukázky jednoduše zdobených talířů, hrneků, zadání úkolu alespoň v týdenním předstihu o shromáždění obrazového materiálu s jídlem vhodným na talíř.

Úprava fláků: nůžky, lepidlo na papír, vodové barvy, tenec plochý a kulatý, kelímek na vodu, desky na Vv, obrazový materiál v časopisech, letáčích apod. (jídlo o oběd na talíř), pravítko, tužka

Výtvarná technika

Kombinovaná (malba a papírová koláž)

časová náročnost

2 vyučovací hodiny (Vv a P)

Způsob organizace

Práce jednotlivě kombinovaná prací ve skupinách po dvou a třech. Spolupracují sousedé v lavici, popř. se přidá samostatně sedící flák.

Postup

1. Motivace (rozhovorem): Po dvouhodinové práci se sejdeme na hostinu. Stáváte se kuchaři a zdravé výživě, která je součástí zdravého života. Kdo vyhraje titul – kuchařka?

Úkol zní: Připravit flákem – kolyšob dle zásad zdravé výživy. Dodržet přitom zásady správného stolování. (Předložit jídlo vkusně, na přiměřeném nádobí a hezky ho upravit na stole.)

Jaká jsou pravidla správného stolování? o rozhovor se fláky (jistota, volba nádobí – design, úprava jídla, úprava stolu.)

Jaká jsou pravidla zdravé výživy? (Rozhovor. Učitel zapisuje na tabuli důležité poznatky. (Zdravá výživa obohacená, pestrá, vyvážená.)

2. Dvě třetiny výroby hrneků.

Za tvrtky odstihnou široký pruh a slepí hrnek. Na ušlechtilém pruhu si narýsují přímku šířky ucha k hrnku (asi 3cm) a odstihnou. Zvolí si délku ucha, upraví a přilepí ucho k hrnku (na slepené části).

3. Fláci si vytvoří návrh dekorativního vzoru hrnku a talíře – na papír (týl vzor)

4. Dvě třetiny realizují zvolený návrh o dekorativně zdobí talíře i hrnek malbou vodovými barvami.

5. Papírová koláž (příbližně druhá vyučovací hodina)

6. Připomeneme flákem, jaká platí pravidla zdravé výživy?

a/ fláci pracují ve dvojicích – trojicích. Zpřístupněného materiálu (jídlo) společně vybírají potraviny vhodné k obědu a dodržení zásad zdravé výživy. Vystihávají a sestavují části oběda a vzájemně konzultují své návrhy.

b/ fláci vhodně a vkusně sestavený oběd přilepí na talíř, popř. domalují vodovými barvami.

7. Hbitější fláci mohou společně sestavit jídelníček týdne na připravenou šablonu, jmenovku ke stolu.

Prezentace

řáci upraví sv j talí a hrne ek na p ipravený st l na chodb -koly.

řáci se sejdou šna hostin ō ó u stolu. Každý škucha ō nabídne své jídlo.(Prezentace práce.)

Reflexe innosti

řáci sd lí, co se jim poda ilo nebo kde m li problémy.

Hodnocení

U itel zhodnotí práci d tí a její výsledek obrázkem smajlíka.

Dosažení cíl : cíle byly spln ny v-emi řáky

Zapojení do práce: Do práce se zapojili v-ichni řáci s r zným nad-ením.

Co se osv d ilo? Koupené papírové talí e ne pouze obkreslená kola ze tvrtky. Na šopravdově ō talí e s protla eným vzorem p i okraji d ti se zaujetím vytvá ely sv j dekor.

Co se neosv d ilo? Obrazový materiál (jídlo z asopis). Byl n kdy p íli-malý.

P íloha: p íloha . 24, 25 ō Jídelní ek, 2. ro ník (pro řáky)

P íloha . 26 ō Desatero vřivly d tí, 2. ro ník (pro u itele), p íloha . 27 ō pyramida, 2. ro ník (pro u itele)

P edm t: Praktické innosti

Vřivná výchova (zpracovala M. Mary-ková)

Ro ník: 3.

Téma: Třaty d laj í lov ka

Rozvíjené klí ové kompetence: k e-ení problém , pracovní, komunikativní

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy řivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná-řivotní styl, zdravý řivotní styl jako řivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Mezip edm tové vztahy: Prvouka ō Lidé kolem nás ō souřití lidí, práce lidí, odpo inek a zábava v obci

Aplikované u ivo: P : Práce drobným materiálem - Papír a karton ō st íhání, vyst íhování, obkreslování podle -ablony, lepení; Textil ō st íhání, nalepování, vyst íhování podle -ablony

Vv: - e-ení p im ených úkol v plo-ných pracích, uspo řádání objekt do celku, ovládání základních technických dovedností, uspo řádání objekt do celku na základ jejich velikosti a vzájemného postavení

Popis projektu

řáci navrhnou oble ení pro r zné p ířitosti. Na zhotovené papírové -ablony postav vytvá ejí oble ení. Oble ení lepí z textilu podle základních -ablony (sukn , kalhoty, -aty apod.). řáci pracují ve skupinách, každá skupina navrhuje oble ení pro jinou p ířitost. Zhotovené modely lepí na lepenku a dle vlastní volby dotvá ejí pozadí látkou a nadřisy.

Technika: textilní koláři

et u flák p edstavu o r zných mofnostech ú elného
zn j-í aktivní relaxace, které jsou sou ástí zdravého
oble ení a obutí, které je rovn fl nezbytné pro zdraví
lov ka.

Hodnocení a sebehodnocení. Spolupráce ve skupin . Rozd lení úkol .

Realizace

Pom cky a pot eby

P íprava u ítele: –ablona chlapce a dívky do skupiny (oblékačí panenky), –ablony základních
ástí oble ení ó do skupiny, tvrtka A3 pro fláka, postavy v od vu k r zným p íleffitostem
(motivace), vyv –ení nám t pro práci ve skupinách (v asovém p edstihu alespo týden),
linkovaný papír A4 pro fláka, kartony rozm ru p íblifn A2

V asovém p edstihu zadá u ítel flák m úkol utvo it si samostatn skupiny po ty ech afl p ti
lenech a rozd lit si nám ty: 1. Oble ení pro sport, 2. Oble ení do spole nosti, 3. Oble ení do
–koly 4. Oble ení pro p –í turistiku

P íprava flák : n flky, lepidlo na látku, desky na Vv, voskové pastely, tuflka, n flky ó na
st íhání látky, fix libovolné barvy, módní asopisy, odst íflky látek ó u ítel oznámí d tem
s p edstihem nejmén 1 týdne

V ýtvárná technika

Textilní koláfl

asová náro nost

2 vyu ovací hodiny (Vv a P)

Zp sob organizace

Práce ve skupinách: 4 ó 5 flák

Postup

1. Motivace (hrou): U ítel ukazuje r zn oble ené postavy. íáci se snaží zjistit podle
oble ení, kde daný lov k tráví sv j as a zd vod ují sv j názor.

P ípomeneme také mofnosti, jak efektivn trávit sv j volný as a vliv správného a
ú elného o–acení na zdraví lov ka.

2. Seznámení s úkolem a cílem

Každá skupina zhotoví modely chlapce nebo dívky podle –ablony. Navrhne a vyrobí
pro n oble ení dle zadaných oblastí ó 1. skupina Oble ení pro sport, 2. skupina
Oble ení do spole nosti, 3. skupina Oble ení do –koly, 4. skupina Oble ení pro p –í
turistiku. lenové skupiny modelový kostým popí-í, pop . dle asu zpracují písemn
popis na p ílofený linkovaný papír. Na záv r obhájí sv á e–ení.

3. íáci se rozd lí do p edem zvolených skupin. Každá skupina samostatn zpracovává a
e-í stanovené úkoly.

a) U ítel rozdá do skupin 1 –ablony chlapce a dívky, základní papírové –ablony ástí
oble ení , tvrtky A3 a linkované papíry dle po tu flák .

b) Každá skupina si zhotoví 4 –ablony - chlapce nebo dívku. Každou umístí na
tvrtku A3 a nalepí.

P íblifn 2. vyu ovací hodina

c) Navrhnu a vyrobí na postavy vhodné oble ení z odst íflk látek dle zadaných
okruh .

sob p ilofení –ablony na látku a obkreslení fixem.
ou a p ilepí na model postavy, pop . od v dozdobí.

- e) fiáci nadepí-í, pro kterou p íleffitost je oble ení ur eno, pop . doplní popisem na linkovaný papír a dolepí k postav .
- f) Záv r ó shrnutí úkolu se zam ením na cíle projektu formou otázek a rozhovoru se fláky.

Prezentace

fiáci skupiny popí-í svou volbu o- acení a zd vodní.
fiáci skupin prezentují svoji práci na nást nce v prostorách -koly.

Reflexe innosti

fiáci sd lí po skupinách formou besedy, co se jim poda ilo nebo jaké m li problémy.
Zhodnotí práci skupin spoluflák .

Hodnocení

U ítel zhodnotí práci skupin i jednotlivc . D tem p id lí smajlíka dle jejich práce a výsledku. Smajlíka dostávají nejlep-í skupiny nebo jednotlivci.
Dosafení cíl : Vyt ené cíle byly spln ny v-emi fláky.
Zapojení do práce: Do práce se zapojili v-ichni fláci, v t-ina flák pracovala na daném projektu se zájmem a práce se jim líbila.
Co se osv d ilo? Rozd lení do skupin, dle volby samotných flák ó lep-í vzájemná spolupráce. Odst íflky látek pro dopln ní p ípravené i u ítelem ó katalogy odst íflk látek. Volba úkolu a motivace zaujala fláky.
Co se neosv d ilo? Vyu ovací hodiny Praktické innosti a Výtvarná výchova nenásledovaly za sebou, proto asová prodleva úklidem a znovu p ípravováním materiálu, p ená-ením.
Které zku-enosti lze uplatnit obecn ? Pokud jsou p edm ty s nároky na v t-í množství materiálu propojeny, je nutné, aby na sebe vzáp tí navazovaly. Jinak dochází k zbyte ným asovým prodlevám, pop . i ztrátám materiálu, jejich zapomenutím apod.

P íloha: p íloha . 22, 23 ó –ablony oble ení (pro fláky), p íloha . 23 ó makety postav (pro fláky)

P edm t: Praktické innosti
Výtvarná výchova (zpracovala J. Dolej-ová)

Téma: Plakáty ó Nást nka s tématy šTmty d lají lov kaõ, šBydlení je hraõ, šJezme zdrav õ, Sportem ke zdraví

Ro ník: 4.

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná-flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Rozvíjené klí ové kompetence: k e-ení problém , pracovní, komunikativní, sociální a personální

ólovka a jeho zdraví

materiálem - Papír a karton ó stihání, vystihávání,

Vv: - umístění jednotlivých prvků v prostoru, papírová koláž

Popis projektu

žáci jednotlivých skupin sestaví plakát, který se bude zabývat jednou z oblastí zdravého životního stylu ó bydlením, oblékáním, vlivem, sportem, zálibami. žáci pracují ve skupinách

Technika: kombinovaná technika

Cíl

Zjistit, že zdravý životní styl souhrnem množství oblastí, které ovlivňují zdraví člověka (bydlení, zdravá životospráva, sport, vhodné oblékání, záliby ó volný čas). Na základě poznání vlivů jednotlivých oblastí utvářet tedy u žáků představy o obsahu pojmu zdravý životní styl.

Cíle pedagogické

spolupráce ve skupinách

hodnocení a sebehodnocení

Organizace: 5 skupin po 4 ó 5 žácích

Potřebné

Potřebné a pokyny učitele: v předstihu alespoň 14 dnů se žáci dle své volby a na základě domluvy se spolužáky zapíší k jednotlivým námětům. Učitel žáky motivuje a seznámí s úkolem projektu a zadá pokyny skupinám ke shromáždění materiálu (obrazový, tištěný i psaný apod.) ó domácí práce, barevné tvrdky dle potřeby skupin óA2 nebo A1

Potřebné žáků: shromážděný obrazový a písemný materiál, lepidlo, nůžky, barevné papíry, fixy, psací potřeby

Realizace

1. Motivace ó brainstorming. Co se ti vybaví pod pojmem zdravý životní styl? Jaké máme záliby, koníčky? Jak tráví lidé volný čas? Denní rutina a jeho dodržování. Desatero vlivů zdraví.
2. Stanovení úkolu projektu ó skupina vytvoří plakát - nástěnku pro zvolenou oblast a v závěru pohovoří o své práci (včetně členové skupiny)
3. Rozdělení do 5 skupin po 4 ó 5 žácích (předem zvolené skupiny)
 - Jste to, co jíte.
 - Hrajeme sportem.
 - Máme své koníčky.
 - Chceme hezky bydlet.
 - Týdenní rutina člověka.
4. Sestavování plakátu ze shromážděného materiálu, postupně sestavování, přidání materiálu, nalepování, podkládání barevnými papíry, dotváření písemnými doprovody, nadpisy, apod.
5. Lepení materiálu, vhodné rozmístění v ploše.

projektu ve skupin

Skupina předstoupí s projektem před třídou a popisuje svůj projekt. Zapojí se v rámci
nové skupiny. Zhodnotí význam své oblasti pro zdravý život.

Reflexeinnosti: Jak se nám ve skupince pracovalo?

Co nám práce přinesla?

V čem jsme se poučili?

Která skupinka má nejlepší výsledek?

Který flák byl neaktivnější?

Hodnocení

Nejlepší projekty a fláci byli odměněni smajlíkem.

Dosažení cílů: cíle stanovené projektem byly splněny.

Zapojení do práce: na domácí přípravě se podílela většina fláků, byli motivováni
skupinou, aby každý našel jakým materiálem pracovat. Ve skupinách se úkoly práce ujali
organizovaní schopní jedinci. Zejména pro závěrečnou prezentaci se snažili, aby se i
slabší flák naučil alespoň jednu větu vzhledem ke snaze o co nejlepší výsledek.

Co se osvědčilo? Rozdělení do skupin dle vzájemné domluvy mezi spolufláky.

Co lze využít? Skupinové práce, která dle vás zaujme.

Předmět: Praktické innosti

Výtvarná výchova (zpracovala M. Maryšková)

Téma: Leporelo sport

Ročník: 5.

Pracovní téma (dominantní): Environmentální výchova; tematický okruh Lidské aktivity a
problémy životního prostředí

Vztah člověka k prostředí (prostředí a zdraví, národní styl, zdravý životní styl jako životní
hodnota)

Vztah k dalším pracovním tématům: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a
sebeorganizace - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo,
moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým
lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Rozvíjené klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní, sociální a
personální

Mezipředmětové vztahy: Přírodověda o člověku a jeho zdraví

Aplikované učivo: Práce drobným materiálem - Papír a karton ošití, vystihávání,

Vv: - umístění jednotlivých prvků v prostoru, papírová koláž

Popis projektu

Fláci jednotlivých skupin sestaví leporelo, které bude přehledem různých sportovních disciplín
o tzv. Leporelo sportovních disciplín, které bude nabídkou, jak trávit volný čas.

Technika: kombinovaná technika

Cíl

Na základě innostního učení utvářet u fláků představu o možnostech využítí volného času
formou nejrozmanitějších pohybových aktivit, které tvoří jednu ze základních oblastí zdravého
životního stylu.

Cíle pedagogické

spolupráce ve skupině

hodnocení a sebehodnocení

Realizace

Učitel s 2 otvory ke svázání, provázky (dle počtu skupin) v pracovní desce alespoň 14 cm vypracuje cel 4 ó 5 skupin, do nichž se žáci dle vlastní volby zapíí. Ve skupinách potvrdí afl –estí žáci. Učitel seznámí žáky s námětem projektu a zapíše jim pokyny k shromáždění materiálu.

Právník žáků: nůžky, lepidlo, desky na Vv, barevné papíry, tužky, fixy, malé potisky dle uvážení, tužka, nůžky, fotografie sportovců, sportovní oblečení, specifické výřivky, texty k danému sportu z různých časopisů, novin ó oznámit žákům v předstihu alespoň 2 týdny. Učitel zároveň zadá pokyny k sestavení týmových ó –estí týmových skupin. Ty se mezi sebou dohodnou na výběru sportovců různých disciplín.

Výtvarná technika

Kombinovaná technika ó papírová koláž z vystihovaných prvků, popř. vlastních vytvořených textů, obrázků apod.

časová náročnost

2 vyučovací hodiny (Vv a P)

Způsob organizace

Práce ve skupinách a individuální práce

Postup

1. Motivace: rozhovor o pohybových aktivitách žáků. Charakteristika sportovního dresu, oblečení určeného pro daný druh sportu, významných sportovců dané oblasti, výřivky sportovců apod.
2. Seznámení s úkolem projektu ó každá skupina vyrobí své leporelo sportovních disciplín a šnabídne své sporty spolužákům.
3. Žáci se rozdělí do předem zvolených skupin. Dle počtu žáků si skupiny rozdělí desky z kartonu.
4. Zpočátku žáci pracují individuálně nebo ve dvojicích. Na základě vzájemné dohody ve skupinách každý vytváří šnabídne jednoho zvoleného sportu. (Kanoistika, tenis, fotbal apod.) žáci ve skupinách vybírají ze shromážděného materiálu z časopisů sportovce, vhodné oblečení, sportovní potisky, specifickou výřivku svých disciplín. Vhodný materiál vystihávají.
4. Sestavují vystihované prvky na kartonovou desku. Umístí sportovce a související prvky, texty apod., dotvoří nadpisem, popiskami, textem. K zvýraznění mohou podkládat barevnými papíry.
5. Žáci skupiny jednotlivé desky sváží a vytvoří tzv. leporelo sportů.

Prezentace

Žáci skupiny si připraví souvislou šnabídne sportů. Sdělí žákům výhody daného sportu pro zdraví člověka. Žáci prezentují svoji práci v prostorách školy.

Reflexeinnosti

Žáci formou diskuse sdělují po skupinách ostatním, co se jim podařilo, co se nepovedlo, jak kdo pracoval, jak se jim práce líbila.

Hodnocení

Učitel zhodnotí práci skupin i jednotlivců a zda ilé práce jsou oceněny obrázkem smajlíka.

plněny v-emi fláky, ale ne každý flák p ísp l
ate nou domácí p ípravou ó nashromáfd ným

materiál.

Zapojení do práce: N kte í jedinci se spoléhali na pomoc ostatních, nenashromáfdili si materiál pot ebný k projektu a také jejich výsledná práce nedostate né p íprav odpovídala.

Co se osv d ilo? V p ípravném období flák m ukázat, jakým zp sobem lze zpracovat daný úkol. (1 díl z leporela). Pr b fný dohled nad sestavováním prvk na karton.

Co se neosv d ilo? Ponechat volbu r zných sport na flácích. asto se ve skupin objevoval v leporelu tentýfl sport n kolikrát.

Které zku-enosti lze uplatnit obecn ? Práci ve skupin se musí fláci nau it lépe mezi sebou rozd lit, být schopni se sami domluvit.

3.1.8. T lesná výchova ó zpracovala M. Langmaierová

Doba konání: duben, -kolní rok 2008/2009

asová náročnost: krátkodobý projekt

Ro ník: 1 - 5. ro ník

kategorie I. 1 ô 2. ro ník

kategorie II. 3- 5. Ro ník

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná-flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperaace a kompetice, Komunikace)

Mezip edm tové vztahy: p írodov da, prvouka ô lidské t lo

Klí ové kompetence: zhodnocení vlastní výkonnosti, obratnosti v rámci skupiny vrstevník , schopnost posoudit pot ebu pohybu a tréninku, p íjmout pravidelnou fyzickou aktivitu, jako b fnou sou ást denního programu a flivotního stylu.

Komunikovat se svými vrstevníky v rámci organizování vlastního programu. P íjmout pravidla fair play jako samoz ejmou sou ást osobního mravního kodexu.

Environmentální výchova: kolektivní p íprava a organizace sportovních akcí jako významný krok k za len ní jedince do spole nosti, poznávání nových p átel, utufování spole enských vazeb.

Osobnostní a sociální rozvoj: sebekritické zhodnocení vlastní fyzické kondice a

práce.

vání pravidel fair play, za len ní do kolektivu
ch a zpracovat ho jako motiva ní prvek do dal-í

Zp sob realizace: skupinová práce v hodině TV v t locvi n , pod vedením pedagoga, testování formou sout ěle.

Pom cky: plné mí e, pásma, mety na vymezení trasy lunkového b hu, tabulka k zaznamenávání výkon ě jednotlivce, asomíra, -vihadlo

3. 2. stupe základní -koly

3.2.1. eský jazyk a literatura

3.2.2. Matematika

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

P EDM T : MATEMATIKA

Úvod pro v-echny t ídy:

1. 12 tip ě pro zdraví
2. Týká se nadváha práv vás?
Výpo ět BMI ó ov ění v tabulce

6. t ídy

Pom cky : tabulky energetických hodnot a tuk ě u nej ast ěji užívaných potravin

1. V každé tabulce se adít potraviny od nejvy-ích po nejniž-í hodnoty
 - a) energie
 - b) tuky
2. Porovnávat n které hodnoty
 - a) rozdílem
 - b) podílem
3. V asové rezerv ě k ířlovka

7. t ídy

Pom cky : jídelní ek ze -kolní jídelny, mapa republiky

1. S použitím zm ěny v daném pom ěru ó pom ěr po tu d tí, stravujících se v jídeln ě a pom ěr po tu d tí ve t íd ě ó vypo ítat mnořství potravin pro jídelní ek na -kolní výlet
2. Pomocí mapy s použitím m ěřka vypo ítat vzdálenosti nejznám ě-ích eských a slovenských lázní od Chebu vzdu-nou ěrou
3. V asové rezerv ě k ířlovka

8. t ídy

Domácí p íprava :

Sestav jídelní ek na celý týden, který je podle tebe vyvářený a zdravý

estavených jídelní k a porovnání se správnou dávkou

2. Ukázka dietního jídelní ku s výpo tem energetických hodnot
3. V asové rezerv k ířlovka

9. t ídy

Domácí p íprava:

P íněst obaly od potravin ó krabí ky od sýr , omyvatelné kelímky od jogurt , lahve apod.

1. Vyjád it procenty podíly cukr , tuk a bílkovin v jednotlivých potravinách podle hodnot na obale
2. Sestavit hodnoty do tabulky od nejzdrav j-í po nejmén zdravou potravinu
3. V asové rezerv k ířlovka

Záv r ó hodnocení

V-echny t ídy za aly společ nou ástí a pak plnili fláci jednotlivé své úkoly.

fláci se zapojili do práce ochotn a dob e. Evidentn je práce na projektu bavila a zajímala.

Ov-em jako zápor se projevil nedostatek asu, nebo kařdý ro ník m l na práci jednu

vyu ovací hodinu. Pouze úvodní rozhovor pro fláky ó viz úvod ve vlastním projektu ó trval 25 ó 30 minut. Na výpo et BMI nám zbylo pouze 15 ó 20 minut, coř jsme stihli jen st flí, nebo kařdá skupina (4- 5 flák) vyřadovala pomoc a kontrolu u ítele. Zbývající ást by vyřadovala mnohem v t-í asovou rezervu.

3.2.4. T lesná výchova

P edm t : T lesná výchova (zpracovala Pavlína Kosejková)

Ro ník: 6.-9.

Rozvíjené klí ové kompetence: sociální a personální, pracovní, komunikativní

Pr ezová témata: Osobnostní a sociální výchova: Seberegulace a sebeorganizace (já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí)

Osobnostní rozvoj ó Kreativita, Sociální rozvoj ó Komunikace, kooperace a kompetice

Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy řivotního prost edí:

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná-řivotní styl)

Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

P esahy u iva: Výchova ke zdraví

Aplikované u ivo: Stre ink, kruhový trenink, vyklusání a uvoln ní

Popis projektu

hází postupně cviky kruhového tréninku v co možná nejkratém časovém úseku. Na konci hodiny následuje opět protažení svalstva a vyklusání.

Cíl: Zjistit vlastní fyzické síly, kondice, koordinace za použití cvičebního náplá a pomůcek. Podpořit soustředění ducha žáků.

Realizace

Pomůcky a potřeby

flíčky, lavičky, vřadla, medicimbal, stopky, píšťalka

Příprava učitele: knižní soubor Tělesná výchova 2. Stupně, internet Druhy kruhových tréninků a samostatné provedení kruhového tréninku za účelem motivace žáků.

Příprava žáků: Vlastní fyzické procvičení

časová náročnost: 1 vyučovací hodina

Formy výuky: Práce jedince za pomoci celé skupiny žáků

Postup

1. Úvod:

Seznámení žáků s cílem hodiny.

2. Strečink

Žáci se rozestaví podle cvičení tak, aby měli dostatek místa kolem sebe. Za nemechanického protahování jednotlivých svalů od hlavy až k nohám, pozvolné protahování přes mírnou bolest krční svalstva, ramena, záda, paže, nohy (svalstvo stehenní i lýtkové)

3. Kruhový trénink:

Žáci mají podle cvičení rozmístěné úseky na dané provedení cvičebního úkonu. Na každém stanovišti sedí jeden pověřený žák, který dohlíží na správnost provedení cviku. Žáci začínají na flíčku .1- 15 kliky, poté běh co nejrychleji k flíčku .2, kde vykonají 20 lehů za pomoci drhnutí nohou. Na flíčku .3 je čeká 20 dřepů s výskokem, po přesunu na lavičku s .4 projdou přeskokem přes vřadlo s nataženýma nohama v sérii po 20ti opakování. Na flíčku .5 spedenženýma rukama zdvihají 15x medicimbal. Dále se přesunou na stanoviště .5, kde postupují výšlapů na lavičku - opakování 20x. Po dokončení sprintují do cíle, kde jim vyvěsí mřížku za prodávaný kruhový trénink.

4. Vyklusání a uvolnění

Cvičení si na vyklusání dají 2 minuty pomaleji během kolem cvičení a závěrem se samostatně dle potřeby protáhnou.

Hodnocení

Učitel hodnotí práci jednotlivců, vyhlásí nejlepší a porovná výsledky cvičenců a vyjádří se k průběhu celé hodiny.

ád í sv j názor na význam stanoveného kruhového
tématického okruhu, prodiskutují své postoje, což se jim líbilo, které stanoví- by pop . nahradily jiným a
pro .

3.2.5. D jepis

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova; tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná- flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Projekt šZdravý flivotní styl ó organizace

D jepis-okruhy

- historie pohybových aktivit a pé e o t lo
- historie t lesné výchovy a sportu
- historie olympijských her
- historie jednotlivých druh sport dle zájm flák
- slavní sportovci historie / na-í i sv tové
- historie uflívání dopingu
- historie výflivy
- historie regionální-sportovní a zájmové kluby/vyuffití volného asu

1.Seznámení flák s cílem projektu a jeho zam ením

- rozhovor o oblíbených druzích sportu a dal-ích volno asových aktivitách
- seznámení s okruhy pro projekt
- zadání úkolu-promyslet si téma práce na základ vybraného okruhu, zp sob zpracování
- nahlásit jmenovit skupinu,téma a formu zpracování

2.P íprava u itele

- p ípravit u ebnu d jepisu pro práci jednotlivých skupin
- pr b flná kontrola p ípravy flák -metodická pomoc dle pot eby

3.P íprava flák

- shromáfd ní daného materiálu
- zpracování vybranou formou-ústní referát,k íflovka pro ostatní fláky,nást nka,öplakátö,prezentace na CD,DVD

4.Zp sob organizace

- dle zájm flák -kombinace práce jednotlivc ,skupin-dle zájm flák mofno i kombinovat t ídy

5.Stavba hodiny

- motivace- rozhovor o nutnosti pohybu pro lov ka v souvislosti se zp sobem obflivy,r zné druhy pohybu a podobnost s dne-ními druhy sport

- promuka vystavenych prací
- shrnutí poznatků, vyhodnocení-soutěže nejlepší práce (formou hlasování)
- křížovka /viz příloha/
- závěrečné zhodnocení projektu

6. Prezentace projektu

- vytvoření nástěnek s švitnými projekty
- fotodokumentace
- ukázky nejlépe zpracovaných referátů

7. Hodnocení projektu

Příloha

Křížovka (součást flákovské práce)



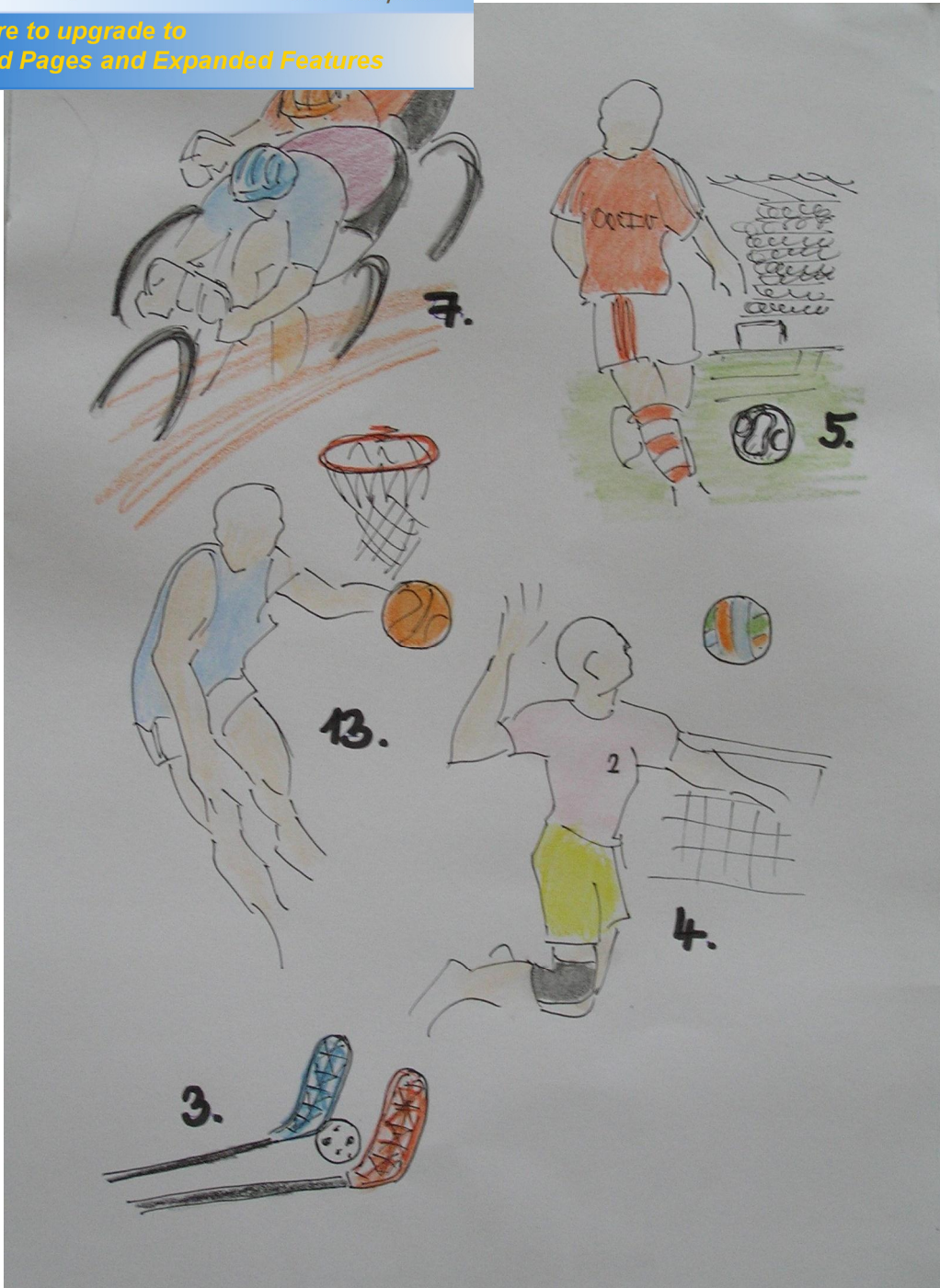
[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)





[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)





P edm t: Výtvarná výchova

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova; tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná–flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Ro ník: 6.

Nám t: M j oblíbený sport, mé oblíbené sportovní aktivity

Úkol: Na základ vlastních zku-eností vyjád it kresbou sport, který je sou ástí zdravého flivota. Aktivita, které se v nuji ve svém volnu. Sport, který obdivuji, kterému se p stuji. Diskuse na toto téma, kařdý flák sám uvede d vody, pro je sport d leflitý pro ná–zdravý flivot. Zam ení na postavu v pohybu.

Pom cky a pot eby: tvrtky A4, barevné k ídy

Technika: Kresba k ídou na suchý povrch

Cíl: Na základ diskuse a svých vlastních zku-eností u flák , vytvo it p edstavu o mořnostech vyufflití volného asu. Sport, jako jeden z pilí zdravého flivotního stylu.

Postup:

1. Výklad úkolu, navození atmosféry.
2. Na volný pracovní papír si fláci zopakují kresbu postavy, proporce, pohyb kon etin, postava v pohybu.
3. Po úvodu si kařdý flák p edkreslí sportující postavy na tvrtku(lehce tuffkou).
4. Vybarví k ídami ó dbá na vypln ní celé plochy a dokon ení pozadí.
5. Obrázek zařixujeme.

Zhodnocení:

1. Hotové obrázky vystavíme(zav -ení na - ry na okn), o íslujeme.
2. Zhodnotíme anonymn (kařdý flák dá hlas jednomu z obrázk , dle ísla)
3. Diskuse o provedené práci.
4. Práci flák prezentujeme v prostorách -koly.

asová dotace: 1 vyu ovací hodina (Vv)

P edm t: Výtvarná výchova ó zpracovala Z. Vrbová

Ro ník: 7.

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná–flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Nám t: lov k a zdravý pohyb

Úkol: S fláky za neme s rozhovorem na dané téma: Zdravý flivotní styl- zdravá strava, pohyb, absence kou ení, alkoholu, návykových látek, astý pohyb na erstvém vzduchu. Ze v-ech faktor vybereme dnes jen jeden- pohyb. Pohyb=sport ve v-ech jeho podobách! Zam ení na postavu, pohyb kon etin i celého t la. Vyuffití tvo ivé fantazie k vyobrazení tématu.

Pom cky a pot eby: tvrtka A4, kelímek s vodou, –t tec, tu–, redispero.

Technika: Kresba tu-í do vlhkého podkladu.

Cíl: Na základ rozhovoru s fláky vytvo it p edstavu o zp sobu vyuffití volného asu formou p stování sportovních aktivit. Sport, jako základ zdravého flivotního stylu.

Postup:

1. Vyber si sport, který chce–vyobrazit.
2. Na pracovní volný papír si fláci zopakují kresbu postavy v pohybu, sportovce, kterého budou znázor ovat- proporce, pohyby kon etin, postavení t la v akci.
3. Na tvrtku- její ást- postupn naná-íme –t tecem vodu.
4. Do vlhkého povrchu p ekreslujeme postavy perem a tu-í. Neopravujeme!! Nesmíme se zaleknout rozpíjení tu-e, nebo tato technika práv rozpíjením p sobí velice zajímav .
5. Dbáme na p im ené množství vody, aby se nám postavy neslily do flek !!
6. Necháme zaschnout.

Hodnocení:

1. Výkresy vystavíme na – ru na okn , o íslujeme.
2. fláci anonymn ohodnotí jeden výkres, dle daného ísla.
3. Diskuse o provedené práci.
4. Práci flák prezentujeme v prostorách –koly.

asová dotace: 1 vyu ovací hodina (Vv)

P edm t: Výtvarná výchova ó zpracovala Z. Vrbová

Ro ník: 8. a 9.

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná–flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

Nám t: Zdravý x nezdravý zp sob flivota ómotiva ní plakát

Úkol: Navození atmosféry rozhovorem na základ vlastních zku-eností z prost edí rodiny, sportovního í zájmového klubu (co jíme, jak flijeme, m j denní reflim, jaké potraviny nakupujeme, co d láme pro zdravý r st, sporty v mém flivot , postoj k alkoholu, cigaretám, drogám). Vyjád íme sv j postoj k zdravému a naopak nezdravému zp sobu flivota.

Pom cky a pot eby: Balicí papír, lepidlo, tempery, výst íflky z novin a asopis

Technika: Koláfl(vyst íhování, lepení výst íflk)

Cíl: Na základ diskuse s fláky vytvo ít p edstavu o zdravém a naopak nezdravém zp sobu flivota. Jak se vyvarovat rizikovým faktor m.

Postup:

1. Vytvo íme skupiny (2-3 flák)
2. Navodíme atmosféru na dané téma zdravého x nezdravého zp sobu flivota
3. Balicí papír formátu A2 rozd líme na dv pomyslné poloviny
4. fláci sí z p ípravených asopis a reklamních leták (zajistí vyu ující) vyberou a vyst íhají obrázky a vhodné texty
5. Poskládají na jednu polovinu šzdravěõ obrázky a texty ó ovoce, zelenina, mlé né výrobky, pohybové aktivity apod.
6. na druhou polovinu poskládají šnezdravěõ obrázky a texty ó tu ná jídla, alkohol, cigarety, sladkosti apod.
7. Celou koláfl lze doplnit vlastními texty, pop . dokreslením vlastních obrázk

Hodnocení:

1. Zhotovené motiva ní plakáty zav síme na p ípravenou – ru na okn
2. Plakáty o íslujeme.
3. fláci sami zhodnotí dle daného ísla motiva n nejhez í plakát.
4. Diskuse o provedené práci, pop . vysv tlení zám ru pro vyjád ení.
5. Vystavení zhotovených plakát na schodi-ti -koly.

3.2.7. Fyzika a Informatika

3.2.8. Cizí jazyky

P edm t : N mecký jazyk ó 2 skupiny : 6., 7. ro . a 8., 9. ro . (vypracovala D. Br- áková)

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná- flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

1) Seznámení flák s projektem, jeho cílem a domácí p ípravou ó 2 týdny p edem.

U ítel :- p ípraví slovní zásobu k tématu ó povinnou a roz-í ující pro ob skupiny zvlá-

- p ípraví k íflovky s uflitou slovní zásobou, tj. pracovní listy s pokyny pro fláky

flák : - P ípraví si jednoduchý jídelní ek dle zdravé výflivy (snídan , sva ina, ob d, sva ina, ve e e)

- P ípraví si sv j denní program ó s vyuflitím známé slovní zásoby

- P ínese si obrázky k tématu (Zdravá výfliva, Sport a volný as)

- P ínese si s sebou lepidlo, n flky, obrázky k tématu, p ípravené texty

2) Seznámení flák s výstupem projektu, tj. znalost nové slovní zásoby k tématu a schopnost vyuflít ji v hovoru i psané podob .

3) Vlastní pr b h :

- Motivace ó zdravý flivotní styl (formou rozhovoru u ítel ó flák)

- Kontrola domácí p ípravy, rozhovory flák k tématu

- Seznámení s novou slovní zásobou , spole ná výslovnost, uflití ve v tách

- Rozhovory ve dvojicích s vyuflitím nové slovní zásoby

- Práce se slovníkem ó vypl ování k íflovky

- Nalepení obrázk

- Spole ná kontrola a zhodnocení projektu

P ílohy: N mecký jazyk - p íloha . 15 (pro u ítele ó slovní zásoba), p íloha . 16 (pro u ítele ó k íflovka), p íloha . 17 (pro fláky ó k íflovka)

P edm t: Anglický jazyk ó zpracovala J. Bílková

Téma: Zdravý flivotní styl

Ro ník: 6. ó 9.

Pr ezová témata:

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

draví, ná–řivotní styl, zdravý řivotní styl jako řivotní

Vztah k dalším příslušným tématům: **Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace** - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika, co o sobě vím a co ne, můj vztah ke mně samému/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); **Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)**

Rozvíjení klíčové kompetence: řešení problémů, pracovní, komunikativní, sociální a personální

Mezipředmětové vztahy: Výtvarná výchova (o kreslení a malování)
Výchova ke zdraví (obecný pohled správného řivotního stylu)

Popis projektu:

řivotní ve skupince po dvou zpracují pracovní list připravený v angličtině pod názvem: Healthy life style

Cíl:

Získat a osvojit si slovní zásobu k danému tématu a v jednoduchých větách pohovořit na toto téma

Cíle pedagogické:

Práce a spolupráce ve skupině, hodnocení a sebehodnocení

Pomůcky a potřeby:

Příprava učitele: připravený pracovní list na toto téma (do každé dvojice jeden) a listy připravené pro ročníky 8. a 9. jsou vyřídí úroveň, slovníky, možnost internetu, psací a kreslicí potřeby, články z novin a časopisů ..

Příprava žáka: psací a kreslicí potřeby, články z novin a časopisů, případně připravené texty z různých zdrojů tohoto tématu

časová náročnost:

1 vyučovací hodina

Způsob organizace:

Práce ve skupině a individuální práce

Postup:

1. Motivace: diskuse o zdravém řivotním stylu, vymýšlení slovní zásoby bez použití slovníku, charakteristika nezdravého řivotního stylu a nalezení alternativního řešení k nápravě, vyprávění vlastních zkušeností i zkušeností jiných

2. Seznámením s úkolem projektu o skupina vyplní a dokreslí pracovní list

3. fiáci si ur í dvojice dle svého rozhodnutí, v p ípad lichého po tu d tí je jedna skupina po t ech, nikdo nepracuje samostatn po celou dobu projektu ó d lefitá je spolupráce
4. fiáci pracují na ty ech cvi eních, mohou si zvolit libovolné po adí pln ní úkol . V úkole prvním mají za úkol p elofit sloví ka dle ilustrace, pracují se slovníky nebo s internetem. V druhém úkole odpovídají na jednoduché otázky v p ítomném ase prostém týkajících se tohoto tématu: Do you like eating a lot of sugar? Do you go to the gym? Why is not smoking good for us? a dal-í podobné otázky. Ve t etím cvi ení dokreslují hodící se slova v podob obrázk do textu. A poslední cvi ení je jednoduchá charakteristika zdravého flivotního stylu, výpis ve-kerých superlativ a negativ.
5. Po vypracování pracovního listu spole n zkontrolujeme výsledky a porovnáme r zné názory na tuto problematiku.
6. Zhodnotíme projektovou hodinu, pohovo íme o tom co nám poskytla

Prezentace:

fiáci prezentují svá díla v prostorách -koly a ve t íd anglického jazyka

Reflexe innosti

fiáci sd lí, co se jim poda ilo nebo jaké m ly problémy. Zhodnotí práci spolufiák formou diskuse.

Hodnocení:

U ítel zhodnotí práci fiák a nejlep-í práce ocení písemnou pochvalou

3.2.9. Chemie

P EDM T : CHEMIE ó zpracovala E. Chmelí ová

Pr ezové téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy flivotního prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná-flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témat m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Kooperace a kompetice, Komunikace)

flák s projektem, cílem a domácí přípravou

2. seznámení flák s výstupem projektu
3. vlastní práce
4. prezentace projektu
5. vyhodnocení, reflexe

6. a 7. týdny

Zaměření - VODA

V předstihu píbilně 2 týdnů zahájena příprava na projekt o fláci motivování pro práci na projektu, stručně vysvětlena spojitost chemie o voda a potěba studia chemie v dalších ročnících.

fláci - si zopakují znalosti o vodě o jejím složení, vlastnostech, výskytu na Zemi, o koloběhu vody v přírodě, potřebě k životu, o zdrojích znečištění vody a způsobech čištění, o souvislosti zdravého životního stylu a pojmu VODA

- dále si shromáždí materiál, připraví potřebné pomůcky a předloží se rozdělí do týkenných skupin

Učitel si připraví model molekuly vody, nástenné mapy pro názornou demonstraci a zajistí učebnu

Práce hodiny : - beseda na dané téma se zapojením vyučujícího i všech flák
- vlastní práce fláků ve skupinách na prezentaci projektu

Hodnocení projektu : nejdříve slovní hodnocení učitelem, posléze hodnocení fláků formou testu

Předmět : CHEMIE

Pracovní téma (dominantní): Environmentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a problémy životního prostředí

Vztahlovka k prostředí (prostředí a zdraví, národní styl, zdravý životní styl jako životní hodnota)

Vztah k dalším pracovním tématům: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo,

- Úvod pro všechny týdny:
1. seznámení žáků s projektem, cílem a domácí přípravou formou rozhovoru
 2. seznámení žáků s výstupem projektu
 3. vlastní práce
 4. prezentace projektu
 5. reflexeinnosti, hodnocení

8. a 9. týdny

Zaměření - ZDRAVÁ NEZDRAVÁ VÝŽIVA, skladba stravy

V předstihu píbilně 2 týdnů zahájena příprava na projekt o žáci motivování pro práci na projektu, stručně vysvětlení spojitost chemie o výživa, stravování.

žáci - si zopakují znalosti o skladbě stravy o vitamínech, enzymech, bílkovinách, sacharidech a tucích

- dále si shromáždí materiál o příklady zdravých a nezdravých jídel, obrázky, připraví potěbné pomůcky a rozdělí se píedevším do týlných skupin

Učitel si připraví o nástěnné mapy pro názornou demonstraci a zajistí učebnu

Práce hodiny : - beseda na dané téma se zapojením vyučujícího i všech žáků
- vlastní práce žáků ve skupinách na prezentaci projektu, sestavování jídelníčku, kreslení, vystihování, lepení, porovnávání obsahu různých látek v potravinech a žení podle obsahu sacharidů a tuků

Hodnocení projektu : nejdříve slovní hodnocení učitelem, poté hodnocení žáky formou testu

Průběh hodiny: Projektová hodina v pírodopisu o zpracoval R. Vika

Cíl projektu: Navázání na teoretické poznatky získané v hodinách pírodopisu a využití takto získaných poznatků v praxi.

mentální výchova: tematický okruh Lidské aktivity a

problémy nívoimno prost edí

Vztah lov ka k prost edí (prost edí a zdraví, ná–flivotní styl, zdravý flivotní styl jako flivotní hodnota)

Vztah k dal-ím pr ezovým témát m: Osobnostní a sociální výchova (Seberegulace a sebeorganizace - já jako zdroj informací o sob , druzí jako zdroj informací o mn , moje t lo, moje psychika, co o sob vím a co ne, m j vztah ke mn samé/mu, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané pojetí); Sociální rozvoj (Koopera ce a kompetice, Komunikace)

Téma: Výpo et BMI, sestavení jídelní ku se v-emi aspekty na zdravou výflivu Ro ník: 6. ô

9. t ída

Materiální zabezpe ení: osobní váha, metr na m ení vý-ky, tabulky BMI, tabulky výflivových hodnot

Vzd lávací cíl výuky:

fixace p edchozích znalostí ô aplikace na p íklad
výpo et BMI na p íklad a sestavení jídelní ku

Struktura hodiny:

1. zahájení vyu ovací hodiny

- motivace ô nástin hodiny, ur ení cíle

slovní metody ô úvod, rozhovor

motiva ní metody ô ur ení cíle

2. zopakování látky z p edchozích hodin n který flák popí-e

zásady správné výflivy, ostatní ho dopl ují

slovní dialogické metody ô diskuze, rozhovor

metody demonstra ní ô p edvád ní

metody diagnostické ô jestli chápou u ivo z minulých hodin

hromadná forma výuky

výklad nové látky

í jídelní ku metoda

metoda dialogická o diskuze
metoda motiva ní o pochvala, výzva

opakování a procvi ování nového u iva

*samostatn kaftlý se zm í a zvářf, vypo ítá index BMI, porovná s tabulkou a podle výsledk
sestaví denní jídelní ek*

metody fixa ní o procvi ování metoda
aplika ní o samostatná práce

forma výuky
individuální o samostatná práce

*kontrola nových znalostí formou dotaz zp tná
vazba*

metoda dialogická o dotazy a odpov di metoda
diagnostická o kontrola, hodnocení

forma výuky - hromadná

P edpokládaná norma hodnocení:
pochvala - motivace

Pro evaluaci celého projektu „Zdravý životní styl“ byla zvolena upravená anketa pro třídy 3. a 9. třídy dle Průvodce pro projektové vyučování, D. Naar, EGREDIOR, 2003. Pro třídy 1. a 2. třídy byla zvolena anketa jednodušší a obrázková. Ankety se zúčastnily všechny třídy školy. (Anketa v příloze pro učitele.)

Projekt „Zdravý životní styl“ (anketa pro třídy 3. a 9. třídy) - vyhodnocení

1. Před projektem

a) na projekt jsem se moc těšil	2. po adí (59 hlasů)
b) byl jsem zvědavý, co bude	1. po adí (86 hlasů)
c) bylo mi to jedno, že bude projekt	4. po adí (55 hlasů)
d) předpokládal jsem nudu	3. po adí (56 hlasů)
e) měl jsem obavy, co mě čeká	5. po adí (24 hlasů)
f) chtěl jsem se raději učít	6. po adí (20 hlasů)
2. Po projektu

a) projekt mě bavil	2. po adí (51 hlasů)
b) projekt byl zajímavý	1. po adí (91 hlasů)
c) nevím, co bych k projektu řekl	4. po adí (33 hlasů)
d) nelíbil se mi	3. po adí (38 hlasů)
e) bylo to náročné	6. po adí (18 hlasů)
f) raději bych se učil	5. po adí (25 hlasů)

Projekt „Zdravý životní styl“ (anketa pro třídy 1. a 2. třídy) - vyhodnocení

1. obrázek sluníčka (projekt se mi líbil) 1. po adí (70 hlasů)
2. obrázek mraku a části sluníčka (projekt se mi líbil z části) 2. po adí (14 hlasů)
3. obrázek mraku (projekt se mi nelíbil, raději bych se učil) 3. po adí (0 hlasů)

Poznámka: žáci prvních a druhých tříd nezpracovávali anketu před projektem z časových důvodů.

Evaluace učitelů

V třídně učitelé se shodli na tom, že projekt byl náročný organizačně i na přípravu učitelů.

Výsledné projekty ale byly odměnou za vynaložené úsilí učitelů a žáků. V třídně dosáhly velmi vysoké úrovně. Také mnoho žáků pracovalo s chutí a vnovali dobrovolně spoustu času i domácí přípravě.

Vyhodnocení :

1. Dle ankety bylo pro třídy téma poměrně motivující, i když na jeho dostatečné zpracování bylo vhodné postupně volit úhlíky.
2. Celková časová dotace byla z úvahy předem téměř malá. Vzhledem ke stíhání předem po jedné vyučovací hodině nebylo možné výuku prodloužit. Do budoucna je lépe zvolit 2 vyučovací jednotky. (Výjimka Hudební výchova, Tělesná výchova) Předem tyto Praktické činnosti a Výtvarná výchova by měly na sebe navazovat vzhledem k většímu množství pomůcek, provázanosti a následné nutnosti úklidu většího množství pomůcek.

- . stupni bylo zajímavé stídání uitel pro jednotlivé
ky 1. stupn velmi motivoval zp sob hodnocení ó
získávání smajlík a záv re né vyhodnocení.
4. Cíle projektu byly napln ny, i kdyfl nebylo možné pro -í ku tématu
obsáhnout v-echny oblasti ve dvou projektových dnech.
 5. fiáci si zejména posílili schopnost spolupracovat a byli vedeni
k v t-í samostatnosti nejen p i výuce, ale i zp sobem organizace
projektu. fiáci i 1. stupn samostatn p echázeli do r zných t íd dle
p edloženého rozvrhu.
 6. N které výstupy fiák byly velmi p kné na základ získaných
zku-eností z p ede-lých projekt a za p isp ní vhodné motivace
u iteli.

PROJEKTU

Termín konání: 18. 6. 2009 - 19. 6. 2009

Asová dotace: projekt dvoudenní

Počet zapojených třík : celo-kolní projekt

Zapojení učitelé: celý učitel'ský sbor

Faktografie: Na přípravu projektu byl dostatek času pro učitele i tříky (dvoum sání předstihování vodní projekt plánování měsíce).

Termín byl stanoven pesunut na konec školního roku. Vzhledem k závěrečnému úklidu byla prezentace prací v prostorách školy krátkodobá a možnost prezentace práce třík i pro rodičovskou veřejnost tak nebyla zcela využita.

Projekt se zúčastnili všichni přítomní tříky. Vzhledem k tomu, že bylo plněno prezové téma, zapojení všech třík bylo fládoucí.

Projekt se zúčastnili všichni učitelé školy.

Cíle projektu: Cíle projektu šZdravý flivotní styl byly naplněny, i když nebylo možné proší k tématu obsáhnout všechny oblasti ve dvou projektových dnech.

Témata: Dle ankety bylo pro tříky téma poměrně motivující, i když na jeho dostatečné zpracování by bylo vhodné volit užší okruh. Na základě společných sezení pedagogů v přípravném období a rozplánování okruhů bylo eliminováno opakování stejných oblastí nebo alespoň jejich obsah.

Metody: Osvočila se metoda rozdělení třík do skupin už v přípravném období a při azení témat. Tříky si mohli svůj projekt lépe a více promyslet a připravit.

Velmi se osvočilo předem dohodnuté hodnocení na 1. stupni formou smajlíků. Každá třída měla svůj arch s pohledem třík a s potěm okének dle potědění. Úspěšní tříky získávali smajlíky. V závěru neaktivní tříky dle pohledu získali navíc pochvalu učitele do tříkovkové kníflky.

Práce třík :

Organizace: Organizace projektových dnů byla náročná při sestavování rozvrhu.

Problém by nastal, pokud by jediný učitel byl nepřítomen zejména na 1. stupni. Při přípravě projektu bude nutné s rezervou počítat.

Spokojenost:

Učitelé o přípravě projektu i jeho organizaci byla pro učitele asová náročná, ověřili si jiné formy a metody práce, které ve vyučování nepoužívají v takovém rozsahu. Tříky - pro tříky na 1. stupni byla zajímavé sledování učitelů pro jednotlivé předmet.

Spokojenost třík a jejich názory jsou shrnuty v anketě.

Výstupy: Ty, které výstupy se stanou trvalou součástí výzdoby školy, jiné budou použity učiteli v hodinách výuky pro další práci. Výběr výstupů je v příloze projektu a fotodokumentace.

Body pro závěrečnou zprávu byly prodiskutovány na pedagogické radě dne 22. 6. 2009.