

Markéta Kucharíková: Zdravá výživa jako součást kurikula výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ, BP, 2015

Název programu: „Čarování se zdravými a nezdravými potravinami“

Věková kategorie: pro děti 1. stupně ZŠ

Věk: 7–9 let

Počet: 20–25 žáků

Délka trvání programu: 7 vyučovacích hodin po 30–45 minutách

Dlouhodobé cíle:

- Žáci si budou umět vybrat zdravou svačinu v obchodě.
- Žáci získají základní informace o zdraví, nemocech a o zdravotní prevenci.
- Žáci budou umět vyjmenovat pět základních oblastí vyváženého talíře a ke každé části uvést tři příklady.
- Žáci zlepší svoje stravovací návyky.

Pravidla a bezpečnost:

- Žáci se v průběhu programu řídí principem dobrovolnosti.
- Žáci při programu poslouchají a nevyrušují.
- Při aktivitách mají žáci vypnuté telefony.
- Žáci pracují s pracovními listy, které si zakládají do desek.
- Žáci při diskusi, opakování, čtení pohádky a reflexi se vždy seskupí do kruhu.

Počet lekcí: 7 lekcí (6 probíraných témat, zakončených testem)

Témata:

- Představení zdravého talíře
- Zdravá a nezdravá jídla
- Zdravé a nezdravé obiloviny
- Rostlinné a živočišné produkty
- Ovoce a zelenina
- Závěrečný obrázkový test

Výběr témat:

- na základě ŠVP ZŠ Dobiášova, konzultací s vedoucím bakalářské práce, konzultací s vychovatelkou školní družiny a učitelkou 1. stupně ZŠ, odborných publikací a internetových zdrojů

LEKCE – Téma: „Povídání o pejskovi a kočičce“

Edukační cíle:

- Žáci budou umět identifikovat rostlinné a živočišné produkty.
- Žáci budou umět vysvětlit rozdíl mezi živočišnými produkty a rostlinnými produkty.
- Žáci dokážou uvést ke každému produktu dva příklady.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → třídí informace na základě pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení.
- Kompetence komunikativní → naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi.

Pomůcky:

- pohádka „Povídání o pejskovi a kočičce“
- připravené kartičky s obrázky
- kartičky s obrázky smajlíků

Motivace: (15 minut) Přečtení upravené pohádky „Jak si pejsek s kočičkou pekli dort k svátku“ Následuje rozhovor s žáky o pohádce.

Žáci odpovídají na otázky:

- Je zdravý dort, který kočička a pejsek jedli?
- Co vše do něho dávali?
- Jaké zdravé potraviny do dortu dali?
- Jaké nezdravé potraviny do dortu dali?
- Proč zlého pejska bolelo břicho?
- Je správné, že zlý pejsek snědl dort pejskovi a kočičce?
- Z jakých surovin bys upekl zdravější dort?

Hlavní část: (15 minut)

1. aktivita: Vyprávím žákům, jaký byl obsah mé snídaně a můj oblíbený pokrm. Navážeme

rozhovor s žáky o jejich oblíbeném pokrmu, zda snídají, a případně co měli dobrého ke snídani?

2. aktivita: Na koberec rozdělím různé druhy kartiček, kde jsou vyznačeny potraviny rostlinného i živočišného původu. Úkolem žáků je rozhodnout, zda je kartička rostlinného, nebo živočišného původu. Kartičky rozdělí na dvě hromádky.

3. aktivita: Na konci lekce společně procházíme jednotlivé hromádky. Shrneme, jaký je rozdíl mezi živočišnými a rostlinnými produkty.

Reflexe: (5 minut)

Postupně každý žák jednou větou sdělí svůj názor na dnešní program (například větou „Z dnešní lekce si zapamatuji...“ nebo: „Nejllepší byla aktivita...“). Žáci většinou odpovídali pozitivně, ale některým se nelíbila dlouhá pohádka. Nejlépe hodnotili aktivitu, při níž rozdělovali kartičky na živočišné a rostlinné produkty.

Většina žáků snídá, jejich snídaně se skládá většinou z nezdravých potravin. Zazněl koláč, buchta, bílé pečivo, chléb se salámem, chléb se sýrem.

Při odpovídání na kladené otázky vztahující se k pohádce uměli rozhodnout, zda je ingredience v dortu zdravá, nebo nezdravá. Většinu nezdravých ingrediencí dokázali nahradit zdravější variantou.

Sebereflexe:

Žáci se seznámili s obsahem pohádky a společně jsme zhodnotili zápletku o zlém psu, který snědl dort. Získali poznatky o rostlinných a živočišných produktech. Při lekci byly využity kartičky se smajlíky, které žáci využili k rozdělení rostlinných a živočišných produktů.

Zcela správně nebyla pochopena aktivita, při níž měly být rozděleny kartičky na základě rostlinných, či živočišných produktů. Tato aktivita byla zaměněna s předchozí lekcí. Potraviny nebyly rozděleny na rostlinné a živočišné, ale na zdravé a nezdravé. Příště by bylo lepší podrobněji vysvětlit, co mají žáci za úkol. Rozdíl mezi rostlinnými a živočišnými produkty bych podpořila odbornou literaturou. Pohádku by bylo lepší zkrátit a při čtení bych žáky více zapojila a mezi sebou prostřídala.