|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zdravé jídlo** | | |
| 1. **stupeň ZŠ – 1. ročník** | | |
| **Vzdělávací oblast** | Člověk a jeho svět |
| **Tematický okruh** | Člověk a jeho zdraví |
| **Očekávané výstupy ze ŠVP** | Zařazuje do režimu dne činnosti upevňující a podporující zdraví (čas na práci, zdravé jídlo, odpočinek), uplatňuje správný pitný režim. |
| **Cíl hodiny** | Seznámení se správným denním režimem, seznámení s výživou lidského těla, připomenutí zdravé stravy, připomenutí pitného režimu. |
| **Hodinová dotace** | Metodický postup rozdělen podle potřeby do 2 vyučovacích hodin. |
| **Pomůcky** | Obrázky ovoce a zeleniny, svačiny žáků, čtvrtky, náčrtníky A3, barevné papíry, pastelky, nůžky, lepidla. |
| **Metody práce** | Motivační pohádka, diskuze ve volném prostoru (koberec), tvorba plakátů. |
| **Metodický postup** | 1. Motivace: *Byl jednou jeden malý prvňáček a ten ráno vůbec nesnídal. Ve škole pak k svačině jedl jen malou sušenku a brambůrky. Zapíjel to colou. U oběda nesnědl vůbec polévku a z druhého jídla jen trochu ujedl. Ve školní družině si svačinu nesnědl, protože si hrál s ostatními a na svačinku zapomněl. Večer potom doma snědl, co viděl – k večeři jen chléb s máslem a salámem, salát si nevzal, čokoládu, sušenky a sladkou limonádu aj.*   *Tak se stalo, že malý chlapeček přibýval na váze a byl často nemocný. Děti se mu ve škole potom začaly posmívat a říkaly mu Otesánku.*  ***Co dělal malý chlapeček špatně a jak se měl stravovat?***   1. Volná diskuze na koberci: připomenutí správného denního stravování 5x denně a správného a zdravého pitného režimu. Připomenout, jak je pro nás zdravá zelenina a ovoce a že nesmí chybět v našem jídelníčku i ve škole k svačině. Žáci popisují své jídelníčky.   Závěrem připomenout i zdravý denní pohyb či sport.   1. Tv chvilka: volný pohyb na písničku - Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, cos to Janku, cos to sněd … 2. Práce s obrázky ovoce a zeleniny: nejprve ukázka jednotlivých druhů, poté se obrázky rozdají žákům a žáci se mají sami rozdělit do dvou skupin na ovoce a zeleninu. Vzájemná kontrola správného rozdělení. 3. Hádanky ovoce a zeleniny: uč. říká dětem hádanky, žáci hádají např. Je to dlouhé zelené a přidává se to jako obloha k obědu nebo se z toho dělá salát. Co je to ?   Je to žluté kyselé, šťáva se přidává do čaje. Co je to? Žáci mají vždy ještě dodat, zda je to ovoce nebo zelenina.   1. Připomenutí programu ovoce do škol: Jaké ovoce nebo zeleninu jsme měli ve škole naposledy? (jablko) 2. Tvorba plakátu: žáci mají na oblý tvar čtvrtky (jako talíř) nalepit zdravé denní jídlo, okraje talíře si mohou dozdobit, některé jídlo mohou i dokreslit pro zpestření. Některé nalepené jídlo může být i plastické. Potom talíř nalepí na náčrtník a dokreslí nápoj. K obrázku dopíší, zda se jedná o snídani, svačinu, oběd či večeři. 3. Prezentace hotových plakátů: na koberci každý žák představí svůj talíř a popíše na něm své jídlo a co má nejraději. |
| **Závěr** | Závěrečné zhodnocení celé činnosti učitelem, žáci si nakreslí Smajlíka, pokud se jim práce líbila a zdařila, výstavka hotových plakátů.  Všichni si opakují heslo: „Když chceš velkou sílu mít, musíš zdravě jíst a pít.“ |
| **ZŠ J. A.Komenského Kly, okr. Mělník** | Mgr. Eva Havelková |

 



