



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt CZ.1.07/1.1.00/08.0094 Vzdělávání pro udržitelný rozvoj v environmentálních a ekonomických souvislostech

Asociace pedagogů základního školství České republiky

www.vcele.eu

06 Zdravá strava Metodický list

Ročník: 2

Doporučený počet hodin: 1

Autor: PaedDr. Iva Venclová, Ph.D.

Editace a grafická úprava textu: Mgr. Bc. Anna Doubková

© 2013 Asociace pedagogů základního školství České republiky

Ilustrační obrázky jsou použity v souladu s licencemi. Použita fotodokumentace projektu VUREES a databáze software Inspiration.

Tento projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky



06 Zdravá strava: metodický list

Vzdělávací oblasti: Člověk a jeho svět, člověk a svět práce

Vyučovací předmět: Český jazyk, Prvouka

Klíčová slova: Zdravá strava, jídelníček

Očekávané výstupy žáka: Vysvětluje, jaký je rozdíl mezi přesnídávkou a hlavním jídlem, chápe nutnost zdravých stravovacích návyků a zdravého životního stylu.

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení: Propojuje znalosti z různých předmětů (česká jazyk, prvouka).

Kompetence k řešení problémů: Pracuje s moderními informačními zdroji – vyhledává informace.

Kompetence komunikativní: Respektuje pravidla konstruktivní diskuse, vyjadřuje se jasně, spisovně a logicky.

Kompetence sociální a personální: Udržuje příjemnou pracovní atmosféru.

Kompetence občanská: Ochraňuje a propaguje čistotu, zdravý životní styl a stravovací návyky.

Pomůcky:

- Pojmová mapa
- Učebnice prvouky pro 2. ročník
- Pracovní sešit prvouky pro 2. ročník
- Tabule
- Nástěnné obrazy
- Doporučené pomůcky: internet, encyklopedie

Organizace vyučování a metody práce:

- Řízený rozhovor
- Diskuse
- Samostatná práce
- Práce s mapou

Popis činnosti v hodině:

Činnost učitele	Činnost žáka
<p>Motivace: „Mé oblíbené jídlo“</p> <p>Rozhovor s žáky na téma:</p> <ul style="list-style-type: none">- stravovací návyky- složení stravy- vhodné příklady stravy	<p><i>Aktivně se účastní při rozhovoru.</i></p>
<p>Zadá práci s učebnicí či pracovním sešitem např. řešení otázek a úkolů k danému tématu</p>	<p><i>Pracuje s knihou či pracovním sešitem dle pokynů učitele.</i></p>
<p>Předloží žákům mapu (dle podmínek školy buď promítne na tabuli, nebo rozdá žákům na papíře), vyzve žáky k diskusi nad jednotlivými pojmy mapy.</p> <p>Řízený rozhovor:</p> <p><i>Vhodná skladba svačin (přesnídávek)</i></p> <p><i>Dostatek nápojů v průběhu dne</i></p> <p><i>Skladba snídaně, oběda a večeře</i></p> <p><i>Udržování čistoty</i></p> <p><i>Dostatek spánku, pohybu a odpočinku</i></p> <p>Zadá samostatnou práci:</p> <p>Úkol 1: Do prázdných rámečků dokresli příklady pokrmů.</p> <p>Řešení: Podle zadaných druhů pokrmů malují příklady.</p> <p>Úkol 2: Na talíř nakresli zdravý oběd.</p> <p>Řešení: např. ryba, brambory a zeleninový salát.</p> <p>Kontroluje práci žáků.</p>	<p><i>Prohlíží si mapu, sleduje výklad učitele a potom mapu doplní.</i></p> <p><i>Diskutuje o jednotlivých tématech.</i></p>
Shrnutí, hodnocení	
Závěr	