

Dobrodružství zdravé výživy

Cíle:

- Získat a prohloubit si stravovací, stolovací a hygienické návyky.
- Upevnit si důležitost zdravé výživy pro tělesný a duševní rozvoj.
- Upevnit interpersonální vztahy mezi žáky

Datum: 16. 1. 2014

Místo: školní třída

Účast: 1. -4. ročník

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
- Kompetence komunikativní
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence občanské
- Kompetence pracovní

Průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Multikulturní výchova

Projektový den začal v třídě naší školy, kde jsme se dozvěděli důležité informace o průběhu tohoto dne. Přijela za námi paní Blanka Musilová, která zastupuje nadační fond Albert a připravila si pro nás vzdělávací program, který se věnuje zdravé výživě, tzv. zdravá pětka.



Paní Musilová rozdělila děti na čtyři družstva o čtyřech různých barvách (červené, fialové, žluté, modré). Každé družstvo dostalo kasičku, do které jsme sbíraly body za soutěže, které si paní ze zdravé pětky pro nás připravila.



Nejdříve nám paní lektorka vysvětlila pyramidu zdravých a nezdravých potravin. A na to následoval první úkol. Dostali jsme pyramidu, ale prázdnou a do ní jsme rozdělovali potraviny, tak jak nás to paní lektorka zprvu naučila.

Dále nám paní lektorka vyprávěla o důležitosti si ovoce a zeleninu umývat, o zdravém životním stylu, o důležitosti pohybu pro zdravý fyzický vývoj.



Další úkol nebyl jednoduchý. Měli jsme dle chuti a se zavřenýma očima poznat jaké ovoce či zeleninu nám paní Musilová dala do úst. Skoro všechny děti vždy druh ovoce a zeleniny poznali. Tento úkol nás velmi bavil.



Následoval úkol v pochopení obrázků, které nám do skupin rozdala paní lektorka. Poté co jsme se ve skupině dohodli, co asi obrázky znamenají, jsme šli před tabuli a tam jsme společně přednesli význam těchto obrázků.



Jako poslední úkol jsme dostali na talířku různé nakrájené druhy ovoce a zeleniny a z nich jsme měli na prkénko vytvořit obrázek, který jsme na závěr mohli sníst.



Na konci projektového dne paní lektorka vyhodnotila skupinu, která získala během dne nejvíce bodů. Ale dárky jsme dostali všichni. Pro každého z nás měla paní Musilová nové prostírání s motivem zdravé pětky, letáček a deníček. Také jsme dostali vysvědčení se samými pětkami. Pětky byly jen jako připomenutí **zdravé pětky**.

Den se opravdu povedl a všem dětem se moc líbil. Po obědě jsme v projektovém dnu pokračovali ještě s paní učitelkou ve třídě. Plnili jsme úkoly týkající se zdravé výživy a hygieny (viz.přílohy) a sbírali jsme Lužničáky.

Na závěr jsme každý sám nakreslili potravinovou pyramidu, kterou jsme dnešní projektový den zakončili.

