



Čas přípravy
20 minut



Čas realizace
60–90 minut



Prostor
kdekoliv



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
celý oddíl



Věková kategorie
5. třída/11 let

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: občanská, sociální a personální.

Konkrétní cíl: Zná pravidla /klíče/ péče o své zdraví. Snaží se dodržovat zásady správného životního stylu. Dokáže vyjmenovat prvky zdravého životního stylu a dokáže zdůvodnit svůj názor.

Motivace: Každý člověk musí o své zdraví pečovat. Nejenom se správně stravovat podle zásad zdravé výživy, ale i dodržovat další pravidla, která jsou klíčem k jeho zdraví. Mezi důležité klíče ke zdraví je především pohyb, odpočinek, dodržování osobní hygieny, správný denní režim, dostatek spánku, preventivní /včasná/ návštěva u lékaře, vyvarovat se návykovým látkám – alkohol, nikotin...

Potřeby: lístečky s různými životními styly, připravený pracovní list 14A.

Provedení: S dětmi si pohovoříme o péči o naše zdraví – Co je pro zdraví důležité? Jak o ně pečujeme? Co dělá každý z nás prospěšného pro své zdraví? Jak trávíme volný čas? Jaký sport nás zajímá? Jaké máme koníčky? Jaké koníčky mají naše rodiče? Děti rozdělíme do malých skupinek, kterým dáme rozstříhané lístky s možnostmi různých životních stylů /viz. příklady uvedené níže/. Děti si ve skupince lístky rozdělují a vyberou ty, o kterých jsou přesvědčené, že jsou nejdůležitější. Lístečky si nalepí na kartony a po uplynutí doby na činnost si o nich s ostatními povídají – zdůvodňují, proč vybrali právě tyto lístky. Dětem rozdáme pracovní list, na kterém mají obrázky klíčů – klíčů ke svému zdraví. Na základě naší diskuse by měly děti samostatně doplnit do jednotlivých klíčů zásady, které vedou k jejich zdraví. Například dostatek pohybu, otužování, odpočinek, zdravá strava, správná životospráva, dodržování osobní hygieny, správný denní režim, nekouřit, nekonzumovat alkohol atd. Děti mohou do klíčů psát jen hesla. Důležité je, aby vystihly a pochopily podstatu péče o své zdraví. Na doplnění tohoto tématu můžeme sáhnout na zajímavou hrovou a tvůrčí formu – hra na reklamu. Děti, které budou pracovat ve skupinkách, mají za úkol vymyslet a ztvárnit /graficky, pantomimou, mluvenou scénkou/ reklamu na jimi vybraný „klíč“ ke zdraví – otužování, prevence lékaře, životospráva, pohyb, denní režim... Ponecháme dětem větší časový prostor, neboť tato činnost vyžaduje delší čas na přípravu. Přenecháme jim aktivitu a nebudeme jim do jejich tvořivosti vstupovat. Pokud budou chtít poradit, pak o pomoc musí požádat. Na závěr jednotlivé skupinky zahrají, předvedou své představy o reklamě.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Pomoc, Překonání, Poznání, Pravda.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Větší pozornost snad věnovat dětem s dysgrafií při psaní hesel do „klíčů“ ke zdraví – pracovní list. Jednalo by se o vynechání nebo záměny písmene, přesmyk slabik... Dětem s poruchou autistického spektra bude vyhovovat heslovité psaní.

Moje poznámky:

Nabídka textu na lístečky pro pracovní skupinky dětí – životní styly

1. udržuji si tělesnou váhu – tělesná váha mě nezajímá
2. pravidelně sportuji – sportuji, když mám čas
3. jím dostatečné množství zeleniny a ovoce – ovoce a zeleninu jím vyjíměčně
4. snižuji potřebu uzenin – mám rád uzeninu, a proto ji pravidelně jím
5. jím pravidelně – jím 3x denně
6. konzumuji celozrnné pečivo – konzumuji jen bílé pečivo
7. omezují sůl – mám rád slané jídlo
8. dodržuji pitný režim – napiji se jen, když mám žízeň
9. jídlo nehltám – jím rychle
10. otužuji se – sprchuji se pouze teplou vodou
11. navštěvuji preventivně lékaře – lékaře navštěvuji, jen když jsem nemocný

Pozor na: Skupinovou činnost – hra na reklamu – nevyhodnocujeme jako soutěž. Jde o přehlídku tvořivosti a dětí v jednotlivých skupinkách. Výběr dětí v pracovních skupinkách neovlivňujeme.

Moje poznámky: