

Den zdraví

na ZŠ Nedabyle

Integrovaný projekt podpory zdraví

- ▶ Autoři: kolektiv učitelů ZŠ Nedabyle
- ▶ Ročník: 1. - 5., žáci celé školy
- ▶ Cíl aktivity: Žák se seznámí s různými způsoby, jak prospět svému zdraví.
- ▶ Pomůcky: okopírované a zafoliované obrázky pyramidy výživy a pyramidy pohybu z pracovního sešitu, rozstříhané na jednotlivé kostky, dřevěné kostky polepené obrázky z pyramidy výživy a pohybu, plakáty pyramid, ovoce a zelenina na přípravu svačinky, do tělocvičny - náčiní na stavbu překážkové dráhy v pralese, košíky zavěšené na žebřiny, pevné druhy ovoce a zeleniny.
- ▶ Terén: školní třídy, tělocvična
- ▶ Časová dotace: 3 vyučovací hodiny
- ▶ Popis aktivity: Pro děti jsme připravili ve škole čtyři stanoviště. Na každém stanovišti se děti seznamovaly s tím, jak prospět svému zdraví trochu jiným způsobem. Děti jsme rozdělili do čtyř skupin, které přecházely na jednotlivá stanoviště.

Na prvním stanovišti byly pro děti připraveny zdravé potraviny. Děti si o zdravých či nezdravých potravinách povídaly s lektorkou zdravé výživy. Žáci byli seznámeni s pěti základními zásadami zdravého stravování - správným složením jídelníčku, ovocem a zeleninou, pitným režimem, zásadami hygieny a bezpečnosti potravin a přípravou zdravé svačinky. Žáci plnili soutěžní úkoly a sbírali „pětky“ pro svůj tým. Nakonec si sami připravili malou svačinku.



Druhé stanoviště bylo také o stravování. Děti pracovaly s potravinovou pyramidou. Cílem bylo seznámit děti hravou formou s tím, které potraviny jsou v potravinové pyramidě základní a tedy pro zdraví prospěšné. Seznámily se také se „zákeřnými kostkami“ - potravinami, které bychom měli jíst pouze v malých porcích a výjimečně.



Čtvrté stanoviště bylo pohybové. Tělocvična se proměnila v tropický prales a děti v opičí tlupy. Úkolem opičích tlup bylo přenést si přes různé překážky v pralese - opičí dráhu - co nejvíce potravy do skrýše. Skrýšemi byly košíky zavěšené na žebřinách. A co naše opice přenašely? Jablka, brambory, řepu, dýně, mrkve..... tedy samé zdravé potraviny.

