Metodický list

Projektové vyučovanie

V zdravom tele zdravý duch - Hamčo a Športko

Cieľ: Viesť k zdravému spôsobu života, zdravnej strave, pohybu, aktívne využívať voľný čas, dokázať si pripraviť jednoduché, chutné a zdravé jedlo.

VYUČOVACÍ PREDMET: Slovenský jazyk, 3. ročník, Delenie slova na slabiky
Prírodoveda, 3. ročník, Zdravé telo
Pracovné vyučovanie, 3. ročník, Práca v kuchyni

Pomôcky: nakreslené 2 postavy : „Hamčo“ (tučný a obézny chlapec, ktorý drží v ruke zákusky – nezdravé cukry),
“ Športko“ (štíhly chlapec s futbalovou loptou, ružové líca, vyšportovaná postava), 2 baliace papiere, fixky, perá, ceruzy, ovocné a zeleninové kompóty, šťavy, ovocie a zelenina, lavice, sladkosti
Vek: 8 rokov
Čas: 45 minút
Počet žiakov:10 –20 žiakov

Postup: Na tabuli sú pripnuté 2 plagáty, na ktorých sú nakreslení dvaja kamaráti Hamčo a Športko. Hamčo stále sedí doma pri počítači alebo na schodoch pred panelákom a neustále sa napcháva sladkosťami, nemá žiadnych priateľov a potichučky priberá na váhe. Zatiaľ jeho jediný ozajstný kamarát Športko stále behá po dvore, naháňa futbalovú loptu, cvičí, jedáva veľa ovocia a zeleniny. Rozhodol sa, že spolu s nami pomôže svojmu priateľovi schudnúť a naučí ho, ako sa má správne starať o svoje telo a stravovať.
Žiaci sa rozdelia do 2 skupín, každá z nich dostane veľký baliaci papier, písacie pomôcky.1. skupina - Hamčo: rozdelia papier zvisle na polovicu. Na prvú napíšu, čo robí nesprávne, prečo je taký obézny, aké jedlá preferuje, čo asi robí vo voľnom čase. Na druhú sa mu snažia pomôcť svojimi nápadmi, ako by sa mal stravovať, akým športom by sa mal venovať.
2. skupina - Športko: opíšu jeho denný režim, akú stravu jedáva, aby bol zdravý, silný a vládal športovať. Snažia sa zostaviť jedálny lístok športovca –žiaka – zdravé cukry.
Spoločná prezentácia vlastných postrehov a nápadov.
Spätná väzba: Žiaci sami porovnávajú obidvoch chlapcov, rozprávajú čo je správne a čo nie. Spoločnými silami na tabuľu pripravíme jedálny lístok a

tréningový plán, aby sme pomohli Hamčovi schudnúť. Poradíme si, ako uvariť jednoduché a zdravé jedlá aj bez pomoci dospelých a bez sladenia cukrom. Pripravíme „švédske stoly zdravia“- z domu donesených ovocných a zeleninových jedál, štiav, surovej zeleniny a ovocia.
Hra: Žiaci so zatvorenými očami ochutnávajú rôzne druhy ovocia a zeleniny zo „švédskych stolov “a snažia sa podľa chuti a vône uhádnuť, čo je to.
Vyhodnotenie: Odmenou za dobrú prácu, za skvelé nápady ako pomôcť bezradnému kamarátovi je pre všetkých sladké ovocie a chutná zelenina, kompóty a čerstvá, zdravá šťava, ktorá obsahuje zdravé cukry.