



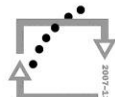
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí v rámci projektu

**Výchova ke zdraví v pedagogické praxi
(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)**

**Metodické materiály k interaktivní pomůcce
k tématu**

**Prevence obezity a výchova ke správné výživě
pro ZŠ 1. stupeň**

ZPRACOVALY :



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

**MUDR. Šárka Nováková
MUDr. Kateřina Janovská**

Pardubice 2012

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

Práce, která je součástí semináře „Prevence obezity a výchova ke správné výživě“, byla zpracována v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR, realizovaným CCVJ Pardubice o.p.s v roce 2012.

Prezentovaná pomůcka a metodika pomáhá naplňovat výstupy vzdělávacího oboru Člověk a zdraví, který je součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět Rámcového vzdělávacího programu pro I. stupeň ZŠ. Jedná se o témata péče o zdraví, zdravá výživa – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava.

Souhlasíme s tím, aby naše materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 8.11.2012 2012

.....
MUDR. Šárka Nováková

.....
MVDr. Kateřina Janovská



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Úvod.....	2
Popis pomůcky.....	2
Aktivity – potravinová pyramida.....	3
Aktivity – pohybová pyramida.....	4
Doporučené odkazy.....	5



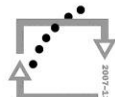
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

Tato pomůcka vznikla jako doplněk edukačních materiálů Pyramidáček pro učitele prvního stupně ZŠ a Hejbej se! Nedej se! v rámci vzdělávacího programu Prevence obezity a výchova ke správné výživě.

Prezentovaná pomůcka a metodika pomáhá naplňovat výstupy vzdělávacího oboru Člověk a zdraví, který je součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět Rámcového vzdělávacího programu pro I. stupeň ZŠ. Jedná se o témata péče o zdraví, zdravá výživa – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava.

Popis pomůcky

Jedná se o sadu 27 koleček z tenkého plastu o průměru 12,5 cm s fotografiemi jídel a pohybových aktivit.

15 obrázků potravinové pyramidy + 2x nápoj:

První patro – obilniny: houska, tmavý chléb, rýže, snídaňové cereálie.

Druhé patro – zelenina a ovoce: paprika, zeleninový salát, zeleninová polévka, jablko, džus.

Třetí patro - mléko, mléčné výrobky; maso, masné výrobky, luštěniny, ryby, vejce: jogurt, tvarohový sýr, sklenice mléka; kuře, rybičky.

Čtvrté patro – sladkosti, tuk, sůl: želé - medvídci.

Pitný režim: sklenice vody, ochucená (slazená) minerálka.

10 obrázků pohybové pyramidy:

První patro – základna pyramidy – každodenní pohybová aktivita: dívka s aktovkou (= chůze pěšky - částečně naznačena i chůze do schodů), dívka luxuje (= pomoc v domácnosti), dívka s hráběmi (= práce na zahradě), chlapec s frisbee (= hry venku s kamarády).

Druhé patro pyramidy - aerobní cvičení a rekreační sporty: chlapec na kole, dívka plave (= aerobní cvičení), chlapec s florbalovou holí (= rekreační sporty). kolo, plavání, florbal (sportovní hry)

Třetí patro pyramidy – aktivity volného času a aktivity podporující obratnost a sílu: chlapec se šátkem při hře v oddíle (= volnočasové aktivity), dívka cvičí na karimatce (= cvičení podporující sílu a obratnost).

Čtvrté patro – sedavé činnosti – dívka sedí u počítače (navíc v nevhodné pozici).



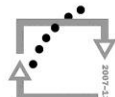
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Aktivity

Potravinová pyramida

Výživové skupiny

Děti předložené obrázky uspořádají do jednotlivých výživových skupin. Lehčí verze – mají k dispozici názvy skupin. Obtížnější verze – jednotlivé výživové skupiny nazvou sami.

Čas: 5 min.

TIP: V rámci pracovního vyučování mohou děti vystříhat kolečka z tvrdého papíru, která se použijí na rozšíření sady. Ke každé výživové skupině nakreslí např. 3 další potraviny (+ napíšou jejich název).

Čas: 15-30 min. (podle věku dětí a počtu obrázků)

Pyramida

Děti uspořádají obrázky do připravených obrysů jednotlivých pater výživové pyramidy (na papíře nebo na tabuli). (Nápoje, které nenesou specifickou výživovou hodnotu – v sadě voda, příp. minerálka – lze zařadit vedle pyramidy nebo pod ni, jako bazální patro = pitný režim.)

Obtížnější verze – děti si sami napřed nakreslí patra pyramidy a jejich dělení.

Čas: 5 min.

Jídelníček

Zobrazené potraviny jsou vybrány tak, aby z nich šel sestavit jednodenní jídelníček. Podle individuálních preferencí může mít různé varianty, např.:

Snídaně: snídaňové cereálie, sklenice mléka.

Přesnídávka: jogurt, jablko.

Oběd: zeleninová polévka, kuře, rýže, zeleninový salát, po obědě sladkost – želatinový medvídek.

Svačina: houska, tvarohový sýr, džus.

Večeře: tmavý chléb, rybičky, paprika.

Čas: 5-10 min.

Pomůcka pro správné stravování - tzv. rámcový jídelníček:

Snídaně: pečivo nebo cereálie + potravina z bílkovinného patra (přednostně mléko či mléčný výrobek) + příp. ovoce nebo zelenina.

Přesnídávka: pečivo + potravina z bílkovinného patra (např. jogurt, tvarohová pomazánka, šunka) + ovoce nebo zelenina.

Oběd: polévka, maso (nebo ryba či luštěniny) + příloha+ zeleninová obloha nebo salát.



evropský
sociální
fond v ČR



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost
PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Svačina: obdobně jako přesnídávka (podle hmotnosti a pohybové aktivity dítěte – pro někoho i 2 svačiny, pro někoho např. mléčný výrobek bez pečiva, příp. jen ovoce či zelenina)

Večeře: potravina z bílkovinného patra + pečivo nebo příloha + zelenina (ovoce)

Denně: 3 porce mléka a mléčných výrobků, 5 porcí zeleniny a ovoce, 4-6 porcí pečiva a příloha (podle hmotnosti a pohybové aktivity); sladkosti a slané dobroty optimálně max. 1x denně.

VARIACE s dokreslenými potravinami:

Děti pomocí koleček s fotografiemi a vlastními obrázky potravin sestaví např. skutečný jídelníček jednoho z nich ze včerejšího dne podle denních jídel, nezapomenou i na případné mlsání a „mezijídla“. Následně jídelníček rozeberou do potravinové pyramidy a srovnají, v kterém poli se ocitlo méně jídel a v kterém více, než by mělo správně být. (pozn. do vrcholu pyramidy lze zařadit i sladké limonády, tučné masné výrobky, částečně i smažené pokrmy)

Čas: 15-30 min. (podle počtu jídel a zda budou pracovat s připravenými obrázky nebo přímo kreslit)

Pohybová pyramida

Pyramida

Obdobně jako potravinová - děti uspořádají obrázky do připravených obrysů jednotlivých pater. Obtížnější verze – děti napřed sami nakreslí patra pyramidy a jejich dělení.

Čas: 5 min.

Týdenní plán

Obdobně jako jídelníček a kontrola jeho správného složení pomocí pyramidy. Děti do připraveného týdenního rozvrhu zařadí jednotlivé pohybové aktivity; pokud jim nevyhovuje konkrétní obrázek, mohou obdobně jako u potravin nakreslit vlastní (pozn. pohybová aktivita ze základny pyramidy je každodenní - 7x, ale obrázky jsou jen 4; podobně u ostatních pater odpovídá počet obrázků spíše minimální frekvenci dané kategorie aktivit). Následuje diskuze, zda takovýto rozvrh je reálný, kdo ze třídy ho dosahuje. (pozn. každý obrázek znamená vykonávání příslušné aktivity po dobu zhruba 30-60 min.)

Čas: 5-15 min. (podle rozsahu diskuze)



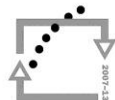
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Motivace k mimoškolní pohybové aktivitě

Na nástěnku nebo na tabuli v boční části třídy se připraví počet sloupců podle pater pohybové pyramidy, do záhlaví každého přijdou jako příklad fotografie aktivit. Každé dítě do příslušných sloupců přidává papírek se svým jménem, konkrétní pohybovou aktivitou a přibližným časem trvání. Možností motivace je několik.

- Jeden týden se aktivity jen zaznamenávají (zjištění současného stavu), další týden/týdny se celá třída snaží vylepšit společné skóre, každý přispěje svým dílem.
- Vyváženě rozdělené týmy soutěží mezi sebou, který dosáhne za týden vyšší úrovně pohybové aktivity.
- Jeden týden si každý aktivity zaznamenává, v dalším týdnu/týdnech soutěží jednotlivci sami se sebou – nakolik dokáží svůj pohyb zvýšit (je ovšem nutné zohlednit děti, které splňují doporučení již na startu – další zvyšování by mohlo jít na úkor jiných povinností).

Pozn. nedoporučuje se prosté soutěžení v dosažené intenzitě aktivit mezi jednotlivými dětmi (riziko demotivace málo zdatných jedinců, kteří pohyb potřebují vlastně nejvíce).

Nedílnou součástí takto pojatých programů je pravidlo fair-play (záznamy nelze objektivně kontrolovat, je nutné věřit danému slovu).

Čas: úvodní zadání 15-20 min., denní připomenutí do 5 min., týdenní shrnutí 10-30 min. (podle rozsahu hodnocení)

Doporučené odkazy :

www.vyzivadeti.cz

www.hravezijzdrave.cz

www.zijzdrave.cz