



Určeno pro 1. stupeň základní školy

Cíl:

Žák si uvědomuje důležitost zdravé stravy a pravidelného sportování.

1. Zdravá strava

Pomůcky:

- obrázky zdravého a nezdravého stravování.

Úkol

Učitel rozdá žákům obrázky a ti je rozstříhají. Případně může učitel dětem rozdat již rozstříhané obrázky. Děti je složí jako puzzle.

Motivační otázky do diskuse k puzzle (15 minut)

- Které prostředí se ti více líbí – klidné domácí nebo rychlé a neupravené ve fast foodu?
- Popiš, co zdravého mají před sebou děti ve fast foodu?
- Popiš, co zdravého mají před sebou děti doma na stole?

Úkol

Jsi rodič těchto dětí. Vysvětli jim, co je pro ně lepší a vymysli variantu, kde a co si mají dát k obědu, když jsou někde na výletě.

2. Využití volného času

Pomůcky:

- obrázky aktivního a pasivního trávení volného času.

Úkol

Učitel rozdá žákům obrázky a ti je rozstříhají. Případně učitel rozdá dětem již rozstříhané obrázky. Děti je složí jako puzzle.

Motivační otázky do diskuse k puzzle (15 minut)

- Kdyby sis měl vybrat způsob trávení volného času, jaký obrázek je ti bližší a proč?
- Jak dlouho máš dovoleno denně hrát na počítači hry?
- Proč je pobyt na čerstvém vzduchu lepší než být zavřený v místnosti?



Hra Na semafor (15 minut)

Pravidla hry Na semafor

Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Na hromádce má každé družstvo kartičky, dítě si vezme z hromádky kartičku. Pokud si myslí, že je na kartičce zdravé jídlo nebo správná aktivita, běží s ní k vyznačené metě. Zde ji položí a vrací se na konec svého družstva. Pokud si následující dítě vezme kartičku a myslí, že je na kartičce nezdravé jídlo nebo špatná aktivita, položí ji na stranu a jde na konec svého družstva. Hra končí, když už na startu nejsou žádné kartičky. Kontrolu provádíme s oběma družstvy společně. Děti si pak mohou udělat obrázky k podobné hře samy.

Obrázky z puzzle:









