

Hravě zdravě



Ročník

2.-4.
ročník zŠ

Skupina

24+/-

Organizace

2
lidé

Roční doba

celoroční,
nejlépe od února
do června

Délka

20 hodin
1 hod. = 45 min.

Prostředí

příroda/
třída

Vazba na vzdělávací oblast (předmět/y)

Vzdělávací oblast: Člověk a příroda, Člověk a svět práce, Člověk a zdraví

Vzdělávací předměty: prvouka, přírodověda, tělesná výchova, pracovní činnosti

Průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova

Anotace, hlavní cíl VP

Cílem programu je přiblížit téma Zdravý životní styl, zabývat se teoretickými východisky regionální a místní produkce, k přírodě šetrnými způsoby zpracování surovin, nákupy potravin bez zbytečného plýtvání, efektivním výběrem a skladbou produktů zdravé výživy, které vedou k praktické tvorbě zdravého jídelníčku a správným stravovacím návykům žáků. Žáci poznají přírodní zdroje nejenom z knížek a internetu, ale také z vlastního bádání v přírodě (na zahradě, v lesoparku). Program upevňuje environmentální povědomí a prohlubuje vztah k místu, kde žák navštěvuje školu, bydlí a tráví volný čas. Žáci si vyzkouší a zažijí radost z pohybu v přírodě na netradičním dopravním prostředku jako inspiraci k nastavení vlastní vyšší pohybové aktivity.

Konkrétní cíle VP

- Žák pochopí princip efektivního výběru a skladby produktů zdravé výživy, které vedou k praktické tvorbě zdravého jídelníčku a správným stravovacím návykům.
- Žák pozná přírodní zdroje díky vlastnímu bádání v přírodě.
- Žák si své učení a pracovní činnosti sám plánuje a organizuje, využívá je jako prostředek pro seberealizaci a osobní rozvoj.
- Žák ve spolupráci se spolužáky volí strategie, jak dosáhnout očekávaných výsledků a vyrovnává se s nečekanými situacemi.
- Žák chrání tvůrčím způsobem přírodní místa ve svém okolí, projevuje zájem o dění v místě, kde žije, kde navštěvuje školu.

Rozvoj kompetencí podle RVP/ŠVP: kompetence k řešení problémů, kompetence k učení, kompetence sociální a personální, kompetence komunikační a kompetence pracovní.

Rozvoj kompetencí podle NSP: kompetence k efektivní komunikaci, kompetence ke kooperaci, kompetence k řešení problémů, kompetence k aktivnímu přístupu, kompetence k samostatnosti, kompetence k objevování a orientaci v informacích, kompetence pro iniciativu a podnikavost.

Úroveň propojení VP s NFV v návaznosti na pomůcky a prostředí

II specifické pomůcky a prostředí: výtvarné potřeby, kuchyňské potřeby, potraviny dle výběru, Lipka Klíč plevelů, Klíč motýlů, Klíč na určování hmyzu apod., koloběžky dle počtu účastníků, makety různých potravin, karty s obrázky pracovní listy.

Popis vlastní realizace programu

Vzdělávací cyklus tvořený ze čtyř bloků obsahově navazuje na formální výuku (prvouka 3. ročníku základní školy) neformálním vzděláváním v blízkém i vzdálenějším okolí školy (přírodní zahrada, lesopark, výroba zdravého produktu). Výuka se postupně přesouvá z interiérů školy do venkovního prostředí, proto se doporučuje od února do června.

ÚVODNÍ VÝUKOVÝ BLOK ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL – 5 hod. Blok přivádí žáky ke zjištění, co je to životní styl člověka, jaké jsou jeho základní pojmy, co tvoří jeho obsah, co je zdravý a nezdravý způsob života.

PRAKTICKÝ ZÁŽITKOVÝ BLOK KULINÁŘSTVÍ PLEVELŮ – 6 hod. Blok je zaměřený na životní styl člověka v oblastech pracovních povinností a oddechu. Žáci experimentují a prakticky zkoušejí vaření dle receptů z netradičních čerstvě nasbíraných rostlin ze zahrady.

POHYBOVÝ POZNÁVACÍ BLOK KOLOBRNDY – 4 hod. Se zaměřuje na poznání žáka s tím, že kromě správných stravovacích návyků a harmonizace pracovních povinností s oddechem a dostatkem spánku obsahuje zdravý životní styl člověka také jeho volbu, jak bude trávit svůj volný čas.

ZÁVĚREČNÝ UPEVŇOVACÍ BLOK AJALA – 5 hod. Poskytuje možnost fixace dovedností, poznatků a postojů žáků po absolvování programu Hravě zdravě. Pro motivaci žáků k přemýšlení o nastavení jejich vlastního životního stylu tak, aby vedl k lepšímu zdraví a udržitelnosti života, žáci absolvují exkurzi do výroby čokolády a závěrečnou zpětnou vazbu

Metodické poznámky, specifika

Program Hravě zdravě může být realizován přesně dle této metodiky nebo přizpůsoben na podmínky konkrétní základní školy, např. místo koloběžek bruslení, exkurze v čajovně. Výukové bloky na sebe navazují, ale jejich prohození je možné. Pro další organizace je vzdělávací program vhodný např. pro letní tábory, školy v přírodě nebo kroužky v rámci DDM, kde se aktivity můžou uskutečňovat dlouhodobě v rámci schůzek. V rámci ověřování probíhal program ve škole, environmentální výuka na Lipce, pracovišti Rozmarýnek v prostorách eko-domu a permakulturní zahrady (altány, travnaté plochy a stezky, bylinková spirála a sluneční past, sezení kolem ohniště).



Kompletní vzdělávací program ke stažení:

<https://docs.google.com/document/d/1ueQIRbl4-sfe0hPSrLoS1obxfhInvWX2/edit#>

