

Seznam příloh

Příloha 1 Edukační materiál – příprava 1	2
Příloha 2 Edukační materiál – příprava 2	5
Příloha 3 Ukázka vyplněné křížovky - zopakování učiva (příprava 1)	7
Příloha 4 Ukázka záznamového archu - experiment (příprava 1)	8
Příloha 5 Dotazník pro učitele	10

Příloha 1 Edukační materiál – příprava 1

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Cílová skupina: Žáci 1. stupně

Téma: „Jak správně uchovávat potraviny a zabránit tak jejich plýtvání?“

Cíl: Žák rozumí problematice plýtvání potravin, žák vybírá vhodné prostory a zařízení k uchovávání potravin. Žák popíše důsledky nevhodně uskladněných potravin.

Pomůcky: Tabule, křídly, pravidla, křížovka, obrázky prostorů a zařízení + obrázky potravin, pomůcky na experiment

Část hodiny	Čas/min	Popis aktivity	Cíl aktivity	Problémy a očekávání	Organizace
Úvod	0-5	Privítání s žáky. Představení náplně hodiny.	Cílem aktivity je se s žáky přivítat a navodit pozitivní atmosféru na další aktivity.		V lavicích
Brainstorming	5-15	S žáky si pomocí metody brainstormingu vytvoříme „myšlenkovou mapu“, která se bude týkat tématu plýtvání potravin. Žáci na základě svých zkušeností budou chodit k tabuli a zapisovat, co je k tématu napadá.	Cílem aktivity je vtažení žáků do problematiky a motivace k dalším navazujícím aktivitám.		U tabule
Tvorba pravidel	15-25	Žáci vytvoří ve dvojicích seznam 5 pravidel pro zamezení plýtvání potravin. Poté si s žáky promítneme všeobecně platná pravidla, žáci tak zhodnotí, zda se některá pravidla shodují.	Cílem aktivity je uvědomění si, jak můžeme přecházet plýtvání potravin. Sdílení názorů ve dvojicích.		Práce ve dvojicích, v lavicích
Křížovka	25-45	Žáci vyplní křížovku, ve které si procvičí zásady správného stravování a zdravého životního stylu. V tajence žákům vyjde jedna z možností, kterou	Cílem aktivity je odkrytí jedné z možností zamezení plýtvání a zároveň tak žáci odhalí téma, kterému se budou hlouběji věnovat.		Samostatná práce, v lavicích

		<p>můžeme uplatňovat, abychom zamezili plýtvání potravin.</p> <p>Součástí křížovky bude doprovodná otázka, jaké prostory a zařízení k uchovávání potravin žáci ze svých domácností znají.</p>			
Přiřazování obrázků	45-60	<p>Žáci dostanou obrázky potravin, vystřižených z reklamních letáků. Úkolem žáků bude potraviny přiřadit k obrázkům, které představují prostory a zařízení, kde se dají potraviny uskladňovat. Obrázky jsou rozmístěné po třídě. Úkolem žáků je obrázky s potravinami přiřadit ke správným obrázkům tak, jak si myslí, že by dané potraviny zachovali po nejdélejší dobu jejich kvalitu.</p>	<p>Cílem aktivity je, aby si žáci vyhodnotili vhodné prostory pro vybrané potraviny.</p> <p>Žáci by měli pochopit, že uskladnění potravin má vliv na jejich životnost, tudíž na jejich kvalitu.</p>	<p>Žáci mohou mít potíže s neznalostí některých slov, bude je zapotřebí vysvětlit vzhledem k jejich věku.</p> <p>Neznalost může vycházet i z odlišných zkušeností z jejich domácností.</p>	V prostoru třídy
Diskuse	60-75	<p>Žákům budou předloženy otázky k zamyšlení, nejprve o nich budou diskutovat ve dvojicích, ve čtveřicích, a nakonec bude diskutovat společně celá třída.</p> <p><i>Proč je důležité uchovávat potraviny, co nejdéle kvalitní?</i></p> <p><i>Co mohou způsobit zkažené potraviny?</i></p>	<p>Cílem aktivity je rozvoj komunikačních dovedností žáků, schopnost vyjadřovat své názory a postoje</p>	<p>Potíže s kázní žáků.</p> <p>Před diskusí je důležité stanovit pravidla, aby se tak předešlo neefektivní diskusi, kdy by si žáci navzájem nenaslouchali.</p>	V lavicích, na koberci
Zadání týdenního experimentu	75-85	<p>S žáky si společně započneme experiment, kdy budeme sledovat důsledky</p>	<p>Cílem aktivity je, aby si žáci uvědomili, jaká rizika a dopad na životní prostředí</p>	<p>Vzorky je třeba popsat, aby nedošlo k jejich vyhození.</p>	V lavicích

		<p>nesprávného skladování u chleba.</p> <p>1. Chleba dáme do papírové krabice s odklopeným víkem a uložíme na chladnější místo ve třídě, kde je dostatek světla. (Faktory: sucho, světlo, chlad)</p> <p>2. Chleba navlhčíme a zabalíme do mikrotenového sáčku, uzavřeme ho do papírové krabice a položíme ho k radiátoru. (Faktory: vlhko, tma, teplo).</p> <p>Žáci nejdříve zkusí stanovit hypotézy, co se v následujícím týdnu s chleby bude dít.</p> <p>Žáci budou své chleby pozorovat po celý týden a evidovat, jak se každý den chléb změnil.</p> <p>Na závěr žáci provedou společné zhodnocení experimentu.</p>	<p>má plýtvání potravin.</p> <p>Žák poznává vhodná zařízení a prostory pro uchovávání potravin a tím omezuje jejich plýtvání.</p> <p>Žák si uvědomuje zdravotní rizika.</p>		
Reflexe	85-90	<p>Žáci vlastními slovy řeknou, proč je důležité správně uskladňovat potraviny.</p>	<p>Cílem je porozumění problematice uchovávání potravin a jejich plýtvání.</p> <p>Žák chápe, že zkažené potraviny mohou způsobit zdravotní problémy</p>		V kruhu, na koberci

Příloha 2 Edukační materiál – příprava 2

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět, Člověk a svět práce

Cílová skupina: Žáci 1. stupně

Téma: „Seznamujeme se s avokádem“

Cíl: Žák získává informace o ovoci a uvědomuje si, jak ovlivňuje jeho zdraví. Žák za pomoci spolužáků připraví jednoduchý pokrm.

Pomůcky: Avokádo + pecka, 4 texty o avokádu, pětílístek, suroviny k výrobě pokrmů, kuchyňské potřeby.

Část hodiny	Čas/min	Popis aktivity	Cíl aktivity	Problémy a očekávání	Organizace
Úvod	0-5	Privítání s žáky. Představení náplně hodiny	Cílem aktivity je se s žáky přivítat a navodit pozitivní atmosféru na další aktivity.		V lavicích
Motivace	5-15	Učitel žákům v kruhu posílá za zády pecku avokáda, žáci na základě hmatu zkoumají, o co se jedná. Poté jim pošle i celé avokádo, žáci tak hledají spojitosti mezi oběma subjekty a hádají, o jaké ovoce se jedná.	Cílem aktivity je vtažení žáků do tématu, a to momentem překvapení.		V kruhu, na koberci
Seznámení s avokádem	15-35	Učitel dá nejprve prostor žákům vyjádřit se, co o avokádu vědí. Poté učitel žáky rozdělí do skupin po 4-5 žácích, každá skupina dostane krátký text s informacemi, každá skupina bude mít jiný text. Text 1 – původ avokáda Text 2 – pěstování avokáda Text 3 – výživové hodnoty Text 4 – použití v kuchyni Každá skupina dočtené informace předá ostatním žákům.	Cílem aktivity je získání informací na základě vlastní četby. Schopnost žáků interpretovat získané informace.	Potíže se zapojením všech žáků ve skupině.	V lavicích

Pětilístek	35-40	Pětilístek na téma AVOKÁDO 1 podstatné jméno: ovoce/plod 2 přídavná jména: zdravé, tropické 3 slovesa: roste roztírá se obohacuje Věta o 4 slovech: Avokádo obsahuje minerální látky. 1 podstatné jméno: Superpotravina	Cílem aktivity je upevnění znalostí o daném tématu. Rozvoj kritického myšlení.	Mohou nastat problémy při tvorbě slov, žáci 1. stupně ještě nemají dostatečně vyvinutou slovní zásobu, proto bych jim nechala nahlédnout do textů z minulé aktivity.	V lavicích
Diskuse ve dvojicích	40-45	Žáci diskutují ve dvojicích, co nového se o avokádu dozvěděli a co je nejvíce zaujalo.	Cílem aktivity je závěrečné shrnutí žáků, co si o tématu zapamatovali.		V lavicích
Avokádové pokrmy	45-75	Žáci budou pracovat ve skupinách, které si sami utvoří. Učitel dá žákům vybrat, zda chtějí připravovat avokádový pokrm sladký či slaný. Každá skupina obdrží recept, seznam pomůcek a postup přípravy. Podle výběru si skupina vybere potřebné suroviny a pomůcky z nabídky, kterou jim učitel připraví. 1. slaný pokrm – mexické guacamole 1. sladký pokrm – avokádová „nutella“	Cílem aktivity je u žáků vzbudit zájem o vaření. Naučit žáky manipulaci s kuchyňskými předměty. Žák plánuje postup přípravy a spolupracuje se skupinou.	Před přípravou pokrmů nevynechat hygienu a poučení o bezpečnosti práce!	V seskupených lavicích
Ochutnávka + reflexe	75-90	Žáci navzájem ochutnají jejich pokrmy, zhodnotí, které jim chutnají více, méně a proč.	Cílem aktivity je uvědomění si náročnosti přípravy ve skupině.	Hygiena rukou.	

Příloha 3 Ukázka vyplněné křížovky - zopakování učiva (příprava 1)

Křížovka – „aneb zopakuj si, co víš o výživě“

1. Ke svačině bychom měli konzumovat ovoce a?
2. Druh pečiva?
3. ... obsahuje mnoho vitamínů?
4. Jak se nazývají obchody, kde kupujeme jídlo?
5. Víš, jak se nazývá člověk, který nejí maso?
6. Jaký je pro nás nevhodnější nápoj?
7. Jaký nápoj bychom neměli v dětství pít?
8. Základem každého dne by měla být zdravá?
9. Ovoce a zelenina obsahují velké množství?
10. Ke správnému životnímu stylu patří zdravá výživa a?
11. Pokud se budeme nesprávně stravovat, může nás postihnout?
12. Kolikrát denně bychom měli alespoň jíst?
13. Druh bílého pečiva?
14. Víš, z čeho se vyrábí čokoláda?
15. Mezi hlavními jídly by měla být?
16. Před jídlem je důležité dodržovat zásady správné?
17. Strava by měla být pestrá a?

1. Z E L E N I N U

2. CHLEB

3. OVOCE

4. POTRAVINY

5. VEGETARIAN

6. VODA

7. KAVO

8. SNÍDANĚ

9. VITAMÍNY

10. POKYB

11. OBEZITA

12. PETKRÁT

13. ROLÍK

14. KAKAO

15. SVAČINA

16. HYGIENA

17. PRAVIDELNÁ

Příloha 4 Ukázka záznamového archu - experiment (příprava 1)







Záznamový arch

EXPERIMENT

Jméno: Pavel
 Název experimentu: pokus s chlebem
 Datum: 8.4.2020

(Chléb č. 1 – chléb volně uložený v krabici, chléb č. 2 – navlhčený chléb v mikrotenovém sáčku)

Jaké pomůcky potřebujeme?	chléb, krabice, sáček, voda	
Popis (co uděláme)?	Dva chleby dáme na různá místa.	
Co si myslím, že se stane? (hypotéza)	chleby zplsní	
1. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb je měkký a suchý	/
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	/	chléb je měkký a mokrá
2. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb je tvrdší	/
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	/	chléb je měkký a mokrá
3. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb je ještě tvrdší	/
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	/	chléb je měkký a méně mokrá
4. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb je hodně tvrdý	/
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	/	chléb je měkký mokrá a udělala se na něm plíseň

5. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	je úplně tvrdý a rozpadl se	
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
		je mokry, měkký a plíseň má několik barev
6. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb je jak cihla	
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
		Chléb, se měkký, mokrý a barevně plesnivý
7. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb zůstává jak cihla	
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
		chléb je měkký, mokrý a hodně plesnivý

Na základě experimentu vyvoď, jaké jsou vhodné podmínky pro skladování chleba, abychom zajistili, co nejdéle jeho kvalitu?

dát ho do sáčku na chladné a tmavé místo

Příloha 5 Dotazník pro učitele

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Hojdekrová a jsem studentkou magisterského oboru Učitelství pro I. stupeň. Součástí mé diplomové práce je dotazník, který poslouží ke zmapování výuky zdravé výživy na 1. stupni základní školy.

Dotazník je určen pro učitele 1. stupně ZŠ, obsahuje 25 otázek a je zcela anonymní, proto bych Vás chtěla poprosit o autentické vyplnění.

Děkuji Vám za ochotu a Vaš čas, který mi věnujete.

1. Pohlaví

- žena
- muž

2. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

- 0-2 roky
- 3-5 let
- 6-10 let
- 11-20 let
- 21 let a více

3. Domníváte se, že dodržujete zásady správné výživy?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

4. Považujete za důležité zařazovat výuku zdravé výživy do vyučování na 1. stupni?

- rozhodně ano, učivo o výživě je důležitější než mnoho jiných témat ve výuce
- spíše ano, učivo o výživě je stejně důležité jako další témata ve výuce
- spíše ne, učivo o výživě pro mě není tolik důležité
- rozhodně ne, učivu o výživě se ve výuce vůbec nevěnuji

5. Co je podle Vás cílem ve výuce zdravé výživy?

6. Využíváte ve své praxi, např. při plánování výuky, pravidelně Rámcový vzdělávací program? (tzn. alespoň jednou za měsíc ho využiji při tvorbě přípravy)

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

7. Je podle vás oblast výchovy o zdravé výživě v Rámcovém vzdělávacím programu rozpracována dostatečně?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím, s touto oblastí nejsem dostatečně seznámen/a

8. Domníváte se, že Váš školní vzdělávací program obsahuje dostatek námětů k výuce zdravé výživy?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

9. Máte ve školním vzdělávacím programu zahrnutý nějaký projekt/program zabývající se zdravou výživou?

- ano
- ne

10. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte, o jaký projekt/program se jedná.

- Ovoce a zelenina do škol
- Zdravá 5
- Hravě žij zdravě
- Mléko do škol
- jiné, uveďte jaký: _____

11. Vzdělával/a jste se v oblasti zdravé výživy?

- ano
- ne

12. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, o jaké vzdělávání se jednalo?

- Vzdělávací program, seminář (např. Výživa pro pedagogy, Prevence poruch příjmu potravy)
- vzdělávací školení
- samostudium
- jiné, uveďte jaké: _____

13. Máte v některých hodinách prostor na probírání tématu zdravé výživy?

- ano a využívám ho
- ano, ale raději se věnuji něčemu jinému
- ne, na téma zdravé výživy nezbývá čas
- jiná odpověď: _____

14. Kterému tématu, které spadá do učiva výživy, se nejraději ve výuce věnujete?

- zdravý životní styl
- péče o lidské tělo
- hygienické a stravovací návyky
- kultura stolování
- denní režim
- pitný režim
- výběr a způsoby uchovávání potravin
- správná výživa
- vhodná skladba potravin (potravinová pyramida)
- jiné, uveďte: _____

15. Co ve zkvalitňování výuky o zdravé výživě postrádáte?

- projekty pro žáky (např. Zdravá 5)
- programy pro učitele (semináře, školení)
- větší rozpracovanost metodických pokynů
- dostatek materiálů, pomůcek

16. Z jakých materiálů pro přípravu výuky výživy vycházíte?

- Učebnice
- encyklopedie, odborná literatura
- internet, brožury o výživě, pracovní listy
- jiné, uveďte: _____

17. Sledujete někdy během dne, jak se Vaši žáci stravují?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

18. Žáci mé třídy většinou nosí svačiny, které odpovídají zásadám správné výživy?

SOUHLAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 NESOUHLAS

19. Jaké potraviny v rámci svačin žáci Vaší třídy nosí? Uveďte alespoň 3.

20. Jaké nápoje Vaši žáci nejčastěji pijí? Uveďte alespoň 3.

21. Registrujete ve své třídě děti s nadváhou či obezitou? „Nadváha a obezita jsou patologické stavy charakteristické hromaděním energetických zásob ve formě tuku v organismu.“

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

22. Máte zkušenost ve své třídě s řešením poruch příjmu potravy?

- ano
- ne

23. Pokud jste v minulé otázce odpověděli ano, uveďte prosím, o jakou zkušenost se jednalo.

24. Jsou součástí vašich hodin preventivní aktivity, kterými předcházíte vzniku obezity, popřípadě poruchám příjmu potravy?

- ano
- ne

25. Pokud jste v minulé otázce odpověděli ano, uveďte, o jaké aktivity se jednalo.

Prostor pro Vaše doplňující komentáře:

Ještě jednou děkuji za Váš čas, který jste mi věnovali!