

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy

Diplomová práce

Zuzana Minaříková

Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

Projektový den zaměřený na pohybovou aktivitu a zdravou výživu pro žáky na základní škole

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuj, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 2014

.....
Zuzana Mínařiková

PODĚKOVÁNÍ

Pokládám za svou milou povinnost poděkovat vedoucí práce PhDr. et Mgr. Jitce Tomanové, Ph.D. Bez jejích praktických zkušeností, stejně tak jako četných podnětů a cenných poznámek, by tato práce nemohla vzniknout. Zároveň patří velké poděkování i JUDr. Miroslavě Minaříkové za korekturní práce a velkou podporu v rámci celého vysokoškolského studia, a dalším odborníkům, se kterými jsem měla příležitost práci konzultovat.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	9
2 TEORETICKÉ POZNATKY	10
2.1 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY PRO VZDĚLÁVÁNÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH.....	10
2.1.1 NÁRODNÍ PROGRAM ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE (BILÁ KNIHA).....	11
2.1.2 CHARAKTERISTIKA RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	11
2.1.6 MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY A PROGRAMY ZAMĚŘENÉ NA VÝCHOVU KE ZDRAVÍ	14
2.1.7 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY A METODA PROJEKTOVÉ VÝUKY.....	15
2.2 OBEZITA JAKO JEDEN Z KLÍČOVÝCH PROBLÉMŮ NEZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU U DĚTÍ.....	17
2.2.1 OBEZITA A NADVÁHA U DĚTÍ.....	17
2.3 DIDAKTICKÉ POZNÁMKY K TÉMATU "POHYBOVÁ AKTIVITA"	22
2.2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	22
2.3.3 VHODNÉ METODY VÝUKY.....	23
2.4 DIDAKTICKÉ POZNÁMKY K TÉMATU "ZDRAVÁ VÝŽIVA".....	25
2.4.1 VÝŽIVA DĚTÍ	25
2.4.2 VHODNÉ METODY A FORMY VÝUKY	26
2.5 POZNÁMKY KE SPOJENÍ TÉMAT „POHYB A ZDRAVÁ VÝŽIVA“	31
2.6 PROJEKTOVÁ VÝUKA	32
2.6.1 SOUČASNOST PROJEKTOVÉ VÝUKY.....	32
2.6.2 ZÁKLADNÍ PRVKY PROJEKTOVÉ VÝUKY.....	34
2.6.5 PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVA PROJEKTOVÉ VÝUKY.....	39
2.6.7 HODNOCENÍ A EVALUACE.....	41
2.6.9 UKÁZKA PROJEKTOVÉ VÝUKY	42
3 PROJEKTOVÝ DEN ZAMĚŘENÝ NA ZDRAVOU VÝŽIVU A POHYB	45
3.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA PROJEKTU	45
3.2 VZTAH PROJEKTOVÉHO DNE K RÁMCOVÉMU VZDĚLÁVACÍMU PROGRAMU ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ A K VZDĚLÁVACÍ OBLASTI ČLOVĚK A ZDRAVÍ	48
3.2.1 OBLAST KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ	48
3.2.1 VZTAH K CÍLŮM VZDĚLÁVACÍ OBLASTI	49
3.2.1 VZTAH K PRŮŘEZOVÝM TÉMATŮM.....	50
3.2.2 NÁVAZNOST PROJEKTOVÉHO DNE NA VÝSTUPY VZDĚLÁVACÍ OBLASTI	52
3.3 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ PROJEKTOVÉHO DNE.....	54
3.4 FINANCOVÁNÍ PROJEKTOVÉHO DNE	55
3.5 ORGANIZACE PROJEKTOVÉHO DNE	56
3.6 BEZPEČNOST PROJEKTOVÉHO DNE.....	58
3.7 STANOVIŠTĚ – DETAILNÍ POPIS	58
3.6.1 STANOVIŠTĚ 1 ("U BAREVNÝCH KRUHŮ")	59
3.6.2 STANOVIŠTĚ 2 ("GUINNESSOVO STANOVIŠTĚ REKORDŮ")	61
3.6.3 STANOVIŠTĚ 3 ("U RŮŽOVÉ HOKEJKY").....	63

3.6.4 STANOVIŠTĚ 4 ("U MRŠTNÉHO PTAKOPYSKA").....	65
3.6.5 STANOVIŠTĚ 5 ("LESNÍ SUPERMARKET")	68
3.6.6 STANOVIŠTĚ 6 ("U DĚRA VÝCH KOPAČEK").....	70
3.6.7 STANOVIŠTĚ 7 ("U ŠŤAVNATÉ BORŮVKY").....	72
3.6.8 STANOVIŠTĚ 8 ("U PŘESOLENÉ HRANOLKY")	75
3.6.9 STANOVIŠTĚ 9 ("U ČESNEKOVÉ PALICE")	77
3.6.10 STANOVIŠTĚ 10 ("U VODNÍKA BREKEKEHO").....	79
3.6.11 STANOVIŠTĚ 11 ("VITAMÍNOVÁ BOMBA!").....	81
3.6.12 STANOVIŠTĚ 12 ("U VELKÉ PYRAMIDY").....	83
3.6.13 STANOVIŠTĚ 13 ("U TLOUŠTÍKA ")	85
3.6.14 STANOVIŠTĚ 14 ("RESTAURACE U MLSNÉ VAČICE")	87
3.6.15 STANOVIŠTĚ 15 ("U NÁSOSKY NÁSOSKOVÉ").....	89
3.7 EVALUACE PROJEKTU.....	91
3.7.1 INDIKÁTORY SPLNĚNÍ STANOVENÝCH CÍLŮ	91
3.7.2 EVALUAČNÍ DOTAZNÍKY.....	91
DISKUSE.....	92
ZÁVĚR.....	96
SOUHRN.....	97
SUMMARY	98
REFERENČNÍ SEZNAM	99
SEZNAM ZKRATEK	105
SEZNAM OBRÁZKŮ	106
SEZNAM TABULEK.....	107
SEZNAM PŘÍLOH.....	108

ÚVOD

Předkládaná diplomová práce se zabývá racionální výživou a zdravím prospívající pohybovou aktivitou z hlediska současné pedagogické reality. Tyto dva fenomény k sobě neodmyslitelně patří. Jeden navazuje na druhý, doplňují se. Jsou to dva zásadní body v rámci zdravého životního stylu každého člověka. Bez vyvážené a správné výživy bude naše pohybová aktivita zbytečná. Stejně tak mít dostatek pohybu a sportovních činností a přitom je "zajídat" nezdravými potravinami nebude jistě pro naše fyzické i psychické zdraví příznivé. Z tohoto důvodu jeví se být dobré tato dvě témata spojit v jeden celek, kde každá část má svůj smysl a svoje místo. Zdravý pohyb a racionální výživa jsou návodem, jak si udržet a podporovat své zdraví.

V protikladu ke zdravé výživě zde máme fenomén obezity, který se bohužel nevyskytuje pouze u dospělých lidí, jak dokládají současné poznatky (Pastucha, 2011; Kytnarová et al., 2013; Mužík, Vlček et al., 2010). Je smutné vidět, že v rámci rodin platí někdy ono okřídlené přísloví o podobenství matky a dcery („*Jaká matka, taková Katka...*“). Rodič je obézní, dítě je obézní. Existence státních lázní, kam jezdí děti s problémy se svojí nadváhou, nebo dokonce i děti obézní, je toho smutným dokladem (www.lazne-bludov.cz, 2013). Chování rodičů je někdy až absurdní: moje přímá zkušenost v rámci práce instruktorky v lanovém parku to dokládá. Pokud si například rodiče mají vybrat, zda koupí dítěti vstupenku do lanového parku, kde bude dítě následujících několik hodin v pohybu, nebo zda mu raději zaplatí palačinku se šlehačkou ve stejné cenové relaci, častokrát vyhraje spíše tato nezdravá svačina. Myslím si, že je to doklad toho, že někteří rodiče nevěnují svým dětem patřičnou pozornost v rámci zdravého stravování ani v pohybových aktivitách. U osvětových mimoškolních akcí velice záleží na tom, zda má dítě rodiče, kteří takové akce navštěvují. Existence různých sportovních center, center volného času, pořádání sportovních dní, to vše je velice pozitivní. Problém obezity nespočívá jen ve vysoké tělesné hmotnosti. Souvisí s celkovým zdravotním stavem člověka. Je to sociální, ekonomický, psychologický problém. Primární prevence je v problematice zdraví člověka to nejdůležitější, ale paradoxně je to v rámci komunitní edukace nástroj slabší než prevence sekundární. Lidé většinou řeší spíše následky než, že by se snažili svým problémům předcházet. Typickým příkladem jsou kardiovaskulární onemocnění, infarkt myokardu, angina pectoris, která jsou jmenována v souvislosti s obezitou (Pařízková, Lisá et al., 2007; Pastucha et al., 2011). Lidé o těchto nemocech

vědí, ale spíše se začnou vhodně stravovat a dostatečně pohybovat až ve chvíli, kdy je potká první zdravotní problém. Diety, pohyb, operace.... Spojení výchovy ke zdraví se školním prostředím je nasnadě: a to proto, že se současně s plněním povinné školní docházky by se žáci základních škol měli zároveň seznamovat se zásadami zdravého životního stylu. Tyto trendy jsou již zakotveny v současných vzdělávacích programech. Aktuální kurikulární dokumenty, určující podobu současného vzdělávání v České republice, implementují vzdělávací oblast výchovy ke zdraví. Objevuje se mnoho nových projektů zaměřených na zdraví životní styl a jeho jednotlivé komponenty. Namátkou je to "Putování za zdravým jídlem". Soutěžní projekt zaměřující se na zdravou výživu. "S Danem jíme zdravě", interaktivní program na CD-ROM pro děti předškolního a mladšího školního věku (Výchova ke zdraví, 2009). Preventivní program "Zdravá pětka" se zaměřuje na zdraví životní styl a výživu, zejména na konzumaci zeleniny a ovoce (Zdravá 5, 2012). Mezi dalšími je to internetový výukový projekt "Hejbej se, nedej se", "Hravě žij zdravě", hudebně zábavný program "Vanda a Standa", "Chceš-li být úspěšný, musíš být zdraví", "Zdravá abeceda" atd. (www.vychovakezdravi.cz, 2009).

To, že je zdravý životní styl a problém obezity společensky diskutovaným tématem, můžeme vidět v různých programech na republikové a školní úrovni. To odpovídá globálním trendům, které udává Světová zdravotnická organizace. Ta deklaruje ve svém projektu "Zdraví 21" právo na zdraví každému jedinci na této planetě. A také to, že na zdraví jedinců by se měly podílet i školy svým prostředím a vzděláváním (www.who.int, 1998).

Tato práce má charakter teoreticko – metodický. Jejím úkolem je zpracovat téma "zdravá výživa a pohybové aktivity" didaktickou metodou projektové výuky. V úvodních kapitolách je problematika zdravé výživy a pohybu komponována do globálních projektů (projekt Zdraví 21) a státních kurikulárních dokumentů České republiky. V dalších částech jsou tato dvě témata postupně okomentována z hlediska minulých a současných didaktických zpracování, které zde byly již zmíněny výše. Palčivost problému obezity u dětí, dala důvod k zařazení kapitoly o dětské obezitě a současných poznatcích k tomu vázaných. Poslední kapitola teoretické části práce se věnuje veskrze didaktické metodě projektové výuky z více úhlů pohledu současné pedagogiky. Praktická část této práce aplikuje získané poznatky a zpracovává je do konkrétního návrhu projektového dne zaměřeného na zdravou výživu a pohyb. V dnešní době je výuka v projektech jednou ze zajímavých možností, jak vychovávat a vzdělávat. Pokud se správně začlení

do vzdělávání a výchovy mladých lidí, má své nezastupitelné místo mezi metodami výchovně – vzdělávacího procesu. Tato práce vznikla za účelem využití moderních teoretické poznatků v rámci výuky aktuálních, v rámci laické i odborné veřejnosti tolik diskutovaných, témat výchovy ke zdraví.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Tato práce si klade následující cíl a úkoly:

HLAVNÍ CÍL

- Hlavním cílem práce je praktická aplikace teoretických znalostí o projektové výuce a vzdělávací oblasti výchovy ke zdraví při tvorbě metodického balíku námětů pro projektovou výuku na téma racionální výživa a pohybové aktivity.

DÍLČÍ ÚKOLY

- Zmapovat teoretické poznatky o zdravé výživě a pohybových aktivitách z didaktického hlediska.
- Zmapovat teoretické atributy projektové výuky.
- Vytvořit variabilní plán projektového dne zaměřeného na téma zdravá výživa a pohybová aktivita pro žáky na prvním stupni základní školy.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

První a zároveň stěžejní částí této práce je rozbor kurikulárního rámce výuky na základní škole. Druhá část obsahuje didaktické poznámky ke dvěma řešeným tématům z oblasti výchovy ke zdraví, a to pohybová aktivita a zdravá výživa. Třetí, závěrečná část je věnována didaktické metodě projektové výuky.

Myšlenka zdravého vývoje dětí je zakotvena v globálních odborných programech vydávaných Světovou zdravotnickou organizací (dále jen "WHO"), specializovanou agenturou Organizace spojených národů. Za zásadní projekt je v současnosti považován program "Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21.století", jehož východiska a cíle jsou popsány ve veřejně dostupném dokumentu. V něm se hovoří o právu na zdraví jako o základním lidském právu. Všechny děti na světě mají právo na dobrý start do života, s tím souvisí i požadavek na zdravé školní prostředí. Ve školním prostředí žáci, jejich rodiče a učitelé spolupracují s místní komunitou. Společně analyzují možnosti a navrhují intervenční programy, ověřují jejich výsledky. Žáci mají právo se vzdělávat v tématech týkajících se zdraví. Školy podporují zdraví žáků, zaměstnanců, rodin i komunity (www.who.int, 1998). Tato vize je realizována v evropském kontextu v různých projektech, jakými je například "Škola podporující zdraví". Česká republika jako členská země Organizace spojených národů, zapracovává do své legislativy tyto vize WHO (www.un.org, 2013; www.who.cz, 2007).

2.1 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY PRO VZDĚLÁVÁNÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Vzdělávací soustava v České republice zaznamenala v posledních letech určité změny. Tyto změny souvisejí se zavedením rámcových vzdělávacích programů Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen "MŠMT"). Existence stěžejních dokumentů pro vzdělávání, Národního programu rozvoje vzdělávání (Bílá kniha), Rámcových vzdělávacích programů a dalších strategických dokumentů MŠMT, ukládá školám povinnost přizpůsobovat obsahy vzdělávání těmto dokumentům, zároveň jim dává právo mít svou originální koncepci vzdělávání (www.msmt.cz, 2013).

2.1.1 Národní program rozvoje vzdělávání v České republice (Bílá kniha)

Tento strategický dokument na státní úrovni vzniká na základě usnesení vlády České republiky č. 277 ze dne 7. dubna 1999. Definitivní podoba byla projednána a jednohlasně schválena dne 7. února 2001. Tento a další související dokumenty reprezentují vizi vzdělávání v České republice v střednědobém horizontu (www.msmt.cz, 2001). Dokument, který je koncipován na obecné bázi, pojednává o proměnách tradičního vzdělávání. Nalezneme zde odkazy na výchovu ke zdravému životnímu stylu, jako nová témata v rámci předškolního, základního a středního vzdělávání. Důraz je kladen i na navození vlastního odpovědného vztahu ke zdraví

„Škola musí usilovat o to, aby měla pro žáky smysl a osobní význam (www.msmt.cz, 2001, s.18).“ Toho lze dosáhnout inovací přístupu ke vzdělávání, mimo jiné i zaváděním nových metod a forem výuky a tím, že žáci budou mít příležitost k aktivní a tvořivé činnosti. V Bílé knize je kladen důraz na značnou variabilitu metod výuky. Ve výčtech stěžejních bodů u základního vzdělávání je pak jmenován příklon k činnostnímu učení (rehabilitace her a herních činností), kombinace aktivit vně a uvnitř školy, které dají žákovi možnost zisku zážitků a zkušeností. Takové pojetí ve vzdělávání poměrně dobře koresponduje s atributy projektové výuky (viz kapitola 2.6 Projektová výuka). Pro vzdělávání žáků je důležitá vhodná pracovní atmosféra, která je charakterizována vzájemnou spoluprací, aktivitou žáků, kdy každý bude mít možnost nějakým způsobem přispívat ke společné činnosti. V dokumentu nalezneme i vizi změny ve vzdělávání na 2. stupni, přechod od tradičního způsobu vzdělávání pomocí předávání "hotových" poznatků, ke způsobu jejich hledání a nalézání. A co je nejdůležitější, převažující dominantní role učitele, který funguje jako zprostředkovatel poznatků a vědění, má být vystřídána učitelem, který pomáhá žákům ve využití jejich aktivní činnosti i jejich mimoškolních zájmů a znalostí v rámci vypracovávání rozsáhlejších projektů a prací. Důraz je kladen na podporu práce žáků s informacemi, výuku v jejich vyhledávání a třídění (www.msmt.cz, 2001).

2.1.2 Charakteristika Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

V oblasti základního vzdělávání došlo k zásadním změnám v systému vzdělávání. Nositelem těchto změn je Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen

"RVP ZV"), který se stal platným dne 1. září 2007 (Kratochvílová, 2009). Od 1. září 2013 je platná jeho upravená verze. Je třeba podotknout, že dané úpravy se dotýkají nejen nově přidané oblasti vzdělávání v dalším cizím jazyce, ale i úpravy stávajících vzdělávacích oblastí, včetně oblasti Člověk a zdraví, která bude pro následující kapitoly klíčová. V příloze RVP ZV nalezneme mimo jiné standardy vzdělávání. Jak je uvedeno na webových stránkách MŠMT, tyto standardy mají za úkol pravidelně zjišťovat úroveň vzdělání žáků 5. a 9. tříd základních škol. I přes tyto změny, které se dějí v současnosti, zůstává význam tohoto kurikulárního dokumentu stejný (www.rvp.cz, 2013). RVP ZV vymezuje své postavení v rámci kurikulárního systému dokumentů, charakterizuje základní vzdělávání a doplňuje jeho pojetí a cíle. Definuje klíčové kompetence, kterých by žáci měli dosáhnout po absolvování primárního vzdělávání. Dle Šimoníka (2005) představují kompetence jakési obecné požadavky, které vznikají komplexně v rámci vzdělávacího systému. Dále rozpracovává deset vzdělávacích oblastí, mezi nimiž nalezneme i oblast Člověk a zdraví. Zbývající část RVP ZV obsahuje charakteristiku průřezových témat, rámcový učební plán a popis vzdělávání žáků se speciálními potřebami a mimořádně nadaných. Poslední kapitoly jsou věnovány popisu materiální, personálních a jiných podmínek pro uskutečňování programu a zásady tvorby a práce se Školním vzdělávacím programem (dále jen "ŠVP"). V rámci dokumentu existují dvě přílohy (verze z roku 2013), první jsou Standardy pro základní vzdělávání a druhá příloha obsahuje RVP ZV upravující podmínky vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (www.rvp.cz, 2013). Pojdme se nyní zaměřit na vzdělávací oblast Člověk a zdraví a na její atributy.

2.1.2.1 Vzdělávací oblast *Člověk a zdraví*

V úvodu k této vzdělávací oblasti je vytyčen její význam. Zdraví je důležitý předpoklad pro spokojený a aktivní život, proto je také podpora a ochrana zdraví jedince jednou z priorit základního vzdělávání. Tato oblast si klade úkoly související s pozitivním ovlivňováním zdraví, způsoby jeho ochrany před riziky, nastavením si zdraví coby důležité životní hodnoty a vlastní odpovědnosti vůči svému zdraví, všech jeho složek, i zdraví všech ostatních atd. „*Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech*“ (www.rvp.cz, 2013, s.76).“ Při realizaci této vzdělávací oblasti je kladen důraz zejména na praktické dovednosti, které lze uplatňovat při modelových situacích i v každodenním životě školy. Je zde tedy

deklarován požadavek na získání znalostí, dovedností i změnu postojů, jsou zde tedy jmenovány afektivní cíle (www.rvp.cz, 2013).

Vzdělávací oblast je, jak udává RVP, vymezena dvěma základními obory, tedy tělesnou výchovou (do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova) a výchovou ke zdraví. Tato oblast se dále prolíná do jiných oblastí, které je dále obohacují nebo využívají. Svým zaměřením navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Fialová (2010) k tomu doplňuje, že obor Výchova ke zdraví lze realizovat třemi různými způsoby. Podobně jako tělesná výchova se může jednat o samostatný předmět školního kurikula. Dále může být látka vyučována v několika jiných předmětech, to znamená mezipředmětově. Poslední možností je realizace oboru v rámci výuky tělesné výchovy.

RVP ZV (www.rvp.cz, 2013) dále udává cíle vzdělávání v této oblasti. Vzdělávání směřuje k plnění klíčových kompetencí žáků a z hlediska výchovy ke zdraví by mělo směřovat k poznání zdraví jako důležité životní hodnoty, která znamená vyvážený stav duševní, sociální a fyzické pohody, která je mimo jiné dána i radostnými prožitky spojenými s pohybovými činnostmi. Dále je to získání znalostí o tom, co je zdraví prospěšné, a co naopak zdraví poškozuje. Žáci by se také měli naučit běžně užívat preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, jak aktivně zdraví podporovat, jako ho chránit každodenně i v případě rizikových situací. Podstatné je vysvětlit žákům fakt, že fyzická zdatnost a dobrý psychický stav, jsou žádoucími předpoklady pro úspěšnou profesní dráhu, výběr partnerů i kvalitní sociální vztahy (www.rvp.cz, 2013).

Fialová (2010, s.89) udává hlavní úkol tělesné výchovy v České republice takto: „*Cílem je stimulovat a rozvíjet bio-psycho-sociálně účinný celoživotní pohybový systém, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.*“ RVP ZV rozpracovává v obecné rovině učivo tohoto předmětu. Žáci by měli znát význam pohybu pro zdraví, a dále to, jak pracovat s pohybovým režimem, co se týče délky a intenzity. Objevuje se zde zmínka o stravovacích návycích v souvislosti s tzv. civilizačními nemocemi „*Žák dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky* (www.rvp.cz, 2013, s.79).“ Očekávané výstupy předmětu Výchova ke zdraví jsou vymezeny pouze pro druhý stupeň základní školy. Na prvním stupni je výuka realizována v rámci tělesné výchovy. Výsledky vzdělávání by měly vyústit v celostní znalosti žáků týkající se aktivní podpory zdraví (www.rvp.cz, 2013).

2.1.6 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a programy zaměřené na výchovu ke zdraví

V současné době běží pod záštitou MŠMT některé projekty, které přičinně souvisí s Výchovou ke zdraví. Existuje například projekt "Ovoce do škol". Vychází z nařízení vlády číslo 478/2009 Sb., o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na ovoce a zeleninu a výrobky z ovoce, zeleniny a banánů dětem ve vzdělávacích zařízeních (Böhmová, 2013). Projekt se týká dětí 1. až 5. tříd základních škol. Přihlášené děti dostávají zdarma ovoce a zeleninu. Cílem je zvýšení konzumace zeleniny a ovoce u dětí, čímž by mohla být zajištěna i změna stravovacích návyků dětí. Jak je udáváno v návrhu doprovodných opatření k projektu, je tento projekt reakcí na epidemii dětské obezity a má za úkol zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny u dětí na základních školách. Na hlavní projekt mohou navazovat doprovodná opatření, např. pořádání dnů (týdnů) zdraví, tematických soutěží. Žáci se mohou zapojovat do školních nebo celostátních projektů. Školy pořádají exkurze do podniků, osvětové programy a přednášky, jejichž lektory jsou odborníci na racionální výživu a zdravý životní styl (www.msmt.cz, 2013).

Dalším projektem, který se věnuje zdravé výživě, je výukový program pro pedagogy s názvem "Výživa ve výchově ke zdraví" (www.msmt.cz, 2013), který vznikl ve spolupráci s různými odbornými pracovišti (například s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy, Společností pro výživu atd.). Tento projekt je určen pro žáky 2. stupně základní školy a jejich pedagogy. Dokument určený pedagogické veřejnosti podrobně probírá tematiku výchovy ke zdraví. Poskytuje učební materiály pro učitele, žáky. Za každou kapitolou lze nalézt doporučenou rozšiřující literaturu a odkazy webové stránky, kde se nachází související články. Tematicky se text zaměřuje na jednotlivé živiny, výživová doporučení, výživu v nemoci, nákazy potravin a jejich prevenci, otravy z jídla a bezpečnost potravin, což jsou vlastně jednotlivé kapitoly v dokumentu. Odkazy v textu jsou směřovány i na webové stránky o výživě (např. web www.viscojis.cz). Webová stránka je realizována v rámci plnění dotačního programu Ministerstva zdravotnictví "Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2013", projekt č. 10305. Stránky obsahují články zaměřené na zdravou výživu (výživa při studiu, pověry spojené s výživou atd.), hry na procvičení (např. doplňování obrázků různých potravin do prázdné potravinové pyramidy), odkazy na další tematicky podobné weby.

Jiným programem je "Putování za zdravým jídlem" (www.vychovakezdravi.cz, 2009), což je soutěžní projekt zaměřující se na zdravou výživu. Žáci soutěží ve skupinách

a obchází jednotlivá stanoviště (vybírají zdravé a nezdravé potraviny, nakupují v improvizovaném obchodě potraviny na večeři, snídani či celodenní výlet do přírody, popř. pracují s potravinovou pyramidou). Z dalších programů jmenujme např. "S Danem jíme zdravě", což je interaktivní program na CD-ROM pro děti předškolního a mladšího školního věku, "Zdravou pětku", která se zaměřuje se na zdraví životní styl a výživu, boj proti obezitě a zejména na změnu vztahu dětí ke konzumaci ovoce a zeleniny (Zdravá pětko, 2012). "Hejbej se, nedej se", "Hravě žij zdravě". Hudebně zábavný program "Vanda a Standa", "Chceš-li být úspěšný, musíš být zdraví", "Zdravá abeceda" atd. (www.vychovakezdravi.cz, 2009).

2.1.7 Kurikulární dokumenty a metoda projektové výuky

O projektové výuce bude samostatně pojednáno v kapitole v 2.6 Projektová výuka. Již bylo výše uvedeno, jak koresponduje projektová výuka s vizemi Národního programu pro rozvoj vzdělávání v České republice (viz kapitola 2.1.1). Nyní se ovšem zaměříme na to, jak tato výuková metoda koresponduje s kurikulárním dokumentem RVP ZV.

Podle Kratochvílové (2009) se do moderního pojetí výuky, které nám tento kurikulární dokument předkládá, dostávají nově formulované cíle vzdělávání a klíčové kompetence, které mají za úkol rozvíjet všestranně osobnost žáka. Učivo je chápáno jako prostředek rozvoje osobnosti. Samotný RVP ZV charakterizuje klíčové kompetence. *„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti* (www.rvp.cz, 2013, s.10).“ Právě tyto klíčové kompetence mohou být rozvíjeny i pomocí projektové výuky. Při výuce touto metodou dochází k osvojování a fixaci znalostí a dovedností (kompetence k učení). Navíc je všestranně formována osobnost žáka, kterého tato výuka vede k aktivitě, samostatnosti, odpovědnosti, vytrvalosti, tvořivosti, schopnosti efektivně komunikovat atd. (Zormanová, 2012). Šimoník udává (2005) při své charakteristice projektové výuky, že je to metoda, která pomáhá pozitivně rozvíjet osobnost žáka, přibližuje ho k reálnému životu, učí ho se učit a poznávat různými způsoby; rozvíjí se jeho kompetence k učení, personální a sociální i pracovní.

RVP ZV určuje dále vzdělávání v průřezových tématech. „*Průřezová témata reprezentují v RVP ZV okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání* (www.rvp.cz, 2013, s.104).“ I zde vyvstává možnost využití projektové výuky coby prostředku pro jejich realizaci. Může upevňovat mezipředmětové vazby (Zormanová, 2012).

Témata výchovy ke zdraví jsou součástí moderního vzdělávání (viz výše). Na druhé straně zde máme metodu projektové výuky, která se zdá být vhodnou metodou v rámci realizace průřezových témat, mezipředmětových vazeb a klíčových kompetencí udávaných v RVP ZV. Pro tuto práci stěžejní je poznatek, že právě metodu projektové výuky jsou zpracovávána témata, která odpovídají myšlenkám výchovy ke zdraví. Autorka Zormanová (2011, popř. Jurmanová, 2009 atd.) ukazují ve svých projektech, že žáky je možné vést k zdravému životnímu stylu i díky této metodě (např. projekt "Co vyjde levněji?", "Smoke aneb moderní je nekouřit" atd.)

V dalších částech práce bude pojednáno o pohybové aktivitě a zdravé výživě z hlediska obecného i didaktického. V poslední části práce jsou zkompileovány poznatky týkající se projektové metody.

2.2 OBEZITA JAKO JEDEN Z KLÍČOVÝCH PROBLÉMŮ NEZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU U DĚTÍ

Obezita a nadváha je v současnosti velkým celospolečenským problémem. Takový jedinec, který trpí nadváhou či obezitou je nejen omezen ve vykonávání nějaké fyzické aktivity, ale také může zvýšená váha znamenat řadu zdravotních komplikací, které můžou významně snižovat kvalitu života takového člověka. Často se mluví o obezitě v souvislosti s dospělou populací, ale bohužel se tento problém se týká, jak se uvádí v současné odborné literatuře i dětí (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; Pařízková, Lisá et al., 2007; Pastucha et al., 2011). V souvislosti s obezitou se řeší tělesné složení, které je zařazováno do komponent zdravotně orientované zdatnosti. Udržování vhodného tělesného složení je důležité z hlediska rizika vzniku nadváhy a obezity (Suchomel et al., 2007).

2.2.1 Obezita a nadváha u dětí

Pokud se chceme zabývat dále obezitou, je třeba podotknout, že z literatury vyplývá, že genetické příčiny (syndromy spojené s obezitou, endokrinopatie a další typy) hrají roli v 40 – 70 % případů (Pařízková, Lisá et al., 2007). Nás ovšem budou více zajímat další významní činitelé obezity, kterými jsou již zmíněné vnější faktory.

Jak uvádí Pastucha et al. (2011) obezita neznamená problém nadbytečné hmotnosti těla, ale nad normu zvýšeného množství tukové tkáně. Slovo obezita pochází z latinského *obesus*, to znamená tučný, nebo také dobře živený. Již tedy v základu slova můžeme odhalit příčinu obezity. Dostáváme se zde k již zmíněnému složení těla, kde v případě obezity máme nevyvážené množství tukové složky.

Dětský organismus prodělává v rámci svého vývoje přirozené růstové změny, které se týkají i změn množství tukové tkáně. Proto nelze u dětí jednoduše paušalizovat hranici vhodného množství tuku v těle. Množství tuku v těle se mění, a v podstatě se dá říct, že až do dospělosti se zvyšuje (Pastucha, 2011, s.10). Jak udává Pařízková, Lisá et al. (2007), do věku 6 – 8 let přibývá spíše svalové než tukové tkáně, a to u obou pohlaví. S nástupem prepuberty a puberty pak dochází k rozrůznění vývoje v rámci pohlaví. U dívek se zmnožuje tuková tkáň na úkor svalové (ze 40 % pouze na 45 %). U chlapců mezi 8. – 17. rokem dominuje a pokračuje vývoj svalové tkáně (ze 42 % na 54 %).

Pro posouzení nadváhy a obezity u dospělých existuje mezinárodně uznávaná klasifikace. U dětí, které rostou, vyvíjejí se, je přesnější využít body mass index (dále jen

"BMI") percentilové grafy. BMI u dítěte nejprve v prvních 9 – 12 měsících roste, poté dochází ke snižování až do 6 – 7 roku, poté zase začne stoupat až do období puberty, kdy se již potom jeho hodnoty začínají diferencovat v souvislosti s pohlavím (Pedersen, Sjödin, Astrup, 2012). Aktuální celosvětový pohled analýzou WHO a International Obesity Taskforce (dále jen "IOTF") vypovídají o vážnosti situace. Počet dospělých s nadváhou se blíží 1,0 biliónu (hodnota BMI je 25-29.9 kg/m²), a přibližně 475 miliónů lidí je obézních. Pokud bychom hranici BMI upravili pro asijskou populaci (BMI >28 kg/m²), tak by to bylo 600 miliónů. Jiná čísla vypovídají o situaci mezi školní mládeží, zde je celosvětově 200 miliónů dětí s nadváhou a 40 – 50 miliónů je klasifikováno jako obézních. V rámci populace dětí v rámci zemí Evropské unie, to přibližně 20 % obézních nebo s nadváhou (www.iaso.org, 2010). Jiná čísla vypovídají o tom, že na následky nadváhy a obezity (nadváha je zde dána BMI vyšším jak 25 kg/m², obezita více jak 30 kg/m²) zemře každý rok přibližně 2,8 miliónu lidí. Se zvyšujícím se BMI automaticky roste i výskyt diabetu mellitu 2. typu, mrtvice a srdečních chorob (www.who.int, 2011).

Toto tvrzení dokazují i české výzkumy, které se zaměřují právě na zkoumání dětské obezity. V rámci řešení výzkumného záměru Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze bylo stanoveno tělesné složení u 2189 dívek a 2466 chlapců ve věku 6 – 14 let. Tělesné složení bylo stanovováno pomocí bioimpedančního analyzátoru. Výsledky výzkumného šetření jsou zajímavé. U chlapců i u dívek s rostoucím věkem roste i procentuální zastoupení dětí s nadváhou a dětí obézních. Zatímco ve věkové kategorii 6 let je u chlapců 8,0 +/- 1, 0 % obézních a nadváhou trpí 15,0 +/- 3,1 %, tak u chlapců ve věku 14 let je to 11, 0 +/- 2,0 % obézních a 19,0 +/- 3,0 %. U děvčat je situace následující. Ve věku 6 let je obézních dívek 8,0 +/- 1,5 % a 16,0 +/- 2,1 %, ve věku 14 let je pak obézních 12,0 +/- 1,7 % a 19,5 +/- 2,0 %. Tyto výsledky jsou dány stanovením procentuálního zastoupení tělesného tuku u všech věkových kategorií dívek i chlapců (Mužik, Vlček et al, 2010). Z výzkumu tedy vyplývá, že děti s nadváhou a obezitou se v rámci populace vyskytují v určitém, poměrně vysokém, procentu.

Výsledky výzkumu body image a stravovacích zvyklostí u dětí staršího školního věku (6. – 9. třídy), dále doplňují výsledky jiných výzkumů. Celkový soubor tvořilo 221 dětí, z toho 112 dívek a 109 chlapců ve věku 11 – 15 let. Sběr dat probíhal na jednotlivých základních školách a v ordinacích dětského lékaře. Ke zjištění tělesného sebepojetí byl rozdán dotazník a test (přirázování siluet – žáci vybírají siluetu, o které si myslí, že nejvíce vystihuje jejich postavu a tu kterou považují za ideální. Data byla zpracována statistickými

metodami. V celkovém souboru mělo podváhu 23 % dívek a 17 % chlapců. Nadváhu nebo obezitu mělo 22,4 % dívek a 41,3 % chlapců. Z toho 90 % chlapců a 80 % dívek s nadváhou a 70 % chlapců a 46 % dívek s obezitou, hodnotilo svoji váhu jako normální. Šetření ale ukázalo, že nespokojenost s postavou a strach z tloušťky mají děti ve věku 11-15 let. U dívek se výrazněji objevila touha po změně postavy – hubnutí (Řehulka et al., 2009).

Jiná studie, která se zaměřuje na stejné téma, podává podobné výsledky. Výsledky této studie "Životní styl a obezita 2005" jasně potvrzují, že zkoumané české děti nemají dostatek pohybových aktivit, a to v obou sledovaných skupinách. V kategorii mladších dětí (6 – 12 let) se děti svou týdenní aktivitou (průměrně 6 hodin 20 minut) blíží týdenním doporučením, avšak nesplňují je. Pouze 40 % dětí dosahuje stanovené doporučení 7 hodin pohybové aktivity za týden. V kategorii starších dospívajících je situace horší. Fyzicky aktivní je tato věková skupina (13 – 17 let) v průměru 4 hodiny 40 minut a doporučených 7 hodin dosahuje pouze 25 % (Pastucha, 2011).

Zajímavé výsledky poskytuje i longitudinální výzkum 7 letých dětí (Kunešová et al., 2011). Ve výzkumu byly srovnávány data z let 1951, 1981, 1991, 2001 a 2008. Výsledky ukázaly, že během let 1951 – 2001 vzrostl výskyt nadváhy u chlapců ze 13,0 % na 26,8 % a u dívek 10,9 % na 22,9 %. Od roku 2001 do roku 2001 vzrostl počet obézních chlapců, jinak počet obézních dívek a dětí s nadváhou klesl. K výsledkům je třeba poznamenat, že hodnoty záleží na zvolených kritériích určování nadváhy a obezity, které se mnohdy liší.

Zaměřme se na příčiny a důsledky tohoto onemocnění. Obezita není pouze estetický a sociální problém. Je to onemocnění a její velké nebezpečí tkví v tom, že je spouštěčem závažných onemocnění, mezi něž patří některá maligní onemocnění, osteoporóza, plicní onemocnění, metabolická onemocnění (zejména diabetes mellitus 2. typu) (Pedersen, Sjödín, Astrup, 2012). Další problémy spojené s obezitou jsou spočívají ve snížení obranyschopnosti organismu vůči infekčním onemocněním a snížení výkonnosti pohybového systému. Cvičení je jeden ze základních pilířů léčby a prevence dalších vážných komplikací (diabetické poškození ledvin nebo poškození periferních a autonomních nervů (Stejskal, 2004). Pařízková, Lisá et al. (2007) udávají dále možnost poruchy funkce jater, vznik chorob žlučových cest (cholelitiáza, cholecystitida). Riziko obezity tkví i v poškození cévní soustavy. U některých obézních nalezneme varikózní cévy, častá je arteriální hypertenze. V dospělosti hrozí vznik tromboembolické nemoci.

Jak udává Pastucha et al. (2011), obezita přetěžuje pohybový a kosterní systém. To má za následek poškození pohybového aparátu ve smyslu vzniku skoliózy, morfologických změn na kloubech, které ve svém důsledku mohou vést ke vzniku artrózy v pozdějším věku. Dále je tu nebezpečí vzniku vadného držení těla či ploché nohy. Svalstvo obézního je ochablé, a to zejména v oblasti břišních, zádočných a hýžd'ových svalů (Pastucha, 2011). Dle Pařízkové, Lisé et al. (2007) obezita může znamenat i problematický vývoj pohlavních orgánů. U dívek může urychlovat pohlavní vývoj, u těžších stupňů může negativně ovlivnit funkci vaječníků a vést až k syndromu polycystických ovarií. Toto onemocnění má své důsledky v poruchách menstruačního cyklu a vede k anovulační sterilitě (Vrbíková, 2003). U chlapců může souviset zvýšené množství tělesného tuku se sníženou hladinou testosteronu a jiných pohlavních hormonů a vést k feminizaci fyzického vzhledu. Častá jsou i kožní exematičká a mykotická onemocnění, erytémy vyskytující se častěji v podpaží a tříslech (Pařízková, Lysá et al., 2007).

Mezi neopomenutelné komplikace patří i problémy s dechovým ústrojím. Prosté hromadění tuku způsobuje obstrukci dýchacích cest a plicní tkáně. To působí na mechaniku dýchání, to je obtížné. Delší i je pozátěžová dušnost. Existující studie (Pedersen, Sjödin, Astrup, 2012) prokazují souvislost vyšších hodnot BMI s vznikem astmatu. Ve hře je celá řada dalších závažných plicních onemocnění, mezi něž patří například syndrom obstrukční spánkové apnoe atd. (Pastucha, et al., 2011). Obezita má i dopady v oblasti psychosociálního zdraví. Má vliv na sebevědomí, začleňování do kolektivu a v neposlední řadě i na prospěch v tělesné výchově. Častěji u dospívajících dívek, ale i u jiných skupin, se můžou objevit deprese, úzkostné stavy. Do budoucna je zde zvýšené riziko psychiatrických onemocnění. Ve škole hrozí šikana ze strany spolužáků a sociální izolace ve formě vyloučení z kolektivu (Pastucha et al., 2011).

Z uvedeného jasně vyplývá, že výchova ke zdraví by měla směřovat k prevenci obezity, která sebou, jak bylo již naznačeno, často nese závažná onemocnění a zdravotní komplikace (Pařízková, Lisá et al., 2007; Pastucha, 2011; Stejskal, 2004). Vzniku obezity a následkům či komplikacím s ní spojenými předcházíme prevencí spočívající ve zdravém stravování a vhodné a pravidelné pohybové aktivitě (Pařízková, Lisá et al., 2007; Pastucha, 2011). Tuto prevenci zařazuje do své vzdělávací politiky i Česká republika, a to ve vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví (MŠMT, 2007, 2013). Je tedy nanejvýš vhodné zabývat se dalším zkoumáním této problematiky v rámci výuky na základních školách.

"Namaste shares!" je projekt, který je realizován v Spojených státech amerických. Dává tipy, jak bojovat ve školách proti obezitě učitelům, a v domácnostech rodičům. Obsahuje návody, jak děti přivést ke zdravému pohybu a zdravé výživě. (www.namastecharterschool.org, 2013). Ve školách děti dostávají výživné a přitom zdravé snídaně. Následuje strečink a jóga, během dne ještě cvičí gymnastiku a v podstatě jsou pořád v pohybu během vyučovacích hodin. Oběd je doplněn dostatečnou dávkou čerstvého ovoce, zeleniny a cereálií. Rodiče jsou edukováni, jak připravovat a vybírat domácí stravu a jsou upozorněni na možnost nákupu potravin od místních farmářů dodávaných přímo do škol (Fromm, 2006).

2.3 DIDAKTICKÉ POZNÁMKY K TÉMATU "POHYBOVÁ AKTIVITA"

Pohyb chrání před celou řadou závažných zdravotních komplikací. Zabraňuje osteoporóze, protože napomáhá tvorbě kostní hmoty. Pozitivní vliv má v prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku, u žen rakoviny prsu, nádorů vaječníků, dělohy a pochvy. Pohyb také společně s dalšími faktory zdravého životního stylu brání vzniku nadváhy a obezity. V neposlední řadě je důležitý i pro lidskou psychiku, čímž též zlepšuje kvalitu života (Stejskal, 2004). Z uvedeného jasně vyplývá, že pohyb by měl být velice důležitou součástí života každého člověka. (Stejskal, 2004).

Sledujeme-li, jak děti tráví většinu všedních dnů, zjistíme, že podstatnou část dne prosedí ve školních lavicích. Určitou dobu věnují příchodu, odchodu ze školy, psaní domácích úkolů a přípravě na další vyučování. Zbytek dne je pro děti časem volným, který mohou využít různě. Bohužel ho často tráví pasivními činnostmi (např. sledování televizních pořadů, hraním počítačových her atp.). Pastucha et al. (2011) mluví ve své knize věnující se obezitě u dětí, o změně životního stylu, kdy v populaci vyspělých evropských zemí vládne "sedavý způsob života", jak v zaměstnání, tak v užívání volného času, kdy převažují zejména pasivní volnočasové aktivity.

2.2.1 Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku

Rozpracování vztahu pohybové aktivity k volnému času dětí se jeví žádoucí. Nejprve je ale třeba ozřejmit, jaký význam má pohyb pro člověka během celého jeho života. Díky tomu pochopíme, proč je toto téma vhodné pro zpracování projektovou metodou.

Jak je to obecně s pohybovou aktivitou u lidí současnosti? Vědecký a technický pokrok způsobil změnu ve způsobu práce i v realizaci volnočasových aktivit. Pracovní den se často odehrává v sedavém režimu. A po skončení pracovního přichází relaxace ne vždy aktivního charakteru (většinou další sedavou činností). To vše nám dohromady dává fenomén, který bychom mohli označit jako "sedavý životní styl" (Stejskal, 2004). Tak vzniká značná nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Konzumací velkého množství nezdravých a vysoce energetických potravin, vznikají nebezpečná onemocnění často s velmi závažnými až smrtelnými důsledky, které již byly uvedeny v kapitole zabývající se populačním problémem obezity. Přitom je třeba si uvědomit, že pohybová

aktivita v dětství je velmi důležitým podkladem pro dobrý zdravotní stav v dospělosti. Díky správné a pravidelné pohybové aktivitě se dobře vyvíjí pohybový aparát, zvyšuje se výkonost kardiopulmonálního systému a snižuje se riziko vzniku obezity a inzulinové rezistence (Radvanský, Máček et.al, 2011).

Obecně jedním z největších problémů v rámci nedostatku pohybové aktivity je dětská obezita. Více než 95 % případů dětské obezity, tzv. primární obezity, je dáno dlouhodobým nadbytečným příjmem energie a jejím nedostatečným výdejem. Obecně má tedy dětská obezita dvě příčiny, a to genetické příčiny a vlivy zevního prostředí, mezi které řadíme především nedostatek pohybové aktivity (Pastucha, 2011).

2.3.3 Vhodné metody výuky

Jak uvádí Šimoník (2005), na základních školách by se měly využívat různé metody výuky. Velice vhodné jsou pak ty, které nutí žáka se ptát, dávají mu možnost projevit svůj názor a objevovat, vynalézat. Též uvádí, že u výběru výukových metod je v současnosti zřetelný příklon řady pedagogů k takovým metodám, které aktivizují žáka a vedou ho k samostatné práci. Metodu bere jako nástroj rozvoje schopnosti se vzdělávat. I pro výuku tématu řešeného v této kapitole, je vhodné zvolit účinné metody výuky, které předají potřebné znalosti a splní stanovené cíle vzdělávání.

Jak dále Šimoník (2005) uvádí, k metodám, které vtahují žáka do výuky, patří ze slovních vyučovacích metod metody dialogické, Pedagogického hnutí čtením a psaním ke kritickému myšlení, metody situační a inscenační, didaktické hry atd. A můžeme k nim zařadit i problémovou výuku a výuku v projektech, která nás dále bude zajímat. Zaměříme se nyní na vybrané školní projekty, které souvisejí s tématem pohybových aktivit.

2.3.3.1 Pohybové aktivity ve vybraných školních projektech

Cíle a výstupem projekt "Hřiště", který se má odehrávat v Základní a mateřské škole v Deblíně, bude zlepšení stavu sportovního hřiště pro žáky. Stejně tak projekt "Dětská hřiště" Gymnázia Tomáše Garrigue Masaryka v Hustopečích, kde budou usilovat o opravu a zařízení branek, košů na basketbal. Projekt "Smržovský turnaj v přehazované" je zase zajímavý zapojením rodičů, neboť v turnaji proti sobě budou totiž soutěžit rodinné týmy. Dále můžeme zmínit projekty "Lukfótbál", kde je cílem zlepšení vybavení hřiště pro

lukostřelbu a fotbal, nebo "Ozembuch", což je originální turnaj ve hře šprtci (Kindlmannová, 2013).

Z projektů, které jsou dostupné k nahlédnutí na webových stránkách nebo v publikacích, lze zmínit například projekt určený pro žáky základní školy. Je realizován mezipředmětově v cizím jazyce (angličtina), zeměpisu, dějepisu a tělesné výchově. Jmenuje se "Sporty a sporty v anglicky mluvících zemích". Cílem projektu je naučit žáky anglické slovní zásobě týkající se sportu (Mádlová, Louda, 2007). Takto je možné implementovat výchovu ke zdravému životnímu stylu i do výuky jiných předmětů. Jistě by bylo možné zařadit i diskusi na témata související s pohybem, vztahem žáků k pohybovým aktivitám, nebo se i zaměřit na téma obezity atp.

2.4 DIDAKTICKÉ POZNÁMKY K TÉMATU "ZDRAVÁ VÝŽIVA"

V první kapitole této práce byly zmíněny projekty, které se týkají zdravé výživy a které organizuje MŠMT (viz projekt "Ovoce do škol" a další). A jaké projekty vznikají na úrovni škol a školských zařízení samotných? Následující kapitola se bude podrobněji věnovat problematice výživy dětí. Také bude provedena analýza současných možností, jak lze zpracovat toto téma do výuky na základní škole.

2.4.1 Výživa dětí

Výživa u dětí má svá specifika, závisí na věku a v rámci dospívání i na pohlaví (Kejvalová, 2010). Nároky vyvíjejícího se organismu jsou vyšší, proto by měl příjem energie převažovat nad výdejem. Důležité jsou vhodné tekutiny a kvalitní zdroje bílkovin, železa a vápníku (Brázdová et al., 1996). Obecně lze říct, že jsou zde společné znaky s výživovými doporučeními pro dospělé. Desatero výživy dětí doporučuje, aby děti jedly pestrou stravu pravidelně 5 – 6 x denně. Měly by mít pravidelně kvalitní zdroje bílkovin, mléčných výrobků, rostlinných tuků a olejů. Konzumace sladkostí a cukrovinek by měla být minimální. Přesolená jídla jsou zcela nevhodná. Děti podporujeme v pitném režimu. V případě potřeby je vhodná konzultace s pediatrem (Kejvalová 2010, Klimešová, Stelzer, 2013).

Mladší školní věk (7 – 10 let) je klidným obdobím před nástupem růstových spurtů v dospívání. Je vhodné dbát na zdravé a lehké svačinky (např. ovocný špíz s jogurtem). Organismus dětí v tomto věku má menší nároky na kalorický příjem. To je třeba zohlednit i u jiných denních jídel. Výběr obědů by měli rodiče kontrolovat. Odpolední svačinka by měla být kalorická přiměřeně podle aktivity dítěte (ovoce nebo zelenina popř. kousek pečiva). K večeři není vhodné zařazovat jídla s vysokým glykemickým indexem, energii z nich již dítě nevyčerpá. Vhodnější jsou polévky, rizoto, tmavé pečivo atd. Druhá večeře je opět lehká jako odpolední svačina a její skladba závisí na aktivitě dítěte (jogurt, ovoce atd.) (Klimešová, Stelzer, 2013). Ke zvláštnostem dětského věku také patří chuťové preference. Děti upřednostňují sladkou chuť, mají rádi potraviny s vysokým množstvím energie (což může souviset se zvyklostmi domácího stravování) a mají averzi k hořkým a ostrým pokrmům (Drewnovski, Monsivais, 2012).

2.4.2 Vhodné metody a formy výuky

Vědeckých poznatků o výživě nalezneme v literárních pramenech velké množství (Klimešová, Stelzer, 2013, Kejvalová, 2010, Erdman, Macdonald, Zeisel 2012 atd.). Otázkou je, které z těchto poznatků je možné a vhodné předávat žákům na základní škole. Problematika výživy zahrnuje fyziologii výživy, přehled základních živin a jejich význam v lidském těle, kulturu stolování, zpracování potravin, problematiku rozložení energie během dne, výživová doporučení (doporučené denní dávky nutrientů, potravinová pyramida atd.) (Kejvalová, 2010, Klimešová, Stelzer 2013). Vzhledem k velkému množství poznatků v tématu výživa bude vhodné se soustředit na to, jaké oblasti a jakým způsobem jsou témata výživy již zpracovávány v rámci výuky na základní škole.

2.4.2.1 Zdravá výživa ve školních a žakovských projektech a programech

V současnosti se věnuje tématu zdravá výživa poměrně velká pozornost. Setkáváme se s četnými žakovskými soutěžemi, jsou vytvářeny inspirativní materiály pro učitele, učebnice a didaktické pomůcky (viz dále). Na téma zdravá výživa existují materiály, které toto téma vhodným způsobem zpracovávají. Na webových stránkách, které se věnují výživě dětí, jsou pro pedagogickou veřejnost například k dispozici skripta s názvem Výživa a zdraví. Dále zde najdete omalovánky určené pro žáky 1. – 3. třídy, které jsou zaměřené zejména na hravé třídění potravin dle různých kritérií. K dispozici je i jednodenní výukové video, ukázka denního jídelníčku, různé další články. Webové stránky provozuje občanské sdružení Výživa děti (www.vyzivadeti.cz, 2013).

Další z programů aktuálně probíhajících je projekt "Hravě žij zdravě", je určený pro žáky pátých tříd základních škol. Jedná se o soutěžní internetový kurz, který žáci absolvují ve 4 týdnech. Každý týden je žákům zpřístupněna nová lekce obsahující zábavné úkoly vztahující se k tématu daného týdne. Za správně splněné úkoly žáci získávají body. Dále také sbírají body za vyplňování záznamových archů denního jídelníček a pohybového režimu. Partnery projektu jsou Potravinářská komora České republiky a Česká technologická platforma pro potraviny (www.hravezijzdrave.cz, 2013).

Podobně jako funguje program "Ovoce do škol", tak na stejném principu je vystaven i projekt "Školní mléko". Tento projekt funguje pod patronací obecně prospěšné společnosti Laktea od roku 1999 v českých školách. Financování projektu bylo až do roku 2008 z části z financí Evropské unie a z části Ministerstva zemědělství (www.laktea.cz,

2014). V současnosti mají žáci nárok na 1 dotovaný výrobek na den a mohou si ho vyzvednout ve speciálních mléčných automatech, jejichž kvalitu kontroluje Krajská hygienická stanice (www.khsova.cz, 2007).

V projekt "Bufet" základní školy Bodláky a Pampelišky ve Veliši řešili žáci problematiku rychlého a přitom zdravého občerstvení. Cílem projektu by mělo být zřízení takovéto možnosti občerstvování ve škole. Záměrem projektu základní a mateřské školy Větrný Jeníkov je pak prosazení zdravých a chutných obědů ve školní jídelně (Kindlmannová, 2013).

Program původem ze Spojených států amerických "Chytré svačiny ve školách" bude projektem let 2014/2015. Cílem projektu je poskytovat víc jak 50 miliónům žáků zdravé svačiny a vhodné tekutiny během jejich pobytu ve školním zařízení. Svačiny budou obsahovat celozrnné pečivo, nízkotučné mléčné výrobky, zeleninu, ovoce a netučné druhy mas. Klade se důraz na nízký obsah cukrů, tuků, sodíku. To vše by mělo být doplněno stálými zdroji pitné vody a jiných tekutin (www.actionforhealthykids.org, 2013).

V této souvislosti lze zmínit i některé starší projekty, například projekt "5x denně ovoce a zeleninu" z roku 1995, který je časově ohraničený přibližně 15 – 20 týdny a 15 – 20 minutami během jednotlivých hodin. Žáci 2. a 3. tříd (popřípadě při úpravě učebních osnov, vyšších či nižších) jsou postupně seznamováni s významem konzumace ovoce a zeleniny v rámci běžného stravování. Celou výukou se prolíná příběh o zaječí rodince, který má za úkol vzbudit zájem, tedy motivovat žáky k práci. Obsahuje mimo klasického výkladu o významu výživy rovněž informace o způsobech výroby potravin a jejich skladování. V rámci projektu plní žáci úkoly, např. rozdělují potraviny podle druhů (na lesní ovoce, ořechy a luštěniny atd.) nebo hrají tematické hry. Žáci si vyzkouší nakupování ve smyšleném i skutečném obchodě. Následuje lekce ve skladování a vaření těchto potravin. Děti mají za úkol připravit zeleninový nebo ovocný pokrm, zařadit minimálně 5 x týdně do jídelníčku ovoce a zeleninu. Poslední hodina se jmenuje "kuchařská maturita" a jejím cílem je ověření znalostí žáků v závěrečném testu, který vyzkouší, co všechno si děti zapamatovaly. Příkladem jedné z navržených her, je "Kompot". Hra se hraje v kroužku, jeden z žáků je uprostřed se zavázanýma očima, ostatní děti jsou pojmenovány různými názvy ovoce a zeleniny (od každého alespoň tři zástupci). Žák stojící uprostřed, zvolá např. „Vymění se rajčata“. Ti, kteří se mění, si musí počínat velmi nenápadně, jelikož je ten ve středu chytá. Chycený nahrazuje žáka ve středu kruhu (Brázdová et al., 1995). Brázdová et al. (1996) zpracovali i další jmenovaný projekt s názvem "Elixír M",

který se zaměřuje na mléčné výrobky a jejich význam v rámci zdravé výživy. Zajímavým příkladem výukových témat projektu je demonstrace tzv. zákona limitující aminokyseliny, kdy na příkladu výroby betonu je vysvětleno, že jeho tři složky musí být smíchaný vždy v určitém poměru a pokud některou z nich přidáme ve větším množství, nebude to již mít žádný význam. Dále je žákům vysvětlen například i způsob výroby domácího jogurtu, atd.

Dalším starším, přesto však zajímavým projektem, je "Potravinová pyramida". Tento projekt volně navazoval na úspěšný program zaměřený na konzumaci ovoce a zeleniny, který probíhal od roku 1992 na českých školách. "Potravinová pyramida" byla pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR a organizoval jej Ústav preventivního lékařství Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Cílem projektu bylo komplexněji řešit výživu dětí a upozornit zejména na potřebu její pestrosti a na důležitost všech výživových potravinových skupin. Těžištěm projektu jsou pomůcky pro žáky i učitele. Učitelé dostávají k dispozici manuál, který obsahuje přístupnou formou zpracované kapitoly o jednotlivých potravinových kategoriích. Pro žáky je připraveno mnoho různých hravých opakovacích cvičení (křížovky, přesmyčky, doplňovací úkoly, testy). Žáci pracují s pracovním sešitem, papírovými skládkami, samolepkami a dalšími naučnými materiály. Projekt nezapomíná ani na rodiče, kteří obdrží příručku Listy rodičům, která obsahuje soubor kuchařských receptů a krátké pojednání o výživě (Brázdová, Matějová, 1996).

Příkladem projektu věnujícího se obezitě, je projekt s názvem "Nechci být obézní". Hlavním cílem je, aby žáci získali potřebné znalosti o zdravé výživě a zdravých potravinách, sestavování jídelníčku či znalosti různých skupin potravin. Projekt je krátkodobý, pouze dvouhodinový, určený pro žáky ve věku 7 – 10 let. V motivační části jsou žáci seznámeni se skupinami potravin. Nalepují vystřižené fotografie potravin na kartony a sestavují tak potravinové košíky podle druhů potravin. Poté, co žáci shlédnou fotografie obézních lidí, je využita technika volného psaní. Žáci píšou své názory. V realizační fázi žáci společně s učitelem určují zdravé a nezdravé potraviny, pracují s potravinovou pyramidou. Na závěr provozují imaginární obchod, kde mají za úkol nakoupit zdravé potraviny (symbolizované různě barevnými korálky). Následuje hodnotící část zjišťující hloubku znalostí (Limberská, 2009).

Pro názornost je na závěr této kapitoly uvedena konkrétní náplň střednědobého projektu, který byl určen pro starší žáky (16 -17 let). Jeho název zní "Vyhybejme se potravinám s vysokým obsahem tuku". Žáci byli rozděleni do několika pracovních skupin

po 4-5 osobách. Každá ze skupin dostala určitou sadu úkolů, které měla vyřešit. Jedna ze skupin například zpracovávala tyto úkoly: vyhledat a vysvětlit pojmy obezita a nadváha, vyjmenovat zdravotní rizika spojená s obezitou, provést anonymní průzkum výskytu obezity mezi místním obyvatelstvem a porovnat své závěry s mírou obezity v České Republice a ve světě. K tomu měli žáci vytvořit a sestavit graf. V jiných skupinách měli žáci obdobné úkoly ryze praktické i faktografické. V jiné skupině měli žáci za úkol navštívit zdravotnické zařízení s oddělením prevence obezity, kde měli zjistit, jak obezitě můžeme předcházet a získat popřípadě propagační materiály. Z těchto propagačních materiálů pak vyráběli poutavé informační tabule. Stejná skupina měla úkol sestavit jídelníček racionální výživy pro dospělého a připravit ochutnávku navržených jídel. Mezi jinými zajímavými úkoly byla např. demonstrace výroby másla, organizace výstavy obalů z potravin rozdělených podle obsahu živočišných a rostlinných tuků atp. V rámci tohoto projektu se objevil i hra "domino", která odpovídá klasickým pravidlům této dětské hry: žáci mají za úkol přiřadit k sobě vždy správné pojmy ze zdravé výživy, které k sobě patří, kdy každý pojem se vyskytuje na jiném lístku. (Kubicová, 2009, s. 43)



Obrázek 1. Hra "Domino" (Kubicová, 2009)

Výsledkem a konečnou fází projektu byla společná prezentace skupinových prací (Kubicová, 2009). Zajímavé byly reakce žáků po skončení projektu. *„Bylo málo času na vytvoření projektu a nelíbilo se mi, že některé skupiny měly těžší, jiné snadnější úkoly, jinak to bylo super.“* *„Nebylo nic, co by se mi vyloženo nelíbilo. Líbilo se mi, že každý udělal část a potom jsme to dali dohromady“.* *„Naučili jsme se základy zdravé výživy“* (Kubicová, 2009, s.30).

Výčet realizovaných projektů není jistě úplný. Uvedené projekty však ukazují, jakým způsobem jsou postupně témata zdravé výživy zařazována do školní výuky. V následující části práce jsou uvedeny některé didaktické prostředky, které je možné využít při výuce tématu zdravá výživa.

2.4.2.2 Didaktické prostředky

Firma Helago® (www.helago-cz.cz, 2012) na svých webových stránkách nabízí řadu vhodných didaktických pomůcek. Škola může pro potřeby výuky zakoupit makety různých typů potravin (sladké pečivo a zákusky, ovoce a zelenina, obiloviny, hotová jídla, různé druhy nápojů atd.). Dále jsou k dispozici sady replik (výživa pro těhotné, pro diabetiky atd.). Dále je možné zakoupit repliky tuků a svalů. Repliku tuku lze vložit do břišního pásu, popř. existuje celá vesta plná tuku. Každý žák si tak může vyzkoušet, jaký je to pocit nosit sebou několik kilo tuku navíc a zároveň poté úlevu, když model ze svého těla "shodí". Lze zakoupit i akrylovou potravinovou pyramidu, která je uvnitř dělená na patra, kam lze uložit jednotlivé repliky potravin. Výroky této firmy jsou finančně poměrně nákladné.

2.5 POZNÁMKY KE SPOJENÍ TÉMAT „POHYB A ZDRAVÁ VÝŽIVA“

„Tělesná zátěž a modifikace životního stylu zahrnující i dietu jsou důležitou složkou redukčních programů a jsou nejužitečnější při udržení snížené hmotnosti (Radvanský, Máček et al. 2011, s.120).“ Skalková (1995) charakterizuje určité důležité momenty v rámci projektové výuky. Prvním důležitým momentem je volba situace, nebo problému, který je pro žáka důležitý. Týká se např. jeho bydliště, prostředí, osob, se kterými se setkává či jeho samotného. Je otázkou, zda téma pohybu a pohybových aktivit ve spojení se zdravým stravováním bude pro žáky dostatečně zajímavé. Je otázkou, jestli je pro žáky toto téma dostatečně zajímavé, problémové. Na druhou stranu jsou ze zdravotního hlediska stěžejní. V současné době se život moderního člověka spojuje s velkým pohodlím. Ten sebou přináší i nadbytečný a tedy i nepotřebný příjem potravy a na druhou stranu nedostatečný výdej této energie. To má za následek vznik takzvaných "hromadných neinfekčních onemocnění", která v sobě skrývají hned několik nebezpečných vykřičníků (Stejskal, 2004). Za prvé, což vyjadřuje samotné slovo "hromadné", je to problém velké části zejména vyspělé populace. Za druhé jsou to onemocnění neinfekční, tzn., že nelze jejich šíření zastavit karanténními opatřeními nebo preventivními a léčebnými přípravky. Nemoci, které můžeme označit jako "hromadné neinfekční onemocnění" jsou zejména ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda a hypertenze. Tyto nemoci jsou velkými strašáky pro většinu rozvinutých zemí, neboť jsou již delší dobu na prvních místech žebříčků nemocí, na které se umírá (Stejskal, 2004; www.who.org, 2001).

Problematika zdravé výživy je stejně důležitá jako pohybové aktivity. Jde v podstatě o to, že by obě tyto složky zdravého životního stylu měly být ve vzájemné rovnováze. To znamená vyvážený příjem i výdej energie. Nelze nějakou stranu této pomyslné rovnice měnit, aniž bychom nepozměnili její druhou stranu (Stejskal, 2004). Proto není vhodné uměle od sebe oddělovat tyto dvě komponenty zdravého životního stylu.

Následující kapitola obsahuje teoretické poznatky o metodě projektového vyučování, pomocí, které budou tato dvě témata zpracována.

2.6 PROJEKTOVÁ VÝUKA

Tato část diplomové práce se věnuje teoretickým poznatkům, které je důležité uvést, pokud chceme jako učitelé prakticky pracovat s metodou projektové výuky. Cílem autora této práce bylo postihnout atributy projektové výuky v kontextu pedagogické vědy. Projektová výuka má svá určitá důležitá specifika a úhly pohledu, které jsou dále podrobněji rozpracovány v následujících podkapitolách.

2.6.1 Současnost projektové výuky

Hovoříme-li o projektové výuce, není ani tak důležitý výčet historie jejího využívání, ale spíše současná situace. V souvislosti se vznikem učení v projektech však není na škodu zmínit některé známé osobnosti a směry s ním souvisejícími. Na počátku minulého století vzniká ve Spojených státech amerických nový pedagogický směr, který nazýváme pragmatickou pedagogikou. S tím souvisí progresivismus. Takto se začíná rodit, zejména z myšlenek pedagogů Wiliam Heard Kilpatricka a John Deweyeho, nový směr pedagogiky. Jedním z hlavních hesel je "learning by doing", tedy volně přeloženo "učení konáním" (Svobodová et al., 2010).

Cílem dalšího textu bude zejména nalezení jejího místa a významu v rámci výuky na základních školách. Na úvod je vhodné definovat související pojmy. V každém z pojmů, které budou následovat, se vyskytuje slovo **projekt**. To můžeme nahradit slovy jako úkol, záměr či úmysl. Tomuto termínu rozumíme z obecního hlediska dobře, veřejnost zná různé projekty, například financované z fondů Evropské Unie. Co však toto slovo znamená v pedagogickém kontextu? Zde musíme mluvit již o výukovém projektu a pro osvětlení tohoto pojmu zkoumat různé definice. Jedna z nich charakterizuje výukový projekt takto: „*Výukový projekt je specifický způsob cíleného zpracování obsahu vyučování, založený na aktivním a motivovaném přístupu skupiny žáků k vlastnímu učení, kdy ve vymezené době dostupnými prostředky mají žáci získat definované znalosti a dovednosti* (Svobodová et al., 2010, s.51).“ Z této definice pak vyplývají klíčové body. Výukový projekt je určitý prostředek, pomocí kterého cíleně předáváme žákům poznatky. Je zde též uvedeno, že v rámci projektu je žák aktivní a vnitřně motivovaný. To je velký přínos projektové výuky. Tato aktivita žáka se objevuje i v jiných definicích známých autorů.

Autorka Lukavská (2003) hovoří o projektu jako o žákově podniku, který sleduje

určitý cíl, za nějž žák převzal odpovědnost. I zde se mluví o velké samostatnosti, dokonce zodpovědnosti žáka za svoji výuku.

V této definici od autorky Kubicové (2009, s.10) můžeme nalézt další informace. „Projekt může být jedním z didaktických prostředků, jak překonávat nedostatky běžného vyučování především jeho odtaženost od životní praxe, jednotvárnosti a stereotypnosti školní práce, jednostranně kognitivní učení a malou motivaci žáka.“ Autorka Kubicová (2009) ještě uvádí jiný pohled na projekt a projektovou výuku. Projekt zohledňuje jako jeden z edukačních prostředků naplňování cílových záměrů školy.

A ještě jeden zajímavý pohled nabízí Maňák a Švec (2003). V své publikaci shrnují své poznatky o projektech takto. Projekt můžeme vymezit jako: „komplexní praktickou úlohu (problém, téma) spojenou se životní realitou, kterou je nutno řešit teoretickou i praktickou činností, která vede k vytvoření adekvátního produktu (Maňák, Švec, 2003, s.168).“ Pokud se vrátíme k úvodní definici projektu, je třeba ještě zmínit, že cílem projektu je stejně jako u jiných prostředků výuky navýšení žakovských dovedností a znalostí. Výukový projekt je tedy úkol, který žák aktivně a motivovaně plní, přičemž není ani tak motivovaný ziskem znalostí a dovedností, ale jako spíše samotným úkolem. V některých literárních pramenech se setkáváme s tím, že projekt je dáván do souvislosti s problémem. Problém je pak považován za nejtypičtější ústřední bod, téma (také jádro, viz dále) u čisté projektové metody (Valenta, 1993).

Tím se dostáváme k termínu, který se v souvislosti s řešenou tematikou také vyskytuje, a to je **projektová metoda**. Pedagogická věda definuje pojem "metoda" různě. Maňák a Švec (2003, s.23) ji charakterizují jako: „uspořádaný systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáka směřujících k dosažení daných výchovně – vzdělávacích cílů.“ Na projektovou metodu se dá tedy potom pohlížet jako na uspořádaný systém činností učitele a žáků, v němž dominantní roli mají učební aktivity žáků a podporující roli poradenské činnosti učitele, kterými směřují společně k dosažení cílů a smyslu projektu. Zde je právě vhodně konstatováno, že dominantní úlohu v této metodě nese žák. Opět je zde tedy zdůrazněna žakovská aktivita. Učitel funguje jako poradce, který pouze usměrňuje a organizuje výchovně – vzdělávací proces. Autorka Kratochvílová (2006) uvádí, že učitel může vystupovat jako moderátor, facilitátor, konzultant, průvodce, podněcovatel či pozorovatel žakovské aktivity.

Na závěr charakteristiky zásadních pojmů je třeba ještě uvést definici **projektového vyučování** a **projektové výuky**. Jaký je vlastně rozdíl mezi těmito termíny? Výstižnou se

jeví názor autorky Kratochvílové (2006), a sice že projektová výuka je výuka založená na projektové metodě. Jak již vyplývá z předchozího textu, projektová výuka usiluje o aktivizaci žáka, učitel ji pomáhá vytvářet a udržovat. Konečným výsledkem je pak získání dovedností a znalostí. Autoři Maňák a Švec vymezují projektovou výuku jako komplexní výukovou metodu (Maňák, Švec, 2003).

2.6.2 Základní prvky projektové výuky

Projektová výuka, stejně jako jiné metody výuky, má své základní charakteristické prvky. Je důležité si uvědomit, že jen v případě, pokud jsou tyto vlastnosti zahrnuty, můžeme mluvit o projektovém vyučování. To je potom důležité zejména při uvažování nad obsahem našeho projektu. Existují různé druhy projektů, tedy jakási typologie projektové výuky. J.F. Hosić rozlišuje projekty problémové (kladou problém k řešení – např. „Proč z lesního ekosystému vymizel nějaký druh?“, konstruktivní („Jak vybudovat městský park, aby sloužil všem svým návštěvníkům k relaxaci?“), hodnotící („V čem se liší jízda na kole a v autě?“), drilové (fixace znalostí a dovedností pomocí projektu). Dále můžeme rozlišovat projekty podle navrhovatele (spontánní žákovské, umělé učitelské, kombinované), podle časového hlediska, podle prostředí, podle velikosti, podle předmětů, ve kterých jsou realizovány (Valenta, 1993). Avšak ať se již díváme na projekty a projektovou výuku z jakéhokoliv úhlu pohledu, nalezneme určité spojující znaky u všech typů projektů.

Velice důležitým bodem, dokonce ústředním, je v projektové metodě koncentrační jádro, což je vlastně základní motiv, kolem kterého se odvíjí celý projekt. Je třeba podotknout, že koncentrační jádro může být různého typu. Může se jednat o obecné téma (např. Vánoce, zima, lodní doprava atd.). Může jít o aktuální reálný podnět (např. Olympijské hry, třídní výlet atd.), nebo lze využít výchovně – vzdělávacího cíle. Koncentračním jádrem může být i řešení konkrétního problému. Projekt, který následně vzniká, pak hledá odpověď respektive jeho řešení. Zde se blížíme k problémové metodě (např. Jak vyrobit fotku? Proč se potápějí lodě?). (Valenta, 1993).

Projektová výuka by měla sledovat určité kroky, kterými dospějeme k cíli. Tento postup popsal již výše zmiňovaný J. Dewey. Prvním krokem je iniciace, pojetí záměru. V této části je třeba si stanovit cíle a téma projektu, dále očekávané výstupy, tedy nové znalosti a dovednosti žáků. Druhým krokem je plánování (naplánování jednotlivých činností, respektive vytvoření harmonogramu projektu). V rámci toho jsou určovány úkoly

jak pro žáky, tak pro učitele. Jednodušeji řečeno, je třeba naplánovat, kdo bude mít co za úkol a kdy ho provede. Následuje realizace nebo provedení. Závěrečným a o nic méně důležitým krokem je hodnocení projektu, kdy dochází k vyhodnocení výsledků a získání zpětné vazby k výchozímu záměru projektu (Valenta, 1993). O některých krocích projektové výuky bude pojednáno v dalších kapitolách

2.6.3 Formy projektové výuky a kategorizace

Existují typologie projektů, které definují, o jaký typ projektu se jedná, jaké výstupy a charakteristika má. Projekt můžeme charakterizovat z různých základních hledisek. Jedním z nich je hledisko časové. Maňák a Švec (2003) je dělí na projekty krátkodobé (dvě až několik hodin trvající). Dále pak střednědobé, které mají trvání od jednoho do dvou dnů. Příkladem střednědobého projektu může být právě i projektový den. Všechny delší projekty pak nazýváme jako dlouhodobé, např. projektový týden. Příklady krátkodobých projektů uvádí různí autoři (Coufalová, 2006; Trnová, 2012; Valenta, 1993).

Konkrétním příkladem je projekt s názvem "Sníh – ukazatel čistoty ovzduší". V přípravné fázi žáci diskutují o čistotě ovzduší v okolí jejich domova a zároveň přemýšlejí, jak by se dala kvalita ovzduší změřit. Poté, v realizační fázi, sbírají do PET lahví v určených intervalech vzorky sněhu. Rozmražený sníh přefiltrují a stanovují míru znečištění. Závěrečná fáze je spojena s porovnáváním a diskutováním výsledků získaných jednotlivými skupinami. Učitel komentuje a doplňuje závěry žáků. Tento projekt je určen k fixaci již získaných znalostí týkajících se této environmentální problematiky (Trnová 2012).

Projektová výuka může probíhat po celý školní rok většinou již v rámci normální výuky, tyto projekty pak označujeme jako mimořádně dlouhodobé projekty (Maňák, Švec, 2003). Každý typ projektu má své výhody i nevýhody. Dobře připravené dlouhodobé projekty mohou přinést vysoce kvalitní a zajímavé výsledky. Krátkodobé projekty se budou zase lépe implementovat do běžné výuky. Záleží na tématu, jeho pojetí a na žácích, který typ projektu bude nejvhodnější.

Projektové vyučování může být omezeno pouze na jeden určitý školní předmět (jednopředmětové projekty). Většinou je však zajímavější a vhodnější téma, které se svým významem dotýká více předmětů v jedné vzdělávací oblasti (biologie, fyzika, chemie), nebo ve více vzdělávacích oblastí (dějepis a hudební výchova) (Kratochvílová, 2006). Tím dochází vhodně k realizaci mezipředmětových vztahů (Skalková, 1995). Příkladem může

být projekt Fakultní základní školy v Obříství, který nesl název "Já, Rudolf, aneb Rudolf II. a jeho doba". Toto projektové vyučování nebylo jednopředmětové, tedy netýkalo se pouze dějepisu. Děti měli za úkol psát kroniku a následně ji předčítat, procvičovali tedy i znalosti a dovednosti z českého jazyka. Jelikož psali kroniku pomocí počítače, pracovali s informačními technologiemi, a projekt tak zasáhl do výuky informatiky. Součástí projektu byla i "alchymistická dílna", kde dostala ke slovu chemie (Kašová, Síg, 1998). Posledním organizačním typem je projekt, který respektuje a realizuje průřezové téma daného RVP ZV (Kratochvílová, 2006).

Projekty jsou děleny podle navrhovatele, tedy podle toho, jestli je navrhli samotní žáci (žakovské projekty) a projekty uměle připravované, tedy navržené učitelem. U žakovských projektů je pak ještě rozhodující míra samostatnosti žáků při vytváření projektu. Tak můžeme mít vlastně dva podtypy. Strukturovaný projekt je takový, kdy žákovi je zadáno téma spolu s instrukcí o způsobu získání informací k jeho zpracování (Kratochvílová, 2006). Příkladem takového projektu je 2 hodinové projektové vyučování pro žáky 9. ročníku v předmětu Občanská výchova. Žáci byli rozděleni do skupin, každá z nich si vylosovala jeden z následujících výrobků: PET láhev, skleněná láhev, igelitová taška, plátěná taška, papírové kapesníky, látkové kapesníky. Vylosovaný výrobek měli za úkol reklamně prezentovat. A to buď na billboardu, v televizi, nebo ve zvukové reklamě v rozhlasu, záleželo opět na losování. Druhým úkolem bylo připravit si informační kampaň odhalující nedostatky konkurenčních výrobků (například PET láhev versus skleněná láhev). Bylo zajímavé, že tento projekt byl zakončen prezentací velmi vtipných a originálních reklam a doplněn kritickými a praktickými nápady z informačních kampaní. Strukturovaný projekt, jak je vyplývá z výše uvedeného, nemusí být v rozporu s kreativitou žáka (Pařízek, 2000). V protikladu k tomuto stojí projekt nestrukturovaný, kdy má student nebo žák naprosto volnou ruku ve výběru tématu, informačních zdrojů, postupu práce (Kratochvílová, 2006).

Trnová (2012) ve svém přehledu typů projektů uvádí další dělení a to podle okruhu zapojených účastníků projektu. Tak se můžeme setkat s různými třídními, ročníkovými, celoškolskými, dokonce národními a mezinárodními projekty. Zajímavým příkladem celoškolského projektu, který se týká pohybových aktivit, je "Školní sportovní olympiáda". To je poměrně častý námět projektu. Žáci se podílí na jeho přípravě a organizaci. Dále mohou mít za úkol zjišťovat zajímavosti či historická data o různých sportech, vymýšlet vlastní pravidla závodů, hodnotit výkony žáků či vyměřovat rozměry závodních drah

či polí (Coufalová, 2006). Připomeňme ještě výše zmíněný projekt "Sníh – ukazatel čistoty ovzduší". Jak uvádí Trnová (2012), do probíhajícího projektu se mohou zapojovat např. příslušné odbory obecního úřadu. Okruh zúčastněných nemusí tedy existovat jen v rámci vlastní školy, ale oslovení můžou být různí partneři v komunitě - instituce, úřady, pracoviště, osobnosti atd. Toto dokládají i další příklady projektů (Kratochvílová, 2009; Valenta, 1993)

Svobodová (2010) ještě uvádí jiné rozdělení projektů a to, z hlediska cílů, které převažují. Projekty tak mohou mít pouze výukové cíle, které jsou dány učebními osnovami. Dále může mít projekt doplňkové cíle. U jiných projektů můžou být tyto typy zastoupeny ve stejném poměru. U ostatních projektů můžou převažovat pouze nevýukové cíle; takové projekty je možné ve škole realizovat, nelze je však nazývat výukovými (Svobodová et al., 2010).

Závěrem je vhodné zmínit dělení podle účelu projektu, tj. jeho smysluplnosti pro žáky, které uvádí autorka Kratochvílová (2006). Odpovídá nám na otázku: „Proč projekt realizujeme“? Účelem projektu může být primární zisk znalosti, dovednosti, nebo postojů.

2.6.4 Projektová výuka z pohledu žáka a učitele - její výhody a nevýhody

Zvažujeme-li projektovou výuku jako metodu práce s žáky, je vhodné si uvědomit, že tato má stejně jako jiné metody, své přednosti a nevýhody.

J. Valenta (1993) uvádí, že velkým plusem této metody je, že pomáhá formovat osobnost žáka. Umožňuje kvalitativní diferenciaci a individualizaci ve vyučování. Učí žáky spolupracovat, řešit problémy a diskutovat názory. Výuka spolupráce je často daná tím, že žáci pracují na řešení problému často ve skupinách. Napomáhá tak vzniku sociálních a komunikačních schopností (Skalková, 1995). Podněcuje ke tvoření, intuici, fantazii. A v neposlední řadě také učí žáky vyhledávat informace a pracovat s nimi. Důležitá je mravní dimenze, učení se vnitřní kázni, odpovědnosti, toleranci, etice vedoucího a vedeného. Ve výčtu přínosů figuruje i přirozenost a realističnost metody (Valenta, 1993).

Jak uvádí někteří autoři, pro žáka má projektová metoda ještě další významy. Například je pro žáky práce na projektech smysluplná, a tedy motivační (např. Valenta, 1993). Samotná motivace, ať již vnější nebo ještě lépe vnitřní, může velice dobře působit na klima v hodině i ve třídě. Dobré klima třídy má potom vliv na postoj žáků k učení a na

další udržení motivace žáků (Kyriacou, 2004). Dále je důležité, že žák vytvoří nějaký produkt, konečný výstup, který poté prezentuje. Tak si osvojuje prezentační dovednosti, což je jistě také velmi přínosné (Svobodová et al., 2010).

Autorka Skalková (1995) uvádí, že projektové vyučování se orientuje na zkušenost žáka, tzn., že v rámci výuky se pracuje s určitou lidskou zkušeností žáka, která mu umožní si nový pojem osvojit, ozřejmit, neboli dát mu význam. V některých ohledech nám může tento výklad připadat blízký metodám kritického myšlení. Zde je ale odlišnost v tom, že žáci získají zkušenost v rámci užívání projektové metody. U kritického myšlení se vychází spíše z předchozích životních zkušeností (Šimoník, 2005). V žákovi se díky získávání zkušeností a práci s nimi probouzí přirozený zájem něco se dozvědět, naučit, poznat a ptát se na související otázky (Skalková, 1995). Pozitivní je, že žák poznává nenásilnou, přirozenou formou. Právě toto "nenásilné" poznávání může být pro žáky změnou proti tradičnímu vyučování (Kubicová, 2009).

Zajímavou výhodou z hlediska hodnocení žáka je, že žáci se neučí v rámci projektů pouhou "suchou" reprodukcí poznatků. Může se stát, že nevyniknou žáci, kteří jinak jsou ve škole úspěšní – mají pečlivou úpravu sešitů, dobře naučené poznatky, ale ti, kteří jsou schopni s učivem prakticky pracovat při konkrétní reálné činnosti. To mohou být i žáci, kteří jinak příliš nevynikají v předchozích jmenovaných přednostech. I velice nadaní žáci mají možnost uplatnit svůj talent více než v rámci běžné výuky, být více tvůrčí a iniciativní (Kašová, Sígl, 1998).

Nehledejme však výhody projektové metody pouze ve vztahu k žákům. I pro učitele má řadu výhod. Aktivita žáků se zvyšuje. Díky tomu mohou také dosahovat lepších výsledků, získat kvalitnější znalosti a dovednosti. Úspěšný projekt je vizitkou kvalitních pedagogických dovedností učitele. Může pro něj znamenat lepší ohodnocení a navýšení odborné kvalifikace o cenné zkušenosti s projektovou metodou. Ve výsledku se tak zvyšují odborné kompetence učitele (Svobodová et al., 2010).

Projekt učí pracovat děti s informacemi, což je schopnost potřebná pro život v dnešní společnosti, a která je obsažena v kurikulu (MŠMT, 2005, 2013). Žáci s informací pracují, provádí třídění, ověřování, a další myšlenkové operace. Pracují s učebnicemi, odbornou literaturou, tiskem, internetem. Ve spolupráci s učitelem informaci získávají, ne ji pouze dostávají, jako se to děje v běžné výuce (Coufalová, 2006).

Skalková (1995) uvádí, že projektové vyučování je v dnešní době spíše chápáno jako doplněk klasického vyučování, který umožňuje prohlubovat a rozšiřovat kvalitu učení

a vyučování. Je ovšem na zvážení každého učitele a každé školy, jestli budou považovat projektové vyučování za plhodnotnou formu výuky nebo pouze jako vhodný "přílepek" k běžné výuce. *Projektová výuka nechce odstranit nebo nahradit běžné vyučování* (Skalková, 1995, s.39). Je to metoda, kterou je možné kombinovat s jiným didaktickými metodami.

Jistou nevýhodou pro žáky a učitele je, že projektová výuka si vyžaduje více času, někdy změny v rozvrzích, někdy je nutné pozastavit hodnocení v jiných předmětech, informovat rodiče a nastavit další změny v obvyklém v životě školy. Nevýhoda je to však pouze v případě, když škola a její učitelé jsou zvyklí pouze na tradiční způsob vzdělávání, spojený s předáváním hotových informací. Pokud je projektová výuka běžnou součástí života školy a učitelé jsou erudovaní v tomto typu práce se žáky, přináší tato metoda více pozitiv než negativ (Skalková, 1995).

2.6.5 Plánování a příprava projektové výuky

U plánování jakéhokoliv projektu je třeba zvážit určité faktory. Prvním z nich je čas, to znamená vytvoření jasného časového plánu činností. Co uděláme dříve, co uděláme později, jak na sebe budou jednotlivé fáze navazovat. Dalším důležitým faktorem jsou zdroje, především lidské a materiální, ujasníme si, koho do projektu přizveme, kolik lidí bude spolupracovat. Z hlediska materiálního zabezpečení posoudíme potřebu určitých materiálů, pomůcek. Třetí důležitá oblast jsou finance: Jaká bude finanční náročnost, bude třeba zakoupit nějaký materiál? Jak ušetřit a kolik potřebujeme ušetřit? Čas, zdroje a finance jsou důležité principy, které jsou důležité u přípravy jakéhokoliv projektu, tedy i školního (Svobodová et al., 2010).

V rámci plánování je třeba přesně vymezit, jaký bude výstup projektu, tedy jeho závěrečný produkt (žakovské prezentace, výrobky, společenská událost, výstava atd.). Dále je důležité vytvořit časový harmonogram, to znamená, kdy bude co probíhat. Od toho se odvíjí i stanovení celkové délky projektu. Z hlediska personálního je třeba určit počet účastníků projektu, jak ze strany žáků, tak ze strany pedagogů, popřípadě jiných zainteresovaných osob. Též se ptáme, jakým způsobem bude projekt organizován a jak budeme hodnotit (Kratochvílová, 2006). Jak již bylo řečeno výše, učitel je organizátor, průvodce výukou. Z tohoto důvodu se od něj vyžaduje připravenost. Musí vědět, jak bude postupovat, jak a kam bude žáky směřovat. To vyžaduje jistou dávku organizačních schopností (Kubicová, 2009). Zvážíme, v jakém prostředí bude projekt realizován (na

hřišti, v tělocvičně, v parku, ve třídách atd.). V neposlední řadě je třeba zajistit určité pomůcky a vše, co souvisí s úspěšnou realizací projektu (například nákup či propůjčení materiálu). Jak materiálně zajistit projekt? Coufalová (2006, s. 27) dává jasný pokyn: „*Co můžou udělat žáci, ať udělají žáci.*“ Tato myšlenka může být užitečná, jak pro žáky, tak pro učitele, kteří se tak mohou zaměřit na promýšlení cílů projektu a dalších důležitých pedagogických kategorií. Žáci mohou určité vhodné pomůcky vyrobit sami. K dispozici ale musí mít materiál (kancelářské a jiné potřeby, různě velké, barevné papíry atd.). Ten by měl učitel zajistit. Také je možné vybrat a zajistit žákům vhodnou literaturu. Coufalová (2006) navrhuje, že v rámci třídy může existovat knihovnička s potřebnými monografiemi. Další informační materiály jako tiskoviny, webové stránky, můžou žáci vyhledávat sami nebo jim je může dát k dispozici pedagog. Důležité je zajištění přístupu k počítačům a připojení k internetu (Coufalová, 2006).

Při plánování všech těchto záležitostí můžeme využívat metod jako je např. brainstorming, burza nápadů, diskuse. Všechny návrhy je pak třeba vyhodnotit a vybrat ty, které jsou uskutečnitelné (Kratochvílová, 2006).

2.6.6 Realizace projektové výuky

„*Realizují se všechny aktivity, které mají podle plánu zajistit očekávané výsledky, tím se myslí například vyhledávání informací, zajišťování materiálů, provádění pozorování, měření, organizování exkurzí, pořizování dokumentace atd.* (Maňák, Švec, 2003, s.169).“ Počátek projektu je svázaný s potřebou prvotní motivace žáků. Motivace žáků je daná tím, že projekt má pro žáky smysl, který oni takto vnímají. Je přínosné, když žáci téma sami vymyslí, nebo se podílejí na jeho vymýšlení, popř. pokud vidí od začátku praktický význam výuky pro reálný život. Motivující bude pro žáky vidina konečného výstupu projektu či možnosti veřejné prezentace (např. před paralelní třídou) (Coufalová, 2006; Kratochvílová, 2006). Zadat projekt můžeme dopisem, který obsahuje výzvu a úkoly, které mají žáci splnit (Svobodová, 2010). Popřípadě lze vyprávět nějaký motivační příběh (viz projekt "5 x ovoce a zelenina", s.26).

Vhodné je poznamenat, že v rámci projektu, který by měl být opakován, nebo by měl mít delší trvání atd., je přínosné nejprve uskutečnit pilotní výukový projekt. To je v podstatě první realizace projektu (Svobodová et al., 2010).

Práce na projektech probíhá většinou skupinově, přičemž je vhodné zvolit mluvčího, který bude komunikovat s ostatními skupinami a učitelem či učiteli. Jak udává

Coufalová (2006) je vhodné, aby si žáci ve své skupině vybrali svého vedoucího sami.

Výsledek projektu může mít rozmanité podoby: výstavka fotografií, videonahrávka, tematická výstava, beseda, koncert, olympijské hry, přednáška, jarmark, atd. Cílem projektu může být i vytvoření knihy, modelu, internetových stránek, organizace výletu. Význam projektu lze posílit i tím, že žáci budou prezentovat své projekty před žáky, rodiči či širší veřejností (např. zřizovatel školy či jiné instituce) (Kratochvílová, 2006).

2.6.7 Hodnocení a evaluace

Pro pedagoga je velmi důležitá zpětná vazba. Zpětnou vazbou je v podstatě cokoliv, co nezávisle i závisle hodnotí učitelovu práci. *Reflektování a hodnocení tvoří přirozenou součást učitelského povolání* (Kyriackou, 2004, s.139). Relativně objektivní způsob hodnocení práce představují hospitace. Zpětnou vazbu učitelům poskytují i žáci samotní pomocí dotazníků, rozhovorů, deníků z hodin. Další možností jsou sebereflektivní otázky autora Kyriacou, které již dávají možnost učiteli uvažovat o své vlastní výchovně – vzdělávací činnosti. Tyto prostředky jsou důležitou součástí moderního vyučování (Kyriacou, 2004).

V rámci projektové metody je hodnocení odvedené práce významné. Maňák a Švec (2003, s.169) k tomu následující: „*Vyhodnocení uskutečněného projektu se opírá o sebekritiku a posouzení přínosu jednotlivých řešitelů.*“ Kritické hodnocení práce na projektu je velmi podstatné. Může nám pomoci odhalit, kde jsme chybovali a kde jsme postupovali správně. Pro další práci pak můžeme z chyb vyvodit ponaučení. Jak uvádí Skalková (1995), z konkrétních zkušeností s projektovou výukou vyplývá, že téměř všichni žáci jsou schopni sebekriticky posoudit svoji práci a najít v ní silná i slabá místa. Učitel poté ohodnotí práci žáků, hodnocení bývá většinou slovní a odpovídá tomu, jak intenzivně a poctivě žák (či skupina žáků) pracoval na projektu.

2.6.8 Nejčastější chyby a omezení v projektové výuce

Projektová metoda by neměla být zaměňována s jinými metodami, například hrami nebo soutěžemi. Toto klade požadavky na zkušenosti pedagoga, na jeho didaktické dovednosti. Pokud není pedagog v této metodě zbláhý, nemusí výuka dosáhnout stanovených cílů (Mazáčová, 2012).

Dále je nutné dbát na opravdu správný výběr tématu. Pokud téma navrhnou žáci,

musí být žákovské téma zhodnoceno učitelem z hlediska možnosti jeho zpracování. Může se totiž stát, že žáci budou v první chvíli tématem zaujati, ale další práce již bude stagnovat, neboť téma nebude nosné pro další práci (Svobodová et al., 2010). Nevhodně zvolené téma nemotivuje žáky k další práci, neobsahuje v sobě příslib něčeho nového, neznámého, nepřináší problémové otázky. Téma by mělo být realistické a vztahovat se k mimoškolnímu životu. Porovnejme např., která z následujících dvou témat se nám budou jevit jako zajímavější: "Recyklace odpadů v České republice" nebo "Jak vyrobit z odpadků kytičku?".

Další omezení projektové výuky vidí Mazáčová (2007) v tom, že projekt nedá žákům potřebné znalosti. Může dokonce způsobit vznik mezer ve znalostech žáků. Proces učení má své zákonitosti, a pokud je projekt špatně realizován, tento proces může být narušen a žáci kvalitně nepochopí učivo. Rizikem je i to, že projektová výuka porušuje didaktický princip posloupnosti a systematičnosti v učení.

Určitým úskalím projektové výuky může být také zvolení příliš náročného tématu, které neodpovídá stupni duševního vývoje žáků. Další chybou je mlhavě stanovený cíl; nejasné, nekonkrétní směřování projektu. Někdy dokonce žáci nejsou připraveni na skupinovou práci, která je však při projektovém vyučování potřebná. Je chybou učitele, pokud začne pracovat s projekty, aniž by žáci předtím pracovali skupinově. Žáci pak takovou společnou práci nemusí zvládnout (Svobodová et al., 2010).

2.6.9 Ukázka projektové výuky

V současnosti vzniká mnoho různých projektů, které se zaměřují na určité oblasti a témata. Některé projekty se zaměřují na environmentální výchovu, například projekt "Voda a Život" Základní školy v Bíteši (Bártová, Buchalová, Holánek, Vlčková, Cendelínová, 2009). Tento projekt se zaměřuje na zkoumání vody z hlediska jejích fyzikálních vlastností, čistoty a jejího významu coby životního prostředí pro živočichy. Některé jiné projekty se zaměřují na ekologickou výchovu, častým tématem je například třídění odpadů (viz web www.projektovavyuka.cz). Cílem projektů je zpracování jednoho nebo více průřezových témat, nabízí se např. mediální výchova, výchova sociální a osobnostní, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech nebo již zmíněná environmentální výchova (www.msmt.cz, 2013). Pro potřeby této práce je však nejhodnější uvést ukázkou projektu tematicky zaměřeného na vzdělávací oblast výchovy ke zdraví.

2.6.9.1 Ukázka projektového dne „Potřebuji k životu sport?“

Poměrně zajímavým projektem, který zpracovává téma „pohybové aktivity“, je projekt vytvořený kolektivem pedagogů ze Základní školy a Mateřské školy Kladno. Je určený pro žáky ve věku 12 – 14 let. Tento (z hlediska časového) dlouhodobější projekt realizuje průřezová témata Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Environmentální výchova a Mediální výchova.

Průběh projektu je rozdělen do následujících čtyř fází. V první, motivační fázi, dostávají žáci za úkol přinést do výuky Občanské nebo rodinné výchovy obrázky sportujících lidí. Výběr určitého obrázku společně zdůvodní a nalepí na nástěnku. Poté následuje diskuse. Žáci lepí na nástěnku lístečky, které začínají textem „*Sport je/není dobrý, protože...*“. V další fázi se žáci v hodině tělesné výchovy seznámí s odpověďmi celého ročníku. Utvoří pracovní skupiny, ve kterých si rozdělí role (moderátoři, herci, cvičitelé, oponenti, kreslíři, reportéři, technici atd.). Každá pracovní skupina má za úkol zpracovat určité téma vyplívající z předchozí části. Učitelé pomáhají žákům při přípravě. Následuje nejdůležitější část projektu, projektový den. Projektový den trvá 6 hodin celkově. První tři hodiny mají žáci prostor pro přípravu prezentace a plakátu. V dalších třech hodinách probíhá prezentace jednotlivých skupin a reflexe. Důležitým bodem je i hodnocení prezentací skupin navzájem. Na závěr projektového dne probíhá ještě evaluace pomocí evaluačního dotazníku. Ten obsahuje otázky typu „*Co jsem se o sportu dozvěděl nového?*“ „*Co mě překvapilo v průběhu projektu?*“ „*Co bych příště udělala jinak?*“ „*Potřebuji k životu sport?*“ Každý žák ještě jednou vyjadřuje svůj názor na úvodní otázku („*Potřebuji k životu sport?*“) a nalepuje papírek se svým názorem opět na nástěnku.

Tento projekt si klade za cíl naučit žáky diskutovat, hledat argumenty, obhajovat názory skupiny před jinými názorovými tábory. Žáci přijímají svou roli v rámci tvůrčího týmu a učí se využívat prezentační prostředky a technologie. Nejprínosnější pak bude, pokud u žáka probudíme kladný postoj ke sportu a sportovním aktivitám (Holubová, Tuzarová, Vondorvská, Zimmerhaklová, 2009).

V další části práce je uveden konkrétní návrh praktického využití didaktické metody projektového vyučování, tj. činností, které lze spojit s výukou témat "pohybová aktivita a zdravá výživa" v rámci projektového dne.

CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Tato práce si klade následující cíl a úkoly:

HLAVNÍ CÍL

- Hlavním cílem práce je praktická aplikace teoretických znalostí o projektové výuce a vzdělávací oblasti výchovy ke zdraví při tvorbě metodického balíku námětů pro projektovou výuku na téma racionální výživa a pohybové aktivity.

DÍLČÍ ÚKOLY

- Zmapovat teoretické poznatky o zdravé výživě a pohybových aktivitách z didaktického hlediska.
- Zmapovat teoretické atributy projektové výuky.
- Vytvořit variabilní plán projektového dne zaměřeného na téma zdravá výživa a pohybová aktivita pro žáky na prvním stupni základní školy.

3 PROJEKTOVÝ DEN ZAMĚŘENÝ NA ZDRAVOU VÝŽIVU A POHYB

Následující část diplomové práce obsahuje návrh pro realizaci tematické projektové výuky, která je určena pro žáky základní školy prvního stupně. Podrobně jsou zde specifikovány obecné, personální, finanční a organizační nároky takového projektu. Dále je zde popsána návaznost na kurikulární dokument, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.

3.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Následující tabulka obsahuje základní popis zamýšleného projektového dne (dále jen "PD").

Tabulka 1. Základní charakteristika projektového dne - přehled

PROJEKTOVÝ DEN	"Výboj! – výživový dvanáctiboj"
TÉMA	zdravá výživa a pohybové aktivity
MOTIVACE	motivační příběh: "Magda Mrkvová a Emil Běžka", motivační otázka
CÍL - CELKOVÝ (ŽÁK)	Žák uspokojivě splní všechny zadané aktivity projektového dne.
CÍL - CELKOVÝ (UČITEL)	Učitel vhodně motivuje, vysvětluje, umožňuje a pomáhá žákovi plnit stanovené úkoly.
ROZVÍJENÉ KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>kompetence k učení</i>
	<i>kompetence k řešení problému</i>
	<i>kompetence komunikativní</i>
	<i>kompetence sociální a personální</i>
	<i>kompetence občanská</i>
	<i>kompetence pracovní</i>
VZDĚLÁVACÍ OBLAST	Člověk a zdraví
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
	<i>Enviromentální výchova</i>

DIDAKTICKÁ METODA	projektová výuka (projektový den)
PROSTOR PRO PD	hřiště - školní sportoviště/park/tělocvična školy
ČASOVÝ HARMONOGRAM	úvod + motivace: 20 minut
	jednotlivá stanoviště: 20 minut
	závěr: 15 minut, reflexe 45 minut (ve třídách)
ZAŘAZENÍ PD V RÁMCI ŠKOLNÍHO ROKU	září, říjen, duben - červen
ORGANIZACE ŽÁKŮ	skupinová (10 žáků/stanoviště)
VÝSTUP	vyplněný pracovní list, výstupy aktivit jednotlivých stanovišť
MATERIÁL A POMŮCKY	sportovní náčiní a pomůcky, makety potravin + reálné potraviny, kancelářské potřeby
ORGANIZACE PD	pedagogičtí pracovníci + vybraná třída žáků 2.stupně základní školy
AKTUÁLNOST TÉMAT	ANO
REFLEXE	skupinová v kmenových třídách
STANOVIŠTĚ	TÉMA
stanoviště 1 ("U barevných kruhů")	slavné světové a tuzemské závody
stanoviště 2 ("Guinnessovo stanoviště rekordů")	sportovní rekordy, vyhlašování vítězů soutěží
stanoviště 3 ("U růžové hokejky")	typologie sportů
stanoviště 4 ("U mrštného ptakopyska")	typy pohybových aktivit z hlediska pohybových předpokladů
stanoviště 5 ("Lesní supermarket")	sedavý způsob života
stanoviště 6 ("U dřevných kopaček")	význam pohybových aktivit z hlediska prevence obezity
stanoviště 7 ("U šťavnaté borůvky")	význam ovoce a zeleniny z hlediska stravovacího režimu
stanoviště 8 ("U přesolené hranolky")	"fast food" stravování
stanoviště 9 ("U česnekové palice")	zdravé a nezdravé potraviny
stanoviště 10 ("U vodníka Brekekeho")	složení těla
stanoviště 11 ("Vitamínová bomba")	vitaminy (A, C, B komplex, D, K, E)
stanoviště 12 ("U velké pyramidy")	potravinová pyramida
stanoviště 13 ("U tloušťka")	obezita jako překážka pohybové aktivity
stanoviště 14 ("Restaurace U mlsné vačice")	denní stravovací režim
stanoviště 15 ("U násosky násoskové")	pitný režim
EVALUACE	evaluační dotazník v rámci žákovského pracovního listu

PD zpracovává témata, která jsou aktuální a souvisí s reálným životem každého člověka. Zahájení PD bude probíhat v jednotlivých třídách prvního stupně. Na místo realizace projektu půjdou žáci se svými třídními učiteli. Žákům budou vysvětlena pravidla a způsob organizace stanovišť (zejména rozřídění do skupin a paušální organizace stanovišť). Dále obdrží každý účastník PD pracovní list. Pracovní list se skládá ze tří částí. První část tvoří teoretické otázky, druhou pak otázky evaluační. Třetí část představuje obrázek potravinové pyramidy, do kterého žáci sbírají nálepky za splnění aktivit na stanovištích.

V úvodu nebo v některých předchozích hodinách předložíme žákům motivační příběh a motivační otázku. Motivační příběh: Magda Mrkvová (přezdívka "Mrkev") a Emil Běžka mají spor: Magda: „Ahoj Emile, jak se máš? Pořád ještě tolik sportuješ? Znáš takové to přísloví? Nemůžu si na něj teď vzpomenout. Sportem k trvalé invaliditě? (vysvětlíme žákům pojem invalidita). Sport je nebezpečný. Můžeš se při něm zranit, zlomit si ruku, nohu. To já budu raději jíst hodně ovoce a zeleniny a budu doma v bezpečí. Tam se mi nic nestane a přitom budu zdravá jako řípa.“ Emil: „Ahoj Mrkvo, musím ti říct, že se náhodou cítím hrozně fajn. Když sportuji, tak hubnu. A navíc se to holkám líbí, když kluci sportují. Nic se mi nemůže stát, když na sebe budu dávat pozor. Sedět doma a cpát se celereem a obilnými klíčky, to je pro mě fakt nuda. To si radši půjdu zakopat s míčem a pak na pizzu.“ Vypravěč: „Kdo má vlastně v tomto sporu pravdu? Má pravdu Mrkev, a nebo Emil?“ Po zaznění motivačního příběhu dostanou žáci motivační otázku, na kterou by měli najít během plnění úkolů PD odpověď: **„Co je pro člověka zdravější? Zdravé jídlo nebo sportování?“**

3.2 VZTAH PROJEKTOVÉHO DNE K RÁMCOVÉMU VZDĚLÁVACÍMU PROGRAMU ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ A K VZDĚLÁVACÍ OBLASTI ČLOVĚK A ZDRAVÍ

3.2.1 Oblast klíčových kompetencí

V rámci tohoto projektového dne je očekáván rozvoj žáka z hlediska těchto kompetencí (www.rvp.cz, 2010, s.14 - 17).

KOMPETENCE K UČENÍ

- *žák pracuje s informacemi od učitele a kombinuje je s vlastním přehledem a zkušenostmi*
- *žák se učí pomocí didaktické metody projektové výuky*
- *žák se učí být aktivní při získávání poznatků*
- *žákovi je navozován kladný vztah k učení pomocí zážitkové pedagogiky*
- *žák se učí pomocí hry*
- *žák pracuje s informacemi v mluvené, psané podobě*
- *žák se učí formulovat svoje myšlenky, názory, předpoklady*

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMU

- *žák pracuje metodou projektové výuky*
- *žák pracuje tvořivě (úkoly pracující s brainstormingem atd.)*
- *žák řeší samostatně / skupinově zadané úkoly, pracuje zde se svými zkušenostmi a získanými znalostmi*
- *žák navrhuje řešení problému*

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

- *žák pracuje s různými informačními zdroji*
- *žák se učí komunikovat v rámci skupiny*
- *žák komunikuje s učitelem*
- *žák se učí vyjadřovat své myšlenky, nápady, názory*

- *žák se učí argumentovat v rámci diskuze*
- *žák se učí mluvit před skupinou*

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- *žák se učí pracovat ve skupině*
- *žák se učí skupinové zodpovědnosti, týmovosti*
- *žák se učí významu skupinové práce*
- *žák přispívá ke společné práci a diskusi*
- *žák se personálně rozvíjí (pocit podílu na společné práci)*

KOMPETENCE PRACOVNÍ

- *žák pracuje se skupině (učí se být týmovým hráčem)*
- *žák se učí plnit společné úkoly*
- *žák se učí kolektivní zodpovědnosti za výsledek práce*
- *žák se učí dodržovat pokyny a pravidla*
- *žák se učí význam pohybových aktivit (může být prevence např. syndromu vyhoření = zisk kladného přístupu ke sportu)*

KOMPETENCE OBČANSKÉ

- *žák se učí přijmout zodpovědnost za své zdraví jako celospolečenskou potřebu*
- *žák se dovídá o obezitě jako o celospolečenském problému*
- *žák se učí zodpovědnosti za své zdraví*

3.2.1 Vztah k cílům vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k (www.rvp.cz, 2010, s. 12 – 13).

- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje*

- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.*
- *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci (cíl pro starší pomocné žáky)*

3.2.1 Vztah k průřezovým tématům

Obsah projektového dne souvisí především s rozvojem těchto průřezových témat udávaných RVP ZV (www.rvp.cz, 2010, s. 100 – 101, 109 - 110).

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- *přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni*
- *rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti*
- *utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci*
- *formuje studijní dovednosti*

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- *vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci*
- *vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů*

Osobnostní rozvoj je zprostředkováván pomocí:

Rozvoje schopností poznávání – *cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů; dovednosti pro učení a studium*

Kreativity – *cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti "dotahovat" nápady do reality), tvořivost v mezilidských vztazích*

Sociální rozvoj je zprostředkován pomocí:

Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě

Komunikace – dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování), komunikace v různých situacích (informování, přesvědčování, vysvětlování, žádost apod.); otevřená a pozitivní komunikace

Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.); rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny)

Morální rozvoj je zprostředkován pomocí:

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí problémy v mezilidských vztazích, zvládání učebních problémů vázaných na látku předmětů

ENVIROMENTÁLNÍ VÝCHOVA

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- umožňuje pochopení souvislostí mezi lokálními a globálními problémy a vlastní odpovědností ve vztazích k prostředí

Vztah člověka k prostředí se rozvíjí pomocí znalostí - prostředí a zdraví (rozmanitosti vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexního a synergického působení, možnosti a způsobů ochrany zdraví)

3.2.2 Návaznost projektového dne na výstupy vzdělávací oblasti

Výstupy projektového dne korespondují zejména s těmito výstupy danými RVP ZV (www.rvp.cz, 2010, s.74 – 80).

Očekávané výstupy pro žáka – účastníka PD:

Žák:

- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*
- *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- *orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních*

Žák se v rámci učební náplně projektového dne učí:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- *význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu*
- *rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu*

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- *pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost*
- *základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem*
- *základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů*

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- *komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály*
- *organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí*
- *zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly*
- *pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží*
- *měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy*
- *zdroje informací o pohybových činnostech*

Očekávané výstupy pro žáka – organizátora PD:

Pro organizaci jednotlivých stanovišť budou zapojeni žáci z druhého stupně (vyšší ročníky), kteří již mají absolvované vyučovací jednotky, kde bylo zařazeno následující učivo (a orientují se v něm). Očekávané výstup v rámci oblasti Člověk a zdraví je pro žáka:

- *projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce*

Žák absolvoval toto učivo:

Ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví:

- *výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy*

- *tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim*
- *podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví*

Ze vzdělávací oblasti Člověk a příroda:

- *životní styl – pozitivní a negativní dopad prostředí a životního stylu na zdraví člověka*
- *rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, objasní význam zdravého způsobu života*

3.3 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ PROJEKTOVÉHO DNE

Některé aktivity na stanovištích mají zvýšené nároky na pomůcky. Pro úspěšný průběh bude zapotřebí některých specifických pomůcek, které většinou nepatří k běžnému vybavení školy nebo školského zařízení. Pomůcky potřebné pro realizaci PD je možné rozdělit do tří skupin.

První skupinu zahrnují pomůcky potřebné k uskutečnění aktivit na stanovištích, které se týkají pohybových aktivit. Pro uskutečnění aktivit na **stanovišti 2** je třeba několik balančních pomůcek. Ty je možné zakoupit v různých provedeních (točna, lano, houpačka, podložka...) (např. www.rehabilitace-sport.cz, 2012). Při výběru je třeba brát ohled na bezpečnost pomůcky. Dále je pro toto stanoviště nutné zajistit stupně vítězů, ty mohou být i improvizované, např. pomocí barevných dřevěných/plastových beden (viz kapitola 3.6.2). **Stanoviště 3** je z hlediska pomůcek náročné. Vyžaduje zajištění sportovních pomůcek. Sporty, které budou tyto pomůcky reprezentovat, můžou být libovolné podle možností stabilního vybavení školy. Zde uvádím příklad čtyř sportů a k nim vybraných pomůcek, které by bylo použít k aktivitě. Sportovní pomůcky na fotbal (fotbalový míč, kopačky, brankářské rukavice, brankářský dres, čelenka, trenýrky/tepláky), na tenis (raketa, míček, čelenka, sukně, kraťasy), horolezectví (karabiny, lezecké boty, lano, sedák, expresky, helma, posilovací kroužek, jistící pomůcky), na hokej (brusle, dresy, puk, chrániče, helma, mřížka a plexisklo, hokejka, rukavice) atd. (viz kapitola 3.6.3). Pro realizaci **stanoviště 4** je potřeba zakoupit (zapůjčit) slackline. Z dalších specifitějších pomůcek jmenujme

krokoměr atd. (viz kapitola 3.6.4).

Druhá skupina pomůcek zahrnuje ty, které jsou používány na stanovištích zaměřujících se na zdravou výživu. Ke **stanovištím 7, 8 a 12** je třeba obstarat reálné potraviny, potraviny, u kterých by bylo nehygienické s nimi manipulovat (makety ovoce a zeleniny, solničku, lahve od oleje, pečivo, těstoviny, obaly od mléčných výrobků, makety masa, masných výrobků a ryb, atd.), viz kapitoly 3.6.7, 3.6.8, 3.6.12. Na **stanovištích 7 a 8** budou též využívány pro plánované aktivity barevné plastové míčky (viz kapitoly 3.6.7, 3.6.8). Specifické je **stanoviště 13**, pro které je třeba vyrobit speciální vesty (2 kusy), které budou mít v sobě zátěž a budou symbolizovat zátěž břišního tuku. Zátěž je možné vytvořit svépomocí ve spolupráci s organizujícími žáky 2. stupně např. pomocí pytlíků rýže (viz kapitola 3.6.13). Další uvažované pomůcky jsou kuchyňská váha, barely, kyblíky apod.

Poslední skupinu tvoří pomůcky společné a doplňující. Závěrečné nastoupení účastníků bude doplněno o vyhlášení vítězů aktivit na některých stanovištích (viz např. 3.6.2). Organizující žáci z 2. stupně se podílejí i na přípravě a výrobě pomůcek (např. keramických medailí pro vítěze soutěžních disciplín, maket potravin, ilustračních obrázků, speciálních vest s "břišním tukem" atd.). Vhodné je i využití fotoaparátu během průběhu, závěru PD, respektive i během jeho dalších částí. Nejvýznamnější položkou z doplňujícího materiálního vybavení představují lana. Lana různých délek budou zapotřebí na šesti stanovištích (potřebná celková délka cca 60 metrů). Z papírenských výrobků a kancelářských potřeb je nutné zajistit: papíry (formát A4,A3), barevné nálepky/barevné lepící náramky, velké kartony (formát C0), krabice různých velikostí, krepové papíry, lepidla, izolepy, nůžky, fixy, pastelky, psací potřeby, šátky, flipchart a fixy (fakultativně) apod. (dále viz kapitola 3.7)

3.4 FINANCOVÁNÍ PROJEKTOVÉHO DNE

Hledisko finančního zabezpečení projektu je jedno ze stěžejních. Projekt je koncipován tak, aby nebylo nutné pořizovat velké množství finančně náročných pomůcek. Ovšem, některé specifičtější pomůcky bude nutné dokoupit, jelikož jimi běžně základní školy vybaveny nebudou. Velké množství pomůcek je však možné vyrobit svépomocí.

Ke stanovištím, která se zaměřují na pohybové aktivity, bude pravděpodobně třeba zakoupit slackline, dvě balanční pomůcky, barevné plastové míčky (pokud jimi škola nedisponuje). Jednou z dalších finančně náročnějších položek bude nákup lan, která jsou

zapotřebí na šesti stanovištích. Stanoviště, která se týkají zdravé výživy nevyžadují větších investic. Pokud by konkrétní základní škola měla zájem investovat do pořízení originálních replik tuků a vest, byla by finanční náročnost mnohem vyšší (viz kapitola 2.4.2.2). Další pomůcky představují papírenské výrobky a kancelářské potřeby. Zde již finanční náročnost není tak velká. Pro celkové snížení finančních nákladů je vhodné oslovit vedení školní kuchyně, konkrétní třídu žáků 2. stupně, popř. sponzory z řad společností vyrábějících sportovní vybavení.

3.5 ORGANIZACE PROJEKTOVÉHO DNE

Scénář projektového dne je třeba rozdělit do tří částí. Část úvodní by měla žáky motivovat k aktivitám na stanovištích. Zahrnuje krátký úvod, který by měl obsahovat zejména informace o způsobu rozdělení do skupin, časové vytížení stanovišť (délka aktivit na jednom stanovišti a délka přesunů mezi nimi). Žáci uvidí krátkou scénku, která bude symbolizovat "střet" mezi významem výživy a pohybovými aktivitami pro člověka. Žáci dostanou za úkol zodpovědět v rámci své skupiny základní motivační otázku: Co je pro člověka zdravější? Zdravé jídlo nebo sport? (viz kapitola 3.1)

Následující, hlavní, část PD bude organizována jako skupinová práce na jednotlivých tematicky zaměřených stanovištích. Každá ze skupin by měla absolvovat všechna stanoviště. O přestávce mohou žáci vyplňovat pracovní list, a rovněž mohou ve své (pod)skupině přemýšlet nad zodpovězením základní motivační otázky.

Projektový den se uzavře jednak závěrečným shromážděním všech účastníků, jednak v jednotlivých třídách společnou reflexí.

Školní jídelna může žákům v den projektu nabízet ochutnávky zdravých jídel. Samotnému dni nutně předchází poučení žáků o bezpečnostních pravidlech. V návaznosti na další projektovou výuku vyvstávají další možnosti, např. žakovské projektování sportovní soutěže, prezentace doma vypěstovaného ovoce a zeleniny ("Domácí trh"), projektování volitelných hodin tělesné výchovy, založení bylinkové zahrádky ve třídě atd.

3.5.1 Organizace časová

Časové rozpětí PD je možno variabilně přizpůsobit. Základní počet stanovišť je dvanáct (zkrácená varianta deset). Pro větší variabilitu PD jsou uvedeny návrhy na patnáct stanovišť. Délka aktivit na všech stanovištích je paušálně naplánovaná na 20 minut. Následně je třeba vždy počítat s krátkým časovým úsekem (3 minuty) pro přechod

účastníků z jednoho stanoviště na následující. S těmito přesuny a rezervou (4 minuty) je délka projektového dne vypočtená na 280 minut (delší varianta, kratší – 230 minut s časovou rezervou 3 minuty). K tomuto základnímu času je třeba připočíst 20 minutovou hygienickou přestávku, která by měla následovat ve chvíli, kdy všechny skupiny absolvují své šesté (páté) stanoviště. PD by měl být zahájen a ukončen v součtu za 35 minut. Délka následující reflexe závisí na potřebě pedagoga, třídy a ročníku.

3.5.2 Organizace prostorová

Výběr místa konání PD je důležitou součástí jeho plánování. Je třeba zvážit, jaké prostory má škola k dispozici, jelikož některá stanoviště si vyžadují více prostoru. Vše se v tomto případě odvíjí od výběru stanovišť, jejich počtu a od počtu zúčastněných žáků. Většinou ke školám přináležejí sportovní hřiště s různým typem povrchové úpravy. Částečně je možné takové hřiště k některým aktivitám, potažmo stanovištím využít. Ideálním místem pro realizaci projektového dne je volné venkovní prostranství v blízkosti školy. Projektový den se tak může konat na pozemku školy, na jejích přilehlých sportovištích a travnatých plochách. V případě, že škola nemá k dispozici sportoviště, je možné projektový den uskutečnit i v parku, který se nachází v relativně přívětivé blízkosti školy.

3.5.3 Organizace personální

Z hlediska personálního, bude projektový den poměrně náročný. Především bezpečnostní a organizační hlediska si vyžadují přítomnost minimálně jednoho pedagoga na každém stanovišti. Velice praktické je již výše zmíněné zapojení žáků z vyšších ročníků druhého stupně. Tito žáci se mohou podílet na organizaci jednotlivých stanovišť. Některá stanoviště jsou v tomto ohledu náročnější, a je třeba více pomocných žáků. Tím pádem je na každém stanovišti základní počet organizátorů jeden pedagog a jeden pomocný žák. V případě složitější organizace stanoviště, např. pokud se jedná o stanoviště, kde je třeba dbát více na bezpečný provoz, je třeba rozšířit tento základní počet o další pedagogy, popř. pomocné žáky. Pravděpodobně velké časové ztráty způsobí přesuny žáků mezi jednotlivými stanovišti. Při organizaci je třeba dbát na přesné začátky a konce aktivit na jednotlivých stanovištích a rychlou logistiku skupin.

Neopomenutelnou částí projektu je skupinová organizace účastníků se žáků. Prvotní rozdělení žáků do velkých skupin by mělo proběhnout během přípravy na PD.

Skupiny by měli být smíšené a v každé by měli být zástupci ze všech ročníků, které se projektu účastní. Rozdělení proběhne tak, že organizátoři jednotlivých stanovišť k sobě povolají členy prvních skupin. Každý člen skupiny dostane své barevné označení (pásek na ruku nebo nálepkou na oblečení). Velice vhodná je ještě dodatečná diferenciacce žáků 1. - 2. tříd, např. pomocí barevného puntíku umístěného na pásku na ruce. Na prvním stanovišti také obdrží všichni žáci pracovní listy. Rozdělování žáků na stanovištích proběhne pouze jednou, z hlediska časové úspory by nebylo vhodné další rozdělování. Rozdělení proběhne seřazením žáků podle jejich tělesné výšky. Každý druhý bude zařazen do druhé podskupiny, zbytek bude v první podskupině. Některá stanoviště vyžadují jiný způsob rozdělení (viz kapitola 3.7).

3.6 BEZPEČNOST PROJEKTOVÉHO DNE

Při realizaci PD bude potřeba dbát zvýšené bezpečnosti zúčastněných žáků, a to jak těch z prvního stupně, tak i organizujících žáků z druhého stupně. U některých aktivit hrozí nebezpečí úrazu. Bude třeba na to upozornit žáky z vyšších ročníků, které je třeba před konáním akce speciálně vyškolit. Učitelé upozorňují žáky vždy před soutěžním úkolem, že by měli dbát zvýšené opatrnosti, především u her na bázi štafet.

Zvýšené bezpečnosti je třeba dbát na **stanovišti 4**, kde se využívá slackline. Zde je třeba jistit přecházejícího žáka z obou stran a zabránit tak případnému pádu. Dále je specifické **stanoviště 2**, kde žáci závodí na balančních podložkách. Zde je opět potřebné žáka jistit proti pádu. Přítomnost pedagoga je v těchto dvou případech nezbytná (viz kapitola 3.6).

3.7 STANOVIŠTĚ – DETAILNÍ POPIS

Následující kapitola a podkapitoly obsahují detailní popis jednotlivých stanovišť, která jsou v rámci PD realizovatelná. Popis stanoviště obsahuje shrnující tabulku se základním popisem stanoviště z hlediska cílů, výstupů, počtu organizátorů, potřebných pomůcek a materiálu, rozvoje klíčových kompetencí, průřezových témat a časového harmonogramu. Dále je nastíněna teorie stanoviště a možnosti, jak žáky motivovat. Ke každému stanovišti je určena jedna nebo více aktivit. Popis některých stanovišť je doplněn znázorňujícím organizačním schématem. V rámci tabulek jsou užívané zkratky. Aktivita na všech stanovištích jsou zahajovány krátkým teoretickým úvodem (dále jen "t. ú.")

a společným brainstormingem (dále jen "s. p."). Časový harmonogram každého stanoviště je přizpůsoben časovému limitu 20 minut (dále jen "min").

3.6.1 Stanoviště 1 ("U barevných kruhů")

Tabulka 2. Základní charakteristika stanoviště 1 - přehled

NÁZEV	"U barevných kruhů"
CÍLE	Žák navrhne vybrané organizační komponenty určité soutěže.
VÝSTUPY	návrh soutěžní hry (název, ilustrace, pravidla)
TÉMA	slavné světové a tuzemské sportovní závody
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú. a s. b.: 5 min.; aktivity: 14 min.; reflexe: 1 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	ringo kroužek, papíry (formát A3, dle celkového počtu skupin), pastelky a tužky

o TEORIE, MOTIVACE

V rámci teoretických poznatků zmíníme existující sportovní akce světového významu (letní a zimní Olympijské hry, Davis Cup, Wimbledon, FET Cup, Mistrovství České republiky, Evropy a světa, Rallye Dakar, Velká Pardubická, Velká cena v Brně...). Děti vyzveme k tomu, aby doplňovaly sportovní akce, které znají.

Motivační otázky: „Chtěli byste někdy zažít, jaké je to být na mistrovství? Jaké je to být na Olympiádě? Jaké je to patřit k nejúspěšnějším světovým sportovcům? Věděli jste, že jeden z prvních vítězů maratonského běhu v roce 1869 byl povoláním listonoš? Roznášení dopisů ho tak dobře "natrénovalo", že zvítězil. Věděli jste, že první Olympijské hry se konaly již v antickém Řecku? Tipněte si, jak dlouhý je maratonský běh (je to 42, 195 kilometrů). Víte, že v Antice získal vítěz závod olivovou větévku? A víte, že na

jedněch Olympijských hrách byl závodník diskvalifikován, protože se snažil při závodu zpomalit svého jediného soupeře taháním za běžecké trenýrky? Zajímavý je i příběh Řeka Georgise Paraskevopoulose, který byl jedním ze soutěžících v dvanáctihodinové jízdě na kole. Závod jako jeden z mála dokončil, a to i přesto, že si při něm odskočil na oběd. Maratónský běh na Olympijských hrách v Londýně byl velkým soubojem několika závodníků. Nakonec do cíle doběhl první Ital Dorand Pietri. Bohužel byla tomuto závodníkovi medaile odejmuta, jelikož běžecký výbor uznal protest stříbrného závodníka Hayese. Během posledního kola závodu Pietri třikrát upadl a do cíle byl přibližně 50 metrů podporován pořadateli (Shaller et al., 2004, Guinness world records, 2014).“

○ AKTIVITY

Stanoviště začíná společným brainstormingem v kruhu, všichni členové skupiny sedí. Žáci přemýšlí, jaké znají sportovní akce a soutěže. Kdo má nápad, hlásí se. Společně si povídáme o Olympijských hrách (zmíníme nějaké zajímavosti). Poté rozdělíme žáky do více vyrovnaných a smíšených podskupin (maximálně po pěti dětech), které mají za úkol vymyslet svoji soutěž. Všechny skupiny mají zadanou stejnou disciplínu, a to skákání v pytli. Každá skupina obdrží list (formát A3) s šablonou pro pozvánku na soutěž ve skákání v pytlích (viz příloha 2A). Plakát bude obsahovat tři pravidla závodu, popřípadě název soutěže. Plakát může být doplněn jednoduchou kresbou. Mladší žáci mohou pracovat na kresbě a starší vymýšlejí pravidla. V průběhu samostatné práce pedagog obchází jednotlivé skupiny a případně pomáhá s vypracováním úkolu. Na závěr se prezentují vytvořené plakáty. Vytvořená pravidla zhodnotíme a podáváme žákům zpětnou vazbu. Z časového hlediska můžeme úkol omezit pouze na vymýšlení pravidel, popř. diferencovat úkoly jednotlivých podskupin (první podskupina kreslí obrázek k plakátu, druhá podskupina složená ze starších žáků vymýšlí pravidla a třetí podskupina název soutěže).

3.6.2 Stanoviště 2 ("Guinnessovo stanoviště rekordů")

Tabulka 3. Základní charakteristika stanoviště 2 - přehled

NÁZEV	"Guinnessovo stanoviště rekordů"
CÍLE	Žák se učí pracovat s tělem (udržení rovnováhy, mrštnosti).
	Žák se učí výhře a prohře.
VÝSTUPY	X
TÉMA	sportovní rekordy, vyhlásování vítězů soutěží
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 2 pomocní žáci
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú.: 3 min.; aktivity: 15 min.; vyhlášení výsledků a reflexe: 2 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	lano (cca 3 metry), balanční pomůcky, stopky, metr, stupně vítězů, keramické medaile se stužkami

o TEORIE A MOTIVACE

Aktivítám na stanovišti bude předcházet krátké povídání o vývoji sportu z hlediska sportovních rekordů. Zdůrazníme, že se v jednotlivých sportovních disciplínách mění tabulky vítězných hodnot. Dřívější výkony a časy vítězných závodníků jsou z dnešního pohledu horší a pomalejší.

Motivační otázky: „Víte, že oštěpaři Jan Železný a Barbora Špotáková jsou držiteli světových rekordů v této disciplíně? Věděli jste, že nejrychlejší závodník světa Usain Bolt z Jamajky uběhne závod na 100 metrů za 9,58 sekund a nejrychlejší závodnice Florence Griffith-Joyner za 10,49 sekund. Zkuste si teď, jak je to krátká doba. Co se za ní dá stihnout? Zopakujte deset krát po sobě číslo 21! Víte, že se soutěží i v různých zvláštních disciplínách? Např. každý rok se konají v Kanadě závody v člunech vyrobených z velkých dýní, zajímavé jsou i závody v zápasení v bramborové kaši, plivání mořských plžů či přetahování se prsty.“(Schaller et al., 2004, Guinness world records, 2014)

○ AKTIVITY

Žáci si vyzkouší, jaké je to zvítězit. Po skončení soutěžení budou vyhlášeni "rekordmani" stanovišť. Skupinu rozdělíme na mladší a starší žáky. Můžeme například žáky seřadit do řady podle stáří a rozdělit je na polovinu mladších a polovinu starších. Soutěžit se bude ve dvou disciplínách. V případě dostatku času je možné podskupiny vyměnit tak, aby si žáci vyzkoušeli obě disciplíny.

Mladší žáci budou soutěžit v podlézání nataženého lana. Natažené lano drží pomocný žák a vybraný žák z podskupiny. Postupně se bude výška lana snižovat, účastníci aktivity postupně všichni podlézají natažené lano. Platí zde pravidlo podlezení bez doteku mezi tělem a lanem (vyčnívající oblečení se nepočítá). Každému hráči jsou tolerovány maximálně dva doteky tělem. Vítězí ten, kdo podleze pod lanem, které je nejnižší nad zemí. Na závěr je vyhlášen nejlepší výsledek a jméno dotyčného "rekordmana".

Starší žáci zatím soutěží v udržení rovnováhy na balančních pomůckách. Každému hráči je měřen čas a má vždy před započítáním soutěže chvíli na vyzkoušení si balanční pomůcky. Pedagog, pomocný žák a vybraný žák ze skupiny jistí svými rukama soutěžícího žáka. Další žák měří čas a další ze skupiny nejdelší časy každého žáka zapisuje. Každý závodník má dva pokusy. I zde následuje vyhlášení nejúspěšnějšího závodníka a předání diplomu.

Při aktivitách je třeba dbát zvýšené opatrnosti. Bezpečnostní opatření začínají poučením organizujících žáků před začátkem projektu a končí upozorněním všech žáků před započítáním aktivity. Na závěr se vyhlásí vítězové obou soutěží a všechny dosažené časy. Nejlepší dosažené časy žáků ze všech skupin registrujeme (zapíšeme jména vítězných žáků). Na závěrečném nástupu žáků vyhlásíme celkově nejlepší výkony a vítěze odměníme medailemi (keramické, je možné je vyrobit v rámci hodin výtvarné výchovy).

3.6.3 Stanoviště 3 ("U růžové hokejky")

Tabulka 4. Základní charakteristika stanoviště 3 - přehled

NÁZEV	"U růžové hokejky"
CÍLE	Žáci správně přiřazují sportovní pomůcky k sportovním disciplínám.
VÝSTUPY	seřazené sportovní pomůcky, rozříděné sportovní aktivity
TÉMA	typologie sportů
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 učitel, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú. a s. b.: 5 min.; aktivity: 10 min.; focení: 5 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	sportovní pomůcky pro 2 různé sporty (2 x), obrázky sportovců (se sportovním náčiním)

○ TEORIE, MOTIVACE

Při úvodním povídání společně přemýšlíme, jaké známe druhy pohybových aktivit. Co všechno můžeme dělat ve svém volném čase. Lze zmínit jednoduché dělení sportů (zimní a letní sporty, míčové hry, bojové sporty, sporty v přírodě, adrenalinové atd.) neznámější představitele sportovních disciplín ("sportovní esa"). Upozorníme, že k téměř každému sportu jsou potřeba určité sportovní pomůcky (sportovní náčiní).

Motivační otázky: „Už jste někdy hráli hokej, fotbal? Víte, co je to faul? Které hry a sporty vás baví? Chodíte na nějaké zápasy? A už jste slyšeli o "zombie" vybíjené? Kdo vymyslí nejvíce sportů? A kdo nám poví, jaké potřebuje pomůcky ke sportu, který provozuje?“

○ AKTIVITY

Žáky rozdělíme do dvou smíšených podskupin. Společně vymýšlíme různé sportovní činnosti. Každý žák řekne název nějakého sportu. Pedagog rozděljuje sporty vymyšlené žáky podle kritéria týmových a individuálních sportů.

Z vybavené školní tělocvičny a kabinetů tělesné výchovy vypůjčíme různé sportovní pomůcky a náčiní pro tři až čtyři druhy sportů (vybavení by mělo být co nejkompletnější). Tyto pomůcky rozdělíme na dvě identické hromádky. Poté následuje aktivita. Žáci mají za úkol správně roztrdit sportovní pomůcky. Úkolem žáků bude roztrdění pomůcek dle sportovních aktivit (např. sportovní pomůcky na fotbal: fotbalový míč, kopačky, brankářské rukavice, brankářský dres, čelenka, trenýrky/tepláky, viz kapitola 3.3). Každá podskupina vybere dva dobrovolníky, kteří budou představiteli těchto sportů (nejlépe mladší žáci). Ti budou mít za úkol si obléct sportovní oblečení a mít u sebe "své" sportovní pomůcky. Pedagog a pomocný žák obchází skupiny soutěžících. Po správném roztrdění pomůcek se odstartuje oblékání dobrovolníků. Vítězí rychlejší tým, který rychleji připraví "své sportovce". Ti musí zaujmou "sportovní pozici" se všemi pomůckami (např. u tenisu bude žák jakoby připravený k odpalu míčku raketou).

Aktivita na stanovišti se uzavře prezentací skupinové práce a společným vyfotografováním. V rámci zajištění některých sportovních pomůcek, které nemá škola k dispozici, je možné oslovit určitou firmu distribuující sportovní pomůcky a zajistit jejich zapůjčení.

3.6.4 Stanoviště 4 ("U mrštného ptakopyska")

Tabulka 5. Základní charakteristika stanoviště 4 - přehled

NÁZEV	"U mrštného ptakopyska"
CÍLE	Žák si vyzkouší své předpoklady k pohybovým aktivitám.
	Žák si uvědomuje své předpoklady k určitým pohybovým aktivitám.
VÝSTUP(Y)	X
TÉMA	typy pohybových aktivit z hlediska pohybových předpokladů
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, komunikativní, sociální a personální</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 - 2 pomocní žáků
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t.ú.: 2 min.; aktivity: 15 min.; reflexe, závěr: 3 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	slackline, šátek (5 x), fáborky z krepového papíru, menší míčky (5 x), karton s otvorem, kartičky s obrázky některých sportovních pomůcek, barevný provázek (2 metry)

○ TEORIE, MOTIVACE

Stanoviště není zaměřeno na předávání teoretických poznatků.

Motivační otázky: "Kdo z vás sportuje? Baví vás to? A proč vás to baví? A víte, na jaký sport byste se hodili? Možná to za chvíli zjistíte! Každý má nadání pro nějaký druh sportu. Stejně jako zvířátka jsme všichni pohybově zdatní. Zvířata musí být neustále v pohybu (létají, běhají, lezou, plavou). Jsou to vlastně celoživotní sportovci. A každé zvíře něco umí, nějak se speciálně pohybuje. Zkuste chvíli přemýšlet. K jakému zvířátku byste se přirovnali?

slon – unese těžké věci, chodí spíše pomalu, má ohebný a šikvný chobot se kterým všechno zvládne i trefit se do své pusy;

orel – rychlý, létá, má dobrý postřeh, nejradši sedívá na zemi z výšky;

gorila – velká, silné paže, velká síla, rád v lese, hodně šplhá, ohebná, mrštná, šikvná;

zebra – rychlá, mrštná, rychle reaguje, uteče skoro každému, rád běhá po lese i po louce;
kuň – běhá, umí i daleko skočit, rychlý, má postřeh, má rád les, louky i cesty;
horská koza – udrží se kdekoliv i na špičaté skále, je mrštná, šikovná, nebojí se výšek;
hroch – má sílu, má rád vodu, rád se ní brodí, koupe, hoví si v ní;
koala – ráda doma, pomalé pohyby, v teple, šplhá ráda po stromech, je šikovná;
tygr, rys – rychlý, silný, mrštní, ráda a rychle běhají, dohoní a předeženou každého, nebojí se ničeho, umí se pohybovat i tiše;
žába – ráda skáče, je mrštná, šikovná, rychlá, umí se dobře ukrýt, znehybnět, má ráda vodu, dobře plave;
jezek, rejsek – rád někde prolézá, podlézá, přelézá, rád leze ve svých tunelech, je šikovný, ohebný, nebojí se tmy;
čáp – šikovný, dobře udrží rovnováhu, na každém komínu;
kocour – líný, rád se lísá, když ale chce tak je rychlý, mrštný, umí všude vylézt, proleze jakoukoliv dírou; ptakopysk – rychlý, má rád vodu, dobře plave, dobře se orientuje, dokáže rychle reagovat. Můžete o tom popřemýšlet během aktivit, které teď budeme společně zkoušet...“

○ AKTIVITY

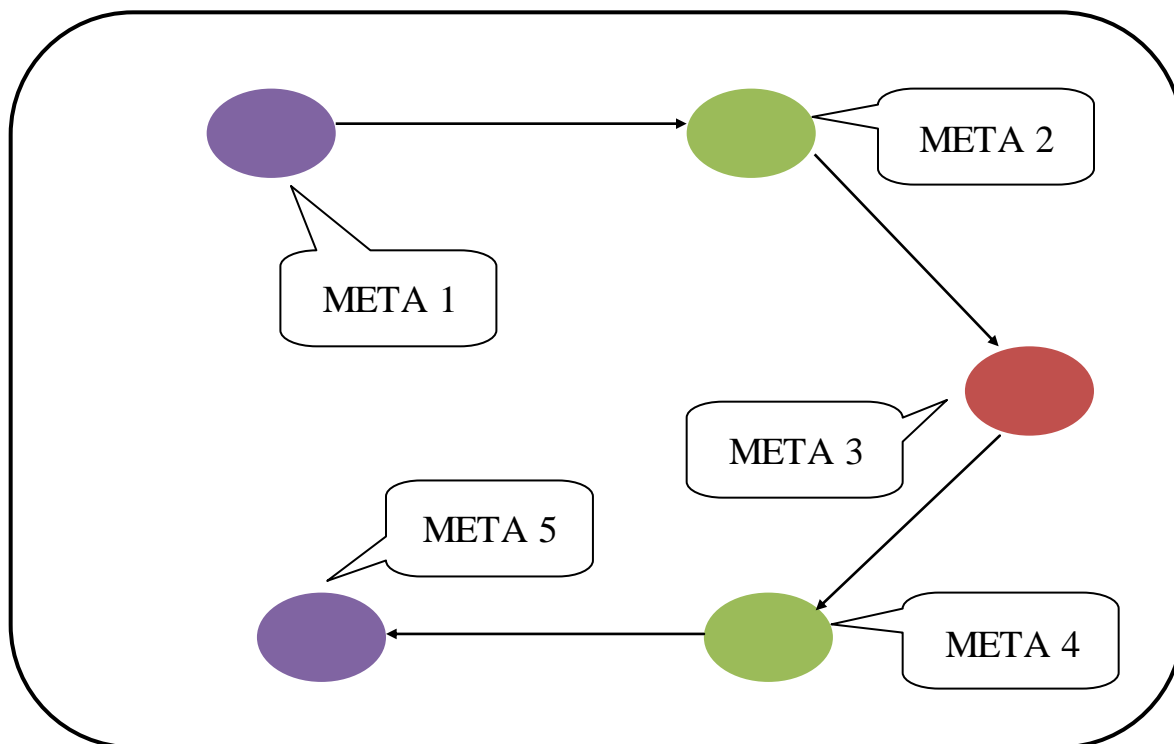
Po společném povídání o sportech, které žáci dělají nebo by dělat chtěli, následují různě zaměřené mety (na vyzkoušení si ohebnosti a mrštnosti, "dobré mušky", postřehu, rovnováhy a spolupráce).

Ohebnost si žáci vyzkouší tak, že budou prolézat kartonem, ve kterém bude vyříznutý otvor (meta 1). Dále si budou moci vyzkoušet, jak dobře míří. Na zemi bude vytvořen z krepového papíru a kruhů velký barevný terč, do kterého se budou žáci střílet míčky (meta 2). Aktivita zaměřená na vyzkoušení postřehu bude probíhat ve dvojicích. Hráči dostanou stejný počet kartiček s různými obrázky se sportovní tematikou. Postupně tyto kartičky obrací a odhalují, co na nich je. Pokud se stane, že mají oba hráči stejný obrázek, musí co nejrychleji chytout míček, který je umístěný uprostřed mezi nimi. Hra končí, když hráčům dojdou karty v balíčku (1 kolo). Vítězí hráč s více kartičkami (meta 3). To, jak umí žáci spolupracovat, si vyzkouší při společném úkolu. Dvojice žáků drží šátek za jeho čtyři cípy. Na šátek se umístí plastový či molitanový balónek. Úkolem žáků bude trefit tímto balónkem koš, přičemž se smí dotýkat jen balónku a nesmí při aktivitě mluvit (meta 4). Rovnováhu si žáci vyzkouší na slackline. Zde je nutná přítomnost

pedagoga, který zajistí bezpečné přechody žáků přes slackline (meta 5).

Skupinu nedělíme, respektive dělíme pouze na některých metách. Soutěžícím vysvětlíme, že u většiny met bude potřeba, aby se seřadili do zástupu. Společně obcházíme jednotlivé mety, žáci si vše vyzkouší. Tomu předchází krátká demonstrace úkolu pedagogem (např. meta 1), popř. pedagogem a organizujícím žákem (např. meta 4). U některých met mohou být aktivní všichni žáci najednou, u některých pouze jeden z nich. Zde je třeba průběh co nejvíce urychlit. První meta je rychlá, žáci se seřadí do zástupu a jeden po druhém prolézají kartonem. Na druhé metě se také seřadí do zástupu a postupně se snaží strefit míčkem co nejbliže ke středu terče (každý žák má dva pokusy). Na třetí metě si žáci vyzkouší postřeh. Zde je rozdělíme do pěti homogenních skupin (po dvou žácích). Vysvětlíme pravidla. Žáci si chvíli hrají. Pozornost věnujeme zejména mladším žákům. Podobně postupujeme i na čtvrté a páté metě. Na páté metě vyzveme některé žáky, aby jistili přecházejícího po slackline, pedagog jistí rukou z druhé strany. Ostatní si zkouší přechod slackliny "na nečisto" na provázku (dopomáhá organizující žák). Po absolvování všech met následuje společná reflexe. Žáci mají prostor se vyjádřit k aktivitám. Která jim připadala těžká a která lehká? K jakému zvířeti by se přirovnali?

o ORGANIZAČNÍ SCHEMA



Obrázek 2. Organizační schéma – stanoviště 4

3.6.5 Stanoviště 5 ("Lesní supermarket")

Tabulka 6. Základní charakteristika stanoviště 5 - přehled

NÁZEV	"Lesní supermarket"
CÍLE	Žák vysvětlí vlastními slovy pojem "sedavý způsob života"
VÝSTUP(Y)	X
TÉMA	sedavý způsob života
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní, občanské</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova, Enviromentální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 učitel, 2 pomocní žáci
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú.: 3 min.; aktivita: 14 min.; reflexe, závěr: 3 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	barevné kartičky symbolizující lesní ovoce (maliny, ostružiny, borůvky, jahody, rulík, muchomůrka), legenda k barevným kartičkám

o TEORIE, MOTIVACE

Teoretické poznatky, ze kterých se vychází na tomto stanovišti, souvisí s fenoménem "usedlé" společnosti a jejího sedavého způsobu života. Naše společnost je typická tím, že celý den sedíme v práci nebo ve škole, a poté většinou následuje nějaká pasivní volnočasová aktivita. Pokud máme chuť na nějaké ovoce, stačí autem zajet do obchodu. Dříve se lidé museli více pohybovat, živili se sběrem lesních plodů. Reflexe aktivit na tomto stanovišti by měla spočívat ve zjištění, že naše společnost má v tomto ohledu život mnohem jednodušší, a že je žádoucí tento nedostatek "dohánět" pohybem ve svém volném čase.

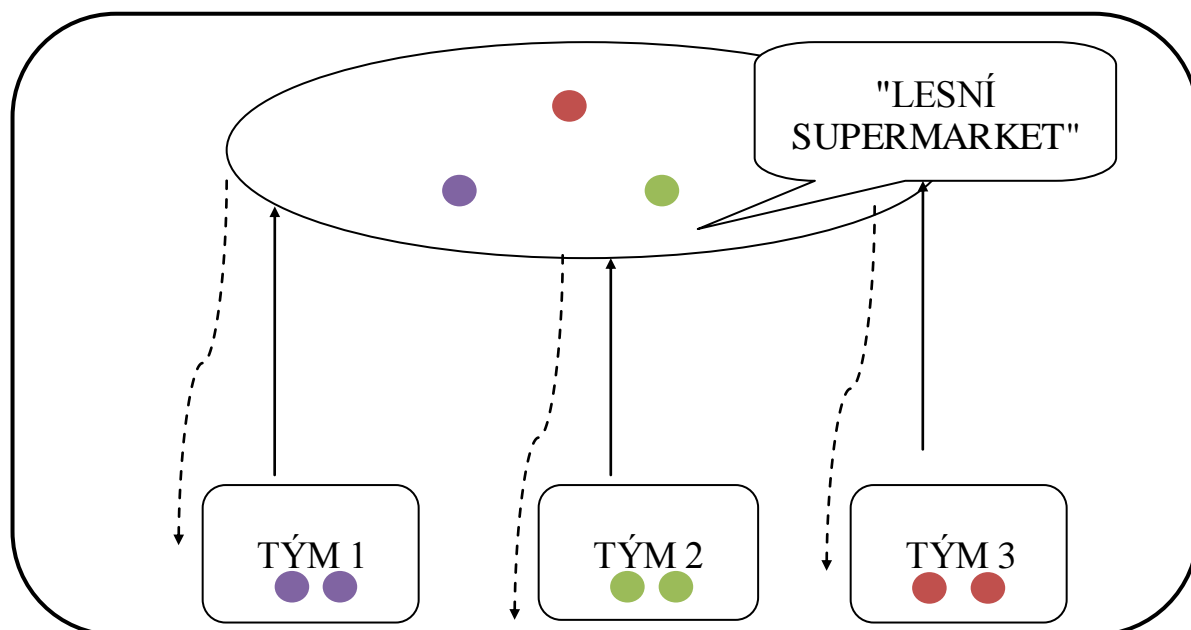
Motivační otázky: "Víte, kde rostou borůvky? Kde je sbíráte? Jakou barvu má potom náš jazyk, když sníme několik borůvek? A víte, kolik obsahují vitamínu C a jiných pro naše tělo důležitých látek? Díky nim nebudeme nemocní, budeme lépe vidět a taky nám pěkně uklidní nervy (to vědí i zvířata). A víte, že i maliny a ostružiny obsahují tady tyto úžasné látky – vitamíny, minerály? A víte, že je malina přírodní čistíč střev (Siegfried,

2008)? Pozor, v lese můžeme také najít plody, které se sbírat nesmí, protože jsou jedovaté. Mohly by nám ublížit. Proto je potřeba se vždycky poradit s někým dospělým, který ten plod dobře zná.“

○ AKTIVITY

Po tomto krátkém povídání (jeden z organizátorů během povídání nachystá lesní plody), které je doprovázeno ukázkou ilustračních obrázků "sedícího" současného a "pohybujícího se" pravěkého člověka, následuje aktivita. Žáci jsou rozděleni do tří smíšených skupin a budou mít za úkol nasbírat za určitý čas co nejvíce lesních plodů (maliny, borůvky, jahody, ostružiny, houby). Lesní plody jsou různě schovány na určitém místě (ideální je velký keř a jeho okolí). Každá podskupina obdrží legendu (viz příloha 2B), která jim napoví, jaké lesní plody mají sbírat. V "lese" se totiž nacházejí i jedovaté a nejedlé plody (vrání oko, muchomůrka, duběnky a žaludy). Úkolem žáků je nasbírat co nejvíce jedlých lesních plodů. Pokud nějaký z členů skupiny nasbírá nejedlé plody, musí je vrátit i s jedním jedlým lesním plodem zpátky do lesa. Polovina soutěžního týmu setrvává v "domečku" – místě, které má každý tým určený jako výchozí. Zbytek sbírá v lese plody. Každý žák může donést jenom jeden jedlý plod v rámci jedné cesty. Až ho donese, vymění se s někým, kdo zatím hlídal "domeček". Vítězí tým s nejvíce nasbíranými jedlými plody.

○ ORGANIZAČNÍ SCHEMA



Obrázek 3. Organizační schéma – stanoviště 5

3.6.6 Stanoviště 6 ("U dřevých kopaček")

Tabulka 7. Základní charakteristika stanoviště 6 - přehled

NÁZEV	"U dřevých kopaček"
CÍLE	Žák vysvětlí význam pohybových aktivit z hlediska vzniku obezity.
VÝSTUP(Y)	X
TÉMA	význam pohybových aktivit z hlediska prevence obezity
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní, občanské</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova, Enviromentální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 učitel, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú.: 5 min.; aktivity: 12 min.; reflexe a závěr: 3 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	tabulky (kalorické hodnoty potravin, energetický výdej u pohybových aktivit - 3 x), bonbóny, papíry, psací potřeby, krokoměry (2 – 5 x)

○ TEORIE, MOTIVACE

Základním poznatkem z tohoto stanoviště by mělo být pro žáka zjištění, že pohybová aktivita je důležitá součást životního stylu. Je nám prospěšná nejen z hlediska udržení fyzického, ale i psychického zdraví. Tím, že přijímáme potravu, získáváme energii pro všechny naše denní činnosti. Pro dnešní dobu je typické přijímání většího množství energie, než je organismus schopen pro svoje funkce využít. Příjem energie neodpovídá jejímu výdeji. Ideální nastavení energetické bilance organismu je pak rovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Pokud převažuje příjem, vzniká typické onemocnění zvané obezita (Kunová, 2004, Stejskal, 2004).

Motivační otázka: "Věděli byste, kde a z čeho bereme energii? Na co všechno takovou energii potřebujeme? Energií potřebujeme na všechny činnosti, které během dne děláme. Díky ní můžeme chodit do školy, psát písemky, navštěvovat kroužky atd. Energií potřebují rodiče na to, aby mohli chodit do práce a vychovávat děti. Bez energie bychom se nemohly pohybovat a náš mozek by nefungoval. Co když je však energie moc?"

Co s ní? Co se bude dít, když jí budu mít nadbytek? Správně by se mělo dodržet pravidlo houpačky. Na jedné straně houpačky je přijímaná energie, na druhé vydáváná. Houpačka by měla být v rovnováze. Víte, jak je vysoká Eiffelova věž? Pojdme na ni vystoupat!“

o AKTIVITY

První aktivita bude zařazena hned na úvod. Žáci dostanou za úkol zodpovědět tuto otázku: "Je sportování zdravé?". Míru souhlasu s tímto tvrzením dají najevo tím, jak daleko odstoupí od míče ležícího na zemi. Čím blíže budou k míči, tím více souhlasí. Na základě krátkého povídání bude žákům zadán úkol, který budou zpracovávat v smíšených skupinách (3 - 4 žáci ve skupině). Aktivita bude spočívat ve výpočtu množství pohybové aktivity, které bude potřeba na spotřebování energie získané z jednoho kopečku smetanové zmrzliny. Skupiny budou mít k dispozici jednoduché tabulky s různými pohybovými aktivitami a jejich průměrnými spotřebami touto činností (viz příloha 2C). Každá skupina si smí zvolit (popřípadě pedagog určí), jakou pohybovou aktivitou se bude energie přijatá ze zmrzliny spotřebovávat. Na závěr představí každá skupina výsledky své práce.

Větší kopeček smetanové zmrzliny obsahuje v průměru 250, 8 kilokalorií (Kunová, 2004). Jak dlouho se musím věnovat určité pohybové aktivitě, abych tuto energii spotřeboval/a? Zadání úlohy dostanou všechny podskupiny. Každá z nich má za úkol vypočítat potřebnou délku pohybu u jiné sportovní aktivity. Tabulka obsahuje tyto hodnoty: rekreační bruslení - 354 kilokalorií za hodinu, sjezdové rekreační lyžování – 585 kilokalorií za hodinu, chůze do schodů 900 kilokalorií, chůze po rovině rychlostí 6 kilometrů za hodinu - 180 kilokalorií, běh na střední trať - 900 kilokalorií (Fořt, 2002). V pracovním listu je naznačen výpočet. Pedagog obchází jednotlivé podskupiny a s úkolem pomáhá. Je možné, zaujmout mladší žáky (z 1.- 2. ročníku) jiným úkolem (viz motivace "Vyjděte na Eiffelovu věž). Žáci si zkusí krokoměry (pozn. ty je třeba správně nastavit dle osobních údajů jednoho žáka).

3.6.7 Stanoviště 7 ("U šťavnaté borůvky")

Tabulka 8. Základní charakteristika stanoviště 7 - přehled

NÁZEV	"U šťavnaté borůvky"
CÍLE	Žák vysvětlí význam ovoce a zeleniny ve stravování.
	Žák uvede správnou denní dávku ovoce a zeleniny.
VÝSTUPY	X
TÉMA	význam ovoce a zeleniny z hlediska stravovacího režimu
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, komunikativním sociální a personální, pracovní, občanské</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova, Enviromentální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (aktivita 1: 3 min.; t. ú.: 5 min.; aktivita 2: 10 min.; reflexe a závěr 2 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	barevné plastové míčky, lana (2x 5 metrů), reálné ovoce a zelenina, kuchyňská váha

○ TEORIE, MOTIVACE

Z teoretických poznatků bude důležité nastínění významu ovoce a zeleniny v našem jídelníčku. Ovoce a zelenina jsou bohatým zdrojem především vitamínů, vlákniny, minerálů a vody. Dle výživových doporučení bychom měli každý den zkonsumovat minimálně 200 gramů ovoce a 400 gramů zeleniny. Z praktického hlediska znamená 400 gramů zeleniny např. konzumaci tří mrkví a jednoho zeleninového salátu vyrobeného z půlky papriky, jednoho rajčete, a čtvrtiny menší salátové okurky (Kunová, 2004).

Motivační otázky: "Víte, kolik musíme za den sníst ovoce a zeleniny? Tipněte si! Kdo bude nejbliž? A víte, proč máme jíst ovoce a zeleninu? Myslíte si, že je to proto, abychom se nenudili, nebo abychom si hráli na králíčky? Co obsahuje ovoce a zelenina, že je pro nás tak zdravá?"

○ AKTIVITY

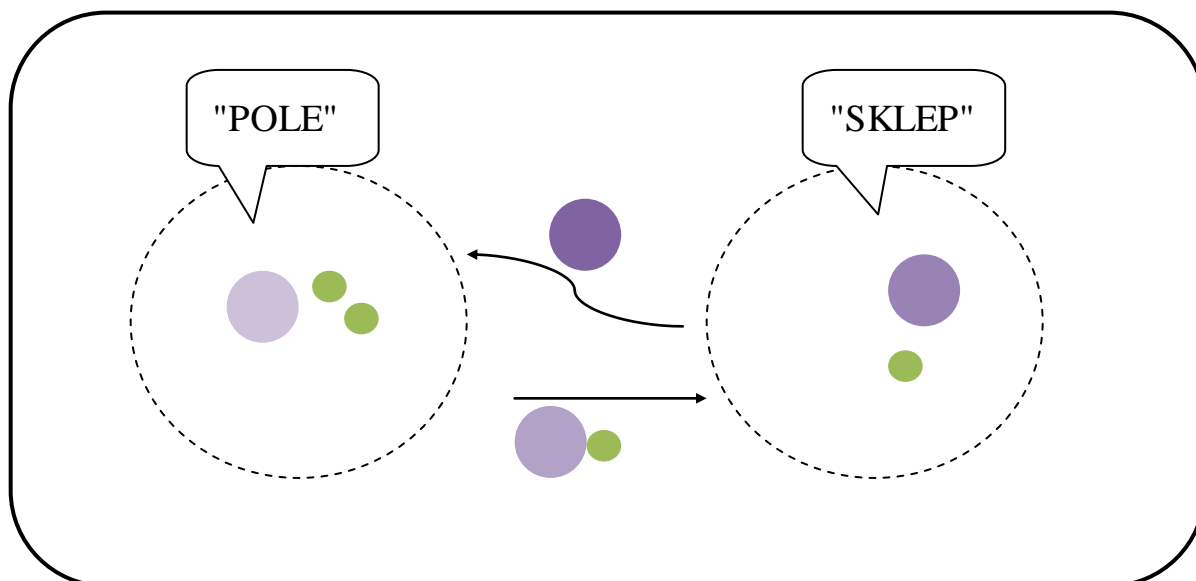
Žákům je demonstrováno množství ovoce a zeleniny, které je třeba během dne zkonsumovat. Připravené ovoce a zeleninu dáváme před dětmi na váhu. V rámci stanoviště je možné zvolit jednu nebo více z následujících aktivit. Jednou z těch kratších, kterou by bylo možné zařadit na začátek, je vymýšlení názvu ovoce nebo zeleniny podle barvy oblečení. Pokud má žák např. na sobě červené tričko, může říct rajče, nebo jahodu atd.

Další aktivita spočívá v přenášení barevných plastových míčků z jednoho kruhu vytvořeného na zemi z lana ("pole") do druhého ("sklep"). Motivací k této aktivitě je snaha o co nejrychlejší sklizení úrody. Brava míčku určuje způsob přenášení: červené míčky – rajčata (hráč jde pozadu), zelené míčky – vodní meloun (jeden míček nesou dva hráči), žluté míčky – banány (hráč poskakuje na jedné noze a imituje opičí hlas), modrý míček – borůvky (dva hráči nosí mezi čely), zbývající barvy představují plevel (hráč, který ho přinese se musí vrátit a udělat pět dřepů). Pro mladší žáky vše názorně ukážeme (např. v jedné ruce držíme červený míček a ve druhé rajče (potom můžeme vzorové míčky s ovocem a zeleninou, které představují, položit na zem jako nápovědu).

Alternativou výše jmenované aktivity, je hra ve dvou stejně početných smíšených týmech, které stojí naproti sobě v řadě. Každý hráč bude mít určené nějaké ovoce nebo zeleninu, které představují (jeden hráč představuje papriku, další rajče atd.). V obou skupinách je stejné zastoupení všech druhů ovoce a zeleniny. Pedagog stojí uprostřed a drží v ruce šátek. Postupně vyvolává jednotlivé druhy ovoce a zeleniny. Hráči na povel přiběhnou do středu, kdo dříve chytí šátek, tak vyhrává. Nejprve pracuje s pouhými názvy (vyvolává jeden nebo více druhů ovoce nebo zeleniny). Po nějaké době může začít přidávat rozlišení podle kategorií (např. podle barvy, podle příslušnosti k ovoci nebo zelenině, podle chuti atd.). Tato aktivita si vyžaduje zvýšenou opatrnost kvůli vzniku úrazu při střetávání žáků ve středu hracího pole.

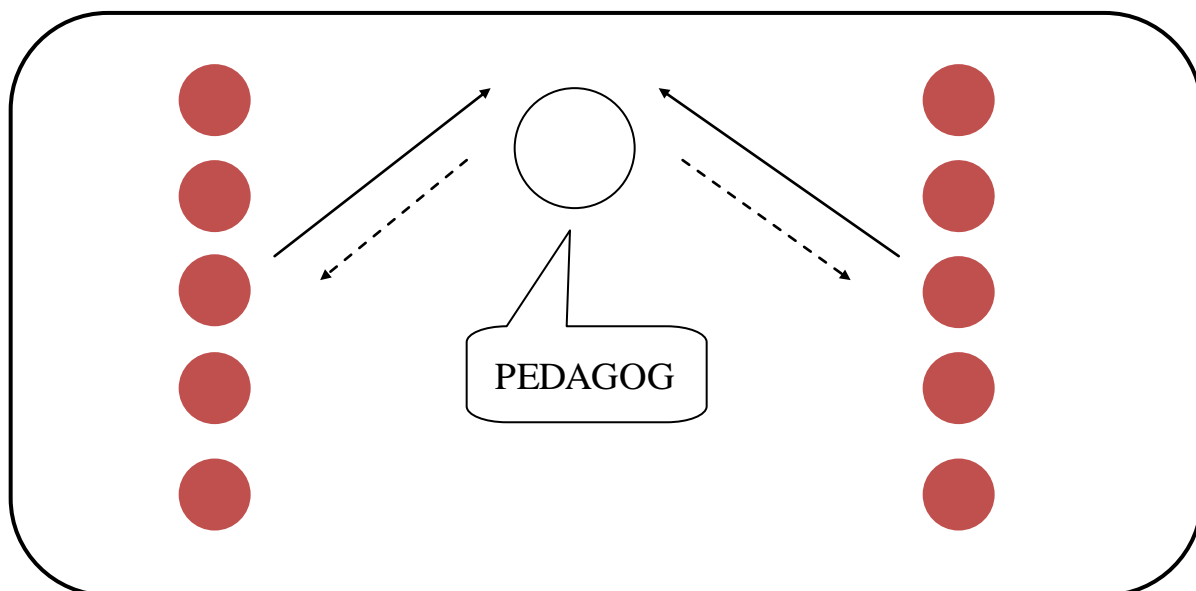
○ ORGANIZAČNÍ SCHÉMA

AKTIVITA 1



Obrázek 4. Organizační schéma – stanoviště 7a

AKTIVITA 2



Obrázek 5. Organizační schéma – stanoviště 7b

3.6.8 Stanoviště 8 ("U přesolené hranolky")

Tabulka 9. Základní charakteristika stanoviště 8 - přehled

NÁZEV	"U přesolené hranolky"
CÍLE	Žák si uvědomuje negativní zdravotní důsledky konzumace stravy z rychlého občerstvení.
VÝSTUP(Y)	X
TÉMA	"fast food" stravování
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, sociální a personální, pracovní</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú., s. b.: 5 min.; aktivita: 13 min.; reflexe, závěr: 2 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	barevné míčky, lano (2 x minimálně 3 metry)

o TEORIE, MOTIVACE

Stanoviště se zaměřuje na aktuální téma stravování se ve stáncích a restauracích rychlého občerstvení. Zdravotní a výživové hledisko konzumace těchto pokrmů je velmi sporná. Mezi typická jídla patří smažené nudle, smažený sýr v housce, hamburger, kebab, párek v rohlíku, falafel, pizza, grilované kuře atd. Tyto pokrmy obsahují velké množství jednoduchých cukrů, tuků a jsou hodně solené. Glykemický index takové stravy je poměrně vysoký, brzy po konzumaci má strážník opět hlad. Smažená jídla jsou připravována na tucích, které nejsou měněny tak často, aby se zabránilo výskytu zdraví škodlivých transmastných kyselin. Nápojový sortiment je pak tvořen pouze nápoji s vysokým podílem jednoduchých cukrů a fosforečnanů. Zejména pro rostoucí organismus je zvýšená konzumace takových nápojů nebezpečná, protože způsobuje odvápnění kostí. Pravidelná konzumace shora uvedených pokrmů vede k trávicím obtížím a zvyšování hladiny cholesterolu v krvi, z dlouhodobějšího hlediska k obezitě, onemocnění ledvin (nadměrná konzumace soli) nebo nádorovým onemocněním (transmastné kyseliny) (www.vyzivadeti.cz, 2013)

Motivační otázka: „Jsou hranolky, hamburgery a "smažáky" zdravé? Chutnají vám? Můžeme je jíst každý den? Kolik můžu sníst za den soli? Jedli jste už někdy párek v rohlíku? Tyto potraviny obsahují mnoho látek, které našemu zdraví neprospívají, a ještě se po nich tloustne. Naproti tomu brokolice obsahuje velké množství dobrých látek, které našemu tělu pomáhají dobře fungovat.“

○ AKTIVITY

Hráči mají za úkol "vyhazovat" všechny nezdravé potraviny z kruhu, který je vytvořený z lana na zemi. V kruhu jsou barevné míčky, které představují zdravá a nezdravá jídla (např. žluté míčky – hranolky, modré míčky – minerální voda, zelené míčky – brokolice, červené míčky - slazené nápoje). Žáci se rozdělí do dvou smíšených skupin. Každá skupina dostane legendu (viz příloha 2D), kde budou mít napsané, jaká barva míčku představuje jakou potravinu nebo nápoj. Úkolem bude vyházet z kruhu všechny míčky, které představují nezdravé pokrmy a nápoje. V kruhu by mělo zůstat tedy jen to zdravé (tzn. modré a zelené míčky). Žáci mají chvíli na to domluvit si ve své podskupině taktiku (např. někteří žáci – zejména ti mladší, budou vyhazovat jen žluté míčky atd.). Ve chvíli, kdy se odstartuje závod, začnou žáci vyhazovat "nezdravé" míčky. Pedagog a pomocný žák vrací míčky zpátky do kruhu. Vyhrává tým, který má více správně umístěných míčků.

3.6.9 Stanoviště 9 ("U česnekové palice")

Tabulka 10. Základní charakteristika stanoviště 9 - přehled

NÁZEV	"U česnekové palice"
CÍLE	Žáci správně zařazují potraviny a jídla podle jejich vlivu na zdraví (zdravé / nezdravé).
VÝSTUPY	X
TÉMA	zdravé a nezdravé potraviny
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, občanské</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova, Enviromentální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 2 pomocní žáci
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (aktivita: 10 min.; reflexe: 10 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	obrázky potravin a jídel, stůl, papírový karton (nápis: "Potraviny u Lišky")

○ TEORIE, MOTIVACE

Základem teorie je rozlišení mezi zdravými a nezdravými potravinami a pokrmy. Proč jsou některé potraviny zdravé? Obsahují vitamíny, minerály, vlákninu, tělu prospěšné tuky, bílkoviny a cukry atd. Nezdravé potraviny a pokrmy mají některých komponentů nadbytek (např. nadbytek tuků) a navíc obsahují i nezdravé přísady, např. některá "éčka".

Motivační otázky: „Víte, co je zaručeně zdravé? Co pomáhá našemu tělu dobře fungovat? Jaké jídlo máme jíst, abychom se cítili dobře a měli energii na všechno, co během dne děláme?“

○ AKTIVITY

Na tomto stanovišti je vhodné využít flipchart (mobilní tabuli), na kterou budeme po úvodním povídání psát. Pod obrázek tloušťka budeme psát názvy nezdravých potravin a pokrmů, které žáci postupně vymýšlejí (např. hranolky, hamburgery a další produkty rychlého občerstvení, bonbony, cukrovinky, bramboráky, zákusky, zmrzliny, klobásy, bramborové lupínky, slazené nápoje atd.). Pod obrázek hubeného sportovce píšeme to,

co je zdravé (např. různé druhy ovoce a zeleniny, mléčné výrobky, maso, druhy sýrů, minerální vody atd.). Co nevymyslí žáci, učitel doplní a případně dovysvětlí proč to tak je. Žáci poté obdrží každý dvě kartičky s obrázky (usmívající se a mračící se obličej). Pedagog obrátí tabuli tak, aby na ni žáci neviděli, a postupně čte na přeskáčku názvy napsaných potravin a pokrmů. První kolo je mimo soutěž, žákům jsou postupně předčítány jednotlivé potraviny, přitom mají za úkol zvednout kartičku s usmívajícím se nebo mračícím se obličejem. Druhé kolo bude již soutěžní. Hráči opět na povel zvedají karty. Kdo zvedne podruhé špatně kartičku, vypadává ze hry. Vyhrávají ti, kteří zůstanou ve hře. Pokud je takových hráčů více, je možné ještě zařadit dosud nejmenované potraviny a pokrmy.

3.6.10 Stanoviště 10 ("U vodníka Brekekeho")

Tabulka 2. Základní charakteristika stanoviště 1 - přehled

NÁZEV	"U vodníka Brekekeho"
CÍLE	Žáci zakreslí tělesné složení u vybraného žáka.
VÝSTUP(Y)	obrys lidského těla s vyznačeným tělesným složením
TÉMA	složení těla
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú., ukázky: 8 min.; kreslení: 10 min.; závěr: 2 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	kanystry s vodou (40 litrů), 2 krabice (různé velikosti), papírové nápisy na krabice ("tuk", "bílkoviny"), velké kartony/velké role papírů

○ TEORIE, MOTIVACE

Naše tělo se skládá z určitých látek – jsou to hlavně tuky, bílkoviny, minerály, cukry a voda (např. 70 kilogramů člověk obsahuje cca 60 % vody, 20 % tuku, 5 % minerálů, 15 % bílkovin, tzn. 42 kilogramů vody, 14 kilogramů tuku, 10,5 kilogramů bílkovin, 3,5 kilogramů minerálů). Základním poznatkem tohoto stanoviště je zjištění, že tělesné složení by mělo být v určitém poměru. Není v pořádku, pokud něco přebývá nebo chybí (Ulbrychová, Přidalová, Riegerová, 2006).

Motivační otázky: „Víte, že my všichni jsme vodníci? Víte, že naše tělo se z největší části skládá z vody? Chtěli byste vědět, co tvoří naše tělo? Čeho je tam nejvíce? A víte kolik v sobě má vody paní učitelka/pan učitel a kolik vy?“

○ AKTIVITY

Žáci budou mít za úkol vybrat někoho, kdo by mohl mít váhu přibližně 70 kilogramů (pedagog). Na jeho příkladu se uvede, kolik jakých složek jeho tělo obsahuje (ukáže se ilustrační obrázek). Poměry tělesného složení demonstrujeme (pomocí správně velikostně odlišených krabic s nápisem bílkoviny a tuky a velkých barelů s vodou). Pokud máme k dispozici betonovou plochu (popř. na velký karton), můžeme nakreslit křídou obrys hubeného a plnoštíhlého člověka, ve kterém vyznačíme tělesné složení. Účastníci aktivity mají za úkol obkreslit siluetu jednoho hráče ze své smíšené podskupiny (3 – 4 děti v jedné skupině). Do této siluety vkreslí přibližné poměry tří základních složek lidského těla (tuky, bílkoviny, cukry). Pedagog a pomáhající žák obcházejí jednotlivé podskupiny a pomáhají s plněním úkolu.

3.6.11 Stanoviště 11 ("Vitamínová bomba!")

Tabulka 12. Základní charakteristika stanoviště 11 - přehled

NÁZEV	"Vitamínová bomba"
CÍLE	Žák vysvětlí vlastními slovy, proč je důležitá konzumace ovoce a zeleniny.
	Žák vybere správně ovoce a zeleninu obsahující určitý vitamín.
VÝSTUP(Y)	písmena symbolizující vitamíny vyrobené z potravin, které je obsahují
TÉMA	vitamíny (A, C, B komplex, D, K, E)
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú., s. b.: 5 min.; aktivita: 13 min.; ukázky výsledků práce: 2 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	obrázky různých "vitamínových" potravin, lana (3 x 2 metry)

○ TEORIE, MOTIVACE

Stanoviště by mělo seznámit žáky s významem vitamínů pro naše tělo. Žáci se dozvědí, proč je potřebujeme přijímat v potravě. Budou seznámeni s nejdůležitějšími účinky všech vitamínů. Pomocí aktivity zjistí, které potraviny obsahují určité vitamíny. C = kurděje, nejsme nemocní, dobře se nám hojí rány, když se poraníme, tak nám pomáhá aby nám tolik netekla krev (nejvíce vitamínu C obsahuje černý rybíz, křen, brokolice a nat' petržele)

A = díky němu dobře vidíme, děti dobře rostou

skupina vitamínů B = velká skupina vitamínů, které pomáhají našemu tělu v různých ohledech, díky nim netrpíme kožními nemocemi, nejsme unavení, dobře nám pracuje mozek, nejsme nemocní, nemáme popraskané rty a koutky úst (B5) atd.

D = zpevňuje kosti, jeho nedostatek způsobuje nemoc zvanou křivice, pacienti mají křivé kosti a poškozenou lebku či páteř (je možno doložit graficky)

E = má v našem těle hodně práce, naše tělo díky němu dobře funguje, není nemocné, hojí

se nám dobře poranění, je to vitamín proti stárnutí (elixír mládí – lidé se vždy snažili nalézt něco co by zabránilo stárnutí, aby byli pořád mladí a krásní)

F = díky němu máme pěkné nehty, vlasy, pokožku, nejsme nemocní a obézní, chrání naše játra a udržují správnou teplotu v našem těle

K = (naše tělo si ho umí vyrobit samo), jeho nedostatek způsobuje krvácivost (dokonce se dává miminkům které se narodí, aby byla chráněna před krvácením) (Hlubík, Opltová, 2004)

Motivační otázky: „Víte, že vitamíny jsou takový superhrdinové? Moc nám pomáhají. Znáte někdo nějaký vitamín? Víte, ve které potravine, ovoci nebo zelenine byste ho našli?“

o AKTIVITY

Žáci budou rozděleni do homogenních podskupin (po 2-3 žácích). Jejich úkolem bude sestavení písmena zvoleného vitamínu. Z lana se vytvoří obrys písmena. A poté budou mít žáci za úkol vybrat z nabídnutých reálných potravin, obalů od potravin, popřípadě z maket vyskládat tento obrys písmene, tak aby byl zcela zaplněný. Výsledek práce by mohl vypadat např. takto: obrys vitamínu C by mohl obsahovat citróny, pomeranče, brambory, jablka, borůvky a šípky (obrázky) atd. Žáci budou mít k dispozici legendu, kde můžou zjistit, která potravina, ovoce či zelenina daný vitamín obsahuje (viz příloha 2E)

3.6.12 Stanoviště 12 ("U velké pyramidy")

Tabulka 13. Základní charakteristika stanoviště 12 - přehled

NÁZEV	"U velké pyramidy"
CÍLE	Žák dokáže vysvětlit vlastními slovy princip potravinové pyramidy.
	Žák při aktivitě správně umístí zadané potraviny do pyramidy.
VÝSTUP	X
TÉMA	potravinová pyramida
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, pracovní, sociální a personální, pracovní, občanská</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú. a s.b.: 5 min.; aktivity: 15 min.)
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 pomocný žák
MATERIÁL A POMŮCKY	lano (minimálně 4 metry, 30 metrů), makety potravin/reálné potraviny, obrázek "potravinová pyramida", obrázek "Egypské pyramidy"

○ TEORIE, MOTIVACE

Stanoviště se zaměřuje na teorii týkající se potravinové pyramidy. Žákům je zjednodušeně vysvětlen princip pyramidy (pouze vertikální princip, to znamená, čím jdeme v potravinové pyramidě výše, tím méně dané potraviny můžeme konzumovat). Potravinová pyramida je tvořena základnou, která obsahuje výrobky z obilovin (těstoviny, pečivo). Další patro obsahuje ovoce a zeleninu. Výše jsou mléčné výrobky, vejce a maso. Na nejvyšší pozici pak tuky, jednoduché cukry a sůl (Kunová, 2004).

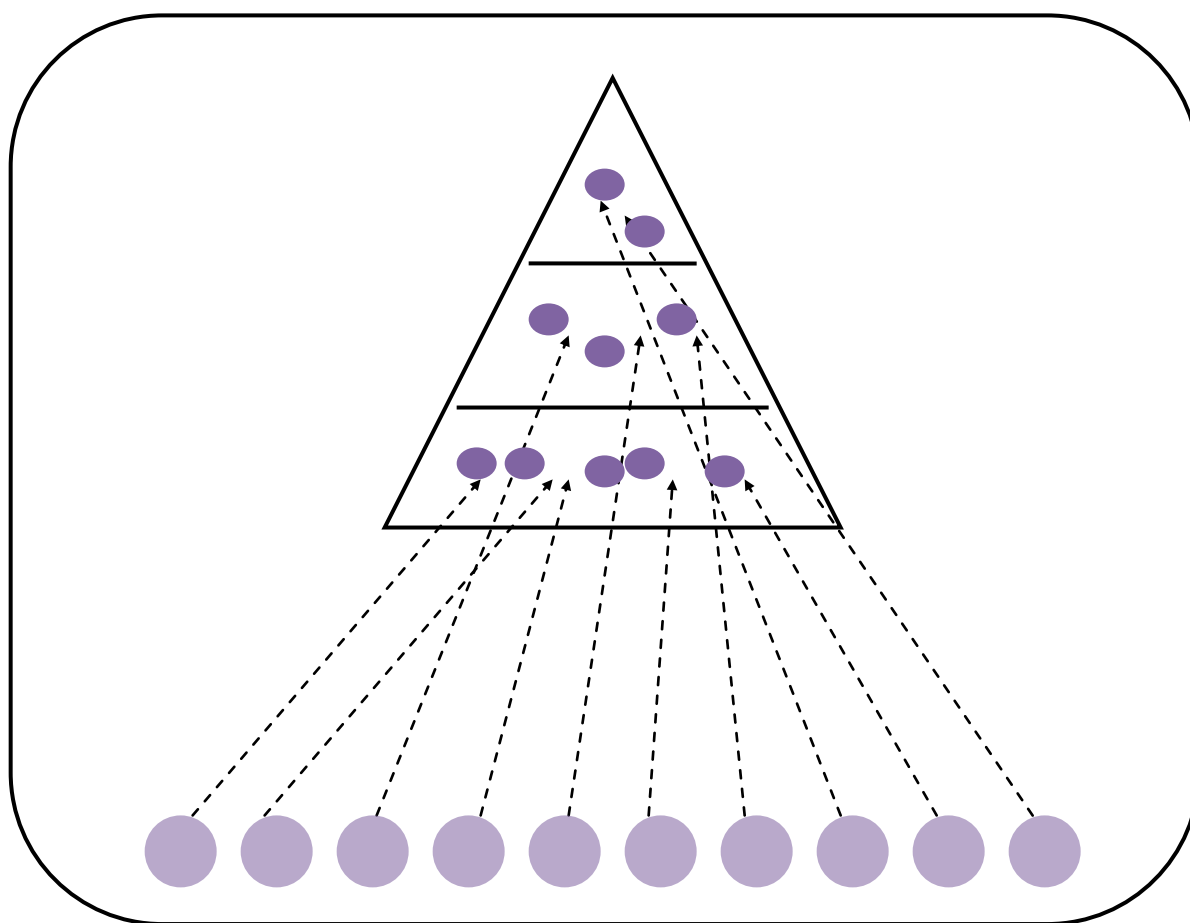
Motivační otázky: „Kdo z vás již byl v Egyptě? Zná někdo Egypské pyramidy? Viděli jste je alespoň na obrázku? Kde je více místa v pyramidě? Ve špičce nebo dole v základně? Víte, že potravinová pyramida funguje podobně? Do základny se nám toho vejde hodně, ale jenom některé potraviny. Do špičky se nám toho moc nevejde, a proto ty potraviny, které tam jsou, bychom neměli jíst ve velkém množství.“

○ AKTIVITY

Žáci se nejdříve dívají na obrázek pyramidy a mají za úkol přijít na to, co to je, k čemu by to mohlo sloužit. Pojmenovávají potraviny, které vidí na obrázku (viz příloha 1).

Děti mají dále za úkol umístit makety/originály potravin do připravené "lanové pyramidy". Společně si pyramidu prohlédneme. Následuje společný úkol pro všechny bez rozřazování do podskupin. Na zemi je vytvořená velká pyramida (délka základny 3-4 metry). Žáci se k ní otočí čelem a za záda je jim všem dán obrázek nějaké potraviny. Na povel se všichni můžou otočit, vzít obrázek a správně ho umístit do připravené "lanové" pyramidy. Cíle aktivity je, aby byli všichni účastníci správně umístění se "svoji" potravinou. Pokud se to podaří, vítězí celý tým. Aktivitu zopakujeme vícekrát. Hodnotíme nejlepší pokus.

○ ORGANIZAČNÍ SCHEMA



Obrázek 6. Organizační schéma – stanoviště 12

3.6.13 Stanoviště 13 ("U tloušťka")

Tabulka 14. Základní charakteristika stanoviště 13 - přehled

NÁZEV	"U tloušťka"
CÍLE	Žák popíše vlastními slovy negativní důsledky obezity z hlediska pohybové kondice.
VÝSTUP	X
TÉMA	obezita jako překážka pohybové aktivity
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>pracovní, sociální a personální, komunikativní, občanská</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú a s.b.: 4 min.; aktivity: 14 min.; reflexe: 2 min.)
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1-2 pomocní žáci
MATERIÁL A POMŮCKY	simulační vesty s "tukem", kužely, větší papírové krabice, lana (2 x 5 metrů), lavičky (2x), kruh s obvodem cca 3 metry, křída

○ TEORIE, MOTIVACE

V rámci teorie by na tomto stanovišti mělo zaznít, co je to obezita a jak ovlivňuje život dotyčného člověka. Jaké mu přináší problémy. Obezita není pouze estetický problém. Přináší sebou celou řadu dalších komplikací, jako je onemocnění srdce, cév nebo pohybového aparátu. Vzniká na základě dlouhodobé pozitivní energetické bilance (Stejskal, 2004).

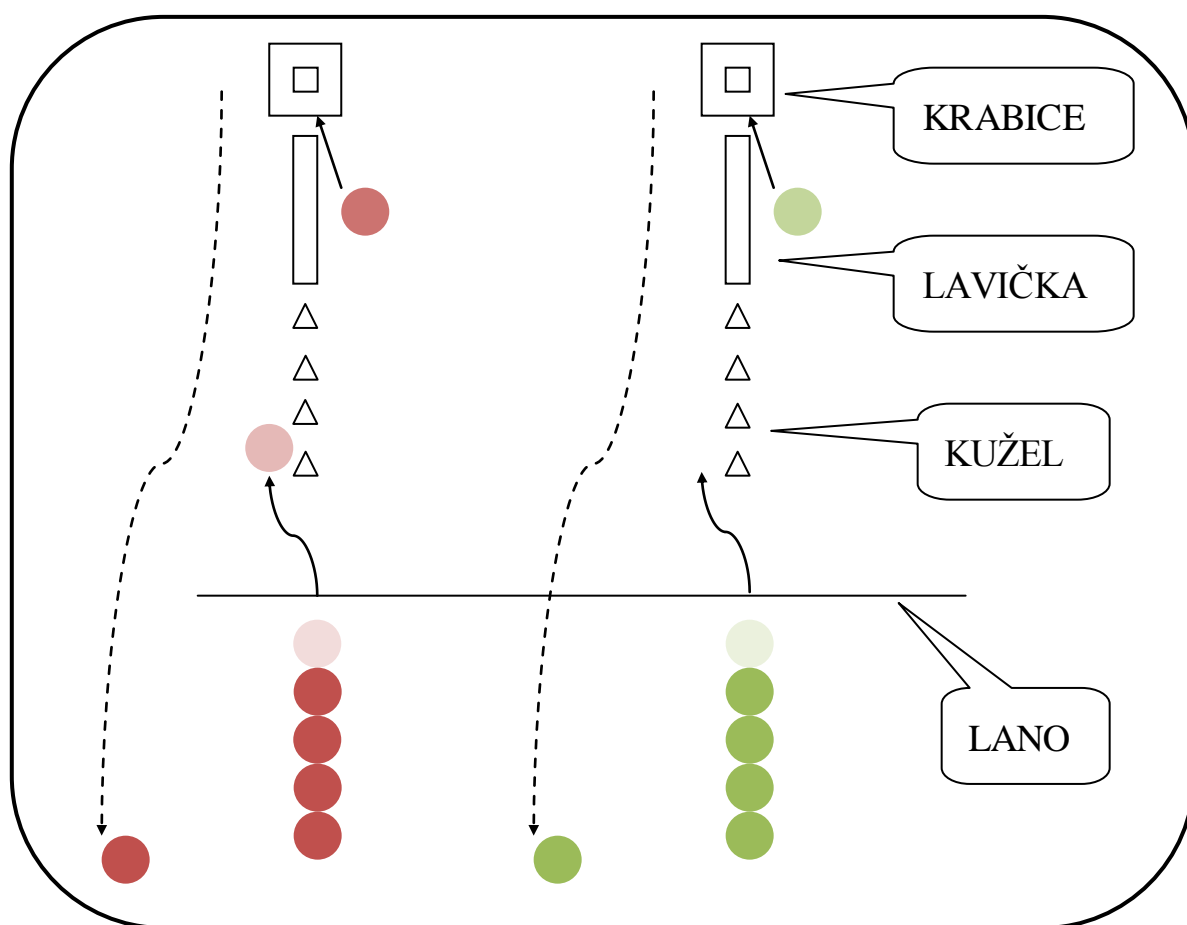
Motivační otázka: „Věděli jste, že jeden manželský pár museli v rámci jednoho letu rozesadit, jelikož byli společně tak těžcí, že by letadlo bylo na jednom místě přetížené? Na základě této zkušenosti se rozhodli manželé zhubnout. A víte, že nejtěžší muž světa vážil 560 kilogramů. Chtěl se oženit, tak se rozhodl, že zhubne. Podařilo se mu snížit váhu na 310 kilogramů, avšak i tak ho musel do kostela přepravit jeřáb i s postelí. Zkuste odhadnout, jaký největší objem pasu byl u člověka naměřen. Největší objem pasu měl 302 centimetrů (Chaloupka, 2009).

○ AKTIVITY

V rámci úvodního povídání si jeden až dva žáci vyzkouší, jaké je to mít takový objem kolem pasu (pomocí obruče). Ukážeme obrázek obézního člověka. Děti mohou hádat, proč obrázek ukazujeme a z jakého důvodu není obezita žádoucí. Na zemi můžou být také vytvořené siluety obézních postav (nakreslení křídou na chodníku, betonové ploše atd.). Žáci si do nich zkusí lehnout a srovnat se sebou.

Další aktivita je závod štafét nejprve bez simulační vesty, poté s ní. Závodní dráha začíná kličkováním mezi kuželi. Dále se přechází lavička, prolézá krabicí s otevřeným dnem. Žáci jsou rozdělení do dvou smíšených týmů, vyhrávají ti, kteří doběhnou jako první. Druhé kolo závodu se odehrává zcela stejně, jenom si mezi sebou hráči vyměňují simulační vesty. Následující reflexe mapuje, která ze štafét byla pro žáky jednodušší a příjemnější.

○ ORGANIZAČNÍ SCHEMA



Obrázek 7. Organizační schéma – stanoviště 13

3.6.14 Stanoviště 14 ("Restaurace U mlsné vačice")

Tabulka 15. Základní charakteristika stanoviště 14 - přehled

NÁZEV	"Restaurace U mlsné vačice"
CÍLE	Žák sestaví vhodný jídelníček na 2 - 3 dny.
VÝSTUP(Y)	jídelníček na 2 - 3 dny
TÉMA	denní stravovací režim
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, pracovní</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, 1 pomocný žák
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t. ú., s. b.: 5 min.; aktivita: 13 min.; prezentace výsledků, závěr: 2 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	obrázky / nápisy různých potravin a jídel, šablona jídelního stolu

o TEORIE, MOTIVACE

Na tomto stanovišti se žáci naučí z čeho je tvořený denní jídelníček. Tvorba jídelníčku spočívá v tom, že každé jídlo dne by mělo obsahovat výživné látky ze všech tří skupin. Potraviny by měli být co nejčerstvější a co nejméně upravované. Místo hranolek volíme raději vařené brambory, místo džusů čerstvé ovoce atd. Uvedeme příklad zdravého denního jídelníčku: borůvkový ovesný muffin jogurtem ke snídani, hruška a bílý jogurt na svačinu, kuřecí polévka s černými fazolemi a těstoviny se špenátem a sýrem, mrkvový koláč na oběd, ovesné cookies na svačinu, zeleninový salát a toast k večeři (Clark, 2009). Žáci poznají skladbu běžného denního jídelníčku (snídaně, svačina, oběd, svačina, I. večeře, II. večeře)

Motivační otázky: „Znáte tuto písničku: Představte si, představte si, co jsem měl dnes k obědu? Co bych měl všechno během dne sníst? Kolikrát se jí večeře? Je přesnídávka před snídaní? Víte, co je to "pé – mé – mé – ví" (Metcalfé, Williams, Young,

1994)? To je zkratka ze slov pestře – méně tuků – méně cukrů – více vlákniny. A tato zkratka nám říká, jak se máme stravovat.“

○ AKTIVITY

Žáci v homogenních skupinách sestavují jídelníček na jeden den (starší žáci na dva dny). Každá podskupina (3-4 žáci) obdrží kartičky s obrázky různých jídel a kartičky s označeními dnů v týdnu. Skupinová práce spočívá ve správném sestavení celodenního jídelníčku. Mezi kartičkami jsou i kartičky znázorňující nezdravé pokrmy. Pedagog a pomáhající žák usměrní práci žáků, pomáhají. Na závěr se skupiny hodnotí navzájem. Hlasuje se o tom, které menu je nejpovedenější. Příklady potravin a pokrmů, které lze napsat na kartičky (kuřecí asijská směs, játra na cibulce, zapečená ryba, plátek lososa na másle, dušená mrkev a hrášek, kuře na paprice, vepřová panenka, krutí plátek, robi plátek, přírodní kuřecí plátek s bylinkami, na kari, francouzské brambory, čočka na kyselo, kuřecí stehno s grilovacím kořením, smažený sýr, bůček na škvarcích, hamburger s hranolkami, gyros, smažené nudle atd.). Mladší žáci (1.- 2. ročník) budou mít práci zjednodušenou. Mají za úkol (např. ve dvojici) sestavit jedno zdravé jídlo. Mají k dispozici omezený počet potravin (prorostlý bůček, kuřecí prsa, hranolky, broskev, dušenou rýži, domácí kuřecí vývar, polévku ze sáčku, mrkvovou šťávu, Coca-colu). Žáci vyberou z přichystaných potravin ty správné a naskládají je na šablonu jídelního stolu (viz příloha 2F). Na závěr hodnotíme výsledky skupinové práce.

3.6.15 Stanoviště 15 ("U násosky násoskové")

Tabulka 16. Základní charakteristika stanoviště 15 - přehled

NÁZEV	"U násosky násoskové"
CÍLE	Žák zná význam pitného režimu.
	Žák vysvětlí vlastními slovy pitný režim.
VÝSTUP(Y)	X
TÉMA	pitný režim a jeho význam
KLÍČOVÉ KOMPETENCE	<i>k učení, komunikativní, sociální a personální, pracovní, občanské</i>
PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	<i>Osobnostní a sociální výchova</i>
ORGANIZACE STANOVIŠTĚ	1 pedagog, (1 pomocný žák)
ČASOVÝ HARMONOGRAM	20 min. (t.ú., s.b.: 5 min.; aktivita: 14 min.; závěr: 1 min.)
MATERIÁL A POMŮCKY	kbelíky (2-3 x), PET láhve (2-3 x, s odříznutým vrškem), provázky, kalíšky, voda

○ TEORIE, MOTIVACE

Žáci se seznamují s pojmem pitný režim. Pro naši denní fyzickou aktivitu je třeba vypít 1 – 1,5 až 2 litry tekutin. Mezi vhodné tekutiny patří minerální a pramenitá voda, neslazené čaje. Pokud během dne sportujeme nebo jsme v hodně horkém prostředí, musíme vypít mnohem více (Kunová, 2004).

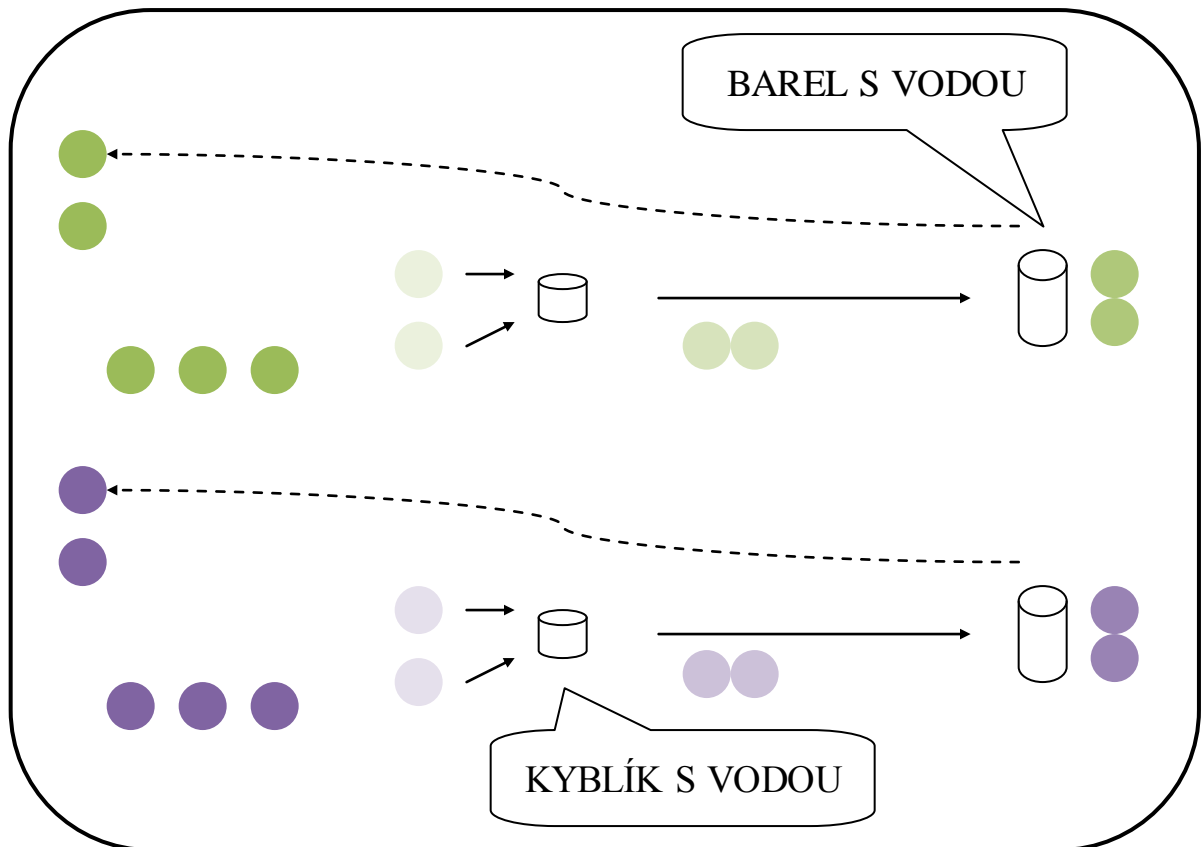
Motivační otázky: „Znáte nějakou písničku, která je o vodě? ("Pijte vodu, pijte vodu a nepijte rum", "Voda má, voda má...", "Voda, čo ma drží nad vodou"). Víte, kolik musíte za den vypít vody?“ Kolik denně vypijete vody? Kolik vody vypijeme za celý život? Jak dlouho by nám trvalo vypít vodu z Máchova jezera? Je mléko nebo polévka tekutina?“

○ AKTIVITY

Po teoretickém úvodu se žáci rozdělí na dvě smíšené skupiny o stejném počtu členů. Jejich úkolem bude přenést tolik vody, kolik je určeno denním pitným režimem (tzn. minimálně 1 litr). Vodu přenáší vždy dva hráč ze skupiny. Ostatní stojí v zástupu po

dvojcích, a čekají, až na ně přijde řada ve štafetu. Nabírají ji z kyblíku do malých kalíšků, které mají zavěšeny na provázku. Vítězí tým, který dříve přenese všechnu vodu do připravené PET láhve.

o ORGANIZAČNÍ SCHÉMA



Obrázek 8. Organizační schéma – stanoviště 15

3.7 EVALUACE PROJEKTU

Hodnocení přínosu PD k edukačním cílům základního vzdělávání bude možné pomocí zhodnocení indikátorů a evaluačních dotazníků. Je třeba zdůraznit, že stanoviště jsou koncipována buď jako kombinace teoreticko – sportovních nebo teoreticko – tvořivých aktivit. Rychlost plnění aktivit se může na těchto dvou typech stanovišť u každé skupiny lišit. Navíc se může lišit mezi skupinami.

3.7.1 Indikátory splnění stanovených cílů

Úspěšnost PD můžeme hodnotit z různých hledisek. Prvním z nich je počet žáků, kteří zvládli úkoly na všech stanovištích bez větších obtíží, to znamená, že s případnou dopomocí pedagoga žáci uspokojivě splnili zadané úkoly v daném časovém limitu (indikátor časové a obsahové souslednosti). Indikátor bezpečnosti spočívá v počtu úrazů, ke kterým během PD došlo. Další kritérium představuje splnění daných výukových a výchovných cílů PD (indikátor kvality výchovně – vzdělávacího procesu). Splnění cílů je možné ověřit objektivním způsobem pomocí didaktického testu zaměřeného na problematiku pohybových aktivit a zdravé výživy. Základní orientaci můžeme získat z hodnocení žákovských pracovních listů. Posledními indikátory jsou ty, které se týkají vlastní spokojenosti žáků – účastníků, žáků – organizátorů a pedagogů s průběhem a organizací projektového dne (indikátor spokojenosti žáků – účastníků, žáků – organizátorů, organizujících pedagogů). Spokojenost hodnotíme pomocí evaluačního dotazníku, jak bylo již výše řečeno.

3.7.2 Evaluační dotazníky

Evaluační dotazníky mohou obdržet k vyplnění žáci, pedagogové a pomocní žáci organizující PD. Evaluační dotazník pro žáky vystihuje jejich spokojenost s organizací projektového dne. Má za úkol zmapovat, jaký v něm vidí žáci přínos z hlediska nových znalostí. Zjišťujeme jejich hodnocení jednotlivých aktivit, jejich oblíbenost a náročnost. Evaluační dotazník pro účastníky se žáky je uveden jako součást pracovního listu (viz příloha 1). Další evaluační dotazníky se týkají organizujících pedagogů a žáků (viz příloha 3).

DISKUSE

Cíle části práce zvaná diskuse je rozbor směřování vzdělávací oblasti Výchovy ke zdraví v rámci vzdělávání žáků na základních školách. Z teoretických poznatků a z logického principu vyplývá, cílem vzdělání v této oblasti je zejména to, aby žáci pochopili základní principy udržování svého zdraví a přijali je za "své". Proto je vhodné, aby se žák nějakou, pro něho zajímavou, formou s těmito tématy seznámil. Jde o vytváření postojů. Velmi vhodná je forma prožitku. Zde se již můžeme blížit k rysům zážitkové pedagogiky. Proč také ne? Jak můžeme vytvářet či měnit postoje? Jak můžeme přiblížit žákům základní školy fakta, která pro ně jsou abstraktní? Jak je patrné, možnosti projektové výuky jsou rozmanité. Možností, jakým způsobem tato témata zpracovat je hodně. Lze zapojit i starší žáky, kteří si tak mohou zhodnotit získané znalosti a dovednosti problematiky, a navíc si vyzkoušet organizaci určitých činností. Pokud vycházíme z dostupných informací, můžeme konstatovat, že v České republice jsou v současné době realizovány některé zajímavé projekty zaměřující se z různých úhlů na problematiku zdravého životního stylu. Tato snaha se prolíná od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy až k samotným základním školám. Motivace pro řešení této problematiky vyvstává z teoretických poznatků. Z mnohých kvantitativních výzkumů vyplývá aktuálnost problematiky dětské obezity. Vyplývá to i z méj osobní sociální zkušenosti.

Hlavním cílem této teoreticko – metodické práce byla aplikace znalostí z oblasti zdravého životního stylu při tvorbě konkrétního didaktického nástroje. Pro projektový den bylo navrženo patnáct stanovišť, které svou náplní odpovídají vzdělávací oblasti Člověk a zdraví charakterizované RVP ZV. Z těchto stanovišť je možné vybrat taková, která se nejvíce budou hodit podmínkám a možnostem školy. Projekt je navrženy tak, aby finančně příliš nezatížil rozpočet školy. Většina pomůcek, které je třeba pro realizaci stanovišť by měla být ve škole k dispozici. Navíc, velké množství pomůcek a materiálů je možné připravit se staršími žáky ve výuce výtvarné výchovy nebo výchovy ke zdraví, nebo získat ve spolupráci se školní jídelnou, sponzory apod. Na druhou stranu je možné, že některé speciálnější navrhované pomůcky bude problematické pro školu zakoupit. Po delším uvažování a diskusi s pedagožkou s praxí s projekty pro žáky prvního stupně základní školy, jsem usoudila, že maximální reálný počet žáků na jednom stanovišti je deset. Ve větším počtu by již aktivity na jednotlivých stanovištích mohly být obtížné

realizovatelné, popř. by si vyžádaly přítomnost dalších pedagogů a pomůcek, což se jeví pro praxi nereálné, jelikož by to obnášelo zvýšení personální, finanční i organizační náročnosti. Je možné, že by se zvýšilo i riziko vzniku úrazu. Cíl, který si tato práce kladla, považuji za splněný. Metodický balíček je variabilní a zpracovává nejdůležitější podtémata z oblasti pohybových aktivit a zdravé výživy. Implementuje nejdůležitější principy zdravé výživy. Seznamuje žáky se sportem jako takovými, s možnostmi pohybových aktivit. Snaží se podpořit vytvoření kladného vztahu k těmto fenoménům zdravého životního stylu. Témat, která by byla vhodná ke zpracování je ale jistě víc než bylo využito v rámci projektování stanovišť. Též problematika percentilových grafů a práce s nimi, BMI a jeho vztahu k obezitě atd.

Potěšující návazností této práce by bylo, pokud by posloužila alespoň částečně jako podklad pro projektové dny, které mají být realizovány v rámci projektu "Epidemie obezity - společný problém: předávání znalostí, vzdělávání, prevence" v rámci operačního programu přeshraniční spolupráce 2007 – 2013 Česká republika – Polská republika. Tento projekt je realizován na Katedře antropologie a zdravotní pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Související diplomové práce, které jsem měla možnost si prostudovat, by bylo možné rozdělit do několika kategorií. Určité práce se zaměřují na zmapování efektivity projektů výchovy ke zdraví v oblasti edukace o zdravé výživě (např. Galetková, 2013). Z výsledků výzkumu této práce vyplývá, že tyto programy mají svůj význam a smysl. Jiné práce mapují aktuální situaci dodržování zásad zdravého životního stylu, zejména na stav výživy a zdravého stravování u dětí (např. Hadrabová, 2013). Tyto práce také dokládají, že řešená problematika je aktuální i v rámci akademických obcí. Nejvíce se hodí ke srovnání práce, které obsahují návrhy, popř. realizace projektů. Některé z projektů jsou koncipovány pro žáky jedné třídy jako krátkodobé projekty. Zaměřují se na problematiku konzumace ovoce a zeleniny, pitného režimu atd. (Doubková, 2013, Fujáková, 2013). Akademickou práci, která by se věnovala zároveň pohybové aktivitě i zdravé výživě z hlediska přípravy projektu, jsem na severu theses.cz nenašla. Co se týče formy projektového dne, nejvíce se blíží projektu zaměřenému na první pomoc, který byl realizovaný v roce 2012 v jednom olomouckém parku ve spolupráci Katedry antropologie a zdravotní pedagogiky, Českého červeného kříže a Věznice Mírov.

V rámci komparace bych si ještě dovolila zmínit projekt "Zdravá pětka", který financuje nadační fond Albert. Tento projekt funguje již několik let v mateřských i na

základních školách a zaměřuje na zdravou výživu. V rámci účasti na odborném workshopu konference Fórum zdraví 2014, jsem měla možnost si herní aktivity vyzkoušet a zjistila jsem, že se některé úkoly typově blíží aktivitám na určitých stanovištích projektu "Výboj! - Výživový dvanáctiboj". Stanoviště 8 pracuje s negativním a pozitivním nálepkováním. Žáci mají za úkol kategorizovat nějakým způsobem potraviny (nezdravé vyhazují z kruhu). Principiálně podobná je i aktivita v rámci projektu "Zdravá pětka", kdy mají žáci za úkol vybrat zdravé a nezdravé potraviny symbolizované tvrdými papírovými kolečky s obrázky. Tato kolečka mají za úkol postupně naházet do otevřených úst dvou velkých obličejů natisklých na velkých stojacích kartonech. Stanoviště číslo 9 je též podobné, žáci opět kategorizují potraviny, s tím, že si tyto kategorie potravin dávají dohromady s tělesnou konstitucí (obezitou). To opět odpovídá principiálně výše zmíněnému úkolu ze Zdravé pětky. Podobně zaměřené je stanoviště 12, kde mají žáci za úkol sestavit potravinovou pyramidu. "Zdravá pětka" pracuje s pyramidou vyrobenou z jednotlivých papírových kostek. Stanoviště 12 pak s "realističtější" modelem pyramidy využívající maket/originálů potravin. Z obecného hlediska žáci u obou typů aktivit získávají názorný dojem. Zjišťují jednak, co pyramida obsahuje (druhy potravin). Aktivita Zdravé pětky je názornější v předávání principu potravinové pyramidy (základna – potraviny, které máme jíst nejčastěji a špička - potraviny, které je třeba nejvíce omezovat). Žáci staví kostky na sebe, uvědomují si názorněji, co je na pyramidě dole a co se nachází nahoře. Stanoviště 5, 7 a 8 jsou založena na vytváření asociací. Určitá barva míčku a určitá činnost s ním prováděná, určuje jeho další význam. Typově podobný je úkol Zdravé pětky. Skupiny žáků obdrží každá jednu lahvičku s různými nápoji (džus, ovocný čaj, voda, slazený nápoj typu Coca – cola, voda se sirupem). Žáci mají za úkol uhádnout, co je obsahem lahviček a posléze nápoje seřazují podle vhodnosti jejich konzumace. Asociují si tak barvy lahviček se vhodností nápojů, navíc s barvami svých týmů (mají je podle lahviček). Zajímavé je, že nejméně zdravého slazeného nápoje se můžou napít jen trochu, ostatní můžou vypít. Velice zajímavou aktivitou je příprava "školní party", kdy mají žáci za úkol připravit různá zdravá jídla a nápoje ze studené kuchyně. Typologicky podobné stanoviště PD nemá. Úkol je časově náročný. Některá aktivity PD ale mají též tvořivý charakter, např. stanoviště 1. Z teoretických poznatků, vjemů z vyzkoušených aktivit projektu "Zdravá pětka" a z vlastních zkušeností v rámci volnočasových aktivit s dětmi, mi vyplývá zejména nutnost velké názornosti. To znamená využívání různých názorných pomůcek a zobrazení.

Cíl PD bych považovala za splněný pokud by po jeho skončení děti uměli odpovědět na tyto otázky:

Jaké potraviny jsou zdraví prospěšné? (různé možnosti, doplňování?) Jaké potraviny jsou zdraví škodlivé? Proč je sport prospěšný? Jak sport snižuje tělesnou váhu (znalost souvislost sportování a prevence obezity)? Které potraviny bychom neměli konzumovat ve velkém množství? Kolik můžu sníst denně ovoce a zeleniny/cukrovinek? Co je to porce? Kolik musím denně vypít tekutin, když sportuji, učím se...Co mám pít? Co jsou to minerály a vitamíny? Kde můžu najít minerály a vitamíny? Které pečivo je dobré? Proč je dobré jíst maso? Co je nejdůležitější součást potravy? Co jsou to cukry, tuky, bílkoviny? Proč nesmím jíst příliš tučná jídla? A jaká to jsou? Co mám jíst a dělat za sport, abych nebyl tlustý?

Závěrem této práce bych chtěla vyslovit přání, aby se vzdělávání a výchova dětí v rámci zdravého životního stylu, posunovala stále kupředu, a aby české školství vychovávalo k aktivnímu přístupu ke zdraví, jako k nejdůležitější hodnotě každého člověka. Toto přání bylo i hlavní motivací při psaní této diplomové práce, to aby přispěla snaze o výchovu žáků – dětí a později dospělých v "odborníky na své zdraví".

ZÁVĚR

Téma zdravé výživy a pohybových aktivit je v dnešní době velmi aktuální. V různých odborných kruzích se řeší problematika primární prevence civilizačních onemocnění. Nabízí se otázka, jakým způsobem včleňovat tato témata do výuky na základních školách. Výchova ke zdraví je velice důležitou částí vzdělávání žáků na základní škole. Pokud uvažujeme o směřování této vzdělávací oblasti, patrně nám bude vyplývat, že by neměla sloužit k získávání "hlubokých" odborných znalostí o prevenci zdraví, zejména ne u žáků základní školy.. Spíše by měla žáky na tuto problematiku naladit, utvářet jejich postoje. Učit je aktivně se zajímat o své zdraví a porozumět jeho významu pro každého člověka. Jak dosáhnout tohoto cíle? V mladším a starším školním věku je tady toto poměrně obtížné. Navíc výchova dítěte v rodině může jít mnohdy přímo proti těmto cílům. Primární prevence je proto velmi důležitá. A možností, jak a kde ji provádět je více. K tomu by se mělo přidat vzdělávání rodičů a laické veřejnosti. Zvyšování povědomí o této problematice je vhodné v rámci komunity a výuky studentů na vysokých školách s pedagogickým zaměřením. V současnosti existuje velké množství projektů, které tuto problematiku v sobě zahrnují a v tomto edukačním úsilí by se mělo rozhodně pokračovat i nadále.

SOUHRN

Teoreticko-metodická práce "Projektový den zaměřený na pohybovou aktivitu a zdravou výživu pro žáky na základní škole" je diplomová práce, která se zaměřuje na oblast výchovy a vzdělávání žáků základní školy v oblasti zdravého životního stylu. Zvažuje didaktické možnosti zpracování dvou stěžejních témat, tj. teorie zdravé výživy a pohybových aktivit. Pomocí metody projektové výuky se hledají možnosti, jak provádět na základních školách primární prevenci, která je v současném pojetí českého vzdělávacího systému již pevně zakotvena.

Diplomová práce je členěna do dvou částí: 1. teoretická část - pracuje s výchozí metodou této práce, tj. se současným pojetím výchovy ke zdraví v České republice a definuje atributy projektové výuky; 2. metodická část - pracuje s navrhovanou metodou projektové výuky a jinými didaktickými prostředky. Výstupem této práce je variabilní návrh projektového dne určeného pro první stupeň základní školy, který se zaměřuje na zásadní témata výchovy ke zdraví, tj. na zdravou výživu, pohyb, prevenci dětské a adultní obezity.

MINAŘÍKOVÁ, Z. 2014. *Projektový den zaměřený na pohybovou aktivitu a zdravou výživu pro žáky na základní škole*: diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta pedagogická, Katedra antropologie a zdravotní vědy. 125 l., 15 l. příl. Vedoucí diplomové práce: PhDr. et Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.

SUMMARY

Theoretical-methodological work "The project day focused on physical activity and healthy nutrition for children in elementary school" is this thesis that focuses on the education of primary school pupils and their healthy lifestyle. Considering the possibilities of didactic processing of two main topics, namely the theory of healthy nutrition and physical activity. Using these methods of teaching project is meant looking for ways to process prevention in primary schools, which is part of the current Czech law.

The thesis is divided into two parts: firstly - theoretical part works with default method this thesis, it is meant the current concept of health education in the Czech Republic and defines the attributes of the project method; secondly - methodological part works with a project teaching method and other types of teaching resources. The output this thesis is the variable proposal of the project day designed for primary school, which focuses on the essential issues of health education – healthy nutrition, physical activity, prevention of childhood and adult obesity.

MINAŘÍKOVÁ, Z. 2014. *The project day focused on physical activity and healthy nutrition for children in elementary school*: thesis Olomouc: Palacký university, Faculty of Education, Department of Anthropology and Health Education. 125 l., 15 l. příl. Thesis supervisor: PhDr. et Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.

REFERENČNÍ SEZNAM

- 1) BÁRTOVÁ, V., I. BUCHALOVÁ, P. HOLÁNEK, M. VLČKOVÁ a J. CENDELÍNOVÁ. Detail projektu či výukové aktivity (Voda a život). *Projektové vyučování* [online]. 2009 [cit. 2013-12-31]. Dostupné z: <http://www.projektovavyuka.cz/ShowProject.aspx?projectID=2>
- 2) BŮHMOVÁ, K. Ovoce do škol. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2013 [cit. 2013-12-30]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/ovoce-do-skol?highlightWords=ovoce+%C5%A1kol>
- 3) BRÁZDOVÁ, Z. 1995. *5x denně ovoce a zeleninu: osnovy pro učitele*. Vyd. 2. Brno: Vladimír Smrčka. 40 s. Bez ISBN.
- 4) BRÁZDOVÁ, Z. a H. MATĚJOVÁ. 1996. *Potravinová pyramida: manuál pro učitele*. Brno: Vladimír Smrčka. 44 s. Bez ISBN.
- 5) BRÁZDOVÁ, Z., H. MATĚJOVÁ a J. ŠIMŮNEK. 1996. *Elixír "M": manuál pro pedagogy*. Brno: Vladimír Smrčka. 46 s. Bez ISBN.
- 6) CLARK, N. 2009. *Sportovní výživa*. Praha: Grada. 352 s. ISBN 978-80-247-2783-7
- 7) COUFALOVÁ, J. 2006. *Projektové vyučování pro první stupeň základní školy: náměty pro učitele*. Praha: Fortuna. 135 s. ISBN 80-7168-958-0.
- 8) Co je zdravá pětka: O projektu. *Zdravá 5* [online]. 2012 [cit. 2013-12-19]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>
- 9) DOUBKOVÁ, A. 2013. *Projektová výuka se zaměřením na konzumaci ovoce a zeleniny na I. stupni ZŠ: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra výchovy ke zdraví. 90 l., 5 l. příl. Vedoucí diplomové práce: PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
- 10) ERDMAN, J.W., I. MACDONALD a S. H. ZEISEL. 2012. *Present knowledge in nutrition*. 10th ed. Ames: International Life Sciences Institute, XXII. 1305 s. ISBN 978-0-4709-5917-6. (s. 709 – 720, s. 1027 – 1042)
- 11) FIALOVÁ, L. 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. 151 s. ISBN 978-80-246-1854-8.
- 12) FOŘT, P. 2002. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar. 351 s. ISBN 80-249-0124-2

- 13) FROMM, L. *Innovative charter school in chicago shares its secrets of success in fighting childhood obesity*. [online]. 2006 [cit. 2013-12-19]. Dostupné z: http://www.namasteshares.org/pressroom/081006_release.pdf
- 14) FUJÁKOVÁ, T. 2013. *Je dobré býti o vodě!:* diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Katedra výživy člověka. 149 l., 3 l. příl. Vedoucí diplomové práce: MVDr. Halina Matějová
- 15) GALETKOVÁ, J. 2013. *Programy zdravého stravování na prvním stupni základní školy:* diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra výchovy ke zdraví. 88 l., 18 l. příl. Vedoucí diplomové práce Mgr. Martina Martínková.
- 16) HADRABOVÁ, I. 2013. *Výživa a stravovací návyky dětí mladšího školního věku během vyučování:* diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Katedra antropologie a zdravotvědy. 91 l., 2l. příl. Vedoucí práce: MUDr. Milada Bezděková, Ph.D.
- 17) HLUBÍK, P., L. OPLTOVÁ. 2004. *Vitamíny*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 80-247-0373-4
- 18) HOLUBOVÁ, H., Z. TUZAROVÁ, P. VONDROVSKÁ a H. ZIMMERHAKLOVÁ. *Detail projektu či výukové aktivity: "Potřebuji k životu sport?". Projektové vyučování*. [online]. 2009 [cit. 2013-10-11]. Dostupné z: <http://www.projektovevyucovani.cz/ShowProject.aspx?projectID=38>
- 19) Katalog produktů: Výživa. *HELAGO, s.r.o.* [online]. 2002 - 2012. [cit. 2013-11-29]. Dostupné z: <http://www.helago-cz.cz/catalog/vyziiva/>
- 20) *Hravě žij zdravě*. [online]. 2013 [cit. 2013-12-01]. Dostupné z: <http://www.soutez.hravezijzdrave.cz/>
- 21) CHALOUPKA, V. 2009. *Příběhy z Chaloupky, aneb, Zdravá výživa je i humor*. Praha: Brána. 197 s. ISBN 978-80-7243-394-0)
- 22) The Global Epidemic. International obesity taskforce. *International Obesity Taskforce* [online]. 2010 [cit. 2013-12-13]. Dostupné z: <http://www.iaso.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic>
- 23) JURÁNKOVÁ, B. *Smoke aneb moderní je nekouřit. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2009 [cit. 2013-12-29]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/2966/smoke-aneb-moderni-je-nekourit.html/>
- 24) KAŠOVÁ, J. a M. SÍGL. 1998. *60 let Fakultní základní školy v Obříství 1938-1998*. Obříství: Klub přátel školy. 62 s. ISBN 80-238-2436-8.

- 25) KINDLMANNOVÁ, J. 2013. *Klíčový rok: zážitková pedagogika a projektová výuka pro základní školy v rámci projektu Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Prázdninová škola Lipnice. 93 s. ISBN 978-80-905502-2-3.
- 26) KOLEKTIV AUTORŮ. Detail projektu či výukové aktivity: "Voda a život". *Projektové vyučování...aneb jak zvýšit smysluplnost a efektivitu projektové výuky* [online]. 2013 [cit. 2013-10-11]. Dostupné z: <http://www.projektovevyucovani.cz/ShowProject.aspx?projectID=2>
- 27) KRATOCHVÍLOVÁ, J. 2006. *Teorie a praxe projektové výuky*. Brno: Masarykova univerzita. 160 s. ISBN 80-210-4142-0.
- 28) KUBICOVÁ, S. 2009. *Projektová výuka v biologickém vzdělávání na ZŠ a SŠ*. Ostrava: Universitas Ostraviensis. ISBN 978-80-7368-549-2.
- 29) KUNOVÁ, V. 2004. *Zdravá výživa*. Praha: Grada. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.)
- 30) KYTNAROVÁ, J., I. A. HAINEROVÁ a H. ZAMRAZILOVÁ. 2013. *Obezita v dětském věku*. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. 112 s. ISBN 978-80-87023-17-4.
- 31) LAKTEA, o.p.s. Historie projektu Školní mléko. *Laktea o.p.s., Školní mléko* [online]. 2013 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: <http://www.laktea.cz/node/14>
- 32) STÁTNÍ LÁZNĚ BLUDOV, S.P. Léčba dětí. *Lázně Bludov: profesionální lázeňská péče* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z: <http://lazne-bludov.cz/lecba-deti>
- 33) LIMBURSKÁ, J. Detail projektu či výukové aktivity: Nechci být obézní!. *Projektové vyučování...aneb jak zvýšit smysluplnost a efektivitu projektové výuky* [online]. 2009 [cit. 2013-11-18]. Dostupné z: <http://www.projektovavyuka.cz/ShowProject.aspx?projectID=172>
- 34) LUKAVSKÁ, E. 2003. *Pozor, děti!: (didaktické otázky vyučování orientovaného na dítě)*. Dobrá Voda: Aleš Čeněk. 197 s. ISBN 80-86473-52-x.
- 35) MÁČEK, M. a J. RADVANSKÝ. 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
- 36) MÁDLOVÁ, D. a J. LOUDA. Detail projektu či výukové aktivity: Sports and sports in English speaking countries. *Projektové vyučování: ...aneb jak zvýšit smysluplnost a efektivitu projektové výuky*. [online]. 2009 [cit. 2013-12-23]. Dostupné z: <http://www.projektovavyuka.cz/ShowProject.aspx?projectID=152>
- 37) MAZÁČOVÁ, N. Možnosti a meze projektové výuky v současné škole. In: *RVP - Metodický portál: inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 2007 [cit. 2013-12-01]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/1288/moznosti-a-meze-projektove-vyuky-v-soucasne-skole.html/>

- 38) MAŇÁK, J. a V. ŠVEC. 2003. *Výukové metody*. Brno: Paido. 219 s. ISBN 80-7315-039-5.
- 39) Member States of the United Nations. *United Nations* [online]. 2013 [cit. 2013-12-23]. Dostupné z: <http://www.un.org/en/members/index.shtml>
- 40) METCALFE, O., M. WILLIAMS a I. YOUNG. 1994. *Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě: výchova ke zdraví ve školách : příručka pro učitele a další pracovníky s dětmi a mládeží*. Praha: Národní centrum podpory zdraví. 215 s. ISBN 80-7071-011-x.
- 41) Výživa ve výchově ke zdraví: výukový program pro pedagogy na 2.stupni ZŠ. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Základní vzdělávání, dokumenty* [online]. 2010, 2013 [cit. 2013-11-29]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyzi-va-ve-vychove-ke-zdravi-vyukovy-program-pro-pedagogy>
- 42) Bílá kniha - Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2001. ISBN 80-211-0372-8. Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/pdf/bilakniha.pdf>
- 43) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2013-12-29]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.
- 44) MUŽÍK, V. a P. VLČEK. 2010. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.
- 45) Návrh doprovodných opatření k projektu „Ovoce do škol“. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2013 [cit. 2013-12-23]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/477_1_1/download/
- 46) New Nutrition Rules for Snacks and Beverages in Schools. *Action for Healthy Kids®*. [online]. 2013 [cit. 2013-12-17]. Dostupné z: http://www.actionforhealthykids.org/why-we-care/get-the-facts/new-nutrition-rules-for-snacks-and-beverages-in-schools#at_pco=smlre-1.0&at_tot=4&at_ab=per-12&at_pos=2
- 47) NAMASTE CHARTER SCHOOL. Overview. *Namasteshares!: Sharing solutions to the nation's youth obesity crisis*. [online]. 2013 [cit. 2013-12-17]. Dostupné z: <http://www.namasteshares.org/about/index.asp>
- 48) PAŘÍZKOVÁ, J. a L. LISÁ. 2007. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.
- 49) PASTUCHA, D. 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

- 50) Projekty v ČR. *World Health Organisation: Kancelář WHO v České republice* [online]. 2007 [cit. 2013-12-23]. Dostupné z: <http://www.who.cz/projekty-v-cr.html>
- 51) PŘÁDOVÁ, V. Školní mléko v základních školách. *Krajská hygienická stanice moravskoslezského kraje* [online]. 22.1.2007 [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: http://www.khsova.cz/01_aktuality/files/hdm_skolni_mleko_a_mlecne_automaty.pdf
- 52) Podložky, klíny, úseče. *Rehabilitace - sport* [online]. 2012 [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://www.rehabilitace-sport.cz/10-podlozky-kliny-usece>
- 53) ŘEHULKA, E. 2009. *Škola a zdraví pro 21. století, 2009: aktuální otázky výchovy ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita. 347 s. (s. 169 – 180) ISBN 978-80-210-5071-6.
- 54) SCHALLER, G. et al. 2004. *Olympijské hry Od Athén k Athénám: 1896-2004*. Praha: Olympia. 359 s. ISBN 80-7033-852-0.
- 55) SIEGFRIED, S. 2008. *100 potravin pro zdraví*. Praha: Ikar. 248 s. ISBN 978-80-249-0991-2
- 56) Standardy pro základní vzdělávání. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Základní vzdělávání* [online]. 2013 [cit. 2013-11-28]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/standardy-pro-zakladni-vzdelavani-1>
- 57) STEJSKAL, P. 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
- 58) STÝSKALOVÁ, P. 2009. *Projektové vyučování na I.stupni základní školy. diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita. 154 s., 30 l. příl. Vedoucí práce: Jana Kratochvílová. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/135651/pedf_m/Diplomova_prace___teorie_a_prakticka_cast.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dprojektov%C3%BD%20den%20agenda:th%26start%3D2.
- 59) SVOBODOVÁ, R., B. LACKO a O. CINGL. 2010. *Projektové řízení a projektové vyučování, aneb, Jak na výukové projekty podle zásad projektového řízení*. Choceň: PM Consulting. 100 s. ISBN 978-80-254-8174-5.
- 60) SUCHOMEL, A. 2007. *Pohybová aktivita a zdraví*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 113 s. ISBN 978-80-7372-286-9.
- 61) ŠIMONÍK, O. 2005. *Úvod do didaktiky základní školy*. Brno: MSD. 140 s. ISBN 80-86633-33-0.
- 62) TRNOVÁ, E. 2012. *Základy kvalitní projektové výuky*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání. 19 s. ISBN 978-80-87604-18-2.

- 63) RIEGEROVÁ, J., M. PŘIDALOVÁ A M. ULBRICHOVÁ. 2006. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex. 262 s. ISBN 80-85783-52-5.
- 64) VALENTA, J. 1993. *Pohledy: projektová metoda ve škole a za školou*. Praha: IPOS ARTAMA. 61 s. ISBN 80-7068-066-0.
- 65) VRBÍKOVÁ, J. Syndrom polycystických ovaríí. *Solen - Interní medicína pro praxi*. [online]. 2003, č. 11 [cit. 2013-12-23]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2003/11/07.pdf>
- 66) Výživa: Putování za zdravým jídlem. *Výchova ke zdraví* [online]. 2009 [cit. 2013-12-19]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva/doporucene-metodiky.html>
- 67) Výživa a zdraví: Skripta pro učitele. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2014-03-07]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>
- 68) Ministerstvo zdravotnictví české republiky. Výživa ve výchově ke zdraví: Výukový program pro pedagogy 2.stupně ZŠ. *Víš co jíš: Teens* [online]. 2013 [cit. 2013-12-01]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/>
- 69) WORLD HEALTH ORGANISATION. *Health 21: Health for all in 21st century* [online]. 1998 [cit. 20-12-2013]. ISBN 92 890 1348 6. Dostupné z: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/109759/EHFA5-E.pdf
- 70) WORLD HEALTH ORGANISATION. Global status report on noncommunicable diseases 2010: Description of the global burden of NCDs, their risk factors and determinants [online]. 2011, 176 s. [cit. 13.12.2013]. ISBN 978 92 4 156422 9. Dostupné z: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/ (s. 1-31)
- 71) ZORMANOVÁ, L. Projektová výuka. [online]. 2012 [cit. 2013-12-29]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/14983/PROJEKTOVA-VYUKA.html/>
- 72) ZORMANOVÁ, L. Vedení žáků ke zdravému životnímu stylu pomocí projektové metody. *Metodický portál RVP* [online]. 2011 [cit. 2013-12-29]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/12779/VEDENI-ZAKU-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU-POMOCI-PROJEKTOVE-METODY.html/>

SEZNAM ZKRATEK

MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program Základního vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
ZŠ	základní škola
PV	projektová výuka
PD	projektový den
WHO	World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)
BMI	Body mass index (Hmotnostně – výškový index)
tzv.	tak zvaný
Sb.	Sbírký
např.	například
IOTF	International Obesity Task Force
t. ú.	teoretický úvod
s. b.	společný brainstorming
min.	minuta

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1	Hra "Domino"
Obrázek 2	Organizační schéma – stanoviště 4
Obrázek 3	Organizační schéma – stanoviště 5
Obrázek 4	Organizační schéma – stanoviště 7a
Obrázek 5	Organizační schéma – stanoviště 7b
Obrázek 6	Organizační schéma – stanoviště 12
Obrázek 7	Organizační schéma – stanoviště 13
Obrázek 8	Organizační schéma – stanoviště 15

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1	Základní charakteristika projektového dne - přehled
Tabulka 2	Základní charakteristika stanoviště 1 - přehled
Tabulka 3	Základní charakteristika stanoviště 2 - přehled
Tabulka 4	Základní charakteristika stanoviště 3 - přehled
Tabulka 5	Základní charakteristika stanoviště 4 - přehled
Tabulka 6	Základní charakteristika stanoviště 5 - přehled
Tabulka 7	Základní charakteristika stanoviště 6 - přehled
Tabulka 8	Základní charakteristika stanoviště 7 - přehled
Tabulka 9	Základní charakteristika stanoviště 8 - přehled
Tabulka 10	Základní charakteristika stanoviště 9 - přehled
Tabulka 11	Základní charakteristika stanoviště 10 - přehled
Tabulka 12	Základní charakteristika stanoviště 11 - přehled
Tabulka 13	Základní charakteristika stanoviště 12 - přehled
Tabulka 14	Základní charakteristika stanoviště 13 - přehled
Tabulka 15	Základní charakteristika stanoviště 14 - přehled
Tabulka 16	Základní charakteristika stanoviště 15 - přehled

SEZNAM PŘÍLOH

1. PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKY (příloha 1)

2. DOPLŇUJÍCÍ MATERIÁLY K JEDNOTLIVÝM STANOVIŠTÍM (příloha 2)

Plakát k soutěži (příloha 2A)

Legenda k "Lesnímu supermarketu" (příloha 2B)

Jak dlouho musím sportovat, abych spotřeboval/a energii z jednoho kopečku zmrzliny? (příloha 2C)

Legenda "Fast food" (příloha 2D)

Legenda "Vitamíny" (příloha 2E)

Šablona jídelního stolu (příloha 2F)

3. EVALUAČNÍ DOTAZNÍKY (příloha 3)

Evaluační dotazník pro organizující pedagogy (příloha 3A)

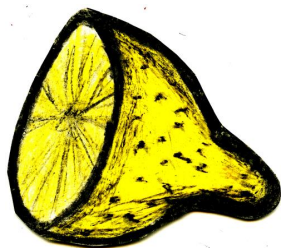
Evaluační dotazník pro organizující žáky (příloha 3B)

PRACOVNÍ LIST (ZDRAVÁ VÝŽIVA A POHYBOVÉ AKTIVITY)

1. Můžu jíst smažené hranolky každý den?



2. Vitamín C obsahuje (zaškrtněte všechny správné odpovědi):



3. Denně musím vypít:



skleničku vody



5 skleniček vody

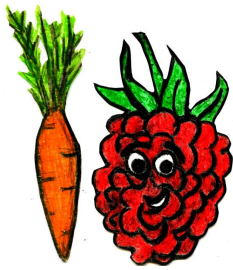


10 skleniček vody

4. V obchodě bych koupil/a (zaškrtněte správné možnosti):

hranolky, hrušky, meloun, bůček, máslo, těstoviny, brambory, jogurt, smažený sýr
v housce, indiánka

5. Každý den bych měl/a jíst:



ovoce a zeleninu



zmrzlinu



chleba a těstoviny

6. V restauraci bych si měl/a raději dát:

zmrzlinový pohár

smažené hranolky a smažené rybí prsty

kuřecí plátek s broskví a dušenou rýží



7. Když budu jíst hodně tučného jídla a nebudu sportovat:

Budu tlustý a budu se cítit špatně

Budu štíhlý a zdraví

Budu se hodně potit

Budu mít hlad



8. Moje tělo se skládá ze (zaškrtněte všechny správné odpovědi):

tuků vody

bílkovin

kakaa

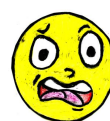
čokolády

9. Sportování je zdravé:

ANO



NE



10. Napiš 5 sportů:

.....
.....

DOTAZNÍČEK:

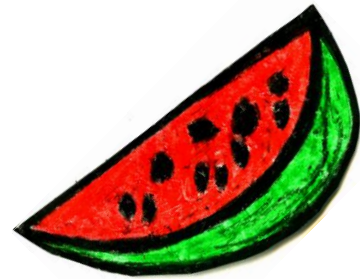
Co jsem se naučil/a nového při projektovém dni?



Bylo to zábavné? Co mě bavilo nejvíc?

Co mě vůbec nebavilo?

Chtěl/a bych ještě někdy něco podobného zažít?

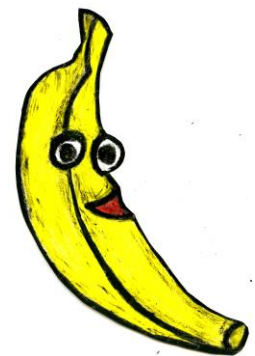


Proč je důležité sportovat a zdravě se stravovat?

Co mě překvapilo?

Co jsem se dozvěděl/a nového?

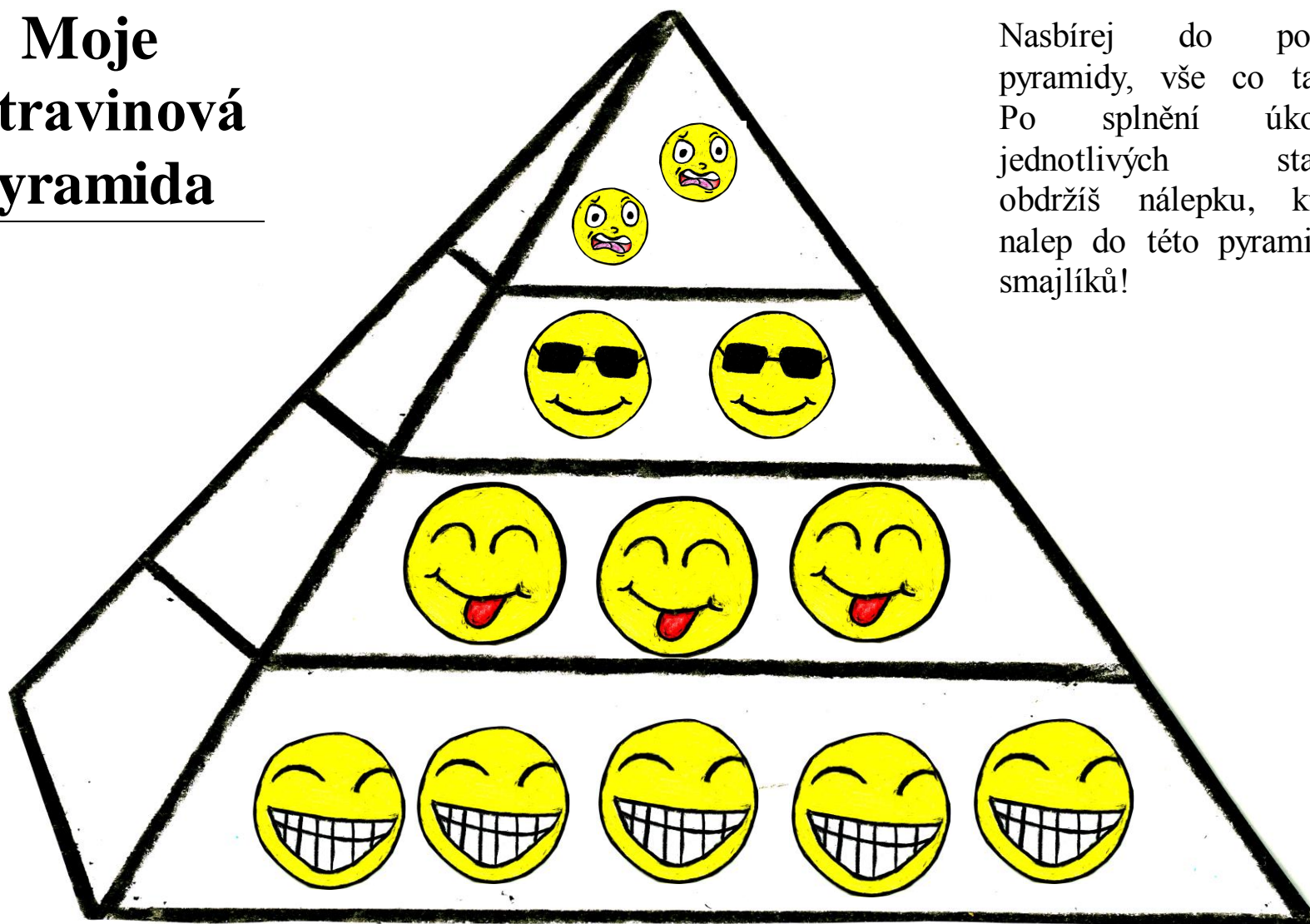
O čem bych se chtěla dozvědět více?



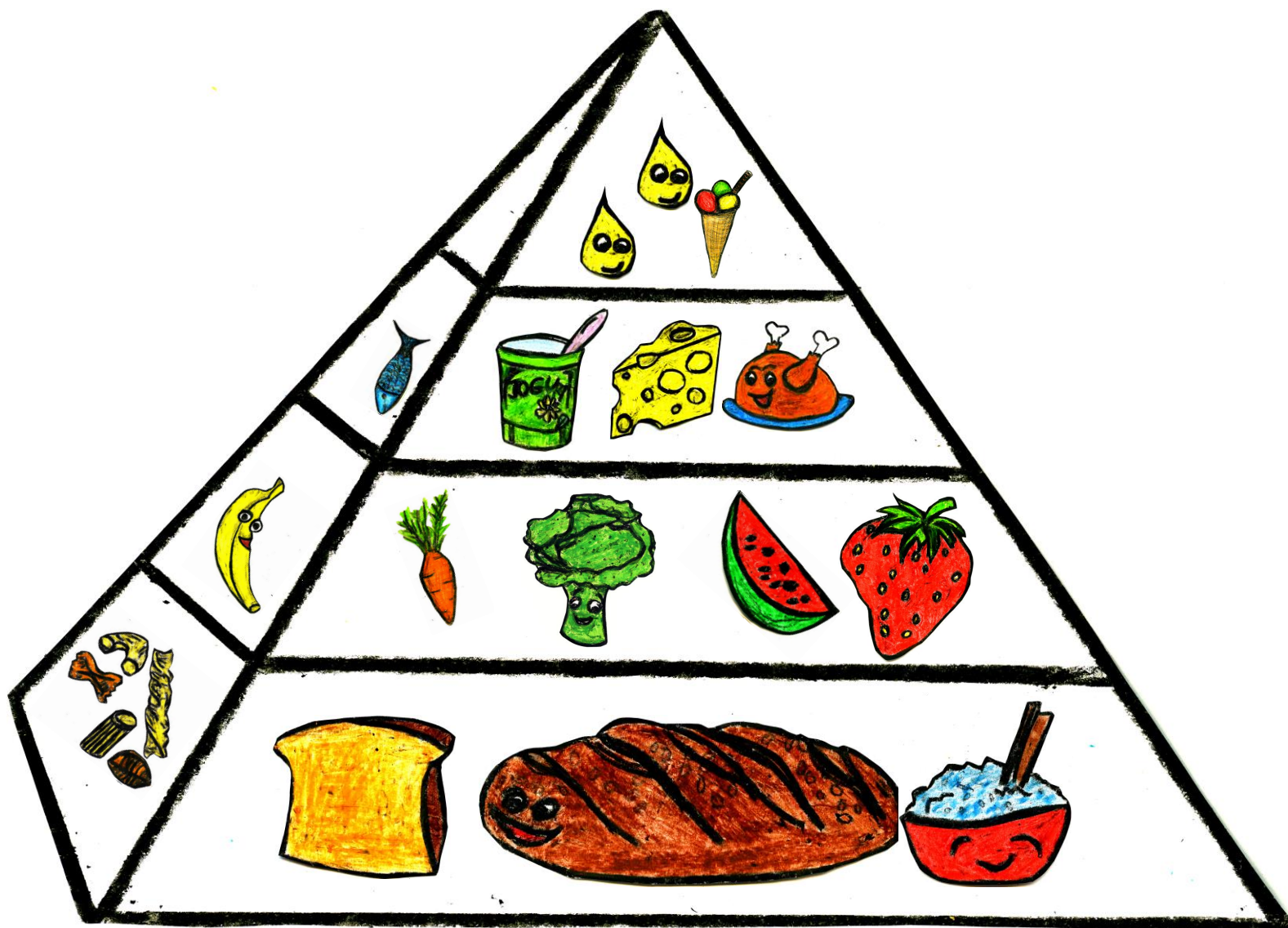
MOJE POZNÁMKY:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moje potravinová pyramida



Nasbírej do potravinové pyramidy, vše co tam patří. Po splnění úkolů na jednotlivých stanovištích obdržíš nálepku, kterou si nalep do této pyramidy místo smajlíků!





ZÁBAVNÁ SOUTĚŽ PRO KAŽDÉHO!

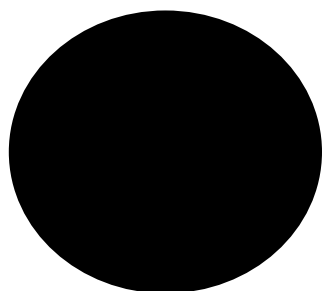
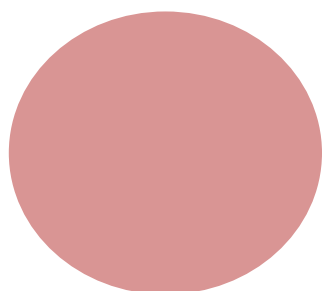
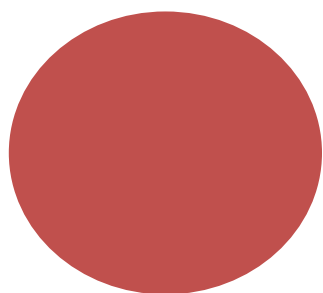
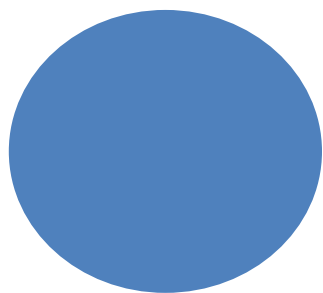


.....

TŘI PRAVIDLA:

- 1).....
- 2).....
- 3).....

LEGENDA K LESNÍMU SUPERMARKETU



Jak dlouho musím sportovat, abych spotřeboval/a energii z jednoho kopečku zmrzliny?

(Kilokalorie nám udává množství energie...)

jeden kopeček jahodové smetanové zmrzliny:

251 kilokalorií

1 hodina = 60 minut

chůze po rovině (6 kilometrů/hodina):

180 kilokalorií za hodinu

rekreační bruslení:

354 kilokalorií za hodinu

sjezdové lyžování:

585 kilokalorií za hodinu

chůze do schodů:

900 kilokalorií za hodinu

běh na střední trať: 1000 kilokalorií za hodinu

Eva Mrkvová nám radí:

„Je moc pěkné počasí, tak jsem se rozhodla si vyjet na výlet na kolečkových bruslích. Zastavila jsem se po cestě v cukrárně a koupila jsem si jahodovou zmrzlinu. Byla moc a moc dobrá. Zajímalo mě, kolik jsem díky té zmrzlině nabrala energie a jak dlouho musím ještě jet. Tak jsem si to vypočítala.“

Evin výpočet:

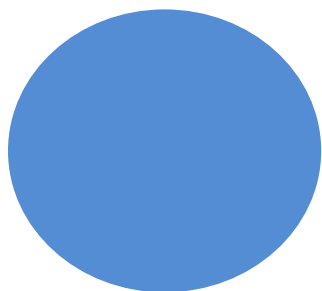
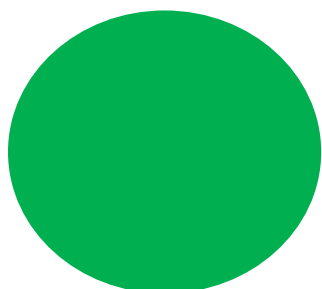
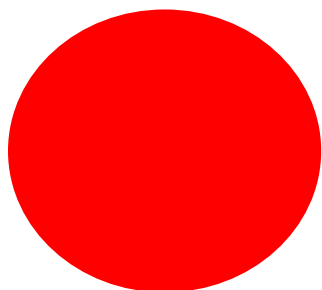
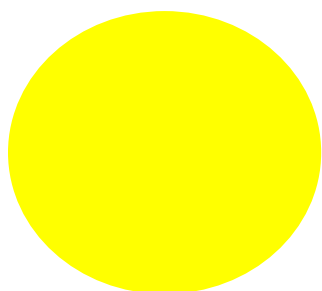
354 kilokalorií.....60 minut

251 kilokalorií.....x minut

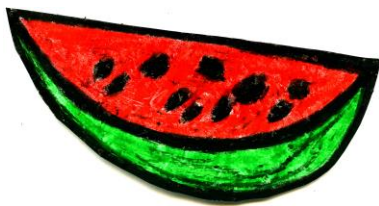
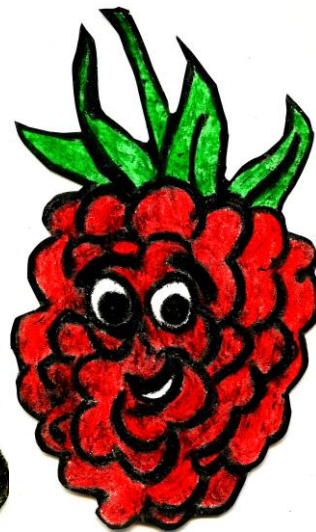
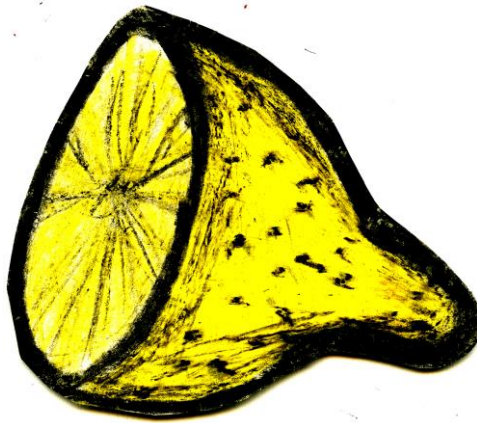
Vydělíme 251 kilokalorií s 354 kilokaloriemi. Celé to potom vynásobíme 60. A máme výsledek! **Eva musí sportovat ještě přibližně 43 minut.**



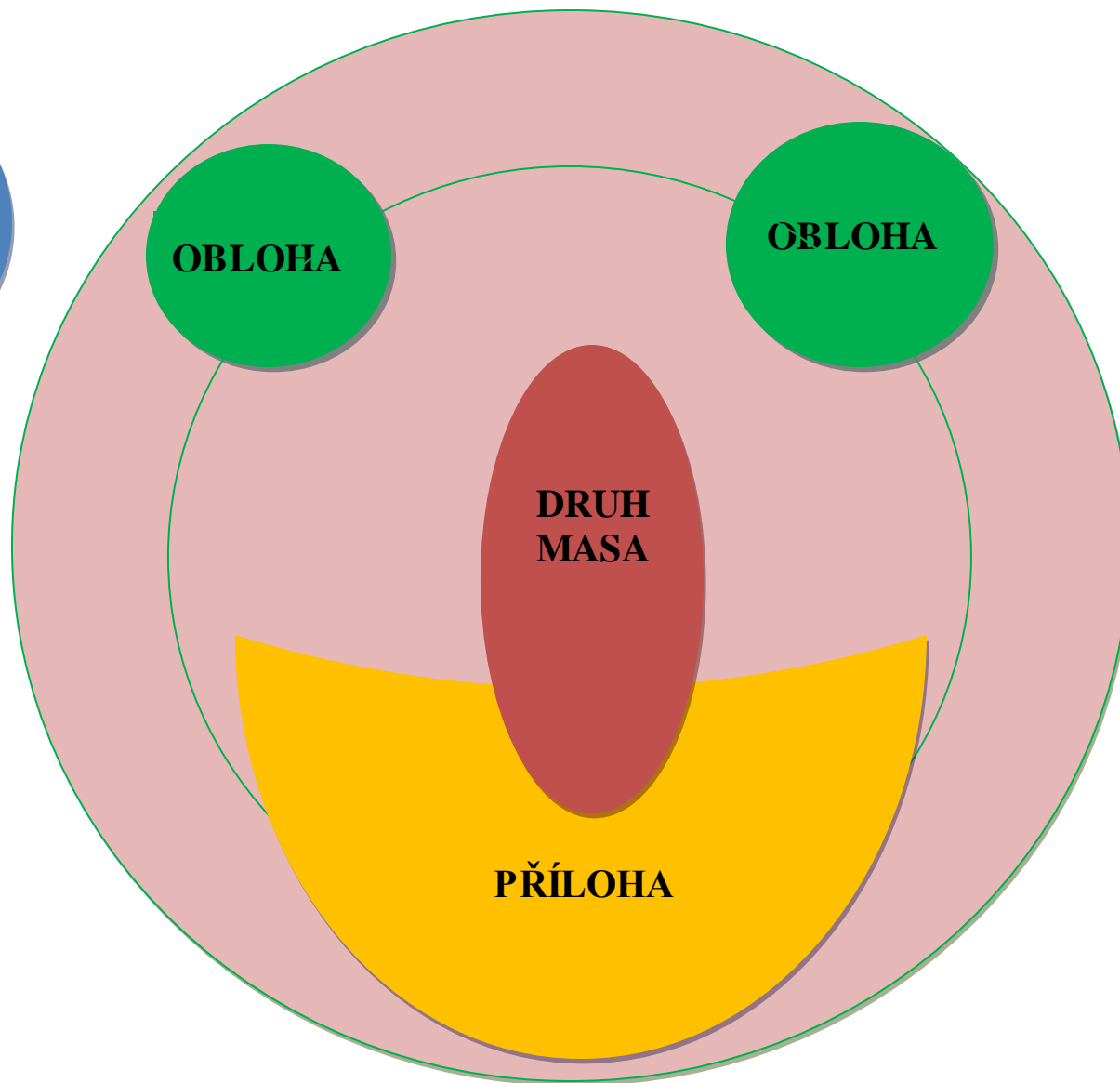
LEGENDA "FAST FOOD"



**VITAMÍN C OBSAHUJÍ TADY TYTO VŠECHNY DRUHY
OVOCE A ZELENINY!**



Můžeš si je s chutí dát!



EVALUAČNÍ DOTAZNÍK PRO ORGANIZUJÍCÍ PEDAGOGY:

1) Na návrhu projektu hodnotím pozitivně:

.....
.....
.....
.....
.....

2) Na návrhu projektu hodnotím negativně:

.....
.....
.....
.....
.....

3) Projekt považuji za realizovatelný:

ANO / NE / NEVÍM

Poznámky:

.....
.....
.....

4) Projekt by mohl splnit stanovené cíle:

ANO / NE / NEVÍM

Poznámky:

.....
.....
.....

5) Projektový den by bylo možné z hlediska možností školy uskutečnit.

ANO / NE / NEVÍM

Poznámky:

.....
.....
.....

6) Projektový den koresponduje / nekoresponduje s učebními osnovami

ANO / NE / NEVÍM

Poznámky:

.....
.....
.....

**7) Uvažoval/a bych o další realizaci projektu na škole, kde pracuji (s jinými
třídními kolektivy).**

ANO / NE / NEVÍM

Poznámky:

.....
.....
.....

EVALUAČNÍ DOTAZNÍK PRO ORGANIZUJÍCÍ ŽÁKY:

1) Které stanoviště jsem měl na starosti a co jsem dělal/a?

.....
.....
.....
.....

2) Která aktivita mě nejvíce bavila?

.....
.....
.....

3) Naučil/a jsem se něco nového o zdravé výživě nebo pohybové aktivitě?

ANO / NE / NEVÍM

Co jsem se naučil/a?

.....
.....
.....

4) Bavilo mě pracovat s mladšími žáky?

ANO / NE / NEVÍM

Proč?

.....
.....

5) Jak jsem se podílel na přípravě projektu?

.....
.....
.....

Líbilo se mi být organizátorem projektu
a chtěl/a bych si to někdy zopakovat?



ANO!



NE!

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Zuzana Minaříková
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. et Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	<i>Projektový den zaměřený na pohybovou aktivitu a zdravou výživu pro žáky na základní škole</i>
Název v angličtině:	<i>The project day focused on physical activity and healthy nutrition for children in elementary school</i>
Anotace práce:	Diplomová práce s názvem " <i>Projektový den zaměřený na pohybovou aktivitu a zdravou výživu pro žáky na základní škole</i> " je teoreticko – metodická práce zaměřující se na edukaci a výchovu žáků v oblasti zdravého životního stylu. Výstupem práce je metodický balík návrhů pro projektovou výuku dvou stěžejních témat výchovy ke zdraví (zdravá výživa a pohybové aktivity), zahrnující v sobě i primární prevenci dětské obezity.
Klíčová slova:	projektová výuka – projektový den – základní škola – zdravá výživa – pohybová aktivita – výchova ke zdraví – životní styl – obezita – zdraví
Anotace v angličtině:	The thesis titled " <i>Project Day focused on physical activity and healthy nutrition for children in elementary school</i> " is theoretical - methodological work focusing on the education and training of students in healthy lifestyles. The outcome of this work is methodical package of proposals for project teaching two core topics of health education (healthy eating and physical activity), containing also the primary prevention of childhood obesity.

Klíčová slova v angličtině:	project education – project day – elementary school – healthy food – physical activity – health education – life style – obesity – health
Přílohy vázané v práci:	9 příloh (15 listů)
Rozsah práce:	125 stran
Jazyk práce:	český