



**VE ZDRAVÉM TĚLE  
ZDRAVÝ DUCH**

TŘÍDNÍ PROJEKT

**ZŠ a MŠ Toužim**

**TŘÍDA ZŠS**

**2024/2025**

**Alena Bahníková**

<b>Název</b>	<b>VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH</b>
<b>Autor</b>	Alena Bahníková, Pavlína Kissová, Jaroslava Štefková
<b>Realizace</b>	třítýdenní 2025 ( únor, březen) - třídní
<b>Typ projektu</b>	Podle délky: krátkodobý Podle prostředí: škola Podle počtu zúčastněných: společný Podle organizace: mezipředmětový
<b>Smysl projektu</b>	Znát sebe, své tělo. Umět pojmenovat části těla. Znát zásady zdravého stravování a zdravého životního stylu. Péče o své zdraví, sport, volný čas, relaxace.
<b>Klíčové kompetence</b>	<p><b>Kompetence k učení:</b> žák užívá a porozumí obecným termínům, získané zkušenosti uplatňuje v běžném životě, snaží se porozumět jevům a dějům kolem sebe, užívá vhodných naučených metod a technik.</p> <p><b>Kompetence k řešení problémů:</b> překonává problémy přiměřeně ke svým možnostem, umí požádat o pomoc</p> <p><b>Kompetence komunikativní:</b> reaguje na jednoduchý pokyn a řídí se jím, chápe jednoduché texty a obrazové materiály, používá jednoduchou písemnou formu, využívá získané komunikační dovednosti</p> <p><b>Kompetence sociální a personální:</b> spolupracuje s vrstevníky, vhodným způsobem se chová a jedná, orientuje se v základních vztazích mezi lidmi.</p> <p><b>Kompetence občanská:</b> chrání své zdraví, má snahu chápat význam zdravého životního stylu, má snahu uplatnit osvojené dovednosti a postupy, uvědomuje si odpovědnost za své zdraví</p> <p><b>Kompetence pracovní:</b> uplatňuje základní hygienické návyky, zvládá sebeobsluhu dle svých možností, zvládá základní pracovní dovednosti, operace a postupy při jednoduchých pracovních činnostech, pracuje podle jednoduchých pokynů, udrží pozornost při vykonávané práci, respektuje pravidla práce v týmu, dodržuje zásady bezpečnosti, ochrany zdraví.</p>
<b>Předpokládané činnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krátké výukové besedy TĚLO, KOSTRA, ZDRAVÍ</li> <li>- Knihy a encyklopedie</li> <li>- Práce s knihou – vyhledávání informací, prohlížení, komentování</li> <li>- Rozvoj slovní zásoby – nová slova</li> <li>- Pracovní listy a tematické texty.</li> <li>- Pracovní a výtvarné činnosti na dané téma</li> <li>- Námětová hra – U lékaře</li> </ul>
<b>Organizace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava a plán projektu</li> <li>- zpracování projektu</li> <li>- realizace</li> </ul>
<b>Průřezová témata</b>	<b>Osobnostní a sociální rozvoj:</b>

	<p>Cvičení pozornosti a soustředění, cvičení zapamatování si. Sebepoznávání – získání informací o mně a o mém těle – formování pozitivního postoje k sobě i k druhým, zvládnání vlastního chování. Nácvik individuálních dovedností</p> <p><b>Mediální výchova</b>  Využívání média jako zdroje informací, rozvoj komunikačních schopností, vede k uvědomování si hodnoty vlastního života.</p>
<b>Metody a formy práce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- slovní - rozhovor, diskuse, vysvětlování, beseda</li> <li>- názorně demonstrační – využití PC, knihy, encyklopedie, názorné pomůcky</li> <li>- praktické – ověření dovedností v modelových situacích</li> <li>- řešení problémů - výběr podstatných informací</li> </ul>
<b>Předpokládané pomůcky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PC, nástěnné obrazy, názorné pomůcky,</li> <li>- Pracovní listy, sešity, vhodné texty</li> <li>- Knihy, dětské encyklopedie</li> <li>- Výtvarné pomůcky a potřeby</li> </ul>
<b>Způsob prezentace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- webové stránky školy</li> <li>- výzdoba třídy, společných prostor</li> </ul>
<b>Způsob hodnocení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- společné závěrečné zhodnocení práce a výrobků, společné shrnutí nových poznatků</li> <li>- reflexe – uplatnění poznatků, dojmů, informací v běžném denním chodu</li> </ul>
<b>Průběh projektu</b>	<p>V průběhu měsíce v závislosti na probíhající výuce žáci zpracovávali jednotlivá zadaná témata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivační říkanka Hlava, ramena,... – říkanka s pohybem, nácvik textu</li> <li>• cvičení podle pokynů – pojmenovat části těla, uvědomit si je</li> <li>• výtvarné činnosti – <i>kresba postavy</i> (uvědomit si jednotlivé části postavy a pokusit se dodržet přibližné proporce), <i>malba autopotrétu</i> (práce se zrcadlem, uvědomit si jednotlivé části obličeje a jejich postavení), <i>tělo</i> (koláž z geometrických tvarů)</li> <li>• čtení krátkých textů z knih a encyklopedií, čtení popisek, názvů, apod.</li> <li>• prvouka - práce s výukovými kartami – části těla x kostra – čtení s porozuměním – třídění do skupin – popisky, využití nástěnného obrazu kostry v životní velikosti</li> <li>• Pracovní činnosti – <i>Kostra</i> (kolektivní práce s odpadovým materiálem), <i>závěsný mobil kostry</i> (konstruktivní skládačka, využití práce s kladivky – nýtkování, práce podle pokynů),</li> <li>• beseda na téma ZDRAVÁ STRAVA – ovoce, zelenina, vitamíny – práce s letáky – třídění</li> <li>• říkanka Doktor – nácvik textu, rytmizace</li> <li>• lékař, léky, návštěva lékaře – námětová hra U lékaře – rozvoj slovní zásoby</li> <li>• Cvičení na hřišti s herními a cvičebními prvky – obratnost, odhad svých možností, bezpečnost</li> <li>• SOLNÁ JESKYNĚ – relaxační a ozdravný pobyt v solné jeskyni v K.Varech – 5 lekcí x 1,5 hodiny</li> </ul>
<b>Hodnocení</b>	<p>Povedený projekt. Žáky bavilo zkoumání těla. Dobře spolupracovali a všech činnostech se zúčastňovali se zájmem. Námětová hra U lékaře se žákům hodně</p>

líbila a využívali ji i po skončení projektu. Naše výstavka v prostorách šatny návštěvníky i rodiče velmi zaujala.







