

**PLÁN HODINY PRO PŘEDMĚT:** Člověk a jeho svět**METODIKA:** Člověk a jeho svět a dítě se sluchovým postižením**TŘÍDA:** 3.**VZDĚLÁVACÍ OBLASTI:**

Člověk a jeho svět

**PRŮŘEZOVÁ TÉMATA:**Osobností a sociální výchova,
multikulturní výchova**KLÍČOVÉ KOMPETENCE:**K učení,
komunikativní,
k řešení problémů

TÉMA: Jsme to, co jíme?

CÍLE

- Žák zná dělení potravin
- Žák ví, jakou potřebuje tělo potravu, aby mohlo fungovat

KLÍČOVÁ SLOVA

fungovat, potrava, bílkoviny, sacharidy, tuky, látka, ovoce, zelenina, obilovina, minerály, vitamíny

PŘÍLOHY

[MET23_ML_03_PH_02_PL_01_Potrava](#)[MET23_ML_03_PH_02_PL_02_Co jím a proč je to důležité](#)

ÚVOD HODINY



CO POTŘEBUJEME, ABYCHOM MOHLI FUNGOVAT

Na tabuli nebo velký papír napište slovo fungovat. Ptejte se dětí, co to znamená, a příklady zapisujte.

Dětem rozdejte pracovní list ([MET23_ML_03_PH_02_PL_01_Potrava](#)) a nechte je vypracovat první cvičení samostatně. Následně si povídejte o tom, co jednotlivé věci či živočichové potřebují, aby mohli fungovat. Jak to vypadá, když fungují a jak to vypadá, když to nefunguje. Využijte konkrétní příklady z pracovního listu.



HLAVNÍ ČÁST HODINY



JSME TO, CO JÍME?

Dětem řekněte, že dnes se budete bavit o jídle a že je to jedna z věcí, které člověk potřebuje, aby mohl fungovat. Společně si vzpomeňte na další věci, které člověk potřebuje, aby mohl fungovat.

Sedněte si s dětmi do kruhu. Vezměte sebou do hodiny různé potraviny (např. jablko, balík rýže, okurku, čokoládu atp. – zkuste však potraviny nakombinovat tak, abyste z každého druhu měli alespoň jednoho zástupce) a dětem je ukažte. Ptejte se jich, zdali jsou všechny potraviny stejné a proč nemůžeme jíst jenom jablka nebo čokoládu. Společnou diskuzí se propracujte k tomu, že tělo pro to, aby fungovalo, potřebuje různé látky, které jsou v různých potravinách.

Na velký papír nakreslete talíř a ptejte se děti, kolik asi potřebujeme zeleniny a ovoce, kolik potřebujeme obilovin neboli sacharidů a kolik potřebujeme bílkovin. Dětem vysvětlíte, co jsou to sacharidy, tuky a bílkoviny a k čemu je tělo potřebuje. Ptejte se děti, jaké potraviny jsou bílkoviny a sacharidy. Do jednotlivých výsečí talíře zapisujte potraviny, které vám děti řeknou, že tam patří.

Děti mohou následně pracovat s pracovním listem ([MET23_ML_03_PH_02_PL_01_Potrava](#)), kde přiřazují potraviny do jednotlivých skupin a sestavují nějaké jídlo tak, aby aby odpovídalo zdravému talíři.

ZÁVĚR HODINY



REFLEXE

S dětmi si shrňte informace, které jste se společně dozvěděli a zapište je do myšlenkových map a na papír s postavami, které už máte z minulých hodin.

Tip: Domácí úkol na téma: Co jím a proč?

Děti si mohou do pracovního listu dopisovat, co za celý den snědly, přiřadit k tomu, jestli se jedná o bílkovinu, sacharid či tuk, a následně si dohledat jaké v sobě toto jídlo obsahuje minerály a vitamíny a k čemu jsou pro naše tělo důležité.

Pro tento domácí úkol můžete využít pracovní list [MET23_ML_03_PH_02_PL_02_Co jím a proč je to důležité](#). Jednotlivé pracovní listy si pak můžete vystavit a děti se mohou dozvědět o různých potravinách zajímavé informace.