

# Inovovaná vyučovací hodina

## Téma: Poztrava – zdravé stravování

## Předmět: Zdravý životní styl – 4. ročník

## Mezipředmětové vztahy: biologie, chemie, čtenářská gramotnost

Pomůcky: iPady (i Kufr), nutné připojení k internetu

Aplikace: Safari – vyhledávání informací, Keynote

Časová náročnost: 1 vyučovací hodina

Cíl: Cílem této hodiny je získat přehled o zdravém a nezdravém stravování

Zařazeno do výuky 4. ročníku.

1. Uvedení do tématu – „potrava není otrava“.
2. Popis cíle – vypracování přehledu buněčných organel a jejich funkcí.
3. Seznámení s ideálními zdroji informací na internetu [www.vyzivovi-poradci.cz](http://www.vyzivovi-poradci.cz)
4. Rozdělení do malých skupin (ideálně dvojice či trojice)
5. Skupiny se věnují popisu jednotlivým podtématům, vytváří zápis do sešitu a krýtkou prezentaci v Keynote.
   1. složky výživy
   2. nesprávná výživa
   3. výživová doporučení, stravovací návyky
   4. poruchy příjmu potravy
6. Shromáždění informací, následné zpracování pro prezentaci před třídou.
7. Diskuze.

Doporučení: Zmínit a podtrhnout velká rizika u poruch příjmu potravy spojená s lidskou psychikou.

Vyhodnocení hodiny:

(Známkováno jako ve škole: 1 nejlepší, 5 nejhorší)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Přínos pro dané téma. | *1* |
| 2. | Časová náročnost ve vztahu k přínosu. | *1* |
| 3. | Pestrost / střídání aktivit. | *1* |
| 4. | Náročnost přípravy učitele před hodinou. | *2* |
| 5. | Možnost pozdější prezentace / výstupy. | *2* |
| 6. | Žákům se hodina líbí - nelíbí. | *2* |
| 7. | Atmosféra při hodině, ruch. | *1* |

Poznámka: -