

**Základná škola, 053 62 Bystrany 13**

# **ROČNÍKOVÝ PROJEKT**

**„Chrání si svoje múdre telo“**



**Školský rok: 2013/2014**

**Triedy: 1. A, 1. B**

# ROČNÍKOVÝ PROJEKT

„Chráň si svoje múdre telo“

## Ciele:

- uvedomiť si, že zdravie je hodnota hodnôt, ktorá nie je ničím nahraditeľná,
- chápať zdravie ako výsledok zdravia fyzického, psychického a sociálneho, ktoré zároveň súvisí so zdravím spoločnosti a prírody,
- uvedomiť si zodpovednosť za vlastné zdravie, vlastný životný štýl a vedome ho usmerňovať,
- zvýšiť záujem žiakov o také postoje, ktoré vedú k aktívnym zručnostiam chrániacim zdravie a k váženiu si zdravia,
- uplatňovať nové trendy ochrany zdravia a životného prostredia na ľudský organizmus.

## Cieľové skupiny zapojené do ročníkového projektu:

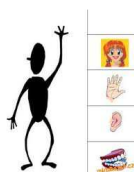
- 1. A trieda
- 1. B trieda

## Zodpovedné za ročníkový projekt:

- PaedDr. Ružena Kočišová
- Mgr. Zoja Repaská

## Osnova projektu :

1. Moje múdre telo vie...



2. Potraviny pre zdravie ...



3. Rodina a domov alebo čo je šťastie...



4. Príroda je krásna vec...



## 5. Ja a moji kamaráti...



### **Forma výstupu:**

Výsledkom ročníkového projektu: „**Chráň si svoje múdre telo**“, bude spoločná projektová kniha prvých tried – „**Encyklopédia zdravia**“

### **Termín trvania ročníkového projektu:**

október 2013 – máj 2014

### **Prierezové témy**

- environmentálna výchova
- osobnostný a sociálny rozvoj
- finančná gramotnosť
- mediálna výchova
- multikultúrna výchova
- ochrana života a zdravia
- tvorba projektu a prezentačné zručnosti
- ľudské práva
- program prevencie obezity
- regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra

### **Metódy:**

**Metódy priameho prenosu poznatkov:** rozprávanie, vysvetľovanie, sokratovský rozhovor

**Metódy nepriameho prenosu poznatkov:** pozorovanie, manipulácia s predmetmi, hra ako metóda

**Aktivizujúce metódy vyučovania:** riešenie problémovej situácie, projektová metóda, hra ako metóda, dramatizácia, improvizácia

### **Formy práce v ročníkovom projekte:**

- frontálna, skupinová, individuálna, práca vo dvojiciach

## Predmety zapojené do ročníkového projektu:

### Slovenský jazyk a literatúra:

- rozvíjať fonematický sluch a určovať polohu hlásky v slovách - domov, šťastie, telo, zdravie, choroba, vitamíny... **„Abeceda zdravia“**
- naučiť sa čítať tlačené a písané písmená **„vitamínových“ hlások** – a, e, c, b, d, k...,
- naučiť sa básničky, hádanky, rečovanky s motívom bezpečnosti zdravia a zdravého životného štýlu,
- samostatne a s porozumením čítať text s tematikou zdravia – **„Chorý macík“**.

### Matematika:

- vedieť správne určiť polohu predmetov- **„Hľadáme ukrytých bacilov“**,
- netradičné aktivity na opakovanie matematických operácií sčítania a odčítania v obore do 20 – **tvorivá dramatika, pracovné listy, PC...**,
- samostatná tvorba a riešenie slovných úloh – **„Matematická olympiáda“**,
- vytváranie skupín predmetov podľa spoločných znakov - **„Ovocníčkovia a Zeleninkovia v Počtove“**.

### Poznaj a chráň:

- pomenovať časti tela, priradiť oblečenie k správnej časti tela – **„Moje telo - môj dom!“**,
- vysvetliť význam čistoty tela a prostredia pre zdravie – **„Čistotou k zdraviu“**,
- vedieť zdôvodniť význam ovocia a zeleniny z hľadiska zdravia ako aj význam hygieny pri stolovaní – **„Sila vitamínov“**,
- všetkými zmyslami rozoznávať a spoznávať rôzne predmety- **„Piatí kamaráti – Škul'ko, Nosálik, Hmatko, Ochutnávačik a Uško.**

### Hudobná výchova:

- rytmizovať tematickú pieseň hrou na telo – hmatovo-akustickým pohybom- **„Hlava, ramená, kolená, palce...“**,
- naučiť sa pesničku a spievať ju s melodickým a harmonickým sprievodom- **„Keď chce každý zdraví byť...“**,

- prežívať potešenie z hudby a uvoľniť emócie pri spontánnom tanci- „**Lets dance vo Vitamínove**“,
- počúvať zvuky prírody a pohybovo-dramaticky vyjadriť pocity z nej – „**S prírodou som kamarát**“.

### **Telesná výchova:**

- rozvíjať základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti- „**Precvičme si svoje telo**“,
- upevňovať manipulačné, pohybové a športové hry- „**Veselý deň s kamarátmi**“,
- naučiť sa vhodnú hudobno-pohybovú hru – „**Cvičíme s Adamkom a Kubíkom**“,
- poznať význam hier pre zábavu i zdravie, vedieť aplikovať v hre dohodnuté pravidlá- „**Hrajme fair-play**“.
- poznať význam pohybu pre zdravý vývin- „**Olympiáda zdravia, alebo v rytme Zumby**“.

### **Výtvarná výchova:**

- rozvíjať predstavivosť na základe zážitkov, orientovať sa na ploche a priestore- „**Rodina je moje všetko**“,
- vytvoriť papierovú koláž z rôznych častí ľudského tela vystrihnutých z časopisov- „**To sme my, ľudia 21.storočia**“,
- skúšať netradičné kresliace nástroje, ktoré zanechávajú farebné stopy na ploche papiera na danú tému- „**Malí umelci**“,
- rozvíjať jemnú motoriku pri zhotovovaní ovocia a zeleniny z rôzneho výtvarného materiálu - „**Košík plný zdravia**“,
- realizovať svoje výtvarné zručnosti a fantáziu – vlastné poňatie zobrazenia motívu pri realizácii projektovej knihy- „**Encyklopédia zdravia**“.

### **Dramatická výchova:**

- prosociálne hry na rozvoj sociálnych zručností- „**Spolu je nám veselo**“,
- vcítiť sa do roly a reakcií zvieratka, rastliny veci v danej situácii- „**Prírodu si chráň**“,
- vnímať a citlivo prežívať dramatickú improvizáciu s bábkou v krátkej etude z nemocničného prostredia- „**O sloníkovi ktorý sa nechcel prikryť uchom**“,

- prednášať jazykovo správne, prirodzene, výrazne, kultivovane a čo najsamostatnejšie veku primeranú poéziu a prózu na tému „**Moje telo – „Bystrianský Mat’ko“**“,

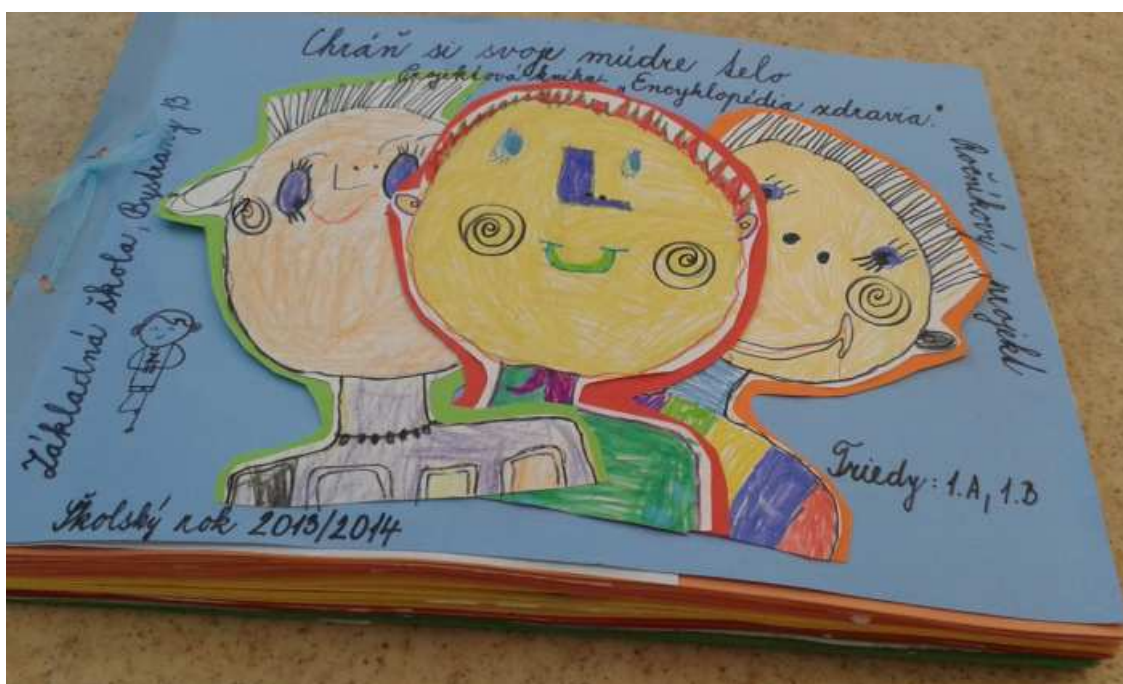
### **Priebeh a realizácia ročníkového projektu.**

Trieda 1.A – Lienkači a 1.B sa rozhodli v tomto školskom roku zrealizovať projekt s témou ochrany zdravia ako výsledok zdravia fyzického, psychického a sociálneho, ktoré zároveň súvisí so zdravím spoločnosti a prírody.

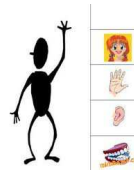
Naším cieľom bolo, aby žiaci cez rôzne aktivity pochopili, že chápanie zdravia sa mení. Už to nie je iba neprítomnosť choroby, ale celková, teda telesná, psychická, sociálna a duchovná pohoda, aby pochopili, že tradičný model zdravia sa mení, že do popredia sa dostávajú psychosociálne faktory, vplyv životného štýlu a tým i význam podpory zdravia.

Motivačný príbeh a kreslená postavička „Zdravka Zdenka“ sprevádzal deti počas realizácie celého projektu. Bádanie, skúmanie a experimentovanie prostredníctvom pracovno-manipulačných, výtvarných, dramatických či iných motivačných aktivít, potulky prírodou, to všetko sme zažili počas roka.

Výsledkom ročníkového projektu: „**Chráň si svoje múdre telo**“, je spoločná projektová kniha prvých tried – „**Encyklopédia zdravia**“, ktorá má 5 okruhov. Každý okruh uzatvára didaktická pomôcka.



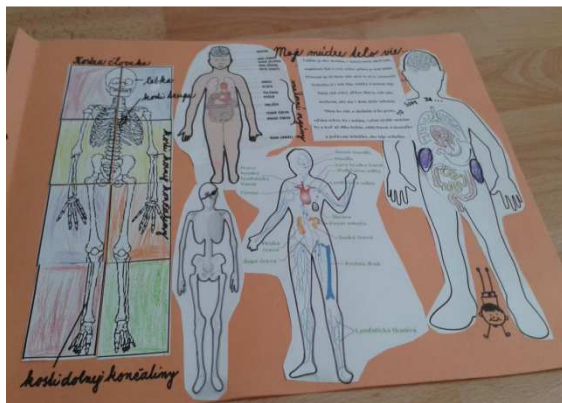
## 1.Moje múdre telo vie...



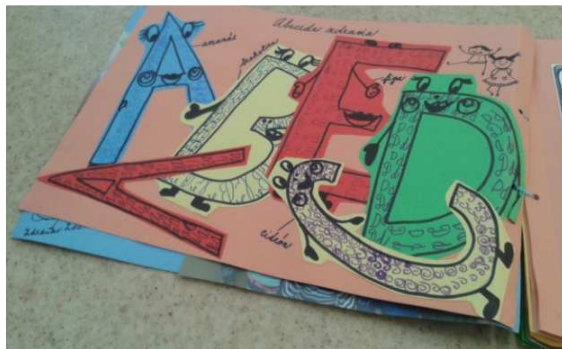
### MOJE TELO

Teličko je ako skrinka, v ktorej niečo ukrývam, no miesto šiat a vecí, srdce, pľúca ja tam mám. Pľúcami ja dýcham rád, skús to aj ty, kamarát! Srdiečko si v tele bije, teličko si krásne žije. Mám rád srdce, pľúca, hlavu, celé telo, nechcem, aby ma v ňom niečo zaboľelo. Mám ho rád, a chránim si ho preto, vd'aka srdcu, ba i nohám, veľmi rýchlo utekám. No a keď už dlho bežím, oddýchnem si kratučko a počúvam tichúčko, ako bije srdiečko...

...to a ešte oveľa viac sme sa naučili o našom tele. Spoločne sme zažili dobrodružnú cestu krvným obehom, pochopili aké dôležité je naše srdiečko, akú funkciu má mozog, naši piati kamaráti- Škul'ko, Nosálik, Hmatko, Uško a Ochutnáčik nás zaslavili do tajov rôznych chutí i vôní... Spolu s Adamkom a Kubíkom sme prežili veľa smiešnych chvíľ pri cvičení, no najviac sa nám páčil projekt „Veselé zúbky“. Už vieme čo sú medzizubné priestory, jednozväzková kefka, ako sa používa zubná niť, poznáme osem krokov správneho čistenia zúbkov, dokonca sa už nebojíme ani „Zubožrúta“.



...moje telo- môj dom, ...abeceda zdravia...





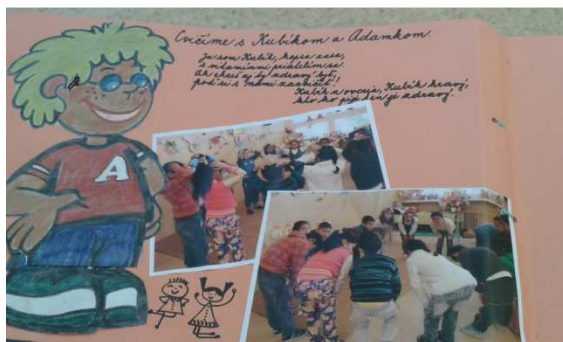
...precvičme si svoje telo ...



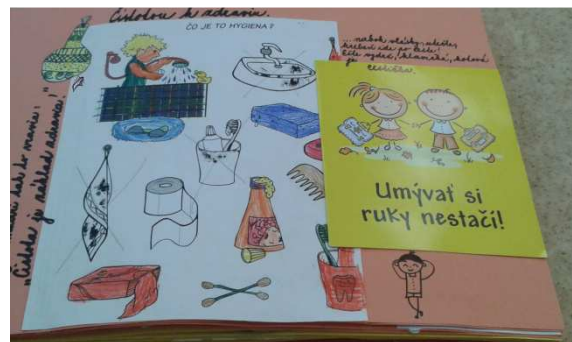
...Veselý deň s kamarátmi v Písmenkově.



...cvičíme s Adamkom a Kubíkom...



...čistotou k zdraviu.



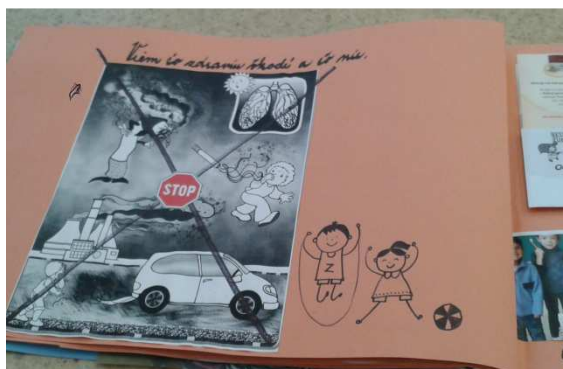
...lekárneň z prírody...



...chorý mačik.



...čo prírode škodí ...

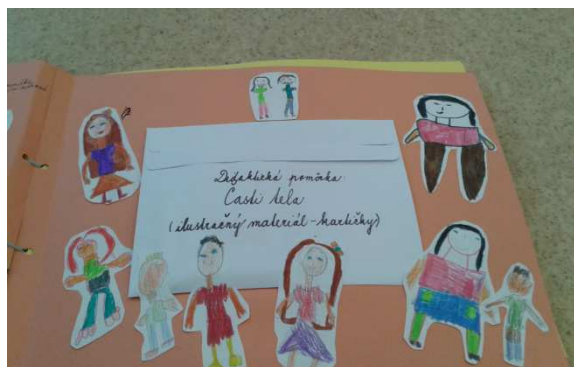


...projekt "Veselé zúbky".





## Didaktická pomôcka: „Časti tela“ - (kartičky)



## 2. Potraviny pre zdravie ...



### ZDRAVÁ STRAVA

Zdravá strava to je základ, keď chceš zdravé telo mať. Odložíme koláčiky jablčko si môžeš dať. Odložme aj malinovku, telo musí zdravé byť, čo je sladké to mu škodí, podme čistú vodu piť.

...zistili sme, že Ovocníčkovia a Zeleninkovia sú naši dobrí kamaráti, že sila vitamínov je pre naše zdravie dôležitá ba navštívili sme aj kráľovstvo „Zdravia“ a zoznámili sa s jeho obyvateľmi. Matematická olympiáda v Počtove nás pobavila, tanečná súťaž vo Vitamínové bola veselá, naučili sme sa množstvo „vitamínových“ básni a pripravili súťaž v recitovaní. A kto vyhral? No predsa, my všetci, pretože už vieme čo je zdravé a čo nie!

### ...potraviny pre zdravie...



### ...kam sa ukryli bacilkovia?



## ...sila vitamínov...



**...matematická olympiáda.**



**... v kráľovstve „Zdravia“...**



## ...návšteva v Počtove...



**...sút' až v recitovaní...**



**...tanečná súť až vo „Vitamínove“.**



**Didaktická pomôcka: „Ovocie a zelenina“ - (Pexeso).**





### 3. Rodina a domov alebo čo je šťastie...



#### DOMOV

Domov, to je moja mama, ja a moja sestrička, pekný domček, milá škola, ba aj moja babička. Domov to je moja obec, polia, lúky, kvietочки, milý úsmev mojej mamy, ba aj pani učiteľky.

#### Žiaci 1.A –Lienkači

...pochoptili sme, že domov a rodina je to najdôležitejšie, že šťastie je pre každého niečo iné a že k šťastiu potrebujeme aj svoju školskú rodinu. Aj keď každý z nás je iný, predsa sme si veľmi podobní a navzájom sa musíme rešpektovať. Vážime si svoj domov, svoju vlasť – Slovensko, dokonca poznáme aj našu hymnu.

#### ...rodina a domov...



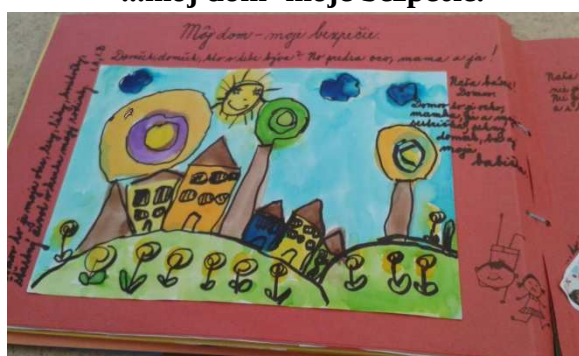
#### ...čo je šťastie...



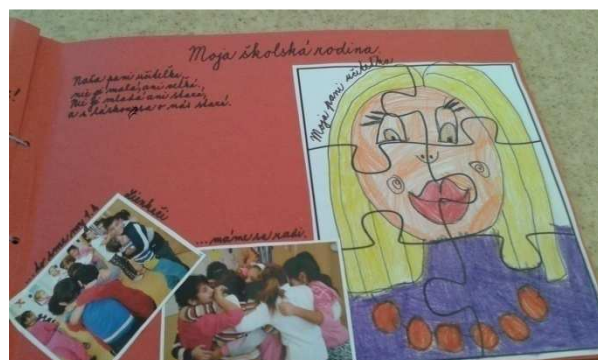
#### ...rodina je moje všetko...



#### ...môj dom- moje bezpečie.



...moja školská rodina...



...to sme my, ľudia 21. storočia...



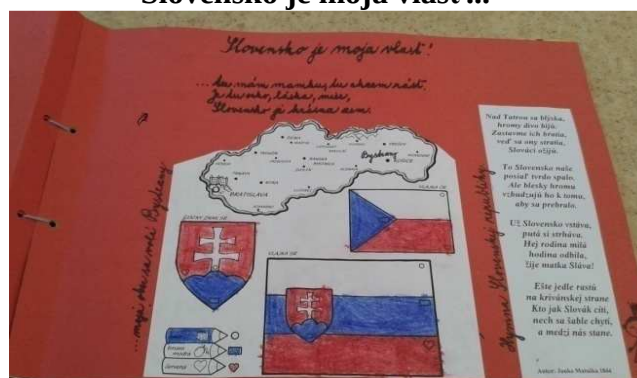
...city a emócie...



...cvičíme v rytme Zumby...



Slovensko je moja vlasť...



Didaktická pomôcka: „Rodina, príbuzní, susedia...(ilustračná prezentácia)





#### 4.Príroda je krásna vec...



#### Príroda

Tak je krásne dnes. Šumí starý les. Slniečko sa na nás smeje, z dolín vetrík tichý veje. Na čakanke bzučia včielky. Pri zvončekoch čmeliak veľký. Pri chodníčku svrček brnká, z druhej strany jarček žblnká. Okolo nás pinka letí. Kam idete, milé deti? Nuž kamže by? Na dobrôtky – do prírody na jahôdky.

...už vieme všetko o prírode a jej obyvateľoch, o tom ako prírodu chrániť a pomáhať jej. Na pozvanie kamarátov z 3.A triedy, navštívili sme ZOO a zookrúžok, adoptovali Papagája spevavého, spoznali všetky zvieratká, ktoré žijú v ZOO. Stali sme sa „čističmi prírody“, sa staráme sa o tuju Terku, ktorú sme vysadili v areály školy, dokonca vieme správne triediť odpad. Zúčastnili sme sa niekoľkých environmentálnych aktivít, výtvarných súťaží a nacvičili divadielko „Zvieratká z lesa a dvora“.

#### ...príroda je krásna pani...



#### ...s prírodou som kamarát...



#### ...prírodu si chráň...



#### ...Zvieratká z lesa a dvora“...



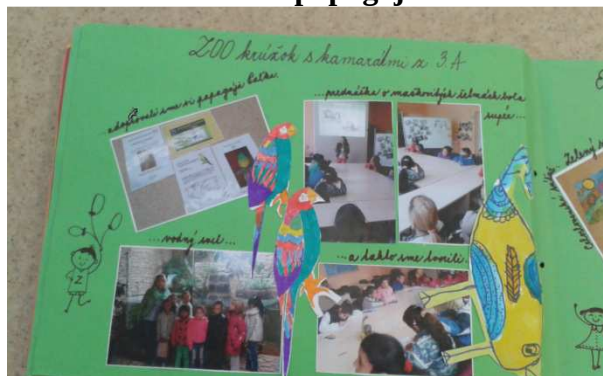


...Na návšteve v ZOO...



...zookrúžok...

...papagáj Pal'ko...



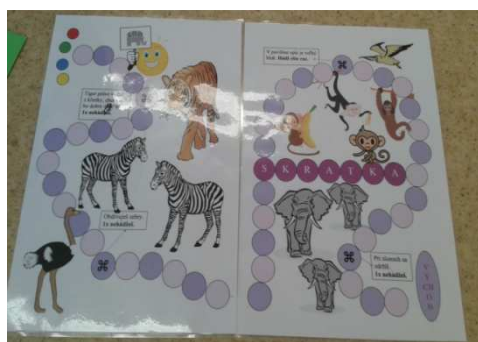
...environmentálne aktivity a výtvarné súťaže...



...kam s odpadom...



Didaktická pomôcka: „V ZOO“- (spoločenská stolová hra)



## 5. Ja a moji kamaráti...



### Kamarát

**Kamarát je ten, koho mám ja rád, ten kto mi poradí po hlávke ma pohladí. Kamarát je ten kto má ma rád, ten kto mi poradí po rúčke ma pohladí. My sme všetci kamaráti, my sa všetci máme radi.**

...dobrodružná cesta celým projektom bola pre nás nielen poučná, ale predovšetkým zábavná. Veľa sme sa naučili ba aj pobavili. Čarovanie štetcom, o čom svedčia naše malé umelecké dielka sa nám veľmi páčilo, potulky lesom či získané vedomosti boli inšpirujúce, aktivity s kamarátmi nezabudnuteľné.

Pozývame vás na prehliadku niektorých z našich aktivít.

**...výlet na Záhuru, záložky pre kamarátov z Prahy...**

**...posielame vianočný darček do Prahy...**



**...bobyjašenie, Vianočné tvorivé dielne s rodičmi, karneval...**

**...Valentín u Lienkačov, Oslavujeme s Klaudiou...**



**...výlet - "Habakuky"...**

- poznať štruktúru rodiny, jej členov, príbuzenské vzťahy a ich vzájomnú starostlivosť,
- chápať, že rodina je miesto istoty, bezpečia a lásky,
- poznať časti ľudského tela a poznať ich funkciu,
- rozlišovať aktuálne telesné pocity, ktoré signalizujú stav zdravia a choroby,
- dodržiavať správne stravovacie a hygienické návyky, pozitívny postoj ku konzumácii zdravých potravín,
- uvedomiť si možné nebezpečenstvá ponuky zdravia škodlivých látok (drogy, sladkosti...)
- pomenovať čo je zdravie a zdravý životný štýl,
- vymenovať vitamíny, ktoré jednotlivé druhy ovocia a zeleniny obsahujú,
- chápať význam prírody pre život ľudí,
- utvárať silný citový vzťah k živej a neživej prírode a tým rozvíjať svoje environmentálne cítenie,
- osvojiť zručnosti sociálnej komunikácie a upevňovať pozitívne medziľudské vzťahy,
- uplatňovať správne kooperatívne správanie, ochotu pomáhať, obdarovať a rozdeliť sa.



