

Jídlo v obrázcích - DUHA NA TALÍŘI



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

Jídlo v obrázcích - DUHA NA TALÍŘI	1
1 Vzdělávací program a jeho pojetí	3
1.1 Základní údaje	3
1.2 Anotace programu.....	4
1.3 Cíl programu	4
1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu.....	4
1.5 Forma	4
1.6 Hodinová dotace	4
1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny.....	4
1.8 Metody a způsoby realizace	5
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	5
1.10 Materiální a technické zabezpečení.....	5
1.11 Plánované místo konání	6
1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu.....	6
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	6
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	7
2 Podrobně rozpracovaný obsah programu.....	8
2.1 Tematický blok č. 1 – BARVY NA TALÍŘI (2 hodiny)	8
2.2 Tematický blok č. 2 – ČERVENO-ORANŽOVÝ (2 hodiny).....	14
2.3 Tematický blok č. 3 - ŽLUTÝ (2 hodiny).....	17
2.4 Tematický blok č. 4 - ZELENÝ (2 hodiny).....	20
2.5 Tematický blok č. 5 - MODRÝ (2 hodiny)	23
2.6 Tematický blok č. 6 – DUHOVÁ HOSTINA (2 hodiny)	28
2.7 Tematický blok č. 7 – EXKURZE NA FARMU (4 hodiny)	31
3 Metodická část	44
3.1 Metodický blok č. 1 – Barvy na talíři (2 hodiny)	48
3.2 Metodický blok č. 2 – Červeno-oranžový (2 hodiny).....	51
3.3 Metodický blok č. 3 – Žlutý (2 hodiny)	54
3.4 Metodický blok č. 4 – Zelený (2 hodiny).....	57
3.5 Metodický blok č. 5 – Modrý (2 hodiny)	59
3.6 Metodický blok č. 6 – Duhová hostina (2 hodiny)	63
3.7 Metodický blok č. 7 – Exkurze na farmu (4 hodiny)	66
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	69
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	80
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	82



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Klíčové kompetence a kulinární tradice CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063
Název programu	Jídlo v obrázcích – Duha na talíři
Název vzdělávací instituce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Bendlova 150/26, 613 00 Brno www.skutecezdravaskola.cz
Kontaktní osoba	PhDr. Helena Burianová
Datum vzniku finální verze programu	30.9.2019
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	4
Forma programu	Prezenční. Individuální a skupinová práce.
Cílová skupina	žáci 1. – 2. ročníku ZŠ
Délka programu	16 hodin
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	<ul style="list-style-type: none"> - Poznávání tradic a kultur a uchování si vztahu k vlastní identitě, kultuře, tradicím a jazyku a podpora zájmu dětí a mládeže o specifika vlastního regionu, včetně tradic a zvyků většinové společnosti i sociálních, etnických a kulturních menšin, podpora vzdělávacích projektů zaměřených na poznávání historie, tradic a kultury. - Konkrétní výchovně vzdělávací aktivity, které umožní dětem a mládeži přímý kontakt s živou i neživou přírodou v jejím přirozeném prostředí, vytváření a realizace aktivit prohlubujících vztah k místu a zapojení mládeže do života komunity a do řešení environmentálních problémů v regionu.
Tvůrci programu	Mgr. Jitka Sedláčková a kol.
Odborný garant programu	Mgr. Tomáš Václavík
Odborní posuzovatelé	
Specifický program pro žáky se SVP (ano x ne)	ano



1.2 Anotace programu

Cílem vzdělávacího programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování. Hlavní myšlenkou programu je využití výtvarného potenciálu ovoce a zeleniny, jejich barevné a tvarové pestrosti a propojení tématu jídlo a vaření s výtvarnými aktivitami. Program se skládá ze 6 dvouhodinových bloků a exkurze na farmu. Úvodem k programu je krátké motivační video. Následují aktivity seznamující žáky s vybranými druhy ovoce a zeleniny, různorodé tvořivé činnosti a příprava jednoduchých svačinek a slavnostního stolování. Program je přístupný pro sluchově postižené žáky za podmínky účasti učitele/učitelky s dokonalou znalostí českého znakového jazyka. Program pomáhá naplňovat výstupy vzdělávacích oblastí Člověk a jeho svět a Člověk a svět práce a průřezové téma Environmentální výchova dle RVP ZV.

1.3 Cíl programu

Cílem programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování, získání vědomostí o různých druzích ovoce a zeleniny, rozvoj dovednosti připravit zdraví prospěšnou svačinu, získání vědomostí a dovedností v oblasti stolování, podpora žádoucích postojů v oblasti výživy, zejména povědomí o důležitosti konzumace ovoce a zeleniny v celé jejich rozmanitosti, a podpora úcty k práci zemědělců.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Program podporuje tyto klíčové kompetence:

- sociální a občanské schopnosti
- kulturní povědomí a vyjádření

Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí pomocí práce ve skupinách, včetně spolupráce ve skupině, kterou si žáci sami nevybrali, dále pomocí hry na volby, tvorbou společného velkoformátového plakátu, dodržováním pravidel bezpečnosti a hygieny, společným stolováním jako společenskou příležitostí, závěrečnými reflexemi se sdílením a vzájemným nasloucháním, seznámením s prací zemědělců a aktivitami na podporu uvědomění si důležitosti a hodnoty jejich práce.

Kulturní povědomí a vyjádření program rozvíjí pomocí výtvarných tvořivých aktivit včetně důrazu na estetickou stránku stolování, upozorněním na výtvarnou stránku ovoce a zeleniny, na pestrost jejich barev a tvarů a pomocí pobytu v přírodě (na farmě) spojeného s vnímáním přírody a její estetické hodnoty.

1.5 Forma

Prezenční. Individuální i skupinová práce.

1.6 Hodinová dotace

16 vyučovacích hodin v 6 dvouhodinových blocích a exkurze (4 hodiny včetně přípravy a následného zhodnocení)

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou žáci a žákyně 1. – 2. ročníku ZŠ, jedna třída. Cílovou skupinou jsou dále žáci a žákyně nižších ročníků ZŠ se sluchovým postižením. Cílovou skupinu tvoří nečtenáři nebo začínající čtenáři a tomu jsou přizpůsobeny aktivity programu. Program je určen pro celé třídy nebo skupiny o počtu cca 25 žáků/žákyně.



1.8 Metody a způsoby realizace

Krátký film, výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, didaktická hra, řešení problémů, zážitek, praktická činnost, simulace praxe, exkurze, zpracování zážitků, reflexe. Program obsahuje v každém bloku tyto základní složky: motivace – poznávání – provádění - zpětná vazba.

1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

Tematický blok č. 1 – Barvy na talíři (2 hodiny)

Anotace: Úvod do projektu „Duha na talíři“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Barevná pestrost ovoce a zeleniny, výtvarný potenciál ovoce a zeleniny. Propojení barevnosti duhy s důležitostí rozmanitosti ve stravování. Příprava základních pomůcek pro program (plakát, receptář, emotikon).

Tematický blok č. 2 – Červeno-oranžový (2 hodiny)

Anotace: Červené a oranžové ovoce a zelenina, seznámení s vybranými surovinami (jablko, mrkev), příprava občerstvení a stolování.

Tematický blok č. 3 – Žlutý (2 hodiny)

Anotace: Žluté ovoce, seznámení s vybranou surovinou (banán), příprava občerstvení a stolování.

Tematický blok č. 4 – Zelený (2 hodiny)

Anotace: Zelené ovoce, seznámení s vybranou surovinou (avokádo), příprava občerstvení a stolování.

Tematický blok č. 5 – Modrý (2 hodiny)

Anotace: Modré ovoce, seznámení s vybranou surovinou (švestka), příprava občerstvení a stolování.

Tematický blok č. 6 – Duhová hostina (2 hodiny)

Anotace: Příprava občerstvení a stolování ve všech barvách duhy. Aktivity zdůrazňující barevnou pestrost ovoce a zeleniny. Příprava duhové hostiny, výzdoba stolu, společné stolování a konečná reflexe.

Tematický blok č. 7 – Exkurze na farmu (4 hodiny)

Anotace: Exkurze na zemědělskou farmu. Poznání, odkud pocházejí a jak vznikají potraviny. Seznámení s prací zemědělců. Plánování, příprava, realizace a vyhodnocení exkurze.

1.10 Materiální a technické zabezpečení

Vzdělávací program probíhá v běžné učebně. Při zajištění vhodných prostor a pomůcek lze program realizovat i venku. Součástí programu je exkurze na zemědělskou farmu v regionu. Detailní přehled pomůcek je uveden v popisu jednotlivých tematických bloků – v metodické části.



1.11 Plánované místo konání

Učebna se základním vybavením nebo venkovní prostor, s možností připravit jednoduchou svačinu včetně využití vařiče, případně cvičná školní kuchyňka. Zemědělská farma.

1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu

Program je určen pro výuku na základní škole, ale je vhodný i pro neformální vzdělávání. Jednotlivé tematické bloky lze realizovat i samostatně, ale vzhledem ke konceptu propojení barev duhy a jednotlivých bloků doporučujeme program realizovat jako celek. Exkurze na farmu je relativně samostatný blok, který lze realizovat kdykoliv v průběhu programu.

1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů: 1

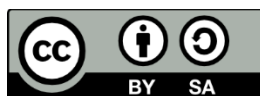
Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		13 200
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora včetně odvodů 350 Kč/hod., 32 hodin včetně přípravy</i>	11 200
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	0
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	2 000
Náklady na zajištění prostor		
Ubytování, stravování a doprava účastníků		10 500
z toho	<i>Doprava účastníků (exkurze)</i>	3 000
	<i>Stravování a ubytování účastníků (exkurze, příprava pokrmů)</i>	7 500
Náklady na učební texty		5 284
z toho	<i>Pomůcky, suroviny na vaření</i>	5 000
	<i>Rozmnožení textů – počet stran: $7 \times 25 = 175 \times 1,50$ Kč, barevné kopírování 3 strany $\times 7$ Kč</i>	284
Režijní náklady		12 500
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	0
	<i>Ubytování organizátorů</i>	0
	<i>Poštovné, telefony</i>	0
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	0
	<i>Propagace</i>	2 000



	<i>Ostatní náklady</i>	6 000
	<i>Odměna organizátorům</i>	4 500
Náklady celkem		41 484
Poplatek za 1 účastníka	<i>při 25 účastnících</i>	1 659

1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Program bude zveřejněn na www.rvp.cz a na www.skutecnezdravaskola.cz
 Program je k dispozici pod licencí Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA.



Všechny texty, video, obrázky a fotografie jsou autorské.



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

2.1 Tematický blok č. 1 – BARVY NA TALÍŘI (2 hodiny)

Úvod do projektu „Duha na talíři“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Barevná pestrost ovoce a zeleniny, výtvarný potenciál ovoce a zeleniny. Propojení barevnosti duhy s důležitostí rozmanitosti ve stravování. Příprava základních pomůcek pro program (plakát, receptář, emotikon).

1. hodina

Video „Duha na talíři“ (4 minuty)

Dnes je na programu překvapení: pustíme si krátké video. Video se jmenuje „Duha na talíři“. /... / Jak se vám video líbilo? O čem bylo? Co se ve videu objevilo na obloze? Duha! Co je to duha? Jak vzniká? Duha vzniká, když prší a současně svítí sluníčko. Sluneční světlo se láme ve vodních kapkách. Kdo ve videu vystupuje? Dívka v bílém kostýmu a chlapec s deštěm. Jak se asi dívka z videa jmenuje? Je to obyčejná dívka nebo nějaká víla? Co se dělo pak? Chlapec dívce nabídl k jídlu ovoce místo chipsů. Oba si ovoce rozprostřeli na barevném pruhovaném ubrusu na trávě a připravili si dobrou svačinku. Užili si přitom dost legrace. My společně zažijeme něco podobného. Čeká nás šest dnů, kdy si budeme povídat o ovoci a zelenině. Ovoce nebo zeleninu budeme poznávat, dozvídat se nové informace a pokaždé si z ovoce nebo zeleniny připravíme malou svačinku a tu si potom společně vychutnáme. Vytvoříme také duhový plakát a slavnostní prostírání a výzdobu stolu. Nakonec nás čeká exkurze na pravou farmu.



Barvy na talíři: video „Duha na talíři“

Duha (12 minut)

Co jsme viděli ve videu na obloze? Duhu! Venku duha zrovna není, proto si ji namalujeme na papír. Nejdříve se rozdělíme do skupinek. Každý z vás dostane proužek papíru. Proužky mají různé barvy podle barev duhy: červená, oranžová, žlutá, zelená, světle modrá, tmavě modrá a fialová. Na povel „duha“ se vyhledáme a seskupíme podle společné barvy. Každá skupina poté obdrží voskovky ve „své“ barvě“ a všichni společně vybarví „svůj“ pruh duhy na plakátě. Kdo si nepamatuje pořadí barev v duze, může se podívat na malý obrázek duhy. Hotový plakát připevníme na stěnu nebo na nástěnku. Necháme si ho tady po celou dobu trvání našeho „duhového projektu“.





Barvy na talíři: duha



Barvy na talíři: duha

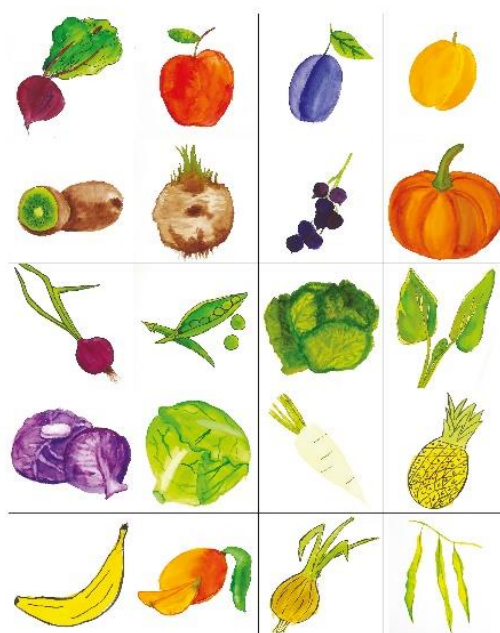
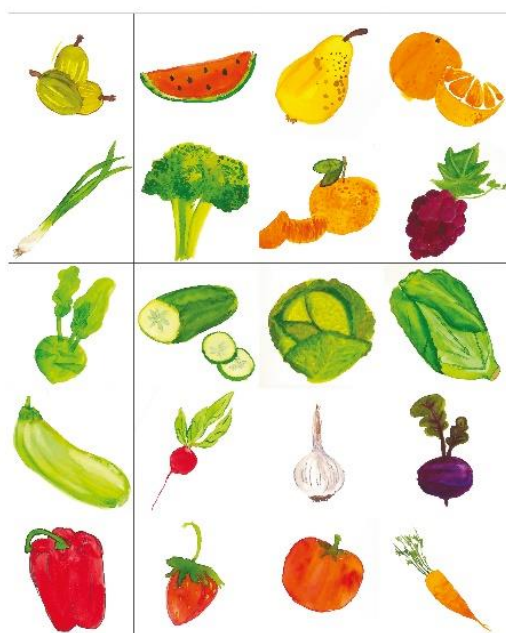
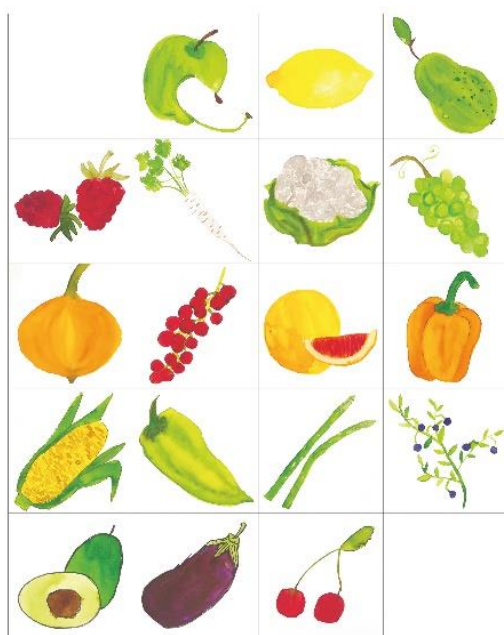
Barvy na talíři (12 minut)

Jaké známe ovoce a zeleninu v různých barvách? Postupně vyjmenujeme:

- červené: rajče, jahoda, červená paprika, malina, červené jablko, třešeň, ředkvička, rybíz...
- oranžové: mrkev, oranžová paprika, mandarinka, pomeranč, dýně hokaido, meruňka, mango...
- žluté: banán, grapefruit, citrón, žlutá hruška, žlutá paprika, dýně, ananas, kukuřice ...
- zelené: zelená hruška, zelené jablko, zelená paprika, hrozny, avokádo, okurka, zelí, čínské zelí, salát, pórek, chřest, špenát, brokolice, kiwi, angrešt, kapusta, meloun, hrášek, cuketa, zelená kedlubna ...
- modré: švestka, borůvka, černý rybíz, modré hrozny...
- fialové: lilek, červené zelí, červená cibule, fialová kedlubna, červená řepa ...
- bílé: květák, cibule, česnek, celer, petržel ...

Všechny tyto druhy máme namalované na obrázcích. Doplníme druhy, na které si nikdo nevzpomene, a pokud je neznáme, dozvíme se, jak se jmenují. Jednotlivé obrázky přidělujeme skupinám podle jejich barvy. Poté je všichni společně nalepíme na plakát do daného barevného pruhu. Každá skupina nalepí svou barvu. Ve skupinách se musíme poradit, jak obrázky rozmístíme. Zeleninu bílé barvy můžeme umístit na bílou část plakátu mimo duhu. Vznikne tak krásný duhový ovocně-zeleninový plakát.





Jak to, že je ovoce a zelenina tak barevná? (5 minut)

Povídáme si o tom, co způsobuje, že je ovoce a zelenina tak krásně barevná. Ovoce a zelenina obsahují barviva, která jsou složená z mnoha důležitých a zdraví prospěšných látek. Říká se jim FYTOCHEMIKÁLIE. Mnohé fytochemikálie mají léčivou sílu. Kdo si nezapamatuje toto cizí slovo, může si zapamatovat výraz „rostlinná barviva“.

Kompot (12 minut)

Neškodila by trocha pohybu. I tady využijeme naše téma „ovoce a zelenina“. Posadíme se do kruhu, každý dostane jednu kartičku z pexesa „ovoce a zelenina“ (tak, aby v celé skupině byly vždy oba stejné

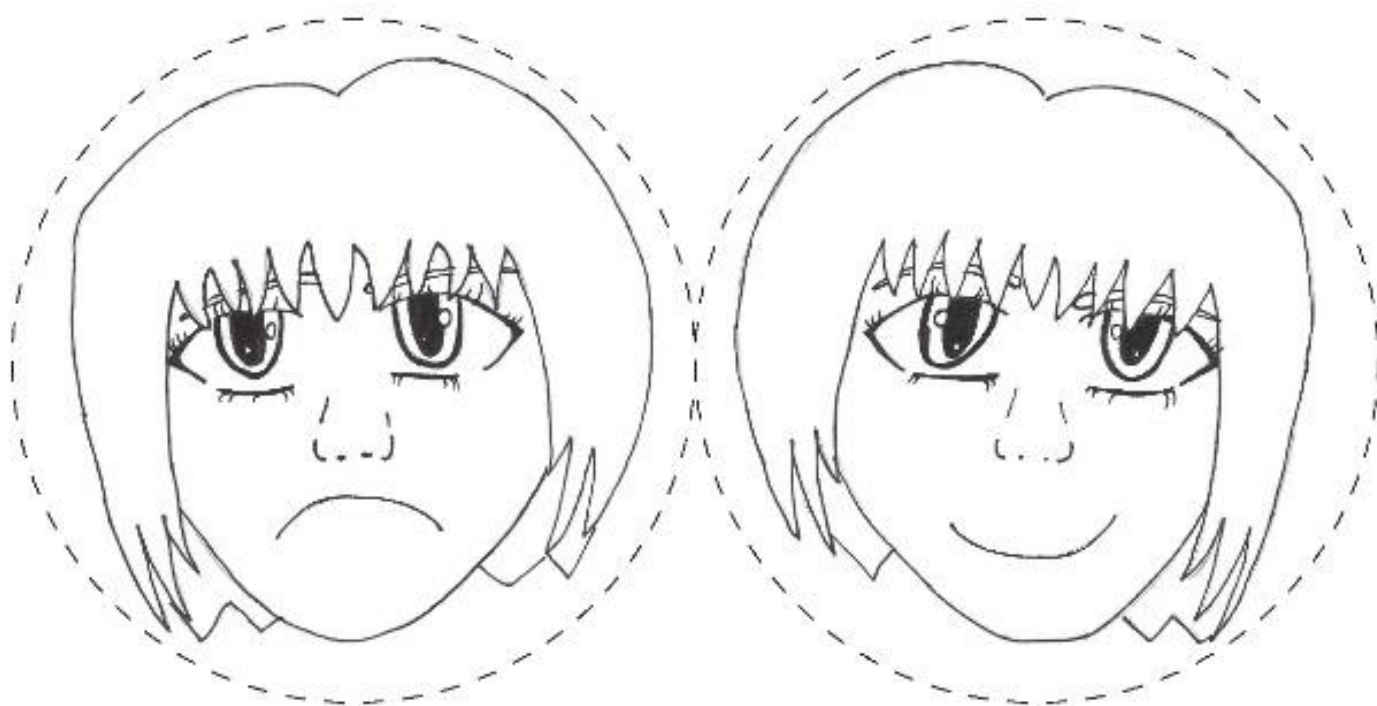


obrázky) a pak běháme podle pokynů: místa si vymění jahody, jablka, žluté barvy, modré barvy, kulaté tvary, podlouhlé tvary, co roste na stromě (plody), co roste pod zemí (kořeny) atd. Na pokyn „kompot“ si vyměníme místa všichni a to bude pěkná mela!

2. hodina

Výroba emotikonu (20 minut)

Emotikon je obrázek obličeje, který vyjadřuje naši náladu. Takový emotikon si teď vyrobíme a budeme s jeho pomocí hodnotit, jak se nám aktivity v „duhovém projektu“ líbí. Malířka Josefínka pro nás nakreslila obličej ve stylu komiksových postavíček manga. I dívka ve videu měla kostým v tomto stylu. Tento emotikon nás bude provázet celým projektem. Obličej má dvě strany: jeden obličej usměvavý a druhý zamračený. Každý si svůj obličej vybarví, nalepí na tvrdý papír, vystříhne a obě strany slepí dohromady na špejli. Potom si každý svůj emotikon podepíše. Emotikony zůstanou uložené ve třídě a rozdáme si je vždycky na začátku každého dalšího „duhového bloku“. Po skončení celého programu si je odneseme domů.





Barvy na talíři: výroba emotikonu

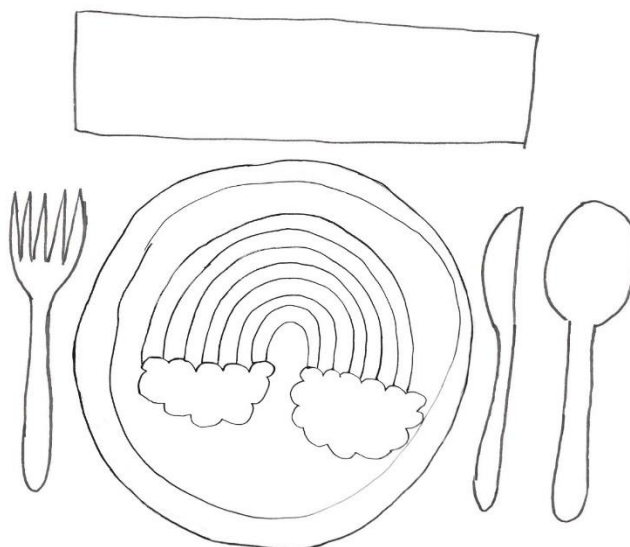
Titulní list k receptáři (10 minut)

Dalším překvapením bude naše vlastní malá kuchařská kniha neboli receptář. V příštích blocích se naučíme připravovat dobré svačinky a ke každé svačince dostaneme recept. Z jednotlivých listů s recepty vznikne pěkná knížečka. Dnes si připravíme titulní list: vybarvíme si ho, jak se komu líbí, a podepíšeme. Také listy receptáře budeme ukládat ve třídě a domů si je odnese na konci celého projektu.

Skutečně
zdravá škola

DUHA NA TALÍŘI

Moje první kuchařka





Barvy na talíři: titulní list k receptáři

Volba nejoblíbenějšího ovoce a zeleniny (10 minut)

Všichni se shromáždíme kolem našeho plakátu s ovocem a zeleninou a povídáme si o tom, který druh má kdo nejraději. Co takhle uspořádat tajné volby nejoblíbenějšího ovoce nebo zeleniny? Volby budou probíhat takto: rozdáme si volební lístky a tužky. Na prázdný lístek každý žák napíše nebo nakreslí své nejoblíbenější ovoce/zeleninu a lístek vhodí do volební urny. Potom jmenujeme volební komisi složenou ze tří žáků. Ti pod dohledem ostatních urnu otevřou, lístky roztřídí podle druhů, spočítají a nakonec vyhlásí vítěze, případně i druhé a třetí místo. Výsledky volební komise zaznamená na plakát: k vítěznému druhu napíšeme velkou jedničku nebo obrázek zakroužkujeme nebo jinak označíme.



Barvy na talíři: volba nejoblíbenějšího ovoce a zeleniny

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

2.2 Tematický blok č. 2 – ČERVENO-ORANŽOVÝ (2 hodiny)

Červené a oranžové ovoce a zelenina, seznámení s vybranými surovinami (jablko, mrkev), příprava občerstvení a stolování.

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Pamatujeme si, které jsou první dvě barvy duhy? Můžeme si je připomenout podle našeho plakátu s duhou a s nalepenými obrázky ovoce a zeleniny. První dvě barvy jsou červená a oranžová. Dnes se tedy budeme věnovat barvě červené a oranžové a budeme připravovat svačinu z ovoce a zeleniny v těchto barvách: bude to červené jablko a oranžová mrkev.

Mrkev – seznámte se (14 minut)

Kolečko s mrkví: podáváme si umytou mrkev s natí. Mluví vždy pouze ten, kdo ji drží v ruce. Když skončí nebo pokud nechce nic říct, podá mrkev dalšímu v řadě. Povídáme si o mrkvi: jaký má tvar, jakou barvu. Je to kořen, který roste v zemi (ukážeme si obrázek mrkve na záhoně). Kdo má mrkev rád? Kdo ji pěstuje na zahrádce? Až nám dojdou nápady, ukrojíme z mrkve kolečko. Co připomíná? Oko! A skutečně, mrkev je zdravá pro oči. Mrkev obsahuje velké množství vitamínu A a mnoho dalších prospěšných látek. Vitamín A je důležitý pro zdraví očí. Mrkev je potrava pro oči.

Mrkev, mrkvička (5 minut)

Krátká pohybová hra. Na pokyn „mrkev“ se krásně rovně postavíme a představujeme mrkev rostoucí ze země. Na pokyn „mrkvička“ si dřepneme a představujeme malou, teprve rašící mrkvičku. Pokyny se postupně zrychlují, někdy následují dva stejné pokyny za sebou. Kdo se splete, vypadává ze hry a odchází na stranu.

Jablko – seznámte se (14 minut)

Kolečko s jablkem: podáváme si omyté jablko. Mluví vždy ten, kdo je drží v ruce. Když skončí, podá jablko dalšímu v řadě. Každý řekne něco o jablku: jaký má tvar, barvu, povrch, jakou má stopku. Je to plod stromu jabloně: ukážeme si obrázek. Kdo má jablko na zahrádce? Kdo jí jablka každý den? Kdo má rád jablka syrová, pečená, sušená (křížaly), štrúdl, kompot, protlak, džus? Jablek je mnoho druhů a mohou mít různé barvy: červenou, zelenou, žlutou nebo smíšenou. Jablko je král mezi ovocem. Poté jablko rozkrojíme kolmo na osu. Uvnitř se skrývá překvapení: hvězdička z jadérek. Krájení jablka je jeden z tradičních zvyků českých Vánoc. Věštilo se zdravím a úspěchem v příštím roce. Hvězdička bylo dobré znamení, křížek byl špatné znamení. Prozkoumáme jedno jádérko. Představte si, že z takového malého jádérka vyroste celý strom! Jablka obsahují velké množství sacharidů (cukrů), jsou sladká. Obsahují vitamín C a mnoho dalších prospěšných látek. Obsahují také pektin, to je vláknina. Pektin v bříšku zachycuje odpadní a škodlivé látky a pomáhá jejich vyloučení z těla.

Práce s receptářem (8 minut)

Všichni obdrží první část receptáře. Je to list s napsaným a namalovaným receptem na strouhanou mrkev s jablkem. List si vybarvíme. Popis na listu (recept) slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si list s receptem přidáme do své složky. Představíme si všechny suroviny z receptu. Mrkev a jablko už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenýma očima, hmatem nebo čichem. Je to citrón, rozinky a med.



Strouhaná mrkev s jablkem

pro 1 osobu:

1 jablko

½ mrkve

1 lžička citrónové šťávy

½ lžičky medu

5 rozinek



Jablko umyjeme, rozkrojíme na čtvrtiny a vykrojíme jádřinec.

Mrkev umyjeme a oškrábeme škrabkou.

Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle do misky.

Citrónovou šťávu smícháme s trochou vody.

Do šťávy přidáme půl lžičky medu a zamícháme.

Šťávu s medem nalijeme do misky
s nastrouhanou mrkví a jablkem.

Přidáme propláchnuté rozinky.

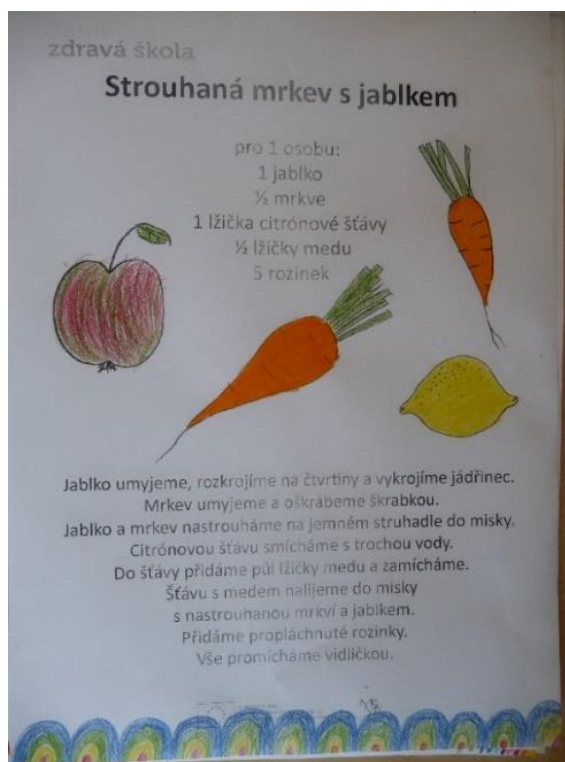
Vše promícháme vidličkou.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Červeno-oranžový blok: práce s receptářem

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Základní pravidla při přípravě svačinky jsou: umýt si ruce, abychom do jídla nepřenesli špínu a bacily, sepnout si dlouhé vlasy, aby vlasy nepadaly do jídla, obléci zástěrku, abychom si neušpinili oblečení. S nožem a se struhadlem zacházíme opatrně, abychom se neporanili, opatrně pracujeme také s otevřeným ohněm na sporáku nebo s horkou plotýnkou na vařiči, abychom se nepopálili. Každé poranění musíme vydezinfikovat a ošetřit náplastí. Používáme čisté nádobí a čisté pomůcky na vaření. Všechno ovoce a zeleninu je potřeba dobře umýt a očistit. Pracovní stůl chráníme čistým ubrusem. Pracujeme podle receptu. Pracujeme samostatně. Při společných aktivitách si pomáháme, sdílíme společné pomůcky.



Červeno-oranžový blok: příprava občerstvení



Stolování (15 minut)

Sestavíme stolky do podoby dlouhé tabule. Rozdáme si tuhé lístky a každý si na svůj lístek napíše své jméno. Tyto jmenovky vložíme do krabice, postupně jednu po druhé vytahujeme a rozmísťujeme po řadě na místa u stolu. Tak vznikne zasedací pořádek. Pan učitel/paní učitelka sedí v čele. Vysvětlí, že to je čestné místo pro hostitele. Rozdáme si ubrousky v červené a oranžové barvě a připomeneme si, proč máme připraveny ubrousky v těchto barvách. Ubrousky rozmísťíme na stoly a připravené saláty v miskách a vidličky (nebo lžičky) naaranžujeme k nim, každý na své místo. Připomeneme si základní pravidla stolování: hezky upravený stůl, pěkně naservírované jídlo. Před jídlem si umyjeme ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť. Připravenou svačinku sníme. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.



Červeno-oranžový blok: stolování

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.

2.3 Tematický blok č. 3 - ŽLUTÝ (2 hodiny)

Žluté ovoce, seznámení s vybranou surovinou (banán), příprava občerstvení a stolování.

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Pamatujeme si, které barvě jsme se věnovali v minulém bloku? Která barva v oblouku duhy následuje? Podíváme se na plakát s duhou. Další na řadě je pruh ve žluté barvě. Dnes se tedy budeme věnovat barvě žluté a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: bude to banán.

*„Můžeme sami podle další barvy duhy odhadovat, z jakého ovoce nebo zeleniny budeme dnes připravovat svačinku.“
(ohlasy z ověřování)*

Banán – seznámte se (15 minut)

Kolečko s banánem: mluví pouze ten, kdo má banán, a pokud nechce nic říct, předá jej dalšímu v řadě. Povídáme si o banánu: jaký má tvar, barvu, co o něm víme, kde se pěstuje, jestli ho doma jíme, kdo má banány rád. Banán má sytě žlutou barvu. Je to plod banánovníku. Banánovník je bylina, která roste v Africe, v Jižní Americe a v jihovýchodní Asii, v tropickém pásmu. Tropické pásmo je pás obepínající Zemi podél rovníku. Můžeme si to ukázat na mapě nebo na glóbusu. Banánovník může být vysoký i několik metrů, patří k nejvyšším bylinám světa. Plody rostou v trsech (ukážeme si na obrázku). Banány



jsou velmi výživné. Obsahují hodně vitamínu B a další vitamíny a minerály. Obsahují hodně cukru, jsou sladké. Banán má zahnutý tvar. Co nám připomíná? Banán připomíná úsměv. A opravdu: banány zlepšují náladu, je to ovoce pro úsměv.

Banán nebo jablko (lokální versus exotické) (18 minut)

Náhodně vybíráme z balíčku obrázky ovoce a zeleniny a třídíme je na dvě skupiny podle původu: lokální (místní) a exotické (cizokrajné). Obrázky pokládáme na takto nadepsané papíry (lokální – exotické). U exotických druhů (je to většinou jen ovoce) se pokusíme odhadnout, odkud se k nám dováží. Ukazujeme si na mapě nebo na glóbusu. Například: mandarinka, pomeranč, grapefruit, citrón, meloun – Středomoří, banán, mango – Střední Amerika, Jižní Amerika, ananas – Střední Amerika, Afrika, kiwi – Středomoří, Nový Zéland, avokádo – Střední Amerika, Afrika, Izrael. Odkud asi přicestovaly naše banány? Nejvíce banánů se k nám dováží z Ekvádoru. Na mapě nebo glóbusu hledáme cestu, kterou banán musí urazit, aby doputoval do České republiky. Jak takovou cestu zvládne, aniž by se zkazil? Z toho sami vyvodíme, že je dobré do jídelníčku zařazovat spíše místní ovoce a zeleninu. Cizokrajné ovoce je zdravé a dobré, ale přicestovalo z daleka. K dopravě bylo potřeba hodně nafty a benzínu, které znečišťují přírodu. Aby ovoce vydrželo dlouhou cestu, trhá se nezralé a ošetřuje se chemikáliemi, které mohou být pro zdraví škodlivé. Lidé by měli přednostně jíst to, co vyrostlo nedaleko jejich domova. Naše tělo je nejlépe přizpůsobeno podnebí, kde žijeme, a potravinám, které si zde vypěstujeme.



Žlutý blok: banán nebo jablko (lokální versus exotické)



Žlutý blok: banán nebo jablko (lokální versus exotické)

Práce s receptářem (8 minut)

Dostaneme další část receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na sladkou svačinku s banánem. List si vybarvíme. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si recept přidáme do své složky s recepty, která zatím zůstává uložená u pana učitele/paní učitelky. Seznámíme se se všemi surovinami k přípravě svačinky. Banán už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenými očima, hmatem a čichem. Je to mandarinka, čokoláda a oříšky kešu.

Skutečně
zdravá škola

Banán s čokoládou

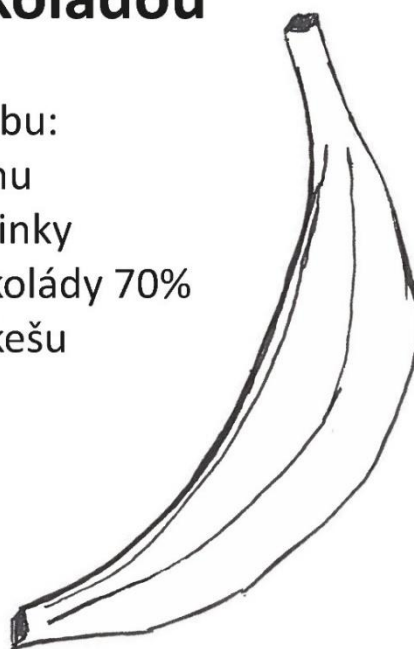
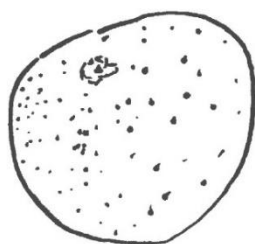
pro 1 osobu:

½ banánu

½ mandarinky

1 dílek hořké čokolády 70%

5 oříšků kešu



Oříšky kešu předem na asi 3 hodiny namočíme do vody se špetkou soli, potom vodu slijeme a oříšky propláchneme.

Banán oloupeme, nakrájíme na plátky a vložíme do misky.

Mandarinku oloupeme, rozdělíme na dílky a přidáme do misky s banánem.

Nahoru nasypeme oříšky kešu.

Čokoládu vložíme do kastrůlku, zalejeme troškou vody a rozpustíme na plotně, mícháme vařečkou.

Rozpuštěnou čokoládou zalijeme ovoce a oříšky v misce.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Pracujeme samostatně, pomáháme si při společných aktivitách, sdílíme společné pomůcky.

Stolování (15 minut)

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku dle popisu v prvním bloku. Rozdáme si ubrousky ve žluté barvě a připomeneme si, proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravené banány v miskách a lžičky naaranžujeme na ně. Umyjeme si ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť a připravenou svačinku sníme. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.



Žlutý blok: stolování

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.

2.4 Tematický blok č. 4 - ZELENÝ (2 hodiny)

Zelené ovoce, seznámení s vybranou surovinou (avokádo), příprava občerstvení a stolování.

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Pamatujeme si, které barvě jsme se věnovali v minulém bloku? Která barva v oblouku duhy následuje? Podíváme se na plakát s duhou. Následuje pruh v zelené barvě. Dnes se budeme tedy věnovat barvě zelené a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě. Je to avokádo.

Avokádo – seznámte se (15 minut)

Kolečko s avokádem: mluví pouze ten, kdo má avokádo v ruce, a pokud nechce nic říct, předá je dalšímu v řadě. Povídáme si o avokádu. Kdo už někdy ochutnal avokádo? Komu chutná? Jíme avokádo doma?



V jaké úpravě? Avokádo se může jíst jako sladká nebo slaná pochoutka. Jak avokádo vypadá? Avokádo má tvar podobný jako hruška. Má sytě zelenou barvu. Je to plod stromu, který roste ve Střední Americe. Může být vysoký až dvacet metrů. Ukážeme si strom avokáda na obrázku. Avokádo je lahodné a velmi výživné. Má mírně sladkou, oříškovou chuť. Obsahuje hodně velice zdravého tuku, může se mazat jako máslo. Indiáni avokádo jedí místo masa. Obsahuje také hodně vitamínů B a E a železa. Železo potřebujeme, abychom měli zdravou krev.



Zelený blok: avokádo – seznámte se

Pěstujeme avokádo (18 minut)

Uvnitř plodu avokáda se nachází pecka. Zkusíme z pecky vypěstovat vlastní malý stromeček v květináči. Připravíme si pomůcky: květináč, zeminu. Pecku vyjmeme z plodu a zasadíme ji do květináče, do navlhčené zeminy. Květináč umístíme na okno, protože avokádo potřebuje hodně světla. Společně budeme sledovat, zda pecka vzejde. Rostlinka by měla vyrašit zhruba za 4 týdny. Pokud avokádo vzejde, budeme se společně o rostlinku starat. Pravidelně, ale opatrně ji budeme zalévat, pravidelně hnojit. Pokud se pecka neujme, je to doklad toho, že není snadné něco vypěstovat. Proto si musíme každé potraviny, kterou pro nás někdo vypěstoval a sklídl, velice vážít.



Zelený blok: pěstujeme avokádo

Práce s receptářem (8 minut)

Rozdáme si další část receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na slanou avokádovou pomazánku. List si vybarvíme. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si recept přidáme do své složky s recepty. Představíme si všechny suroviny. Avokádo už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenými očima, hmatem a čichem: jsou to bylinky, paprika a olivový olej.

Skutečně
zdravá škola

Pomazánka z avokáda

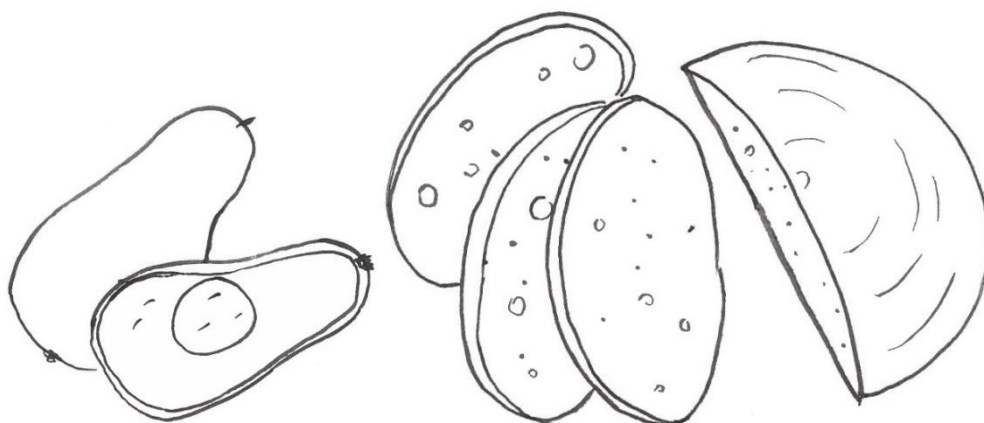
pro 1 osobu:

½ avokáda

¼ světle zelené papriky

sůl, olivový olej, provensálské bylinky

2 krajíčky žitného kváskového chleba



Dobře zralé avokádo rozkrojíme a vyjmeme pecku.

Dužninu vydlabeme do misky, rozmačkáme vidličkou.

Přidáme trochu oleje, osolíme a jemně okořeníme bylinkami.

Pomazánku promícháme.

Papriku umyjeme, rozkrojíme, odstraníme jádřinec

a nakrájíme na proužky.

Pomazánku mažeme na chleba a zdobíme nakrájenou paprikou.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Pracujeme samostatně, pomáháme si při společných aktivitách, sdílíme společné pomůcky.

Stolování (15 minut)

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku (dle popisu v prvním bloku). Rozdáme si ubrousky v zelené barvě a připomeneme, proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravené pomazánky v miskách a příborové nože naaranžujeme na ně. Umyjeme si ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť. Pomazánku si mažeme na pečivo, košík s pečivem si podáváme kolem stolu. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.



Zelený blok: hodnocení, reflexe

2.5 Tematický blok č. 5 - MODRÝ (2 hodiny)

Modré ovoce, seznámení s vybranou surovinou (švestka), příprava občerstvení a stolování.

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Vzpomínáme si, které barvě jsme se věnovali v předchozím bloku? Která barva duhy bude následovat? Podíváme se na náš duhový plakát. Následuje pruh v modré barvě. Dnes se budeme tedy věnovat barvě modré a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: je to švestka.

Švestka – seznámte se, cvičení všímavosti (17 minut)

Kolečko se švestkou, tentokrát trochu jinak. Všichni si umyjeme ruce. Potom sedíme v kruhu na židlích. Zavřeme oči a do dlaně všichni dostaneme sušenou švestku. Nejprve zkusíme jen hmatem a čichem zjistit, co to je. Po chvíli všichni otevřeme oči a podíváme se. Zatím nebudeme ochutnávat. Následuje



cvičení všímavosti. Postupujeme podle tichých a jemných pokynů. Pohodlně se posadíme, uvolníme se, odpočíváme. Podíváme se na sušenou švestku, jako bychom ji viděli poprvé v životě. Co to asi je? Vnímáme barvu, povrch a strukturu. Přivoníme si k ní. Nyní pomalu vložíme švestku do úst. Nekousáme, jen vnímáme její chuť na jazyku. Velmi pomalu začínáme kousat. Koušeme co nejdéle, až v puse zůstane jen šťáva. Teprve potom polkneme. Švestka se stala naší součástí, naše tělo si z ní vezme, co potřebuje ke svému životu a zdraví. Jaké to bylo? Kde se ta švestka vzala? Vyrostla na stromě. Někdo musel strom zasadit a starat se o něj, než vyroste. Někdo potom švestky otrhal, usušil, zabalil do sáčku a odvezl do obchodu. Tam někdo sáček umístil do regálu a my jsme si jej tam vybrali a koupili. Je to celý řetězec událostí. Napadlo nás někdy o tom takto přemýšlet? Uvědomíme si vděčnost a poděkování, i za “obyčejnou švestku”. Švestka je plod stromu švestky (obrázek). Kdo má švestky rád? Kdo pěstuje švestky na zahradě? Kdo má rád švestkové knedlíky? Víme, že ze švestek se dělají povidla (můžeme ochutnat) nebo slivovice (jen k očichání – je to alkohol a není pro děti!)?



Modrý blok: švestka – seznámte se, cvičení všímavosti

Krok vpřed (6 minut)

Stojíme v řadě před tabulí a posloucháme sdělení (viz dále). Pokud souhlasíme, uděláme krok vpřed. Pokud nesouhlasíme, stojíme na místě. Kdo udělal krok vpřed, se poté vrátí zpět na místo. Následuje další sdělení. Cvičení poukazuje na různé přístupy k jídlu.

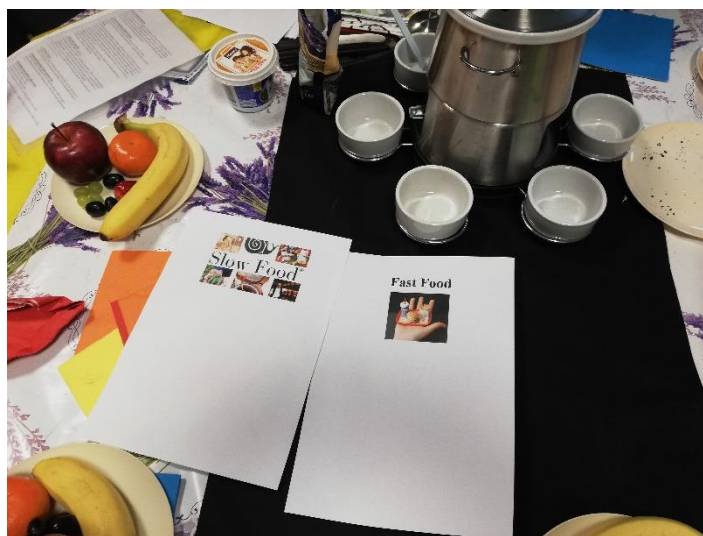
- Rád jím hodně rychle.
- Rád jím pomalu.
- Nejraději jím u televize.
- Nejraději jím v klidu u stolu.
- Nejraději jím sám.
- Rád jím s ostatními u stolu.
- Rád jím za pochodu, třeba ve městě, nebaví mě zdržovat se s jídlem a sedět.
- Rád si jídlo pěkně nazdobím a užiji.

Slow food a fast food (10 minut)

Na základě předchozího cvičení si povídáme si o tom, jaké existují postoje k jídlu. Co je správné? Je správné jíst pomalu, v klidu, u hezky prostřeného stolu, s celou rodinou, nejlépe jídlo, které jsme si sami společně uvařili. To nám nejvíce prospívá. Tomu se říká „slow food“ (pomalé jídlo). Když si na ulici koupíme párek v rohlíku nebo když si koupíme čokoládovou tyčinku a sníme ji za chůze, to je „fast food“ (rychlé jídlo). Jako **fast food** nebo rychlé občerstvení označujeme pokrm, který je rychle připraven i naservírován, je vyroben pro rychlou dostupnost, použitelnost či konzumaci, s malým důrazem na kvalitu. Například hamburger, mražená pizza, smažené kuře. Často je to pokrm, který je připraven ve velkém množství standardizovanou metodou, má vždy stejnou chuť, je možné ho vydávat



rychle a může být sněden kdekoliv, nejčastěji v bufetech jako rychlé jídlo nebo k odběru s sebou. Fast food pokrmy jsou nejčastěji jedeny rukama, bez příborů, často ve stoje, v autě, za pochodu či při současně vykonávané jiné činnosti. Oproti tomu pojem **slow food**, neboli pomalé stravování, označuje pokrmy, které byly připraveny s velkou péčí a s využitím vysoce kvalitních lokálních a sezónních surovin, vypěstovaných zemědělci a vyrobeny řemeslníky, kteří jsou spravedlivě odměňováni, v souladu s místními kulinářskými tradicemi, a jsou určeny k pomalé konzumaci a vychutnání. U pomalého jídla strážník často ví, odkud jídlo pochází, jak bylo vyrobeno a kým. Pomalé stravování je radostná kulturní a společenská událost. Pomalé jídlo si lépe vychutnáme a naše tělo má čas jídlo lépe strávit. Máme tady hromádku obrázků, které znázorňují tyto různé přístupy k jídlu. Obrázky roztřídíme do skupin a položíme na papír označený „slow food“ a „fast food“. Hromádku „fast food“ potom smeteme stranou – toto raději nejíme.



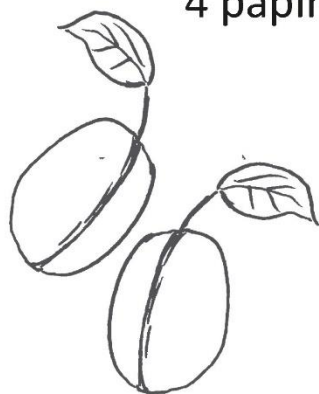
Modrý blok: slow food a fast food

Práce s receptářem (8 minut)

Obdržíme další část receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na domácí pralinku. List si vybarvíme. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si recept přidáme do složky s recepty. Seznámíme se se všemi surovinami. Švestku už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenýma očima, hmatem a čichem: je to čokoláda a kokosový tuk.

Pralinky ze sušených švestek

na 4 pralinky:
2 celé sušené švestky
2 velké nebo 4 malé dílky hořké čokolády 70%
na špičku nože kokosového tuku
4 papírové košíčky



Čokoládu s kokosovým tukem rozpustíme v kastrůlku ve vodní lázni (tj. kastrůlek s čokoládou vložíme do většího kastrolu s vodou a zahříváme na plotně). Švestky rozkrojíme na poloviny a vložíme do košíčků. Švestky v košíčcích zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme do ledničky ztuhnout.

Varianta: rozpuštěnou teplou čokoládu nalijeme do misky, do druhé misky nachystáme půlky švestek. Švestky napichujeme na kovové nebo dřevěné špízy, máčíme v čokoládě a ihned konzumujeme.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Pracujeme samostatně, pomáháme si při společných aktivitách, sdílíme společné pomůcky.



Modrý blok: příprava občerstvení

Stolování (15 minut)

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku (dle popisu v prvním bloku). Rozdáme si ubrousky v modré barvě a připomeneme si, proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravenou svačinku na talířcích naaranžujeme na ně. Umyjeme si ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť a připravenou svačinku sníme. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.



Modrý blok: stolování



Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.

2.6 Tematický blok č. 6 – DUHOVÁ HOSTINA (2 hodiny)

Jak chutná duha. Příprava občerstvení a stolování ve všech barvách duhy. Aktivity zdůrazňující barevnou pestrost ovoce a zeleniny. Příprava duhové hostiny, výzdoba stolu, společné stolování a konečná reflexe.

1. hodina

Dnes nás čeká poslední blok projektu, a to duhová hostina. Naposledy se vrátíme k duhovému plakátu.

Tajemná bedýnka (10 minut)

Shromáždíme se kolem bedýnky s ovocem a zeleninou zakryté šátkem. Přistupujeme po jednom k bedýnce, uvnitř uchopíme jeden kus, po hmatu zjistíme, o jaký druh se jedná, pojmenujeme jej a vytáhneme ven.



Duhová hostina: tajemná bedýnka

Zátiší (15 minut)

Zahrajeme si na „hrozny“. Běháme volně po učebně a na povel „hrozen“ se seskupíme do skupin po šesti. Každá skupina dostane zhruba 12 kusů ovoce a zeleniny. Mohou to být různé druhy nebo i více kusů od jednoho druhu. Každá skupina dostane za úkol na přiděleném stole vytvořit z daného ovoce a zeleniny zátiší. Zátiší je výtvarné dílo (obraz), které zobrazuje různé neživé předměty, často právě ovoce nebo zeleninu. Ukážeme si příklady zátiší na obrázcích.



Duhová hostina: zátiší



Kimova hra (10 minut)

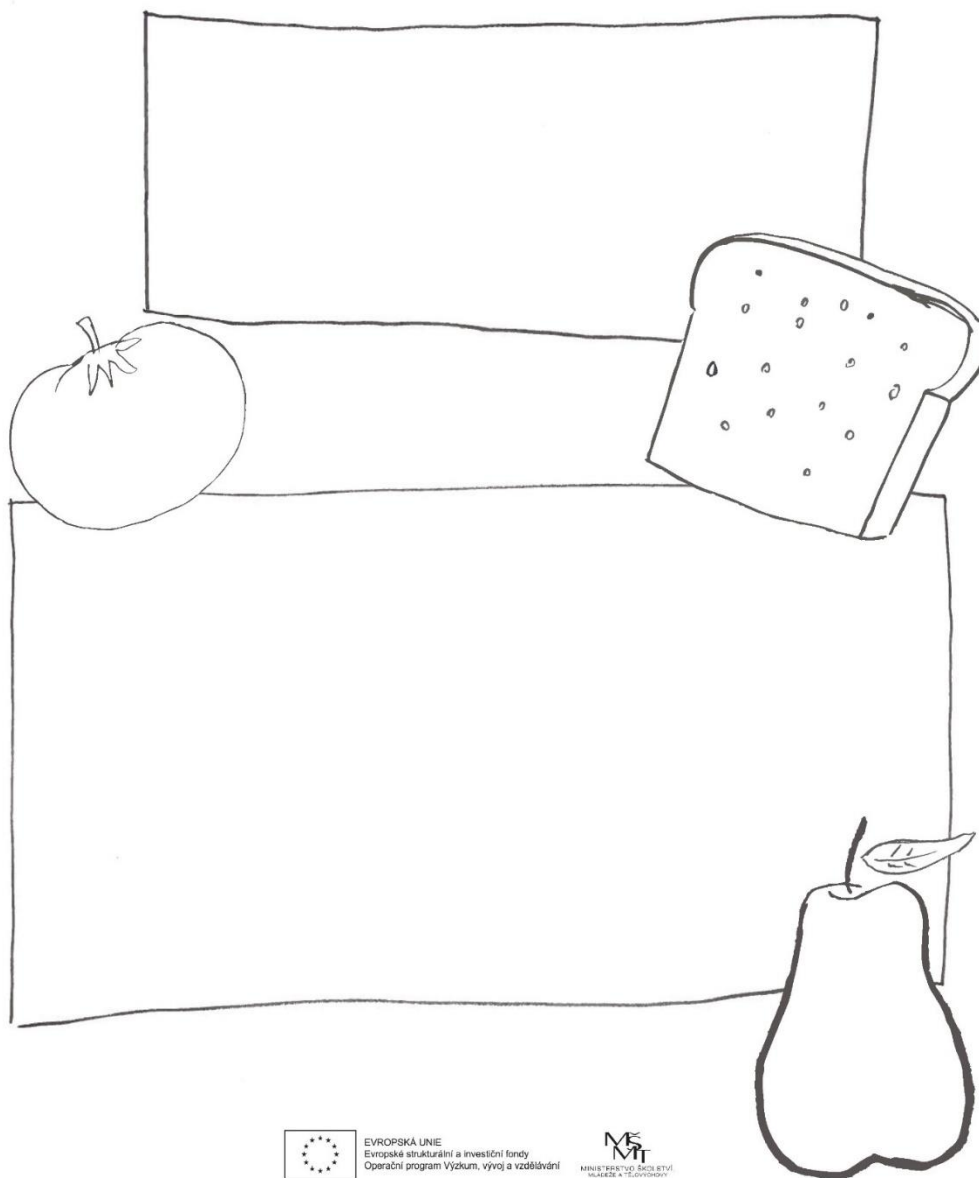
Postupně se shromáždíme kolem každého zátiší a pozorně je chvíli pozorujeme. Potom se otočíme zády. Zástupce skupiny, která zátiší vytvořila, ze zátiší odstraní jeden kus. Ostatní se na povel otočí a mají za úkol poznat, který kus chybí. Vystřídáme se u všech zátiší.

Dokončení receptáře (10 minut)

Rozdáme si složku s jednotlivými vybarvenými listy receptáře. Listy proděravíme a vložíme do složky. Vznikne tak brožurka se všemi recepty z celého programu. Receptář si odneseme domů. Později si můžeme vyprávět, zda podle něj doma vaříme. Součástí receptáře je i poslední stránka, která nás vybízí, abychom na ni doplnili svůj vlastní recept na oblíbenou svačinku.

Skutečně
zdravá škola

Moje oblíbená svačinka



2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Poradíme se, na které z nakoupených druhů ovoce nebo zeleniny má kdo chuť a z čeho tedy připravíme dnešní hostinu. Vybrané druhy společně umyjeme, nakrájíme a rozmístíme na mísy. Každý dostane nějaký úkol. Navrhne umístění kousků na mísy: například do pruhů podle barev duhy nebo do skupin podle druhů, zvláště ovoce a zelenina a podobně. Kousky ovoce můžeme také napichovat na špejle a vytvářet ovocné špízy (ježky). Nespotřebované kusy si rozdělíme a odneseme domů. Později si můžeme vyprávět, zda jsme doma vše snědli a co dobrého jsme si připravili.



Duhová hostina: příprava občerstvení

Stolování (15 minut)

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku. Rozdáme si barevné ubrousky. Ubrousky rozmístíme na stoly a každý si na své místo připraví talířek a příborový nůž. Doprostřed tabule se dají mísy s ovocem a zeleninou. Na stoly se umístí také košíky s pečivem a máslo na několika talířcích. Bereme si kousky ovoce na své talířky, mažeme si pečivo máslem a k tomu přikusujeme zeleninu. Naposledy shrneme pravidla stolování, která se opakují ve všech blocích: umytí rukou, usednutí ke stolu, vyjádření úcty a vděčnosti, přání dobré chuti. Zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť a připravenou svačinku sníme. Následuje společný úklid a umytí nádobí.



Duhová hostina: stolování





Duhová hostina: stolování

Závěrečná reflexe (5 minut)

V kruhu si povídáme: co se mi z celého programu líbilo nejvíce? Video, výroba plakátu, výroba emotikonu, povídání o ovoci a zelenině, výroba receptáře, společné vaření, stolování, úklid a umývání nádobí, hry a další aktivity (kompot, volby, mrkev-mrkvička, původ a cesta banánu, pěstování avokáda, cvičení všímavosti, slow food a fast food), něco jiného? Pamatujeme si, z jakých barev se skládá duha? (červená - oranžová – žlutá - zelená – světle modrá – tmavě modrá – fialová) Které potraviny existují ve všech barvách duhy? (ovoce a zelenina) Co způsobuje pestrou barvu ovoce a zeleniny? (rostlinná barviva – fotochemikálie) Proč je důležité jíst ovoce a zeleninu každý den? (obsahují mnoho cenných látek důležitých pro zdraví) Zkusme spočítat, kolik druhů ovoce a zeleniny každý den jíme. Některé druhy ovoce u nás nerostou a musí se dovážet z dalekých zemí, umíme několik takových vyjmenovat? (například mandarinka, pomeranč, citrón, banán, ananas, kiwi, avokádo) Proč je lepší jíst místní ovoce a zeleninu? (Není potřeba je dopravovat z velké dálky, ušetří se tak nafta a benzín. Nemusí se trhat nezralé a ošetřovat chemikáliemi, aby vydržely dlouhou cestu. Naše tělo je nejlépe přizpůsobeno podnebí, kde žijeme, a potravinám, které si zde vypěstujeme.) Vzpomínáme si, co je to slow food a fast food? („pomalé jídlo“ a „rychlé jídlo“) Co nám více prospívá? (Slow food - pomalé jídlo, protože si jídlo více vychutnáme a protože naše tělo má čas jídlo lépe strávit.) Pamatujeme si, jaká platí pravidla při přípravě svačinky? (umýt si ruce, sepnout si dlouhé vlasy, opatrně zacházet s nožem a se struhadlem, opatrně pracovat s otevřeným ohněm na sporáku nebo s horkou plotýnkou na vařiči, každé poranění vydezinfikovat a ošetřit náplastí, používat čisté nádobí a čisté pomůcky na vaření, všechno ovoce a zeleninu dobře umýt a očistit) Jaká platí pravidla při pěkném stolování? (pěkně upravit stůl, připravit ubrus a ubrousky, nachystat čisté talíře, misky a příbory, umýt si ruce, popřát si dobrou chuť, jíst v klidu, můžeme si klidně povídat) Jak se nám pracovalo ve skupinách? (pomáhali jsme si a radili, každý je šikovný na něco jiného, dobře jsme se doplňovali, byla to zábava, mohli jsme si povídat a společně se zasmát) Co nového jsem se naučil/a, co mě nejvíce překvapilo?

2.7 Tematický blok č. 7 – EXKURZE NA FARMU (4 hodiny)

Vzdělávací exkurze na zemědělskou farmu. Poznání, odkud pocházejí a jak vznikají potraviny. Seznámení s prací zemědělců. Cílem exkurze je seznámit se s tím, že jídlo, které denně konzumujeme, nepochází ze supermarketu, ale suroviny na ně vyrostly na farmě díky přírodním zdrojům a díky péči zemědělců. Návštěva farmy nám pomůže pochopit vztah, který existuje mezi zdravou půdou, zdravými rostlinami, zdravými zvířaty a zdravými lidmi. Praktické aktivity prováděné na farmě žákům poskytují představu o procesu, jak jednotlivé potraviny vznikají, jak se zpracovávají a jak putují z farmy až na náš



talíř. Exkurze na farmu je relativně samostatný blok, který lze realizovat kdykoliv v průběhu programu, dle ročního období, počasí a dohody s vybranou farmou.

Aktivity je možné upravit podle charakteru konkrétní vybrané farmy.

I. Aktivity před návštěvou farmy (20 minut)

Dozvíme se o chystané exkurzi na farmu. Společně se podíváme na mapu, kde se farma nachází, podíváme se na www-stránky farmy, na obrázky. Zjistíme, zda jde o zvířecí nebo rostlinnou farmu, zda jsou na farmě pole, zeleninová zahrada nebo ovocný sad, jaké druhy zvířat se na farmě chovají nebo jaké druhy rostlin se zde pěstují, příp. další zajímavosti.

II. Aktivity na farmě

Prohlídka farmy (45 minut)

Prohlídka farmy s průvodcem, výklad, příp. další aktivity na farmě pod vedením farmáře. Klademe otázky a sdílíme své pocity a zážitky.

Občerstvení (20 minut)

Farmářské občerstvení s komentářem k jeho složení.

Další možné aktivity na farmě (50 minut)

Půda a žížaly: Na poli vyryjeme krychli půdy přibližně na šířku a hloubku rýče. Popisujeme, jaké má půda vlastnosti, jak voní, jakou má konzistenci, barvu. Co víme o půdě? Odkud pochází? Jak vzniká? Z čeho se skládá? Hlavními složkami půdy jsou odumřelé části rostlin a živočichů a malé kousky nerostů. Proč rostliny potřebují k růstu půdu? Rostliny z půdy získávají živiny. Potom společně zkoumáme, zda půda obsahuje žížaly a další půdní živočichy. Můžeme použít lupu. Žížaly se živí organickým materiálem, jako jsou rostlinné zbytky či hnůj. Pomáhají přetvářet tyto zbytky v půdu. Zatahují kousky organické hmoty z povrchu do hlubších vrstev, a zlepšují tak vlastnosti půdy. Žížaly při své činnosti, při tvorbě chodbiček a pohlcování půdy, zpracují každoročně tuny zeminy. Na jednom metru čtverečním zemědělsky využívaných pozemků můžeme v České republice nalézt až 300 žížal, což představuje 3 miliony žížal na hektar.

Zvířata na farmě: Zvířata mají na farmě zásadní roli. Kromě toho, že využíváme jejich produkty, jako je mléko, maso nebo vejčeka, zvířata vracejí do půdy důležité zdroje ve formě hnoje, což zvyšuje úrodnost půdy. Zvířata potřebují vhodné, a pokud možno přirozené prostředí pro život. Společně sestavíme seznam základních potřeb zvířat. Mezi ně patří: volný přístup na pastvu, přirozené světlo a větrání uvnitř chovných budov, dostatek místa k pohybu, možnost poškrábat se, hrabat, lehnout si a odpočívat. Přirozená strava a čistá voda, pohodlné stelivo. Můžeme farmáři položit otázky, například: Proč se zvířata na farmách chovají? Jaký z nich má člověk užitek? Jaké jsou nejdůležitější potřeby zvířat? Čím se jednotlivá zvířata živí? Na závěr aktivity každý nakreslí jedno vybrané zvíře a pomocí myšlenkové mapy popíše, co zvíře potřebuje k životu, jaký z něj máme užitek.

Kreslení z paměti: Po dobu několika minut pozorujeme vybranou scénérii z farmy, poté se otočíme zády a scénérii namalujeme z paměti. Nakonec porovnáme svůj obrázek s realitou.

Otázky a odpovědi: Během prohlídky farmy se snažíme zapamatovat si důležité informace a po skončení prohlídky odpovídáme na otázky: kolik druhů zvířat se na farmě chová, jaké druhy plodin se zde pěstují atd.



Na farmě jsme viděli: Na motivy hry „Přijel strýček z Ameriky a přivezl...“. Někdo zahájí výčet: na farmě jsme viděli a zažili... Ostatní postupně přidávají další pojmy s tím, že musí vždy zopakovat celou předchozí řadu.

Reflexe: Před odjezdem nebo během cesty z farmy provedeme reflexi dne. Prostřednictvím otázek a diskuse dojde k upevnění nejdůležitějších nově získaných znalostí. Co jsme si zapamatovali z prohlídky farmy? Co nového jsme se dozvěděli? Co se nám nejvíce líbilo? Co nás nejvíce překvapilo?

III. Aktivity po návratu z farmy (45 minut)

Tyto aktivity doporučujeme zařadit co nejdříve po exkurzi.

Tvorba fotopříběhu: Společně vybíráme z hromádky vytištěných fotek z exkurze jednotlivé listy a na zemi je řadíme za sebou tak, jak šly jednotlivé aktivity za sebou. Fotopříběh poté nalepíme na balicí papír a umístíme na stěnu učebny.

Tvorba plakátu: Plakát doplníme obrázky a textem například podle této osnovy: „Výlet na farmu“: datum, název farmy, na farmě pro nás pěstují tyto plodiny..., na farmě pro nás chovají tato zvířata ..., jak nám chutnalo farmářské občerstvení..., na farmě se nám nejvíce líbilo ... Fotografii plakátu je poté možné zaslat na farmu spolu s poděkováním za přijetí.

Exkurze na farmu: fotopříběh











Dáme bochánky péct na 190 stupňů. Do pece přidáme hrníček vody, aby vznikla pára a bochánky budou křupavější.













3 Metodická část

Cíl programu:

Cílem programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování, získání vědomostí o různých druzích ovoce a zeleniny, rozvoj dovednosti připravit zdraví prospěšnou svačinu, získání vědomostí a dovedností v oblasti stolování, podpora žádoucích postojů v oblasti výživy, zejména povědomí o důležitosti konzumace ovoce a zeleniny v celé jejich rozmanitosti, a podpora úcty k práci zemědělců.

Výstupy:

- žák vyjmenuje nejméně 15 druhů ovoce a zeleniny různých barev
- žák popíše základní vlastnosti vybraných druhů ovoce a zeleniny
- žák vysvětlí, proč je ovoce a zelenina barevná
- žák zná alespoň pasivně pojmy vitamíny, minerály, vláknina, fytochemikálie
- žák vysvětlí zdravotní prospěšnost každodenní konzumace rozmanitých druhů ovoce a zeleniny
- žák rozezná základní druhy tuzemských plodin od plodin exotických
- žák pozná a dovede ocenit náročnost práce zemědělců
- žák zvládá základní dovednosti přípravy pokrmů: čištění zeleniny a ovoce, krájení, strouhání, míchání
- žák umí s podporou připravit několik druhů zdravotně prospěšných sladkých i slaných svačin z čerstvého nebo sušeného ovoce a zeleniny
- žák ovládá základní pravidla hygieny a bezpečnosti při přípravě pokrmů a při stolování
- žák zvládá samostatně a ve spolupráci se skupinou připravit stůl ke stolování
- žák ovládá základní pravidla kultury stolování ve společnosti
- žák ovládá základní pravidla práce a chování ve skupině, je platným členem skupiny

Východiska:

Rostliny mají kouzelnou schopnost přeměnit látky z půdy, vody a vzduchu za pomoci slunečního svitu na množství jiných látek, ze kterých se skládá jejich tělo: kořeny, stonky, listy, květy, plody a semínka. Všechny tyto části jedlých rostlin jíme a jsou pro nás velmi prospěšné. Patří sem například různé druhy ovoce a zeleniny. Ovoce a zelenina se skládá z těchto hlavních složek: voda, vláknina, jednoduché cukry (sacharidy), vitamíny, minerály, fytochemikálie. Všechny tyto látky jsou klíčové pro správné fungování našeho těla. **Vláknina** patří mezi složené cukry. Je to hmota, která je důležitá pro dobré zdraví našich střev. Prochází břichem a čistí je od různých odpadů. Je potravou pro malé organismy, které žijí v našem těle a pomáhají udržovat naše zdraví (mikrobiom). Zejména ovoce obsahuje mnoho **jednoduchých cukrů** (nejvíce fruktóza). Proto je ovoce tak sladké, je to nejzdravější sladkost. **Vitamíny**: jmenují se podle písmenek abecedy: A, B, C, D, E (tady to končí), pak ještě K a P. **Minerály**: je jich mnoho, například vápník, hořčík, sodík, železo, zinek, selen. **Fytochemikálie** jsou různorodé látky v rostlinách, často barevné. Díky nim je ovoce a zelenina tak krásně zbarvená. Fytochemikálií je mnoho tisíc a jsou velmi cenné pro zdraví. V jednom kusu ovoce nebo zeleniny nám příroda nabízí směs těchto látek a všechny působí společně. Proto není možné přirozené ovoce a zeleninu jednoduše nahradit umělými tabletkami. Ovoce a zeleninu jíme každý den, různé druhy v různých barvách. Z těchto zázračných darů země si můžeme vlastníma rukama připravit velice dobré a zdraví prospěšné svačinky.

Hlavní myšlenkou programu je využití výtvarného potenciálu, barevné a tvarové různorodosti ovoce a zeleniny. Program využívá motivu duhy a propojení barev duhy s barvami různých druhů ovoce



a zeleniny. Barevné kódování je využito jako motivace, odrazí se při stolování a v doprovodných výtvarných aktivitách. Přitom však stále zůstává zřejmé, že přirozené potraviny jsou vzácné, jsou přednostně určeny k jídlu, nejsou samoúčelným nástrojem k výtvarnému tvoření.

Program se skládá ze 6 dvouhodinových bloků a exkurze na farmu. První blok je uvedením do tématu a motivací. Následují bloky dle barev duhy: červeno-oranžový, žlutý, zelený, modrý. Poslední blok spojuje všechny barvy duhy, vyvrcholením programu je „duhová hostina“. Jednotlivé bloky mají podobnou strukturu, což vytváří očekávání žáků a napomáhá k upevnění nových vědomostí, dovedností i postojů. Program je zahájen promítáním krátkého motivačního videa, jež je úvodem k různorodým aktivitám, hrám, pohybovým aktivitám a tvořivým činnostem propojujícím výtvarnou výchovu a gastronomii. Na programu bloků je vždy představení vybrané plodiny v dané barvě, shrnutí informací, které žáci znají, a doplnění informací nových. Poté následuje příprava jednoduchého občerstvení (svačiny) a nakonec stolování laděné v dané barvě. Program je zakončen hodnocením bloku a reflexí. Před zahájením přípravy občerstvení jsou žáci vždy poučeni o základních pravidlech hygieny a bezpečnosti při práci.

V rámci programu se mnozí žáci budou pravděpodobně poprvé v životě takto detailně, komplexně a zblízka zabývat běžnými přirozenými potravinami. Proto nevádí, že se při této příležitosti opakují i známé nebo zjevné informace o jednotlivých surovinách. Program přinese nový úhel pohledu na známá fakta, zdůrazní hodnotu a vzácnost přirozených potravin. Pro přípravu občerstvení jsme záměrně vybrali velmi jednoduché recepty zvládnutelné i s mladšími žáky během jedné vyučovací hodiny v prostoru běžné učebny a s využitím surovin dostupných během celého roku. Takto připravené svačiny jsou přitom velmi chutné, u dětí oblíbené a jsou vhodnou náhradou průmyslově připravených pochutin. V rámci programu budou žáci vytvářet svoji vlastní minikuchařku (receptář) složenou ze souboru pracovních listů, jež jsou výstupy z jednotlivých bloků. Žáci budou pracovní listy v jednotlivých blocích postupně vybarvovat a na konci si všechny listy svážou do brožurky, kterou si odnesou domů. Budou motivováni k využití uvedených vyzkoušených receptů při přípravě svačinek v rodině.

Součástí programu je jednodenní exkurze na farmu. Návštěva farmy na téma „cesta potravin z farmy na talíř“ pomůže žákům pochopit souvislost mezi zdravím půdy, rostlin a zvířat a zdravím lidí. Obsahem pobytu na farmě je vždy prohlídka s komentářem a vzdělávací aktivity na téma půda, rostliny a zvířata, důležitost biodiverzity, principy šetrného hospodaření. Program zahrnuje pozorování, popis, kreslení, hry, přiměřené zapojení do některých prací na farmě, ukázkou výroby a ochutnávku produktů a občerstvení na farmě jako příklad tradiční regionální gastronomie.

Přístupnost programu pro sluchově postižené žáky (neslyšící a těžce nedoslýchavé):

Program je připraven tak, aby byl využitelný i pro žáky se sluchovým postižením (neslyšící a těžce nedoslýchavé), resp. pro společnou práci ve skupině slyšících a sluchově postižených žáků, za podmínky účasti učitele/učitelky s dokonalou znalostí českého znakového jazyka a se znalostmi pravidel komunikace s neslyšícími žáky.

Přístupnost programu pro sluchově postižené žáky je zajištěna takto:

- Program neobsahuje aktivity založené na vnímání sluchem, naopak zdůrazňuje aktivity přístupné jiným smyslům (zrak, čich, chuť, hmat).
- Program respektuje, jak je pro neslyšící žáky obtížné zvládnutí většinového (mluveného) jazyka v mluvené i psané formě.
- Program je určen pro nečtenáře, resp. začínající čtenáře, neobsahuje aktivity založené na čtení a psaní, v programu se nepracuje s texty (kromě receptáře, který je potřeba neslyšícím žákům přečíst).
- Program neobsahuje jazykové hry ani předčítání.



- Program je založen na vizuálním vnímání, na práci s obrazovými materiály, na výtvarných a rukodělných činnostech, na ukazování, praktických činnostech a práci se skutečnými předměty (suroviny pro vaření, pomůcky pro vaření a stolování), zahrnuje kontakt s reálným světem (farma).
- Program je založen na opakující se struktuře jednotlivých bloků, což usnadňuje neslyšícím žákům porozumění.
- Motivační video je ztvárněno pomocí srozumitelných gest beze slov.

Pravidla komunikace se sluchově postiženým žákem (platí pro všechny bloky):

Zapojení neslyšícího žáka/žáků vyžaduje účast osoby se znalostí českého znakového jazyka, která zajistí bezbariérovou komunikaci (učitel/ka nebo asistent/ka pedagoga - tlumočnick). Pokud chce učitel/ka něco sdělit přímo neslyšícímu žákovi, nejprve s ním naváže oční kontakt nebo ho jemně upozorní dotykem a obrací se přímo na žáka (ne na tlumočnicka). Výklad je potřeba doprovázet názorným ukazováním, předváděním předmětů i činností. Komentujeme, co právě děláme a co se chystá, odkazujeme na to, co již proběhlo (duhový plakát). Volíme jednoduchý způsob vyjadřování, bez složitých souvětí. Není potřeba zvyšovat hlas ani mluvit nepřirozeně pomalu. Na konci každého uceleného sdělení je potřeba udělat přestávku a ověřit, zda neslyšící žák vše dobře pochopil a zda nepotřebuje něco upřesnit nebo vysvětlit znovu (jinými slovy). Vždy je potřeba být trpělivý a s neslyšícím žákem jednat ohleduplně a s respektem. POZOR: sluchových vad je mnoho druhů a stupňů. Každý žák se sluchovým postižením může preferovat a potřebovat jiný způsob komunikace, přizpůsobený svým specifickým potřebám.

Komentář k problematice sluchového postižení u dětí:

Vážná sluchová vada (těžká nedoslýchavost nebo hluchota), která je vrozená nebo získaná v raném dětství, ztěžuje nebo zcela znemožňuje zvládnutí mluveného jazyka cestou odposlechu. Takto postižené děti většinou nemají ani rychlý přístup k náhradnímu prostředku dorozumívání (znakovému jazyku), protože jejich rodiče jsou z 90 % slyšící a často nejsou dlouho schopni s dítětem navázat uspokojivou komunikaci. Nedostatečná úroveň zvládnutí jakéhokoliv jazyka v raném období způsobuje vyhasínání jazykových schopností a později nesmírně ztěžuje osvojení většinového jazyka jak v mluvené, tak v psané formě, znesnadňuje zvládnutí čtení a psaní s porozuměním, získávání informací a orientaci ve světě. Vážná sluchová vada neodděluje od věcí, ale od lidí, tj. nepředstavuje závažné omezení fyzické, ale představuje bariéru v tzv. normální komunikaci mluveným jazykem se všemi dopady na výchovu, vzdělávání i sociální začlenění, a to přesto, že dnes je již dostatečně prokázáno, že samotná hluchota nezpůsobuje žádnou změnu kognitivních funkcí. O to větší je význam pomůcek a metod, které umožňují zprostředkovat neslyšícím výchovu a vzdělávání formou, která je přizpůsobena jejich komunikačním potřebám, tj. s využitím znakového jazyka, obrazu, videa a praktických osobních prožitků. To, co je slyšícím dětem a žákům možné několikrát slovy „vysvětlit“, to musíme neslyšícím „ukázat“.

Vstupní předpoklady:

Program předpokládá zapojení učitele/učitelky s alespoň základními vědomostmi v oblasti výživy a s aktivním zájmem o tuto problematiku. Učitel/ka je průvodcem a podporou žákům, musí být sám/a příkladem vysoké kultury stravování a mít sám/a pro téma jídlo, vaření, stolování a pěstování nadšení. Realizace programu se sluchově postiženými (neslyšícími) žáky vyžaduje účast osoby s velmi dobrou znalostí českého znakového jazyka pro zajištění bezbariérové komunikace.

Přínos neformálního vzdělávání:

Při práci na tvorbě vzdělávacího programu jsme spolupracovali se zástupci základních škol. Do škol vnášíme zásadní a doslova životně důležité téma jídlo, výživa, vaření, stolování a pěstování a výživová gramotnost, které dosud ve většině škol není takto komplexně reflektováno. Vzdělávací program obsahuje nápady na nové, atraktivní vzdělávací aktivity a metody, zejména zařazení praktických činností (příprava pokrmů), práci se skutečnými věcmi (potraviny, nádobí), propojení s praxí (exkurze



na farmu) a s místní komunitou (setkání s farmářem), projektové a zážitkové vzdělávání. Program umožňuje poznat žáky při praktických činnostech a při aktivitách mimo školu. Přínosem je důraz na změnu postojů a hodnot. Program je postaven na aktivním zapojení žáků, metody vzdělávání jsou zvoleny tak, aby si žáci maximum informací osvojili vlastní aktivní činností. Spolupráce na tvorbě a ověřování vzdělávacího programu je nástrojem vzdělávání samotných pedagogů v tématu jídla, výživy, vaření a pěstitelství, vyučující získají nové vědomosti, dovednosti i motivaci. Pedagogům poskytujeme povzbuzení, pozitivní zpětnou vazbu a ocenění jejich práce. V rámci vytvořených vzdělávacích programů propojujeme výuku s žádaným rozvojem klíčových kompetencí. Pomáháme naplnit vzdělávací oblasti Člověk a svět práce a Člověk a zdraví – výchova ke zdraví a průřezové téma Environmentální výchova dle RVP.

Rozvíjené kompetence:

Program je založen na osvojování nových vědomostí a dovedností na téma ovoce a zelenina a příprava zdravých svačinek z nich, ale zejména získání vztahu k ovoci a zelenině jako k úžasným darům země a přírody. Toto je základem pro budování postojů a hodnot ve vztahu k výživě i k životnímu prostředí. Osvojování těchto základů je v rámci programu z větší části zajištěno samostatnou aktivní prací žáků se zapojením všech smyslů, zejména zraku, hmatu, čichu a chuti. Program tak vytváří prostor pro samostatné učení a objevování. Významnou složkou programu jsou praktické aktivity, které rozvíjejí důležité a v každodenním životě ihned uplatnitelné dovednosti: čištění a krájení ovoce a zeleniny, práce s kuchyňskými nástroji, ochucování, stolování, úklid po vaření, bezpečnost a hygiena při vaření a při stolování, společné stolování jako společenská příležitost. Důležitou částí programu je také práce ve větších či menších skupinách, vzájemná pomoc ve skupině, sdílení názorů, diskuse. Kromě konkrétních nových vědomostí a dovedností tak program přispívá k rozvoji řady klíčových kompetencí. Klíčové kompetence program rozvíjí účastí žáků na aktivitách, interakcí s učitelem a mezi sebou navzájem, působením učitele jako vzoru.

Ve vzdělávacím programu jsou rozvíjeny tyto klíčové kompetence:

- sociální a občanské schopnosti
- kulturní povědomí a vyjádření

Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí pomocí práce ve skupinách, včetně spolupráce ve skupině, kterou si žáci sami nevybrali, dále pomocí hry na volby, tvorbou společného velkoformátového plakátu, dodržováním pravidel bezpečnosti a hygieny, společným stolováním jako společenskou příležitostí, závěrečnými reflexemi se sdílením a vzájemným nasloucháním, seznámením s prací zemědělců a aktivitami na podporu uvědomění důležitosti a hodnoty jejich práce.

Kulturní povědomí a vyjádření program rozvíjí pomocí výtvarných tvořivých aktivit včetně důrazu na estetickou stránku stolování, upozorněním na výtvarnou stránku ovoce a zeleniny, na pestrost jejich barev a tvarů a pomocí pobytu v přírodě (na farmě) spojeného s vnímáním přírody a její estetické hodnoty.

Návaznost na RVP pro základní vzdělávání:

Program naplňuje řadu výstupů RVP ZV, zejména ve vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět** – Rozmanitost přírody, Člověk a jeho zdraví a **Člověk a svět práce** – Pěstitelské práce, Příprava pokrmů a průřezové téma **Environmentální výchova**.

Vhodné modifikace programu s ohledem na účastníky se SVP:

Program je celý připraven tak, aby byl použitelný ve skupině se sluchově postiženými (neslyšícími) žáky (viz výše v části „Přístupnost programu pro sluchově postižené žáky“). Případné modifikace pro jiné druhy postižení musí vycházet z charakteru a potřeb daných cílových skupin s ohledem na specifika jejich zdravotního či sociálního handicapu.



Možné komplikace a problémy:

Ověření programu neprokázalo žádné komplikace. Program jsme v detailech upravili podle zjištění z ověřování. Program obsahuje řadu doporučených variant včetně tipů na zařazení dalších vhodných aktivit, a to zejména takových, které propojují téma jídlo, vaření a stolování s dalšími vzdělávacími oblastmi a předměty. Pokud učitel/ka tyto tipy využije, musí na daný tematický blok plánovat více času, než je uvedeno v popisu.

Doporučená literatura a další zdroje:

Uvedeno u jednotlivých bloků.

3.1 Metodický blok č. 1 – Barvy na talíři (2 hodiny)

Úvod do projektu „Duha na talíři“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Barevná pestrost ovoce a zeleniny, výtvarný potenciál ovoce a zeleniny. Propojení barevnosti duhy s důležitostí rozmanitosti ve stravování. Příprava základních pomůcek pro program (plakát, receptář, emotikon).

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – žáci diskutují o videu a respektují názory druhých, sdílí dojmy z videa, pracují společně na tvorbě plakátu v náhodně vytvořených skupinách, domlouvají se na postupu práce, zažijí, jak probíhají volby a že je třeba respektovat výsledek voleb, prožijí společnou reflexi.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci si uvědomují barevnou rozmanitost ovoce a zeleniny, věnují se výtvarným tvořivým aktivitám (plakát, receptář), oceňují estetickou kvalitu společně vytvořeného plakátu.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: krátký film, výklad, popis, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, didaktická hra, řešení problémů, reflexe

Pomůcky:

PC s internetem, dataprojektor, plátno
obrázek duhy (z internetu)

proužky papírů v 7 barvách duhy, v každé barvě tolik kusů, kolik bude členů ve skupině

plakát: papír (karton nebo balicí papír) formátu cca 150 x 120 cm, s předem nakresleným obloukem duhy se 7 pruhy (tužkou) (nebo několik menších tvrdých papírů)

měkké voskovky v 7 barvách duhy - pro všechny žáky v 7 skupinách

igelitová fólie pro zakrytí podlahy při malování plakátu

připínáčky nebo lepicí hmota pro připevnění plakátu na stěnu

lepidlo na papír, min. 7 ks

pexeso „ovoce a zelenina“

k výrobě emotikonu: nůžky, pastelky, lepidlo, špejle pro každého žáka

hlasovací lístky, tužky pro každého žáka

volební urna – krabice s vystřiženým otvorem ve víku

silný červený fix (k označení vítězného druhu ovoce/zeleniny)

plastové nebo papírové složky se sponou na ukládání receptů po každém bloku – pro každého žáka

Materiály k realizaci:

video „Duha na talíři“

obrázky ovoce a zeleniny (k vytištění a vystřížení, barevně): barevné obrázky ovoce a zeleniny se dají využít k dalším různorodým aktivitám s žáky: pexeso, třídění podle různých hledisek (ovoce –



zelenina, podle barev, listy - plody - kořeny, domácí - exotické atd.), Kimovy hry, doplnění chybějících druhů, které žáci znají (můžou samy nakreslit) atd.

emotikon - obličej „manga“:

pro každého žáka, obličej na obyčejném papíře, 2 strany (směje se – mračí se)

titulní list receptáře:

pro každého žáka, na titulní straně je obrázek talíře se 7 pruhy duhy (žáci si vybarví), vedle talíře nůž a vidlička, nad talířem lístek – jmenovka pro zasedací pořádek – sem si žák napíše své jméno

Metodické materiály: Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin.* Praha: Advent-Orion, 2005

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením. Dostupné z:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz

Metodický popis:

1. hodina

Video „Duha na talíři“ (4 minuty)

Zhlédnutí videa a reflexe: líbilo/nelíbilo? O čem bylo? Co je to duha? Jak vzniká? Duha vzniká, když prší a současně svítí sluníčko. Sluneční světlo se láme ve vodních kapkách. Jaké barvy duha obsahuje? Kdo nebo co se ve videu objevilo potom? Dívka v bílém kostýmu a chlapec s deštníkem. Jak se asi dívka z videa jmenuje? Je to obyčejná dívka nebo nějaká víla? Co se dělo pak? Chlapec dívce nabídl barevné ovoce. Oba si ovoce rozprostřeli na barevném pruhovaném ubruse na trávě a připravili si dobrou svačinku. Budeme společně dělat něco podobného. Čeká nás 6 bloků o ovoci a zelenině. Ovoce nebo zeleninu budeme poznávat, dozvídat se nové informace a pokaždé si z ovoce nebo zeleniny připravíme malou svačinku, kterou si potom společně vychutnáme. Vytvoříme také duhový plakát a slavnostní prostírání a výzdobu stolu. Nakonec nás čeká exkurze na pravou farmu!

Duha (12 minut)

Co jsme viděli ve videu na obloze? Duhu! Venku duha zrovna není, proto si ji namalujeme na papír. Rozdělení do skupin podle barev: učitel/ka rozdává žákům proužky papíru v různých barvách duhy (červená, oranžová, žlutá, zelená, světle modrá, tmavě modrá, fialová), vždy takový počet od jedné barvy, kolik bude členů v jedné skupině. Na povel se žáci vyhledají a seskupí podle společné barvy. Každá skupina poté obdrží voskovky ve „své“ barvě“ a všichni společně vybarví „svůj“ pruh duhy na plakátě (postupně jednotlivé skupiny). Pořadí barev je vhodné připomenout malým obrázkem duhy. Učitel/ka poté plakát připevní na stěnu učebny. Plakát s duhou bude v učebně umístěn po celou dobu trvání projektu a bude stálou připomínkou tématu.

VARIANTA:

Zatímco jedna skupina žáků vybarvuje svůj pruh duhy, ostatní tvoří úvodní stranu receptáře. Postupně se skupiny vystřídají. Žáci tak mají k vybarvení svého pruhu dostatek prostoru.



Barvy na talíři (12 minut)

Jaké známe ovoce a zeleninu v barvě:

- červené: rajče, jahoda, červená paprika, malina, červené jablko, červená řepa, třešeň, ředkvička, rybíz...
- oranžové: mrkev, oranžová paprika, mandarinka, pomeranč, dýně hokaido, meruňka, mango...
- žluté: banán, grapefruit, citrón, žlutá hruška, žlutá paprika, dýně, ananas, kukuřice ...
- zelené: zelená hruška, zelené jablko, zelená paprika, hrozny, avokádo, okurka, zelí, čínské zelí, salát, pórek, chřest, špenát, brokolice, kiwi, angrešt, kapusta, meloun, hrášek, cuketa, zelená kedlubna ...
- modré: švestka, borůvka, černý rybíz ...
- fialové: modré hrozny, lilek, červené zelí, červená cibule, fialová kedlubna...
- bílé: květák, cibule, česnek, celer, petržel ...

Žáci vyjmenovávají a učitel/ka vždy ukáže obrázek daného ovoce/zeleniny. Druhy, na které si nikdo nevzpomene, nakonec ukáže sám učitel/ka, a pokud je žáci neznají, pojmenuje je. Jednotlivé obrázky přiděluje skupinám podle jejich barvy. Poté je všichni společně nalepí na plakát do daného barevného pruhu. Každá skupina nalepí svou barvu a ve skupině se musí dohodnout o postupu – kdo lepí, kdo podává, kdo radí, kam umístit. Zeleninu bílé barvy můžeme umístit na bílou část plakátu mimo duhu.

VARIANTA:

Žákům je možné předem zadat, aby si přinesli z domu kusy různého ovoce a zeleniny a v hodině pracovat nejen s obrázky, ale i se skutečným ovocem a zeleninou. První aktivitou může být roztřídění plodin na ovoce a zeleninu.

VARIANTA:

Protože se ovoce a zelenina liší nejenom barvou, ale i tvarem, je možné jednotlivé plodiny třídit i podle tvarů a přiřazovat je k již známým tělesům (kužel, válec, koule, kvádr). Ovoce a zelenina neodpovídají tvarově přesně, proto je potřeba se vždy rozhodnout, k jakému tělesu je přiřadit. Žáci si tak zopakují základní tělesa a učí se diskutovat. Podobná diskuse vzniká při třídění ovoce a zeleniny podle barvy, která také není vždy jednoznačná. Žáci se tak dozvídají o pestrosti a nejednoznačnosti životní reality.

Jak to, že je ovoce a zelenina tak barevná? (5 minut)

Povídání o tom, jak to, že ovoce a zelenina jsou tak krásně barevné. Ovoce a zelenina obsahují barviva, která jsou složená z mnoha důležitých a zdravých prospěšných látek. Říká se jim FYTOCHEMIKÁLIE. Fytochemikálie mají léčivou sílu.

Kompot (12 minut)

Žáci sedí v kruhu, učitel/ka každému přidělí jednu kartičku z pexesa „ovoce a zelenina“ (tak, aby v celé skupině byly vždy oba stejné obrázky) a pak dává instrukce: místa si vymění jahody, jablka, žluté barvy, modré barvy, kulaté tvary, podlouhlé tvary, co roste na stromě (plody), co roste pod zemí (kořeny) ... na pokyn „kompot“ si vymění místa všichni.

2. hodina

Výroba emotikonu (20 minut)

Emotikon - obličej ve stylu manga - bude žáky provázet celým projektem. Bude sloužit k reflexi jednotlivých aktivit a k sebehodnocení. Emotikon má dvě strany, jeden obličej usměvavý a druhý zamračený. Učitel/ka žákům rozdá šablonu obličeje a další pomůcky. Žáci si obličej vybarví, nalepí na tvrdý papír, vystříhnou a obě strany slepí dohromady na špejli. Každý si svůj emotikon podepíše. Všechny emotikony učitel/ka uschová a žákům je rozdává vždy na začátku každého dalšího bloku. Po skončení celého programu si žáci emotikony odnesou domů.



Titulní list k receptáři (10 minut)

Učitel/ka žákům rozdá titulní list k receptáři a vysvětlí, že v příštích blocích se žáci naučí připravovat dobré svačinky a ke každé obdrží recept. Vznikne tak knižička receptů, kterou si žáci odnesou domů. Žáci si titulní list vybarví a podepíší. Učitel/ka titulní listy všech žáků uschová do složek. V každém následujícím bloku žáci vytvoří další stránku. Po skončení celého programu si žáci celý receptář odnesou domů, svázaný ve složce.

Volba nejoblíbenějšího ovoce a zeleniny (10 minut)

Všichni se shromáždí kolem plakátu s ovocem a zeleninou a povídají si o tom, který druh mají nejraději. Učitel/ka navrhne uspořádat tajnou volbu nejoblíbenějšího ovoce/zeleniny. Rozdá žákům volební lístky a tužky. Na lístek každý žák napíše nebo nakreslí své nejoblíbenější ovoce/zeleninu a vhodí do volební urny. Potom učitel/ka jmenuje volební komisi složenou ze tří žáků. Ti pod dohledem ostatních otevřou urnu, lístky roztřídí podle druhů a nakonec vyhlásí vítěze, příp. druhé a třetí místo. Výsledky zaznamenají na plakát – k vítěznému druhu napíše velké číslo 1 nebo obrázek jinak označí.

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitel/ka rekapituluje průběh bloku a žáci obracením usměvavé nebo zamračené tváře vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

3.2 Metodický blok č. 2 – Červeno-oranžový (2 hodiny)

Červené a oranžové ovoce a zelenina, seznámení s vybranými surovinami (jablko, mrkev), příprava občerstvení a stolování.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – žáci respektují komunikaci v kruhu, kdy hovoří pouze ten, kdo je na řadě, vnímají společnou radost z pohybové hry, pracují na přípravě pokrmu samostatně i ve skupině, navzájem si pomáhají a oceňují práci druhých, dodržují pravidla bezpečnosti a hygieny, společně připraví stůl, respektují vylosovaný zasedací pořádek, společně stolují a uvědomují si pravidla kulturního stolování, prožijí společnou reflexi.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci si opět uvědomí estetickou kvalitu společně vytvořeného plakátu, uvědomují si výtvarné vlastnosti vybraného ovoce a zeleniny (barva, tvar, povrch), věnují se výtvarným aktivitám (receptář), vnímají estetickou stránku společného stolování.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, řešení problémů, zážitek, praktická činnost, simulace praxe, zpracování zážitků, reflexe

Pomůcky:

obrázek mrkve v zemi, na záhoně (z internetu)

obrázek jabloně s jablky (z internetu)

pastelky (červená, oranžová – pro každého žáka)

suroviny na vaření: pro každého žáka polovina střední mrkve, jedno střední červené jablko, 5 nesířených rozinek, půl lžičky tekutého medu, pro skupinu: citróny (na 5 žáků jeden kus)

nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka: škrabka na čištění mrkve, vroubkovaný nožík na vykrajování jablek, jemné struhadlo, miska, lžička, vidlička, pro skupinu: lis na citrón, cedník na propláchnutí rozinek, mísa na kuchyňský odpad

zástěrky (žáci si mohou přinést z domu)

ubrusy na ochranu stolů při vaření

červené a oranžové ubrusky (pro každého žáka)



lístky z tuhého papíru – jmenovky (pro každého žáka)
krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku)
potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky
dezinfekční prostředek a náplasti pro ošetření případných drobných zranění při čištění, krájení nebo strouhání
emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

2. list receptáře pro každého žáka:

Mrkev a jablko umyjeme, mrkev oškrábeme, jablko rozkrájíme na čtvrtiny a vykrojíme jádřinec. Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle do misky. Citrón opláchneme, rozkrojíme a vymačkáme, šťávu smícháme s trochou vody. Rozinky propláchneme pod tekoucí vodou. Rozinky a citrónovou šťávu přidáme do misky s nastrouhaným jablkem a mrkví. Dochutíme troškou medu a jemně promícháme vidličkou.

Metodické materiály: Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin.* Praha: Advent-Orion, 2005

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením. Dostupné z:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20myslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz

Metodický popis:

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Učitel/ka žáků se zeptá, zda si pamatují, jaké jsou první dvě barvy duhy. Poukáže také na plakát s duhou a nalepenými obrázky ovoce a zeleniny v červeném a oranžovém pruhu. Dnes se budeme tedy věnovat barvě červené a oranžové a budeme vařit z ovoce a zeleniny v těchto barvách: bude to červené jablko a oranžová mrkev.

VARIANTA:

Žáci mohou sami podle prvních dvou barev duhy odhadovat, z jakého ovoce nebo zeleniny budeme dnes připravovat svačinu.

Mrkev – seznamte se (14 minut)

Kolečko s mrkví. Učitel/ka podá žákům omytou mrkev, ideálně s natí. Žáci si mrkev podávají, mluví vždy pouze ten, kdo ji drží v ruce (nebo má před sebou – v případě neslyšících žáků, kteří znakují). Když skončí nebo pokud nechce nic říci, podá mrkev dalšímu v řadě. Povídáme si o mrkvi: jaký má tvar, jakou barvu. Je to kořen, který roste v zemi (obrázek mrkve v zemi nebo na záhoně), kdo má mrkev rád, kdo ji pěstuje na zahrádce... Až dojdou nápady, učitel/ka ukrojí z mrkve kolečko – co připomíná? Oko! A skutečně, mrkev je zdravá pro oči. Mrkev obsahuje velké množství vitamínu A a mnoho dalších prospěšných látek. Vitamín A je důležitý pro zdraví očí. Mrkev je potrava pro oči.



VARIANTA:

Aktivity je možné doplnit o stručné shrnutí vývoje člověka jako druhu (seřazení obrázků) a vývoje člověka jako jednotlivce (od novorozence po seniora) a zmínit se o různých způsobech stravování v minulosti a dnes a o tom, jak se liší potrava, kterou se člověk živi v různých etapách svého života.

Mrkev, mrkvička (5 minut)

Krátká pohybová hra. Učitel/ka říká (nebo ukazuje): „mrkev“ (žáci se musí krásně rovně postavit, představují mrkev rostoucí ze země) – „mrkvička“ (žáci si musí dřepnout, představují malou, teprve rašící mrkvičku). Postupně učitel/ka zrychluje, říká občas dva stejné pokyny za sebou. Kdo se splete, vypadává ze hry a odchází na stranu.

VARIANTA:

Lze doplnit o upozornění, že roste nejen mrkev, ale i člověk – viz předchozí aktivita.

Jablko – seznamte se (14 minut)

Kolečko s jablkem. Učitel/ka podá žákům omyté jablko. Žáci si jablko podávají, mluví vždy ten, kdo je drží v ruce. Když skončí, podá jablko dalšímu v řadě. Učitel/ka žáky vybízí, aby každý řekl něco o jablku: jaký má tvar, barvu, povrch. Má stopku, je to plod stromu jabloně (obrázek). Kdo má jablko na zahrádce, kdo jí jablka každý den, kdo má rád jablka syrová, pečená, sušená (křížaly), štrúdl, kompot, protlak, džus ... Jablko je mnoho druhů a mohou mít různé barvy, hlavně červenou, zelenou, žlutou nebo smíšenou. Jablko je král mezi ovocem. Poté učitel/ka jablko rozkrojí (kolmo na osu) – uvnitř se skrývá překvapení: hvězdička z jader! Krájení jablka je jeden z tradičních zvyků českých Vánoc. Věřilo se zdraví a úspěch v příštím roce. Hvězdička bylo dobré znamení, křížek byl špatné znamení. Učitel/ka ukáže jedno z jader: představte si, že z tohoto malého jádérka vyroste celý strom! Jablka obsahují velké množství sacharidů (cukrů) – jsou sladká. Obsahují vitamín C a mnoho dalších prospěšných látek. Obsahují také pektin, to je vláknina. Pektin v břišku zachycuje odpadní a škodlivé látky a pomáhá jejich vyloučení z těla.

VARIANTA:

Aktivitu je možné doplnit o předvedení vývoje jablka od semínka po plod (řazení obrázků) a přiřazení kartiček s popisem.

Práce s receptářem (8 minut)

Žáci dostanou první část svého receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na strouhanou mrkev s jablkem. Žáci si list vybarví. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si žáci recept přidají do své složky s recepty. Představení všech surovin: mrkev a jablko už známe. Poznávání dalších surovin se zavřenými očima, hmatem a čichem: citrón, rozinky, med.

VARIANTA:

Učitel/ka pouze předvede a stručně představí další suroviny (dá přičichnout, ochutnat).

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, přidělení nádobí a náčiní. Příprava pokrmu dle receptu. Žáci pracují samostatně. Pomáhají si při společných aktivitách (lisování citrónové šťávy), sdílejí společné pomůcky.

Stolování (15 minut)

Žáci si sestaví stolky do podoby dlouhé tabule. Učitel/ka žákům rozdá tuhé lístky, každý žák si na svůj lístek napíše své jméno. Učitel/ka jmenovky vloží do krabice, poté losuje jednotlivé jmenovky a rozmísťuje postupně na místa u stolu. Tak vznikne zasedací pořádek. Učitel/ka sedí v čele, vysvětlí, že to je čestné místo pro hostitele. Poté učitel/ka žákům rozdá ubrousky v červené a oranžové barvě a připomene (nebo se zeptá), proč máme připraveny ubrousky v těchto barvách. Žáci rozmísťují ubrousky



na stoly a připravené saláty v miskách a vidličky (nebo lžičky) naaranžují na ně, každý na své místo. Učitel/ka připomene základní pravidla stolování: máme rádi hezky upravený stůl a pěkně naservírované jídlo. Před jídlem si umyjeme ruce, zklidníme se kolem stolu, žáci si popřejí dobrou chuť a připravenou svačinku sní. Při jídle učitel/ka vede klidnou konverzaci, komentuje chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitel/ka rekapituluje průběh bloku a žáci obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.

3.3 Metodický blok č. 3 – Žlutý (2 hodiny)

Žluté ovoce, seznámení s vybranou surovinou (banán), příprava občerstvení a stolování.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – žáci respektují komunikaci v kruhu, kdy hovoří pouze ten, kdo je na řadě, pracují společně na zadaném cvičení a navzájem si radí (tuzemské x exotické), pracují na přípravě pokrmu samostatně i ve skupině, navzájem si pomáhají a oceňují práci druhých, dodržují pravidla bezpečnosti a hygieny, společně připraví stůl, respektují vylosovaný zasedací pořádek, společně stolují a uvědomují si pravidla kulturního stolování, prožijí společnou reflexi.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci si opět uvědomí estetickou kvalitu společně vytvořeného plakátu, uvědomují si výtvarné vlastnosti vybraného ovoce a zeleniny (barva, tvar, povrch), rozeznávají tuzemské a exotické druhy ovoce a uvědomují si hodnotu místních tradic a produktů i hodnotu různorodosti, věnují se výtvarným aktivitám (receptář), vnímají estetickou stránku společného stolování.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, řešení problémů, zážitek, praktická činnost, simulace praxe, zpracování zážitků, reflexe

Pomůcky:

obrázky banánů (strom, trsy banánů) z internetu

velká mapa světa nebo glóbus

2 papíry A 4 nadepsané „místní“ a „exotické“

žluté pastelky pro každého žáka

suroviny na vaření: pro každého žáka polovina banánu, polovina mandarinky, 1 větší nebo 2 menší čtverečky kvalitní vysokoprocentní čokolády, 5 oříšků kešu

nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka: prkénko, vroubkovaný nožik na krájení banánu, miska, lžička, pro skupinu: kastrůlek na rozpuštění čokolády, vařečka, vařič, lžíce na rozlévání rozpuštěné čokolády, miska na namočení oříšků, cedník na propláchnutí oříšků, mísa na kuchyňský odpad, chňapky zástěrky (žáci si mohou přinést z domu)

ubrusy na ochranu stolů při vaření

žluté ubrousky pro každého žáka

lístky z tuhého papíru – jmenovky (pro každého žáka)

krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku)

potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky

dezinfekční prostředek a náplasti pro ošetření případných drobných zranění při čištění, krájení nebo strouhání

emotikon (z prvního bloku)



Materiály k realizaci:

obrázky ovoce a zeleniny (k vytištění, ideálně barevně)

3. list receptáře pro každého žáka:

Banán opláchneme a oloupeme a nakrájíme na tenké plátky, plátky umístíme do misky. Mandarinku opláchneme, oloupeme a rozdělíme na dílky. Dílky mandarinky rozložíme do misky na banán, nahoru nasypeme oříšky kešu. Oříšky je dobré předem na cca 3 hodiny namočit do dvojnásobného množství vody se špetkou soli, potom vodu slít a oříšky propláchnout. Čokoládu vložíme do kastrůlku, zalejeme troškou vody a rozpustíme na plameni, mícháme vařečkou. Rozpuštěnou čokoládou zalijeme ovoce v misce.

Metodické materiály: Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin.* Praha: Advent-Orion, 2005

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář* Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením. Dostupné z:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz

Metodický popis:

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Učitel/ka se žáků zeptá, zda si pamatují, jaké barvě se věnovali v minulém bloku a jaká barva v oblouku duhy následuje. Poukáže také na plakát s duhou a nalepenými obrázky ovoce a zeleniny ve žlutém pruhu. Dnes se budeme tedy věnovat barvě žluté a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: bude to banán.

VARIANTA:

Žáci mohou sami podle další barvy duhy odhadovat, z jakého ovoce nebo zeleniny budeme dnes připravovat svačinu.

Banán – seznamte se (15 minut)

Kolečko s banánem: mluví pouze ten, kdo má banán, a pokud nechce nic říct, předá jej dalšímu spolužákovi v řadě. Povídáme si o banánu: jaký má tvar, barvu, co o něm víme, kde se pěstuje, jestli ho doma jíme, kdo má banány rád... Banán má sytě žlutou barvu. Je to plod banánovníku - byliny, která roste v Africe, v Jižní Americe a v jihovýchodní Asii - v tropickém pásmu (= pás obepínající Zemi podél rovníku, lze ukázat na mapě nebo na glóbusu). Banánovník může být vysoký i několik metrů, patří k nejvyšším bylinám světa. Plody rostou v trsech (obrázek). Banány jsou velmi výživné. Obsahují hodně vitamínu B a další vitamíny a minerály. Obsahují hodně cukru, jsou sladké. Banán má zahnutý tvar - co nám připomíná? Učitel/ka předvede, že banán připomíná úsměv. Banány zlepšují náladu, je to ovoce pro úsměv.

Banán nebo jablko (místní versus exotické) (18 minut)

Učitel/ka náhodně vybírá z balíčku obrázky ovoce, ukazuje žákům a podle jejich pokynů je třídí na dvě skupiny: místní (lokální) a exotické (cizokrajné). Obrázky pokládá na takto nadepsané papíry (místní – exotické). U exotických druhů se zeptá, zda žáci vědí, odkud se k nám toto ovoce dováží – ukazují si na



mapě nebo na glóbusu. Žáci odpovídají na otázku, které kategorii by daly přednost a proč. Učitel/ka doplní argumenty nebo souvislosti, které nezazněly od žáků: cizokrajné ovoce je zdravé a dobré, ale přicestovalo z daleka. K dopravě bylo potřeba hodně nafty a benzínu, které znečišťují přírodu. Aby ovoce vydrželo dlouhou cestu, trhá se nezralé a ošetřuje se chemikáliemi, které mohou být zdraví škodlivé. Lidé by měli přednostně jíst to, co vyrostlo nedaleko jejich domova. Naše tělo je nejlépe přizpůsobeno podnebí, kde žijeme, a potravinám, které si zde vypěstujeme.

Dovoz exotického ovoce, například:

mandarinka, pomeranč, grapefruit, citrón, meloun – Středomoří

banán, mango – Střední Amerika, Jižní Amerika

ananas – Střední Amerika, Afrika

kiwi – Středomoří, Nový Zéland

avokádo – Střední Amerika, Afrika, Izrael

VARIANTA:

Žáci se dozví nebo sami odhadnou, že ve žlutém bloku budou připravovat svačinku s banánem. Následuje povídání o původu banánů: žáci hádají, kde se asi banány pěstují. Banán – pohyblivá abeceda: učitel/ka z pohyblivé abecedy vyskládá názvy pěti států – největších vývozců banánů. Písmena jsou pomíchaná, správně jsou přiložena pouze první dvě. Žáci ze zbylých písmen skládají správné názvy států. Banán – mapa: na velkou mapu žáci přikládají názvy nebo i vlajky států – největších vývozců banánů, společně s reálným banánem. Také je možné vlaječky připevňovat pomocí modelíny na glóbus. Pozorujeme, že pěstování banánů se nejlépe daří v oblastech okolo rovníku. Žáci hledají cestu, kterou banán musí urazit, aby doputoval do České republiky. Jak takovou cestu zvládne, aniž by se zkazil? Banán nebo jablko – žáci poté samy vyvodí, že je dobré do jídelníčku zařazovat hodně místního ovoce a zeleniny. Jmenují své oblíbené ovoce místní i cizokrajné.

Práce s receptářem (8 minut)

Žáci dostanou další část svého receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na sladkou svačinku s banánem. Žáci si list vybarví. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si žáci recept přidají do své složky s recepty, která zatím zůstává uložená u učitele/ky. Představení všech surovin: banán už známe. Poznávání dalších surovin se zavřenýma očima, hmatem a čichem: mandarinka, čokoláda, oříšky kešu.

VARIANTA:

Učitel/ka pouze předvede a stručně představí další suroviny (dá přičichnout, ochutnat).

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Žáci pracují samostatně. Pomáhají si při společných aktivitách, sdílejí společné pomůcky.

Stolování (15 minut)

Žáci si sestaví stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku dle popisu v prvním bloku. Učitel/ka žákům rozdá ubrousky v žluté barvě a připomene (nebo se zeptá), proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Žáci rozmístí ubrousky na stoly a připravené banány v miskách a lžičky naaranžují na ně. Umyjí si ruce, zklidní se kolem stolu, popřejí si dobrou chuť a připravenou svačinku sní. Při jídle učitel/ka vede klidnou konverzaci, komentuje chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitel/ka rekapituluje průběh bloku a žáci obrácením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.



3.4 Metodický blok č. 4 – Zelený (2 hodiny)

Zelené ovoce, seznámení s vybranou surovinou (avokádo), příprava občerstvení a stolování.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – žáci respektují komunikaci v kruhu, kdy hovoří pouze ten, kdo je na řadě, spolupracují na rukodělné aktivitě (pěstování avokáda), pracují na přípravě pokrmu samostatně i ve skupině, navzájem si pomáhají a oceňují práci druhých, dodržují pravidla bezpečnosti a hygieny, společně připraví stůl, respektují vylosovaný zasedací pořádek, společně stolují a uvědomují si pravidla kulturního stolování, prožijí společnou reflexi.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci si opět uvědomí estetickou kvalitu společně vytvořeného plakátu, uvědomují si výtvarné vlastnosti vybraného ovoce a zeleniny (barva, tvar, povrch), vnímají estetický rozměr rukodělné práce (pěstování v květináči), věnují se výtvarným aktivitám (receptář), vnímají estetickou stránku společného stolování.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, řešení problémů, zážitek, praktická činnost, simulace praxe, zpracování zážitků, reflexe

Pomůcky:

obrázky stromu avokáda s plody (z internetu)

zelené pastelky pro každého žáka

malý květináč, obal na květináč, zemina, konvička na zalévání (nebo potřeby pro hydroponické pěstování – viz internet)

suroviny na vaření: pro každého žáka: polovina avokáda, čtvrtina zelené papriky, pro skupinu: sůl, olivový olej, provensálské bylinky, pro každého žáka 2 krajíčky žitného kváskového chleba (v košíku)

nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka: miska, vroubkovaný nož, lžice, vidlička na rozmíchání, příborový nůž na mazání, talířek na stolování, mísa na kuchyňský odpad

zástěrky (žáci si mohou přinést z domu)

ubrusy na ochranu stolů při vaření

zelené ubrusky pro každého žáka

lístky z tuhého papíru – jmenovky

krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku)

potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky

dezinfekční prostředek a náplasti pro ošetření případných drobných zranění při čištění, krájení nebo strouhání

emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

4. list receptáře pro každého žáka:

Dobře zralé avokádo rozkrojíme, pecku vyjmeme, dužninu vyndáme do mísy, rozmačkáme vidličkou, přidáme trochu oleje, osolíme a dle chuti okořeníme bylinkami. Papriku umyjeme, rozkrojíme a odstraníme jádřínek, nakrájíme na proužky. Pomazánku mažeme na chleba a zdobíme nakrájenou zelenou paprikou.

Metodické materiály: Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017



PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin*. Praha: Advent-Orion, 2005
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením. Dostupné z:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz

Metodický popis:

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Učitel/ka se žáků zeptá, zda si pamatují, jaké barvě se věnovali v minulém bloku a jaká barva v oblouku duhy následuje. Poukáže také na plakát s duhou a nalepenými obrázky ovoce a zeleniny v zeleném pruhu. Dnes se budeme tedy věnovat barvě zelené a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: avokádo.

VARIANTA:

Žáci mohou sami podle další barvy duhy odhadovat, z jakého ovoce nebo zeleniny budeme dnes připravovat svačinu.

Avokádo – seznamte se (15 minut)

Kolečko s avokádem: mluví pouze ten, kdo má avokádo v ruce, a pokud nechce nic říct, předá je dalšímu spolužákovi v řadě. Povídáme si o avokádu: kdo už někdy ochutnal avokádo? Komu chutná? Jíme avokádo doma? V jaké úpravě? Avokádo se může jíst jako sladká nebo slaná pochoutka. Jak avokádo vypadá? Avokádo má tvar podobný jako hruška. Má sytě zelenou barvu. Je to plod stromu, který roste ve Střední Americe, může být vysoký až dvacet metrů! Ukázka stromu avokáda na obrázku. Avokádo je lahodné a velmi výživné. Má mírně sladkou, oříškovou chuť. Obsahuje hodně velice zdravého tuku, může se mazat jako máslo. Indiáni avokádo jedí místo masa. Obsahuje také hodně vitamínů B a E a železa. Železo potřebujeme, abychom měli zdravou krev.

VARIANTA:

Avokádo - pohyblivá abeceda: žáci vyskládají z pohyblivé abecedy slovo AVOKÁDO, a to velkým tiskacím, malým tiskacím a psacím písmem. Barevně odlišíme samohlásky a souhlásky a všimneme si, že ve slově „avokádo“ se pravidelně střídají. Zkoušíme vymyslet další podobná slova. Avokádo – váha: připravíme váhu a závaží, zopakujeme jednotky hmotnosti, žáci si potěškají různá závaží, zkusí je dávat na váhu. Avokádo – míra: připravíme metry, zopakujeme jednotky délky. Žáci zkoušejí ukazovat rukama, jak dlouhý je metr, ověřují přesnost odhadu. Vážíme: žáci zváží celé avokádo, potom polovinu, dvě čtvrtiny a pecku. Všechny zjištěné hodnoty zapisují. Následně pomocí kalkulačky sečtou zvážené části avokáda a porovnájí se zjištěnou vahou avokáda celého. Měříme: žáci měří délku avokáda, obvod celého avokáda, obvod pecky a délku avokáda na řezu. Opět zapisují naměřené hodnoty. Zlomky: pomocí kruhu a výsečí znázorňujeme zlomky. Žáci je přiřazují k celému avokádu, polovině a čtvrtinám.

Pěstujeme avokádo (18 minut)

Uvnitř plodu avokáda se nachází pecka. Zkusíme z pecky vypěstovat vlastní malý stromeček v květináči. Učitel/ka za asistence žáků připraví pomůcky (květináč, zeminu), vyjme pecku z plodu a zasadí ji do květináče. Květináč umístí na okno, protože avokádo potřebuje hodně světla. Společně budou sledovat, zda pecka vzejde. Pokud ano, budou se společně o rostlinku starat. Pokud ne, je to doklad toho, že není snadné něco vypěstovat. Proto si musíme každé potraviny, kterou pro nás někdo vypěstoval a sklídl, velice vážít.

Pěstování avokáda z pecky v květináči: čerstvou pecku avokáda zasadíme do předem navlhčené zeminu a květináč umístíme na světlé místo ve třídě (na okno). Rostlinka vyraší zhruba za 4 týdny. Pravidelně,



ale opatrně ji zaléváme – avokádo nesnáší přemokření. Pravidelně hnojíme. Po šesti letech se můžou objevit i plody.

VARIANTA:

Avokádo můžeme zkusit vypěstovat i hydroponicky. Klíčení avokáda ve sklenici je pěkné na pohled a názorné. Návody jsou k dispozici na internetu po zadání hesla „hydroponické pěstování avokáda“. Do zeminy se poté avokádo zasadí až po vytvoření hustých kořínků a několika lístků.

Práce s receptářem (8 minut)

Žáci dostanou další část svého receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na slanou avokádovou pomazánku. Žáci si list vybarví. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si žáci recept přidají do své složky s recepty, která zatím zůstává uložena u učitele/ky. Představení všech surovin: avokádo už známe. Poznávání dalších surovin se zavřenýma očima, hmatem a čichem: bylinky, paprika, olivový olej.

VARIANTA:

Učitel/ka pouze předvede a stručně představí další suroviny (dá přičichnout, ochutnat).

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Žáci pracují samostatně. Pomáhají si při společných aktivitách, sdílejí společné pomůcky.

VARIANTA:

Pomazánku můžeme kromě zelené papriky zdobit i zelenými olivami a připomenout souvislost s použitým olivovým olejem.

Stolování (15 minut)

Žáci si sestaví stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku (dle popisu v prvním bloku). Učitel/ka žákům rozdá ubrousky v zelené barvě a připomene (nebo se zeptá), proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Žáci rozmístí ubrousky na stoly a připravené pomazánky v miskách a příborové nože naaranžují na ně. Žáci si umyjí ruce, zklidní se kolem stolu, popřejí si dobrou chuť. Pomazánku si mažou na pečivo, košík s pečivem si podávají kolem stolu (podpora pospolitosti). Při jídle učitel/ka vede klidnou konverzaci, komentuje chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitel/ka rekapituluje průběh bloku a žáci obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.

3.5 Metodický blok č. 5 – Modrý (2 hodiny)

Modré ovoce, seznámení s vybranou surovinou (švestka), příprava občerstvení a stolování.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – žáci respektují komunikaci v kruhu, kdy hovoří pouze ten, kdo je na řadě, vnímají sdílený zážitek z cvičení všímavosti, navzájem si pomáhají a oceňují práci druhých, dodržují pravidla bezpečnosti a hygieny, společně připraví stůl, respektují vylosovaný zasedací pořádek, společně stolují a uvědomují si pravidla kulturního stolování, prožijí společnou reflexi.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci si opět uvědomí estetickou kvalitu společně vytvořeného plakátu,



uvědomují si výtvarné vlastnosti vybraného ovoce a zeleniny (barva, tvar, povrch), uvědomí si kulturní hodnotu pomalého jídla, věnují se výtvarným aktivitám (receptář), vnímají estetickou stránku společného stolování.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, řešení problémů, zážitek, praktická činnost, simulace praxe, zpracování zážitků, reflexe

Pomůcky:

sušené švestky k prvnímu cvičení pro každého žáka
obrázek švestek na stromě (z internetu)
sklenička povidel a lžičky pro každého žáka
malá láhev slivovice
2 papíry A4 označené „slow food“ a „fast food“
modré pastelky pro každého žáka
obrázky k tématu slow food a fast food z internetu, např: hamburger, sušenky, tyčinky, chipsy, hranolky, loga provozoven fast foodu x šnek jako symbol hnutí slow food, čerstvé lokální a sezónní potraviny, stolování v rodině nebo s přáteli u pěkného stolu, cca 20 obrázků
suroviny na vaření: pro každého žáka: 2 celé sušené, vypeckované švestky (nejlépe nesířené), pro skupinu: vysokoprocentní čokoláda a kokosový tuk podle počtu žáků, z jedné tabulky 200 gramů čokolády a jedné lžice kokosového tuku vznikne 40 pralinek
nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka: vroubkovaný nůž a prkénko na překrojení švestek, 8 papírových košíčků na 4 pralinky o průměru 25 mm (je lepší dávat dva na sebe – lépe pak drží tvar), pro skupinu: lžice, příborový nůž, vařečka, hrnec a menší hrnec, který se do něj vejde pro přípravu vodní lázně, mísa na kuchyňský odpad, chňapky
zástěrky (žáci si mohou přinést z domu)
ubrusy na ochranu stolů při vaření
modré ubrousky pro každého žáka
lístky z tuhého papíru – jmenovky (pro každého žáka)
krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku)
potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky
dezinfekční prostředek a náplastí pro ošetření případných drobných zranění při čištění, krájení nebo strouhání
emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

5. list receptáře pro každého žáka:

Kvalitní vysokoprocentní čokoládu s trochou kokosového tuku rozehrějeme ve vodní lázni. Mezitím do připravených košíčků vložíme půlku vypeckované švestky. Zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme buď do mrazničky nebo do chladna ztuhnout.

VARIANTA:

Připravíme čokoládové fondue s využitím soupravy na fondue. Půlky švestek napichujeme na vidličky, namáčíme do rozpuštěné čokolády a ihned konzumujeme. Sedíme v kruhu a povídáme si. Lze použít i jiné druhy čerstvého ovoce podle sezóny.

Metodické materiály: Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017



PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin*. Praha: Advent-Orion, 2005
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením. Dostupné z:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz

SEDLÁČEK, B. *Pozornost dětí je základním prvkem vzdělávání*.

Dostupné z <https://divoka-karta.eduin.cz/2016/11/05/bohuslav-sedlacek-pozornost-deti-je-zakladnim-prvkem-vzdelavani/>

Metodický popis:

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“ (4 minuty)

Učitel/ka se žáků zeptá, zda si pamatují, jaké barvě se věnovali v předchozím bloku a jaká barva podle duhy bude následovat. Poukáže také na plakát s duhou a nalepenými obrázky ovoce a zeleniny v modrém pruhu. Dnes se budeme tedy věnovat barvě modré a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: je to švestka.

VARIANTA:

Žáci mohou sami podle další barvy duhy odhadovat, z jakého ovoce nebo zeleniny budeme dnes připravovat svačinu.

Švestka – seznamte se (17 minut)

Kolečko se švestkou. Žáci sedí v kruhu na židlích. Zavřou oči a učitel/ka jim do dlaně rozdá překvapení – sušenou švestku. Nejprve zkusí jen hmatem a čichem zjistit, co do dlaně dostali. Po chvílce všichni oči otevřou a učitel/ka zjišťuje, zda žáci vědí, co to je. Zatím nebudeme ochutnávat.

Pozn.: Neslyšící žáci mohou švestku zkoumat s otevřenými očima, pokud jim práce se zavřenými očima není příjemná.

Následuje cvičení všímavosti:

Sedněte si pohodlně, uvolněte se, odpočíváme. Podíváme se na sušenou švestku, jako bychom ji viděli poprvé v životě. Co to asi je? Vnímáme barvu, povrch a strukturu. Přivoníme si k ní. Nyní pomalu vložíme švestku do úst. Nekousáme, jen vnímáme její chuť na jazyku. Velmi pomalu začínáme kousat. Koušeme co nejdéle, až v puse zůstane jen štáva. Teprve potom polkneme. Švestka se stala naší součástí, naše tělo si z ní vezme, co potřebuje ke svému životu a zdraví. Jaké to bylo? Kde se ta švestka vzala? Vyrostla na stromě. Někdo musel strom zasadit a starat se o něj, než vyrostle. Někdo potom švestky otrhal, usušil, zabalil do sáčku a odvezl do obchodu. Tam někdo sáček umístil do regálu a tam jsme si jej vybrali a koupili. Je to celý řetězec událostí. Napadlo vás někdy o tom takto přemýšlet? Uvědomíme si vděčnost a poděkování. Švestka je plod stromu švestky (obrázek). Kdo má švestky rád? Kdo pěstuje švestky na zahradě? Kdo má rád švestkové knedlíky? Víte, že ze švestek se dělají povidla (ochutnávka) nebo slivovice (jen k očichání – je to alkohol a není pro děti!)?

VARIANTA:

Pohádka (pro slyšící žáky): učitel/ka přečte pohádku o švestce z webu promaminky.cz: <https://www.promaminky.cz/pohadky/ke-cteni-30/svestka-4354> V tomto příběhu jsou zmiňovány různé možnosti zpracování švestek. Žáků se po přečtení zeptáme, co si zapamatovaly. Jedna možnost zmíněna nebyla – povidla, žáci mají za úkol na ni přijít. Třídění dužnatých plodů: po třídě rozmístíme obrázky dužnatých plodů. Žáci je ve dvojicích hledají a přiřazují ke správné možnosti na koberečku – malvice, peckovice, bobule. Co je tedy švestka? Jaké známe další peckovice?



Krok vpřed (6 minut)

Žáci stojí v řadě před tabulí a učitel/ka sděluje informace. Žáci, kteří s nimi souhlasí, udělají krok vpřed. Pokud nesouhlasí, stojí na místě. Kdo udělal krok vpřed se poté vrátí zpět na místo, následuje další otázka. Cvičení poukazuje na různé přístupy k jídlu.

- Rád jím hodně rychle.
- Rád jím pomalu.
- Nejraději jím u televize.
- Nejraději jím v klidu u stolu.
- Nejraději jím sám.
- Rád jím s ostatními u stolu.
- Rád jím za pochodu, třeba ve městě, nebaví mě zdržovat se s jídlem a sedět.
- Rád si jídlo pěkně nazdobím a užiji.

Slow food a fast food (10 minut)

Učitel/ka zreflektuje názory a postoje žáků k jídlu z předchozího cvičení. Je správné jíst pomalu, v klidu, u hezky prostřeného stolu, s celou rodinou, jídlo, které jsme si sami společně uvařili. To nám nejvíce prospívá. Tomu se říká „slow food“ (pomalé jídlo). Když si na ulici koupíme párek v rohlíku nebo když si koupíme čokoládovou tyčinku a sníme ji za pochodu, to je „fast food“ (rychlé jídlo). Učitel/ka náhodně vybírá obrázky a podle pokynů žáků je třídí do dvou skupinek a pokládá na papír označený „slow food“ a „fast food“. Hromádku „fast food“ potom smete stranou – toto raději nejíme!

Jako **fast food** nebo rychlé občerstvení či rychlé stravování označujeme pokrm, který je rychle připraven i naservírován, je vyroben pro rychlou dostupnost, použitelnost či konzumaci, s malým důrazem na kvalitu. Například hamburger, mražená pizza, smažené kuře. Často je to pokrm, který je připraven ve velkém množství standardizovanou metodou, má vždy stejnou chuť, je možné ho vydávat rychle a může být sněden kdekoliv, nejčastěji v bufetech jako rychlé jídlo nebo k odběru s sebou. Fast food pokrmy jsou nejčastěji jedeny rukama, bez příborů, často ve stoje, v autě, za pochodu či při současně vykonávané jiné činnosti. Oproti tomu pojem **slow food**, neboli pomalé stravování, označuje pokrmy, které byly připraveny s velkou péčí a s využitím vysoce kvalitních lokálních a sezónních surovin, vypěstovaných zemědělci a vyrobeny řemeslníky, kteří jsou spravedlivě odměňováni, v souladu s místními kulinářskými tradicemi, a jsou určeny k pomalé konzumaci a vychutnání. U pomalého jídla strážník často ví, odkud jídlo pochází, jak bylo vyrobeno a kým. Pomalé stravování je radostná kulturní a společenská událost. Slow food je filozofie, která dává hodnotu pomalosti a respektu vůči vlastnímu životnímu rytmu a životnímu rytmu ostatních lidí, váží si rozmanitosti kultur, znalostí, dovedností a názorů.

Práce s receptářem (8 minut)

Žáci dostanou další část svého receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na domácí pralinku. Žáci si list vybarví. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si žáci recept přidají do své složky s recepty, která zatím zůstává uložená u učitele/ky. Představení všech surovin: švestku už známe. Poznávání dalších surovin se zavřenýma očima, hmatem a čichem: čokoláda, kokosový tuk, ořechové máslo (nemusí být).

VARIANTA: učitel/ka pouze předvede a stručně představí další suroviny (dá přičichnout, ochutnat).

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Žáci pracují samostatně. Pomáhají si při společných aktivitách, sdílejí společné pomůcky.



Stolování (15 minut)

Žáci si sestaví stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku (dle popisu v prvním bloku). Učitel/ka žákům rozdá ubrousky v modré barvě a připomene (nebo se zeptá), proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Žáci rozmístí ubrousky na stoly a připravenou svačinku na talířcích naaranžují na ně. Žáci si umyjí ruce, zklidní se kolem stolu, popřejí si dobrou chuť a připravenou svačinku sní. Při jídle učitel/ka vede klidnou konverzaci, komentuje chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitel/ka rekapituluje průběh bloku a žáci obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.

3.6 Metodický blok č. 6 – Duhová hostina (2 hodiny)

Jak chutná duha. Příprava občerstvení a stolování ve všech barvách duhy. Aktivity zdůrazňující barevnou pestrost ovoce a zeleniny. Příprava duhové hostiny, výzdoba stolu, společné stolování a konečná reflexe.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – pracují na přípravě pokrmu samostatně i ve skupině, navzájem si pomáhají a oceňují práci druhých, dodržují pravidla bezpečnosti a hygieny, společně připraví stůl, respektují vylosovaný zasedací pořádek, společně stolují a uvědomují si pravidla kulturního stolování, prožijí společnou reflexi.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci si opět uvědomí estetickou kvalitu společně vytvořeného plakátu, znovu si připomenou si výtvarné vlastnosti ovoce a zeleniny, věnují se výtvarným aktivitám (zátiší, receptář), vnímají estetickou stránku společného stolování.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, řešení problémů, zážitek, praktická činnost, simulace praxe, zpracování zážitků, reflexe

Pomůcky:

různé druhy ovoce a zeleniny, které jsou k momentálně dispozici, alespoň 2 kusy na žáka

bedýnka na ovoce a zeleninu, šátek na zakrytí bedýnky

jeden nebo více obrázků zátiší s ovocem a zeleninou (z internetu)

děrovačka (příp. několik kusů podle počtu žáků)

zástěrky (žáci si mohou přinést z domu)

ubrusy na ochranu stolů při vaření

prkénka (více kusů dle počtu žáků)

vroubkované nože (více kusů dle počtu žáků)

mísa na kuchyňský odpad

několik větších mis nebo táců

barevné ubrousky pro každého žáka

talířky pro každého žáka

příborové nože na mazání pečiva pro každého žáka

košíky s pečivem (1 krajíček žitného kváskového chleba na žáka)

1 kostka másla rozdělená na více talířků podle velikosti skupiny

lístky z tuhého papíru – jmenovky

krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku)

papírové sáčky pro každého žáka (na odnesení ovoce a zeleniny domů)



potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky
dezinfekční prostředek a náplastí pro ošetření případných drobných zranění při čištění, krájení nebo
strouhání
emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci: složka se všemi listy receptáře pro každého žáka

Metodické materiály: Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin.* Praha: Advent-Orion, 2005

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením. Dostupné z:

http://www.skuteczdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz

Metodický popis:

1. hodina

Učitel/ka žákům sdělí, že je čeká poslední blok projektu – duhová hostina. Naposledy poukáže na duhový plakát.

Tajemná bedýnka (10 minut)

Žáci se shromáždí kolem bedýnky s ovocem a zeleninou zakryté šátkem. Přistupují jednotlivě k bedýnce, každý vždy hmatem nalezne jeden kus, který pozná, pojmenuje jej a vytáhne ven.

Zátiší (15 minut)

Hra na „hrozny“: žáci volně běhají po učebně a na povel se seskupí do skupin po 6 žácích. Učitel/ka každé skupině přidělí cca 12 kusů ovoce a zeleniny (podle situace různé druhy nebo i více kusů od jednoho druhu). Každá skupina dostane za úkol na přiděleném stole vytvořit z daného ovoce a zeleniny zátiší. Učitel/ka vysvětlí, co je to „zátiší“, ukáže obrázek.

Kimova hra (10 minut)

Žáci se postupně shromáždí kolem každého zátiší a pozorně je chvíli pozorují. Potom se otočí zády. Zástupce skupiny, která zátiší vytvořila, ze zátiší odstraní jeden kus. Ostatní se na povel otočí a mají za úkol poznat, který kus chybí. Vystřídají se u všech zátiší.

Dokončení receptáře (10 minut)

Učitel/ka žákům rozdá celou složku s jednotlivými listy receptáře. Žáci listy proděraví a vloží do složky. Vznikne tak brožurka se všemi recepty z celého programu. Žáci si receptář odnesou domů a později si můžou vyprávět, zda podle něj doma vaří. Součástí receptáře je i poslední stránka, která žáky vybízí, aby na ni doplnili svůj vlastní recept na oblíbenou svačinku.

VARIANTA:

Doplnění aktivit o práci s obrázky zahrady – zahrada v létě a na podzim. Co je společné, co rozdílné. Kdy a co sklízíme. Možnosti využití v kuchyni, s čím jsme už pracovali. Mapa světa – připomenutí bloku



s banány. Na mapu vyskládáme ovoce a zeleninu, které budeme dnes používat – co se kde pěstuje, jaké jsou vhodné podmínky pro pěstování.

2. hodina

Příprava občerstvení (25 minut)

Učitel/ka se s žáky poradí, na které z nakoupených druhů ovoce nebo zeleniny mají chuť a chtěli by si z něj teď připravit hostinu. Vybrané druhy žáci společně umyjí, nakrájí a rozmístí na mísy. Každý žák dostane nějaký úkol. Žáci také navrhnu rozmístění kousků na mísy: například do pruhů podle barev duhy nebo do skupin podle druhů, zvláště ovoce a zelenina apod. Nespotřebované kusy učitel/ka žákům rozdá a žáci si je odnesou domů. Později si můžou vyprávět, zda vše doma snědli a co si připravili.

VARIANTA:

Žáci mohou kousky ovoce napichovat na špejle a vytvářet ovocné špízy (ježky).

VARIANTA:

Místo přípravy občerstvení z různých druhů plodin můžou žáci vybrané ovoce a zeleninu připravit k sušení v sušičce. Sušit lze prakticky jakékoli ovoce i zeleninu. Vybrané plody je potřeba omýt, osušit a nakrájet na plátky. Plátky se poté suší v sušičce dle návodu a usušené skladují ve vzduchotěsných nádobách. Následující den nebo kdykoliv později mohou žáci sušené plody použít na přípravu čokoládových pralinek, čokoládového fondue (dle receptu z modrého bloku) nebo konzumovat samotné jako výbornou svačinku.

VARIANTA:

Máslo k mazání na pečivo si žáci můžou sami vyrobit ze smetany ke šlehání s využitím máselnice.

Stolování (15 minut)

Žáci si sestaví stolky do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku. Učitel/ka žákům rozdá barevné ubrousky. Žáci rozmístí ubrousky na stoly a každý si na své místo připraví talířek a příborový nůž. Doprostřed tabule se dají mísy s ovocem a zeleninou. Na stoly se umístí také košíky s pečivem a máslo na několika talířcích. Žáci si berou kousky ovoce k jídlu na své talířky, případně si mažou pečivo máslem a k tomu přikusují zeleninu (papriku, rajčata). Učitel/ka spolu s žáky shrne pravidla stolování, která se opakují ve všech blocích: umytí rukou, usednutí ke stolu, vyjádření úcty a vděčnosti, přání dobré chuti. Žáci se zklidní se kolem stolu, popřejí si dobrou chuť a připravenou svačinku sní. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Závěrečná reflexe (5 minut)

V kruhu si povídáme: co se mi z celého programu líbilo nejvíce? Video, výroba plakátu, výroba emotikonu, povídání o ovoci a zelenině, výroba receptáře, společné vaření, stolování, úklid a umývání nádobí, hry a další aktivity (kompot, volby, mrkev-mrkvička, původ a cesta banánu, pěstování avokáda, cvičení všímavosti, slow food a fast food), něco jiného? Pamatujeme si, z jakých barev se skládá duha? (červená - oranžová – žlutá - zelená – světle modrá – tmavě modrá – fialová) Které potraviny existují ve všech barvách duhy? (ovoce a zelenina) Co způsobuje pestrou barvu ovoce a zeleniny? (rostlinná barviva – fotochemikálie) Proč je důležité jíst ovoce a zeleninu každý den? (obsahují mnoho cenných látek důležitých pro zdraví) Zkusme spočítat, kolik druhů ovoce a zeleniny každý den jíme. Některé druhy ovoce u nás nerostou a musí se dovážet z dalekých zemí, umíme několik takových vyjmenovat? (například mandarinka, pomeranč, citrón, banán, ananas, kiwi, avokádo) Proč je lepší jíst místní ovoce a zeleninu? (Není potřeba je dopravovat z velké dálky, ušetří se tak nafta a benzín. Nemusí se trhat nezralé a ošetřovat chemikáliemi, aby vydržely dlouhou cestu. Naše tělo je nejlépe přizpůsobeno podnebí, kde žijeme, a potravinám, které si zde vypěstujeme.) Vzpomínáme si, co je to slow food a fast food? („pomalé jídlo“ a „rychlé jídlo“) Co nám více prospívá? (Slow food - pomalé jídlo, protože si jídlo více vychutnáme a protože naše tělo má čas jídlo lépe strávit.) Pamatujeme si, jaká platí pravidla při přípravě svačinky? (umýt si ruce, sepnout si dlouhé vlasy, opatrně zacházet s nožem a se struhadlem, opatrně pracovat s otevřeným ohněm na sporáku nebo s horkou plotýnkou na vařiči, každé poranění



vydezinfikovat a ošetřit náplastí, používat čisté nádoby a čisté pomůcky na vaření, všechno ovoce a zeleninu dobře umýt a očistit) Jaká platí pravidla při pěkném stolování? (pěkně upravit stůl, připravit ubrus a ubrousky, nachystat čisté talíře, misky a příbory, umýt si ruce, popřát si dobrou chuť, jíst v klidu, můžeme si klidně povídat). Jak se nám pracovalo ve skupinách? (pomáhali jsme si a radili, každý je šikovný na něco jiného, dobře jsme se doplňovali, byla to zábava, mohli jsme si povídat a společně se zasmát) Co nového jsem se naučil/a, co mě nejvíce překvapilo?

3.7 Metodický blok č. 7 – Exkurze na farmu (4 hodiny)

Vzdělávací exkurze na zemědělskou farmu. Poznání, odkud pocházejí a jak vznikají potraviny. Seznámení s prací zemědělců. Plánování, příprava, realizace a vyhodnocení exkurze. Cílem exkurze je seznámit žáky s tím, že jídlo, které denně konzumujeme, nepochází ze supermarketu, ale suroviny na ně vyrostly na farmě díky péči zemědělců a přírodním zdrojům. Návštěva farmy žákům pomůže pochopit vztah, který existuje mezi zdravou půdou, zdravými rostlinami, zdravými zvířaty a zdravými lidmi. Praktické aktivity prováděné na farmě žákům dají lepší představu o procesu, z jakých produktů jídlo vzniká, jak se zpracovává a jak putuje z farmy až na jejich talíř. Exkurze na farmu je relativně samostatný blok, který lze realizovat kdykoliv v průběhu programu, dle ročního období, počasí a kapacity vybrané farmy.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Sociální a občanské schopnosti – žáci se těší ze společného zážitku z výletu a z návštěvy farmy, seznámí se s prací zemědělců a uvědomí si důležitost a hodnotu jejich práce.

Kulturní povědomí a vyjádření – žáci vnímají estetickou hodnotu přírody na farmě a v okolí.

Forma: exkurze na zemědělskou farmu v regionu

Metody: exkurze, výklad, popis, instruktáž, demonstrace, pozorování, dotazování, rozhovor, diskuse, řešení problémů, zážitků, praktická činnost, simulace praxe, zpracování zážitků, reflexe

Pomůcky:

v učebně: PC s připojením na internet, fotky z exkurze vytištěné na papíry A4 (ideálně barevně, cca 9 až 12 fotek), balicí papír na tvorbu plakátu, tužky, pastelky, nůžky, lepidlo

na farmě: rýč, lupy, kreslicí papíry, tužky a pastelky pro každého žáka, fotoaparát/mobil

Metodické materiály: Příprava exkurze na farmu

Doporučená literatura a další zdroje:

MIKO, LADISLAV a kol. *Život v půdě*. Brno: Lipka, 2019

Seznam a mapa vzdělávacích farem v celé ČR.

Dostupné z <http://www.skuteczdravaskola.cz/na-farmu>

Návody a tipy k organizaci exkurze na farmu:

Dostupné z <http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program/jedeme-na-farmu>

Metodický popis:

Aktivity je možné upravit podle charakteru konkrétní vybrané farmy.

I. Aktivity před návštěvou farmy (20 minut)

Učitel/ka informuje žáky o chystané exkurzi na farmu. Společně se podívají na mapu, kde se farma nachází, podívají se na www-stránky farmy, na obrázky. Učitel/ka informuje žáky, zda jde o zvířecí nebo



rostlinnou farmu, zda jsou na farmě pole, zeleninová zahrada nebo ovocný sad, jaké druhy zvířat se na farmě chovají nebo jaké druhy rostlin se zde pěstují, příp. o dalších zajímavostech.

II. Aktivity na farmě

Prohlídka farmy (45 minut)

Prohlídka farmy s průvodcem, výklad, příp. další aktivity na farmě pod vedením farmáře. Umožníme žákům klást otázky a vyjádřit a sdílet své pocity a zážitky přímo na místě.

Občerstvení (20 minut)

Farmářské občerstvení s komentářem k jeho složení.

Další aktivity na farmě (50 minut) – podle situace a výběru učitele/ky

Půda a žížaly: Učitel/ka vyryje na poli krychli půdy přibližně na šířku a hloubku rýče. Žáci popisují, jaké má půda vlastnosti, jak voní, jakou má konzistenci, barvu. Co víme o půdě? Odkud pochází? Jak vzniká? Z čeho se skládá? Hlavními složkami půdy jsou odumřelé části rostlin a živočichů a malé kousky nerostů. Proč rostliny potřebují k růstu půdu? Rostliny z půdy získávají živiny. Potom žáci společně zkoumají, zda půda obsahuje žížaly a další půdní živočichy. Mohou použít lupu. Žížaly se živí organickým materiálem, jako jsou rostlinné zbytky či hnůj. Pomáhají přetvářet tyto zbytky v půdu. Zatahují kousky organické hmoty z povrchu do hlubších vrstev, a zlepšují tak vlastnosti půdy. Žížaly při své činnosti, při tvorbě chodbiček a pohlcování půdy, zpracují na každém hektaru každoročně tuny zeminy. Na jednom metru čtverečním zemědělsky využívaných pozemků můžeme v České republice nalézt až 300 žížal, což představuje 3 miliony žížal na hektar.

Zvířata na farmě: Zvířata mají na farmě zásadní roli. Kromě toho, že využíváme jejich produkty, jako mléko, maso nebo vejčeka, vracejí do půdy důležité zdroje ve formě hnoje, což zvyšuje úrodnost půdy. Zvířata potřebují vhodné a pokud možno přirozené prostředí pro život. Učitel/ka společně s žáky sestaví seznam základních potřeb zvířat. Mezi ně patří: volný přístup na pastvu, přirozené světlo a větrání uvnitř chovných budov, dostatek místa k pohybu, možnost poškrábat se, hrabat, lehnout si a odpočívat. Přirozená strava a čistá voda, pohodlné stelivo. Žáci mohou farmáři položit otázky, například: Proč se zvířata na farmách chovají? Jaký z nich má člověk užitek? Jaké jsou nejdůležitější potřeby zvířat? Čím se jednotlivá zvířata živí? Na závěr aktivity každý žák nakreslí jedno vybrané zvíře a pomocí myšlenkové mapy popíše: co zvíře potřebuje k životu, jaké má nejdůležitější potřeby, jaký z něj máme užitek.

Kreslení z paměti: Žáci po dobu několika minut pozorují vybranou scénérii z farmy, poté se otočí zády a mají za úkol scénérii z paměti namalovat. Nakonec porovnájí svůj obrázek s realitou.

Otázky a odpovědi: Učitel/ka si během prohlídky farmy zaznamenává důležité informace a po skončení prohlídky klade žákům otázky zjišťující, co si žáci z výkladu zapamatovali: kolik druhů zvířat se na farmě chová, jaké druhy plodin se zde pěstují atd.

Na farmě jsme viděli: Učitel/ka zahájí výčet toho, co jsme na farmě viděli a zažili, žáci postupně přidávají další pojmy s tím, že vždy musí zopakovat celou předchozí řadu pojmů.

Reflexe: Před odjezdem nebo během cesty z farmy provede učitel/ka reflexi dne. Prostřednictvím otázek a diskuse dojde k upevnění nejdůležitějších nově získaných znalostí. Příklady otázek: Co jste si zapamatovali z prohlídky farmy? Co nového jste se dozvěděli? Co se vám nejvíce líbilo? Co vás nejvíce překvapilo?



III. Aktivity po návratu z farmy (45 minut)

Tuto aktivitu doporučujeme zařadit co nejdříve po exkurzi.

Tvorba fotopříběhu: žáci společně vybírají z hromádky vytištěných fotek z exkurze jednotlivé listy a na zemi je řadí za sebou tak, jak šly jednotlivé aktivity za sebou. Fotopříběh poté nalepí na balicí papír a umístí na stěnu učebny. Plakát doplní obrázky a textem například podle této osnovy: „Výlet na farmu“: datum, název farmy, na farmě pro nás pěstují tyto plodiny..., na farmě pro nás chovají tato zvířata ..., jak nám chutnalo farmářské občerstvení..., na farmě se nám nejvíce líbilo ... Fotografii posteru je poté možné zaslat na farmu spolu s poděkováním za přijetí.



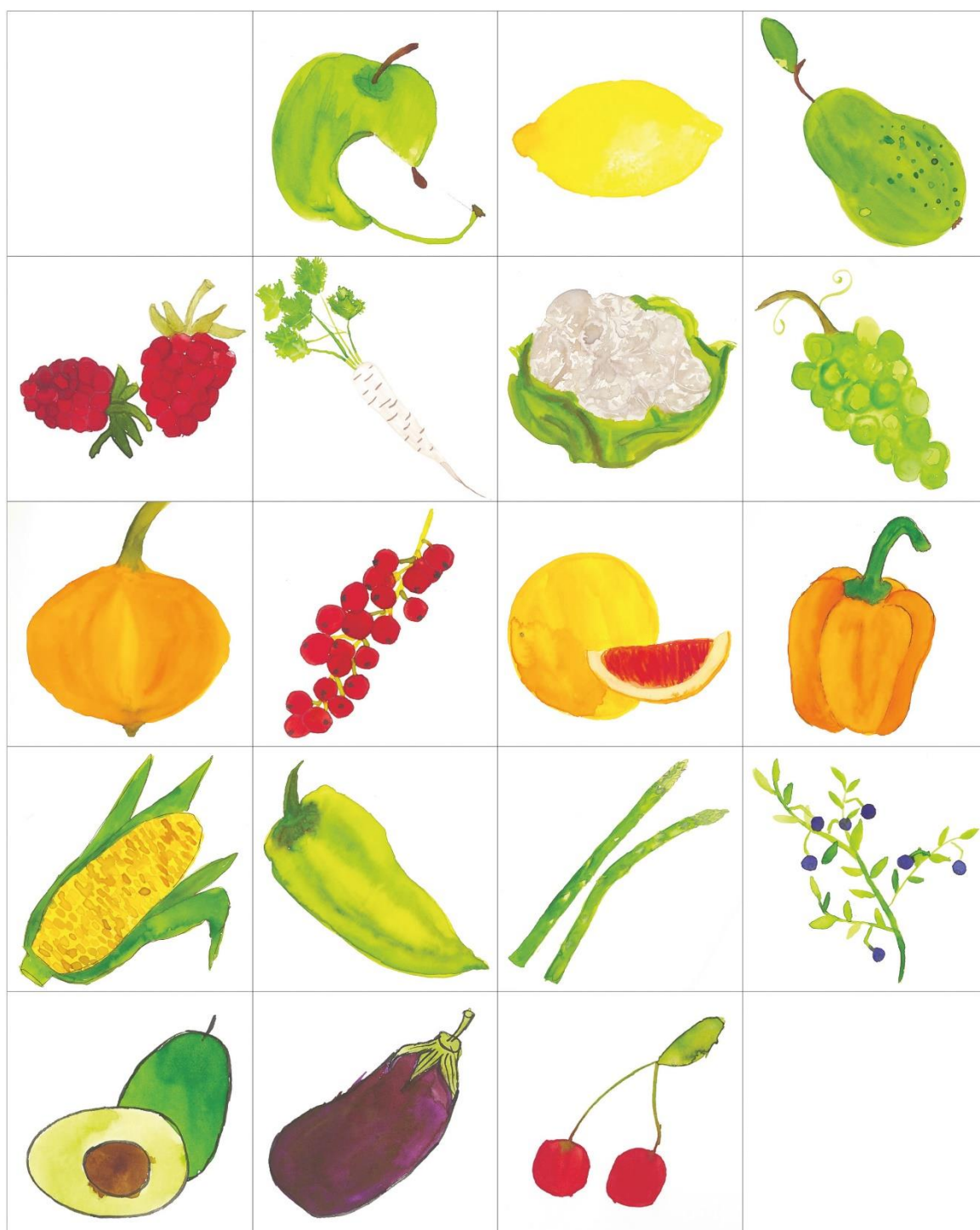
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

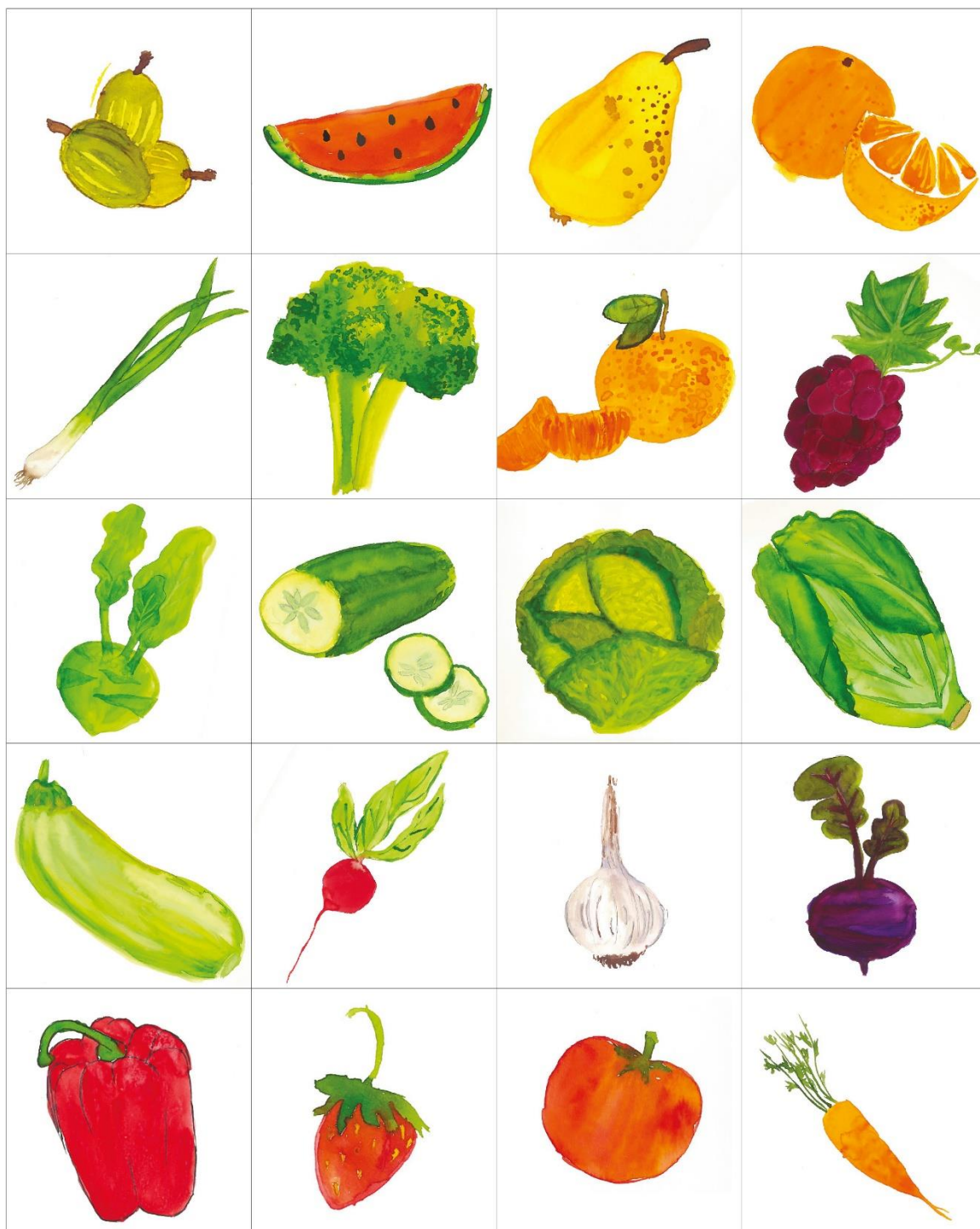
video „Duha na talíři“:

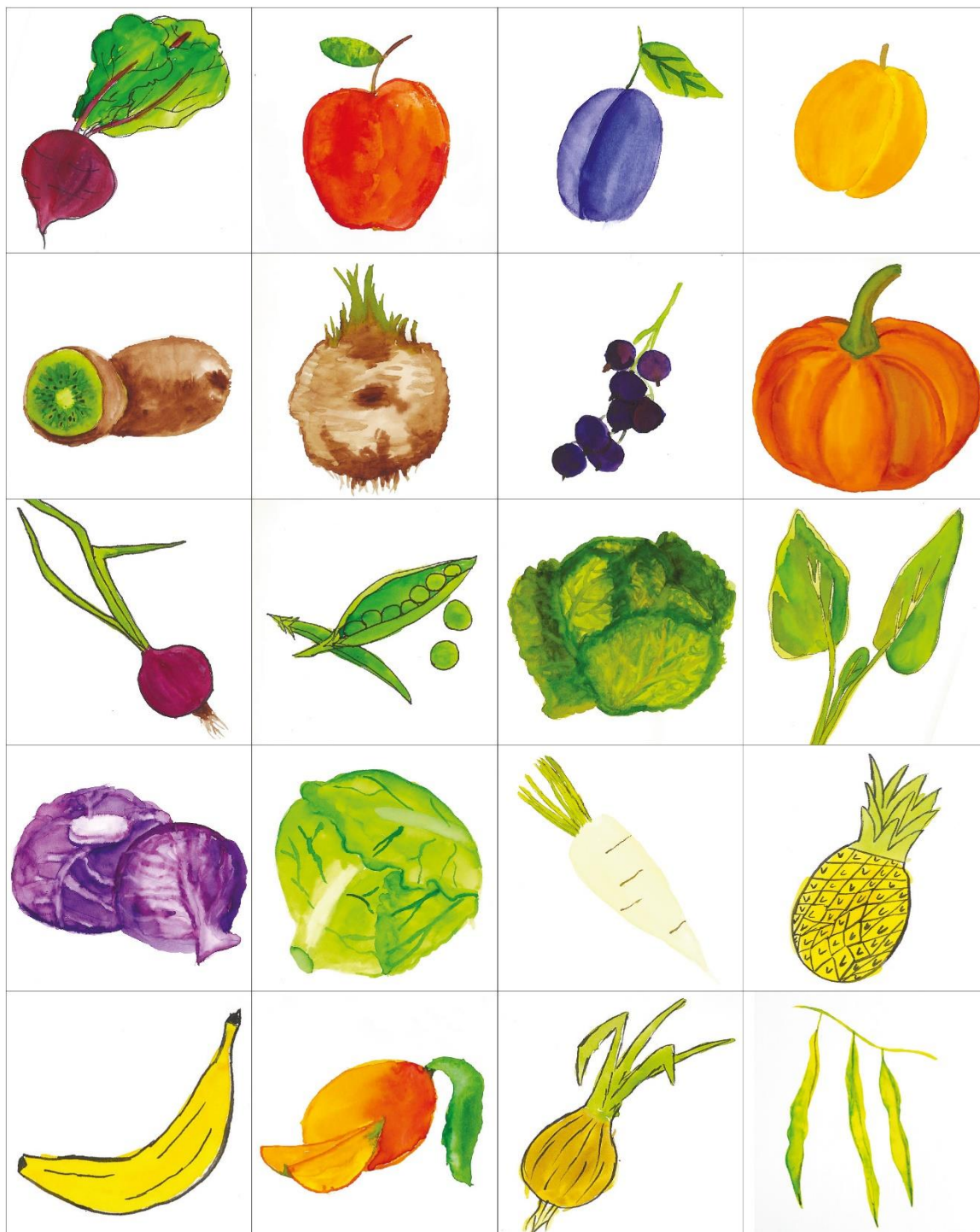
<https://youtu.be/OrqScvmLkQU>



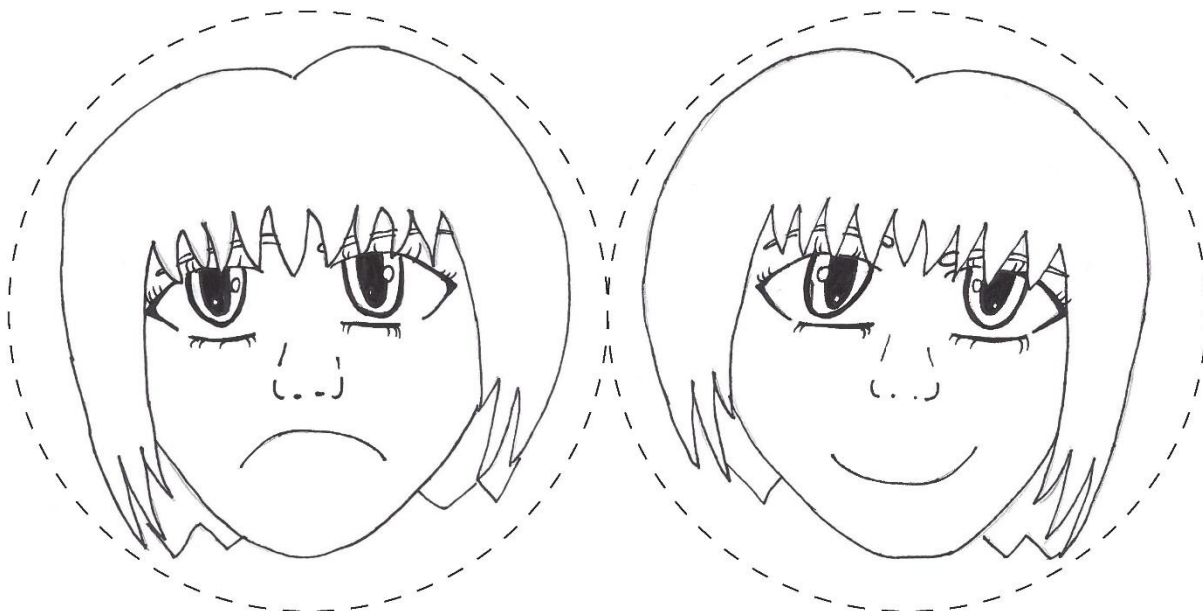
Duha na talíři, tematický blok 1 – Barvy na talíři, obrázky ovoce a zeleniny







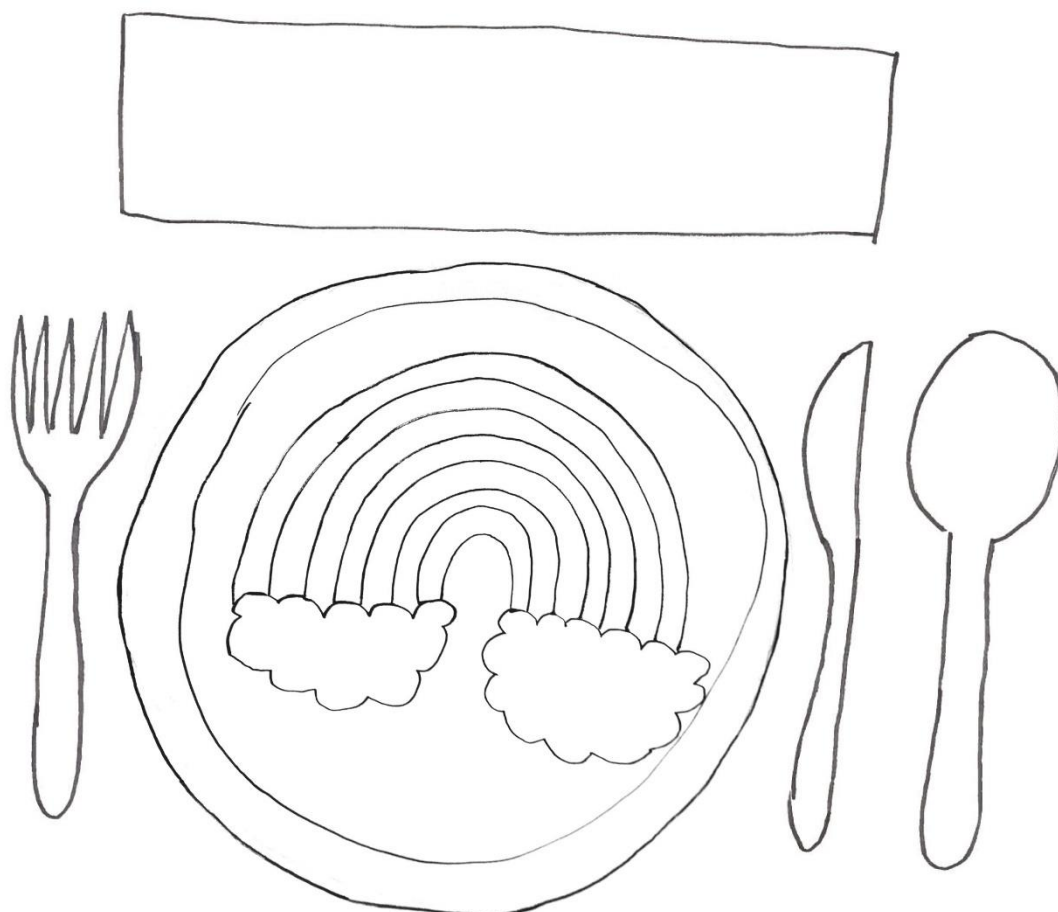
Duha na talíři, tematický blok 1 – Barvy na talíři, emotikon



Skutečně
zdravá škola

DUHA NA TALÍŘI

Moje první kuchařka



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Skutečně
zdravá škola

Strouhaná mrkev s jablkem

pro 1 osobu:

1 jablko

½ mrkve

1 lžička citrónové šťávy

½ lžičky medu

5 rozinek



Jablko umyjeme, rozkrojíme na čtvrtiny a vykrojíme jádřinec.

Mrkev umyjeme a oškrábeme škrabkou.

Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle do misky.

Citrónovou šťávu smícháme s trochou vody.

Do šťávy přidáme půl lžičky medu a zamícháme.

Šťávu s medem nalijeme do misky
s nastrouhanou mrkví a jablkem.

Přidáme propláchnuté rozinky.

Vše promícháme vidličkou.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Skutečně
zdravá škola

Banán s čokoládou

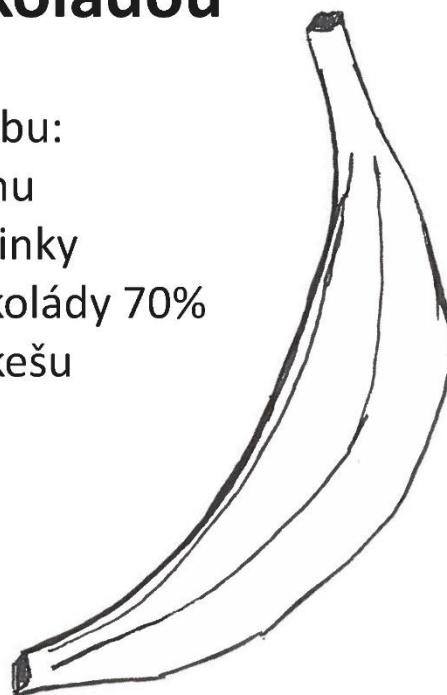
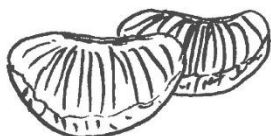
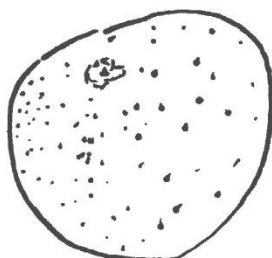
pro 1 osobu:

½ banánu

½ mandarinky

1 dílek hořké čokolády 70%

5 oříšků kešu



Oříšky kešu předem na asi 3 hodiny namočíme do vody se špetkou soli, potom vodu slijeme a oříšky propláchneme.

Banán oloupeme, nakrájíme na plátky a vložíme do misky.

Mandarinku oloupeme, rozdělíme na dílky a přidáme do misky s banánem.

Nahoru nasypeme oříšky kešu.

Čokoládu vložíme do kastrůlku, zalejeme troškou vody a rozpustíme na plotně, mícháme vařečkou.

Rozpuštěnou čokoládou zalijeme ovoce a oříšky v misce.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Skutečně
zdravá škola

Pomazánka z avokáda

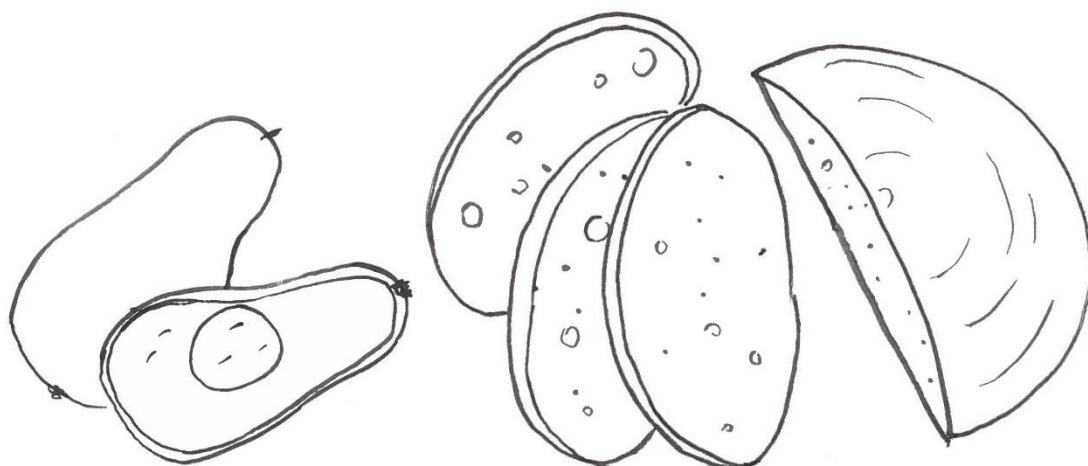
pro 1 osobu:

½ avokáda

¼ světle zelené papriky

sůl, olivový olej, provensálské bylinky

2 krajíčky žitného kváskového chleba



Dobře zralé avokádo rozkrojíme a vyjmeme pecku.
Dužninu vydlabeme do misky, rozmačkáme vidličkou.
Přidáme trochu oleje, osolíme a jemně okořeníme bylinkami.
Pomazánku promícháme.
Papriku umyjeme, rozkrojíme, odstraníme jádřinec
a nakrájíme na proužky.
Pomazánku mažeme na chleba a zdobíme nakrájenou paprikou.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

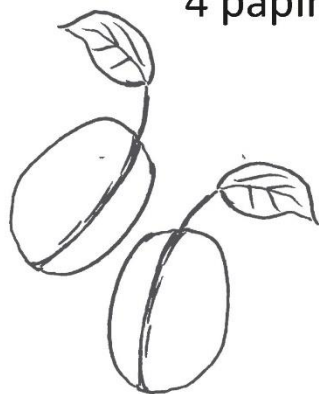


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Skutečně
zdravá škola

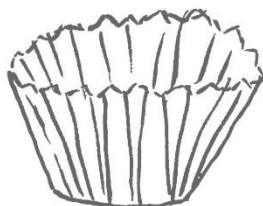
Pralinky ze sušených švestek

na 4 pralinky:
2 celé sušené švestky
2 velké nebo 4 malé dílky hořké čokolády 70%
na špičku nože kokosového tuku
4 papírové košíčky



Čokoládu s kokosovým tukem rozpustíme v kastrůlku ve vodní lázni (tj. kastrůlek s čokoládou vložíme do většího kastrolu s vodou a zahříváme na plotně). Švestky rozkrojíme na poloviny a vložíme do košíčků. Švestky v košíčcích zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme do ledničky ztuhnout.

Varianta: rozpuštěnou teplou čokoládu nalijeme do misky, do druhé misky nachystáme půlky švestek. Švestky napichujeme na kovové nebo dřevěné špízy, máčíme v čokoládě a ihned konzumujeme.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



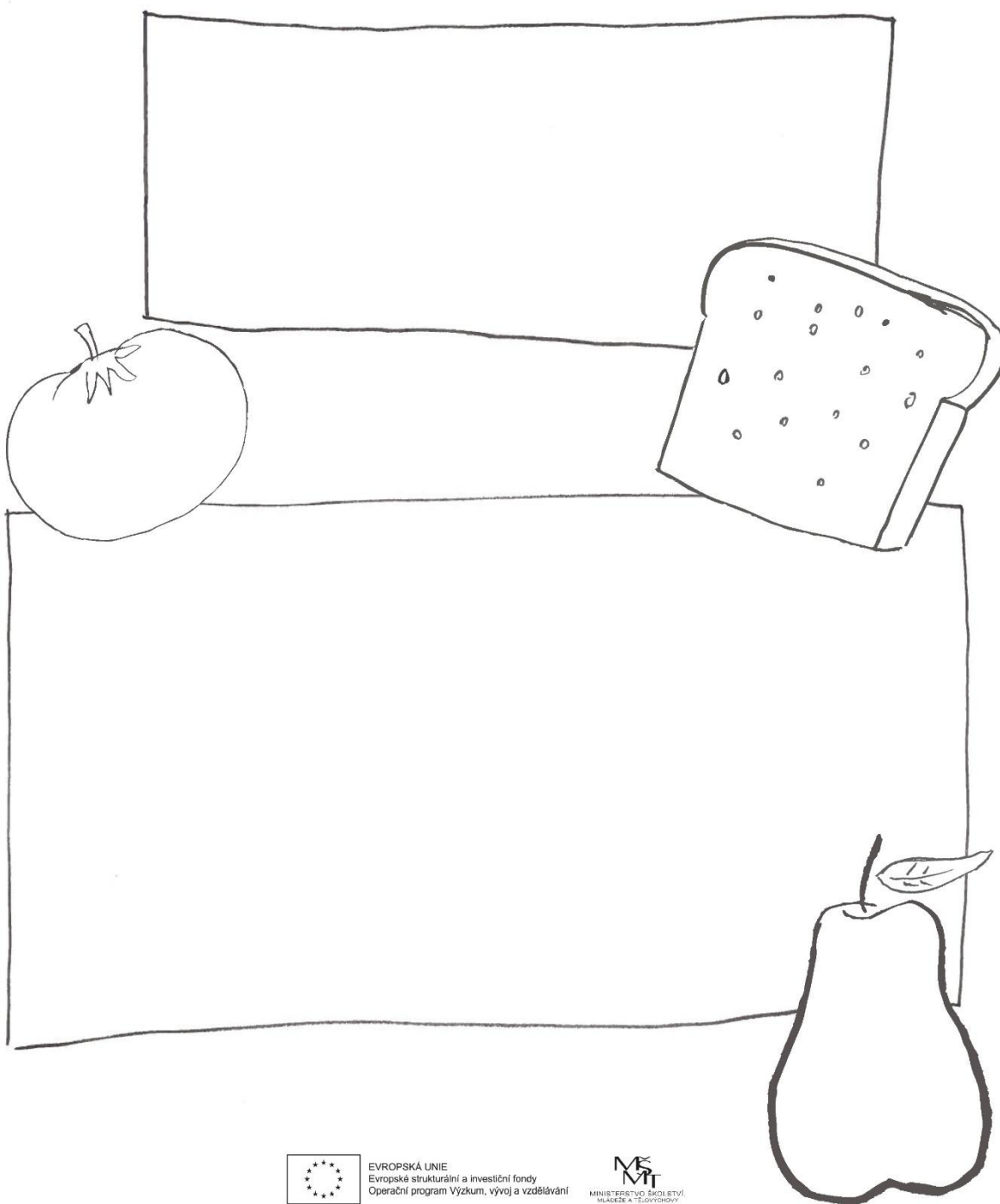
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Skutečně
zdravá škola

Moje oblíbená svačina



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Duha na talíři, metodický materiál Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Bezpečnost a hygiena při přípravě pokrmů

Jedním z důležitých předpokladů zařazení přípravy občerstvení do vzdělávacího programu je seznámení s bezpečností a hygienou při vaření. Mezi rizikové činnosti patří manipulace s různými přístroji, tepelné zpracování potravin, používání ostrých předmětů a manipulace se znečištěným ovocem a zeleninou. Vyučující musí mít stálou kontrolu nad všemi procesy, které v rámci programu probíhají, tak aby nedošlo k popálení, říznutí, otravě jídlem nebo alergické reakci. Osoba, která hodiny vaření vede, si musí uvědomovat a dodržovat obecné zásady bezpečnosti a hygieny, před každou lekcí promyslet a vyhodnotit možná bezpečnostní a hygienická rizika a na začátku hodiny o bezpečnosti a hygieně poučit žáky. Dále je nutné zkontrolovat, zda někteří žáci nemají zvláštní požadavky na stravu (dieta, alergie, zdravotní omezení apod.). Doporučujeme informovat rodiče o těchto připravovaných aktivitách v rámci programu.



Příprava exkurze na farmu

Organizační příprava exkurze:

- vyhledání farmy
- dohoda o návštěvě farmy (program, počet účastníků, cena programu, občerstvení, hygienické zázemí, parkování ...)
- stanovení termínu, času příjezdu a odjezdu
- zajištění dopravy
- informace pro rodiče včetně požadavků na oblečení, svačtinu

Věcná příprava exkurze:

- informace o farmě a okolí
- popis hospodářství
- fotografie, videa

Ochrana zdraví a bezpečnost:

- O chystané exkurzi informujte rodiče a vyžádejte si jejich písemný souhlas.
- Před návštěvou se domluve s farmářem na pravidlech, která je nutno dodržet.
- Seznamte žáky s obecnými pravidly pro bezpečnost a ochranu zdraví.
- Zjistěte, zda některý z žáků netrpí alergií a přijměte vhodná opatření.
- Zajistěte, aby žáci byli vhodně oblečení.
- Zvolte správný poměr žáků a dospělých osob.
- Proberte pravidla chování s žáky znovu před vstupem na farmu.

Během návštěvy zajistěte, aby žáci:

- dodržovali pokyny učitele/učitelky a lektora/lektorky na farmě,
- drželi se ve skupině,
- nevstupovali do míst, kde není povolen vstup (kotce, ohrady),
- nemanipulovali bez povolení s jakýmkoliv nářadím,
- si myli ruce před prací s potravinami a před jídlem,
- nekonzumovali nic, co není určeno pro lidi,
- nedotýkali se zvířat bez povolení,
- ke zvířatům přistupovali opatrně, v klidu,
- si myli ruce po jakémkoliv kontaktu se zvířaty.



6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi



Výzva Budování kapacit pro rozvoj škol II
Povinně volitelná aktivita č. 3, 4, 6 a 7

Zpráva o ověření programu v praxi závěrečná

I.

Příjemce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Registrační číslo projektu	CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063
Název projektu	Klíčové kompetence a kulinární tradice
Název vytvořeného programu	Jídlo v obrázcích – Duha na talíři
Pořadové číslo zprávy o realizaci	3

II.

Místo ověření programu	Datum ověření programu	Cílová skupina, s níž byl program ověřen ¹
Brno	Brno – Gajdošova: 4.4.2019, 22.5.2019, 5.6.2019	22 žáků a žákyň 1.-2. třídy Základní škola, Brno, Gajdošova 3
Valašské Meziříčí	12.6.2019, 20.6.2019, 26.6.2019 1.10.2019	9 žáků a žákyň 1.–2. třídy Severomoravské regionální sdružení ČSOP – Valašské ekocentrum Valašské Meziříčí
farma Zašovice – Chaloupky o.p.s.	Valašské Meziříčí: 17.6.2019, 18.6.2019, 19.6.2019 20.6.2019, 21.6.2019, 24.6.2019	
	Brno – Gellnerka: 9.4.2019	16 žáků a žákyň prvního stupně MŠ, ZŠ a SŠ Gellnerka Brno, p.o.

III.

¹ Uvedte stručně charakteristiku a velikost skupiny (např. 25 žáků 7. ročníku ZŠ apod.) a název organizace.

1



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



1. Stručný popis procesu ověření programu

a) *Jak probíhalo ověření programu (organizace, počet účastníků, počet realizátorů atd.)?*

Kompletní program byl ověřen s 22 žáky a žákyněmi 1. - 2. třídy Základní školy, Brno, Gajdošova 3 (Montessori program). Dále byl program ověřen ve skupině žáků s různým stupněm sluchové vady a žáků slyšících: 6 tematických bloků bylo ověřeno s 9 žáky a žákyněmi 1. - 2. třídy MŠ, ZŠ a SŠ pro sluchově postižené Valašské Meziříčí, ověření realizovalo Severomoravské regionální sdružení ČSOP (Valašské ekocentrum) v rámci mimoškolní činnosti.

Exkurze na farmu byla ověřena s 16 sluchově postiženými i slyšícími žáky a žákyněmi prvního stupně MŠ, ZŠ a SŠ Gellnerka Brno.

Ověření v Brně připravila, vedla a vyhodnotila učitelka školy Gajdošova Mgr. Eva Andrášková ve spolupráci s vedoucí autorkou a metodičkou PhDr. Helenou Burianovou a s vychovatelkou ze školní družiny Janou Skalníkovou. Ověření ve Valašském Meziříčí připravila, vedla a vyhodnotila zaměstnankyně Ekocentra Mgr. Jitka Dvorská ve spolupráci s autorkou programu Mgr. Jitkou Sedláčkovou. Ověření exkurze na farmu připravila, vedla a vyhodnotila učitelka školy Gellnerka Mgr. Jaroslava Maňasová ve spolupráci s PhDr. Helenou Burianovou.

Ověření proběhlo v těchto termínech:

Brno – Gajdošova:

tematický blok č. 1 (Barvy na talíři) – 22.5.2019
tematický blok č. 2 (Červeno-oranžový) – 5.6.2019
tematický blok č. 3 (Žlutý) – 12.6.2019
tematický blok č. 4 (Zelený) – 20.6.2019
tematický blok č. 5 (Modrý) – 26.6.2019
tematický blok č. 6 (Duhová hostina) – 1.10.2019
tematický blok č. 7 (Exkurze na farmu) - 4.4.2019

Valašské Meziříčí:

tematický blok č. 1 (Barvy na talíři) – 17.6.2019
tematický blok č. 2 (Červeno-oranžový) – 18.6.2019
tematický blok č. 3 (Žlutý) – 19.6.2019
tematický blok č. 4 (Zelený) – 20.6.2019
tematický blok č. 5 (Modrý) – 21.6.2019
tematický blok č. 6 (Duhová hostina) – 24.6.2019

Brno – Gellnerka:

tematický blok č. 7 (Exkurze na farmu) – 9.4.2019

Zpráva o ověření byla zpracována na základě podkladů od realizátorek ověření.

b) *Jaký byl zájem cílové skupiny?*

Zájem cílové skupiny byl velký. Žáci se do všech aktivit zapojovali s velkým zaujetím a nadšením. Bylo znát, že je baví práce se „skutečnými věcmi“ (ovoce, zelenina, další suroviny, kuchyňské nádobí a náčiní), netradiční aktivity, praktické činnosti (vaření).

c) *Jaká byla reakce cílové skupiny?*

Reakce cílové skupiny byla jednoznačně pozitivní. Program žáky zaujal, do práce se dokázali zcela ponořit, program je inspiroval k přemýšlení a k diskusi. Ohlasy byly velmi pozitivní, realizátorky dokázaly žáky skvěle motivovat.

2



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



2. Výsledky ověření

a) *Výčet hlavních zjištění/problémů z ověřování programu:*

Program klade vysoké nároky na realizátora (příprava surovin a dalších pomůcek), je náročný organizačně (příprava svačinek s mladšími žáky) a je časově náročný. Pozitivní stránkou je, že program obsahuje množství různorodých aktivit, které realizátory inspirují k dalším vlastním aktivitám včetně provázání aktivit na různé vzdělávací oblasti a témata. Je škoda této možnosti nevyužít, proto doporučujeme jednomu bloku věnovat podle potřeby i více času, než je naplánováno v programu.

b) *Návrhy řešení zjištěných problémů:*

Nebyly zjištěny žádné problémy.

c) *Bude/byl vytvořený program upraven?*

Do popisu programu jsme doplnili variantní řešení a návrhy na doplnění dalšími možnými aktivitami.

d) *Jak a v kterých částech bude program na základě ověření upraven?*

Byla doplněna variantní řešení v tematických blocích č. 1 až 6.

3. Hodnocení účastníků a realizátorů ověření²

a) *Jak účastníci z cílové skupiny hodnotili ověřovaný program?*

V úvodu programu proběhlo kolečko s žáky, kde učitel/ka zaznamenala odpovědi žáků na otázky: kolik žáků si už někdy samo nebo s pomocí rodičů/prarodičů připravilo nějaké jídlo? Kolik žáků má zkušenost s hezkým stolováním? Kolik žáků se někdy zamýšlelo nad tím, co jí a jak to vypadá? Na závěr celého programu učitel/ka zaznamenala reakce dětí/žáků: pamatujete si celý náš duhový projekt o barevném ovoci a zelenině? Co se vám nejvíce líbilo: video, výroba duhového plakátu, povídání o ovoci a zelenině, výroba receptáře, vaření, společné jídlo u stolu, výlet na farmu?

S přípravou jídla mají zkušenost všichni žáci. Někteří připravují s rodiči či prarodiči jídlo pravidelně. Pod pojmem hezké stolování si někteří žáci neumí nic představit. Ti, kterým je toto téma blízké, vysvětlují. Někteří vyzdvihují hezké stolování v souvislosti s oslavami narozenin, Vánoc. Z celkového počtu žáků se nad tím, co jí a jak to vypadá, zamýšlí zhruba polovina žáků. Na video žáci reagovali pozitivně, byl vidět zájem, radost a zvědavost. Sami navrhli, že vymyslí jméno pro dívku z videa: je to pro ně Duhová víla, Ovocná víla, Zeleninová víla.

Zájem o téma byl obrovský. Ve skupinách se podařilo vytvořit ovzduší tvořivosti, důvěry a vzájemné spolupráce: „Žáci si připravili k práci na kruhu ovoce a zeleninu, kterou si přinesli z domu. Překvapivé bylo množství donesených potravin. Většina žáků také následně ovoce a zeleninu jedla ke svačině.“ „Žáci byli prací zaujatí, zkoušeli různé varianty umístění, vzájemně se přesvědčovali o vhodnějším umístění ovoce a zeleniny na duze.“ „Kompot – aktivita žáky zaujala, někteří běhali tak rychle, že na fotkách nejsou skoro vidět.“ „Velmi oceňuji, že se všichni snažili odvést na společné práci na duhovém plakátu co nejlepší výkon. Plakát se opravdu povedl.“

Volba nejoblíbenějšího ovoce a zeleniny: „Tuto činnost brali žáci velmi vážně, při hlasování byl vidět zájem. Při následném sčítání hlasů byl každý hlas odměněn radostným voláním. Žáci vyhodnotili úvodní lekci jako zajímavou, aktivity je bavily. Největším hitem se staly volby. Žáci si je vyžádali i do běžné výuky.“

² Vychází z evaluačních dotazníků žáků, učitelů, realizátorů programů – pracovníků neformálního vzdělávání či záznamů z rozhovorů s dětmi, které příjemce uchovává pro kontroly na místě.

3



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pozn. k ověření se skupinou se sluchově postiženými žáky:

Celý program ve Valašském Meziříčí se uskutečnil venku na zahradě, což přineslo řadu dalších možností, jako např. výzdoba stolů čerstvě natrhanými lučnými květinami, možnost pohybu po zahradě apod. Například vzorový plakátek s duhou jsme záměrně umístili na druhý konec zahrady, a pokud se žáci chtěli ujistit, že pořadí barev je správné, museli se běžet podívat. Co je to pěkné stolování – většina dětí neví, co si pod tím představít. Když se jim ukáže, co to obnáší (ubrus, ubrusky, květinová výzdoba), velmi se jim to líbí a v příští hodině toto již sami vyžadují. Rychle pochopili princip barevného kódování a dokonce vyžadovali, aby květiny na výzdobu stolu barevně odpovídaly aktuální barvě duhy. Projevili velký zájem o kreslení zátiší, ale jakmile se vysvětlilo, že půjde o sestavování zátiší ze skutečných plodin, projevili nadšení a aktivita se velmi vydařila. Zátiší sami ze své iniciativy zdobili květinami ze zahrady. Nejvíce se líbily některé dílčí aktivity: poznávání ovoce a zeleniny po hmatu (vždy nejprve nahnatali, potom znakovali název a teprve potom daný kus vytáhli a všichni se mohli přesvědčit, zda byl odhad správný). Tato hra měla velký úspěch a vydrželi by ji hrát dlouho. Velmi je zaujala opakující se struktura jednotlivých bloků: seznámení s plodinou, příprava svačiny, příprava stolu, společné stolování, společný úklid. Někteří zde poprvé v životě umývali nádobí. Některé pojmy byly pro žáky úplně nové, např. neznají sušené ovoce, nevědí, že rozinka je sušený hrozen. Po usušení nakrájených jablek byli překvapeni výsledkem i dobrou chutí. Nevěděli ani, jak vzniká máslo – výroba v máselnice je velmi bavila. Naopak překvapilo, že i neslyšící žáci znají velké množství druhů ovoce a zeleniny, dokáží je pojmenovat znakovým jazykem, někteří i slovem v češtině. Je vždy potřeba opakovaně vysvětlovat některé věci – např. že hledáme žluté ovoce a zeleninu, ne žluté předměty (sluníčko). Nepřijali námět, aby na pracovních listech vybarvili vždy jen danou hlavní plodinu. Trvali na tom, že si chtějí obrázky vybarvit celé. Program jako celek měl u žáků obrovský úspěch a prokázal velký význam jakýchkoliv praktických aktivit pro sluchově postižené žáky – co je obtížné jim vysvětlit, je potřeba jim ukázat. „Žáci hodnotili program pozitivně, byl zábavný, pestrý. S velkým nadšením vytvářeli plakát, vybarvovali duhu, vybírali a nalepovali obrázky různých druhů ovoce a zeleniny. Hodně je bavilo přiřazovat obrázky k barevným pruhům a nalepovat. Kolem hotového plakátu se pak shromáždili a s potěšením sledovali výsledek. Ještě dlouho se o tom chtěli bavit: jaké druhy kdo zná, co má rád atd.“ Práce s neslyšícími žáky není možná bez přítomnosti osoby s dokonalou znalostí českého znakového jazyka, která zajistí bezbariérovou komunikaci. Vždy je potřeba se důkladně přesvědčit, že žáci skutečně všemu porozuměli.

b) Co bylo v programu hodnoceno v rámci ověřovací skupiny nejlépe?

Jako nejlepší část programu bylo hodnoceno:

- Práce se skutečnými kusy ovoce a zeleniny. Práce se skutečnými plodinami nabízí obrovskou škálu možností využití. Program je zdrojem inspirace k vlastním nápadům, nabízí možnosti propojení s různými předměty, poskytuje obrovský prostor k povídání s žáky: „Protože se ovoce a zelenina liší nejenom barvou, ale i tvarem, využili jsme Montessori tělesa a roztřídili ovoce a zeleninu na bílé koberečky podle tvaru. Tato činnost žáky zaujala. Ovoce a zelenina neodpovídaly tvarově přesně, bylo potřeba se rozhodnout, k jakému tělesu je přiřadit. Žáci si zopakovali základní tělesa a přidali nové pojmy.“ Podobná diskuse vznikla při třídění ovoce a zeleniny podle barvy, která není vždy jednoznačná. Žáci se tak dozvídají o pestrosti a nejednoznačnosti životní reality.
- Příprava svačinek: „Děti pracovaly s velkou chutí. Ve skupinkách se uměly domluvit, vzájemně se podporovaly a radily si.“ „Výsledky našeho snažení nám posloužily jako pohostění při rozloučení se školním rokem.“
- Exkurze na farmu – atraktivní a vždy oblíbené. Množství nových dojmů, setkání se zvířaty, pobyt v přírodě, praktické aktivity. Pro obě ověřovací skupiny jsme uskutečnili exkurzi na vzdělávací farmu Zašovice, kterou provozuje středisko ekologické výchovy Chaloupky o.p.s. Na farmě byla kromě prohlídky zvířat připravena dílna s výrobou másla a pečením chleba.

4



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



c) *Jak byl hodnocen věcný obsah programu?*

Věcný obsah programu byl hodnocen velmi dobře, zejména idea komplexně pojatého programu na dané téma. „Děti reagovaly velmi spontánně. Každý měl za úkol připomenout probrané lekce jednou větou. Bylo zajímavé poslouchat mnoho různých vzpomínek.“

d) *Jak bylo hodnoceno organizační a materiální zabezpečení programu?*

Organizační a materiální zabezpečení programu bylo velmi dobré.

e) *Jak byl hodnocen výkon realizátorů programu?*

Výkon realizátorek programu hodnotíme jako vynikající. Pracovaly se zaujetím pro téma a s výbornou znalostí cílové skupiny žáků. Do programu vnesly množství vlastních nápadů, které program významně obohatily.

f) *Jaké měli účastníci výhrady/připomínky?*

Účastníci neměli žádné výhrady ani připomínky.

g) *Opakovala se některá výhrada/připomínka ze strany účastníků častěji? Jaká?*

Ne.

h) *Budou případné připomínky účastníků zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?*

S připomínkami jsme se nesetkali.

i) *Jak byl program hodnocen ze strany realizátorů programu?*

Ze strany realizátorek byl program hodnocen pozitivně. Program klade na realizátory značné nároky, zejména v praktické části věnované přípravě svačinek, a vyžaduje náročnou přípravu, ale toto úsilí se zhodnotí v podobě kladné odezvy ze strany účastníků. Realizátorky uskutečnily několik vlastních úprav v aktivitách, zejména doplnění o nové aktivity. Většinu těchto změn jsme zahrnuli do popisu programu jako variantní řešení.

j) *Navrhují realizátorky úpravy programu, popř. jaké?*

Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

k) *Budou tyto návrhy realizátorů zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?*

Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

l) *Konkrétní výčet úprav, které budou na základě ověření programu zapracovány do další/finální verze programu:*

Zařazení variantních řešení do tematických bloků:

Tematický blok č. 1 (Barvy na talíři): rozdělení žáků na skupiny při tvorbě duhového plakátu, práce se skutečnými plodinami, které si žáci přinesou z domu, třídění ovoce a zeleniny nejen podle barvy, ale také podle tvaru.

Tematický blok č. 2 (Červeno-oranžový): místo oznámení, z jakého ovoce a zeleniny budeme vařit, mohou žáci sami odhadovat dle zadané barvy duhy (ve všech blocích), zařazení nové aktivity: vývoj

5



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



86/88

jablka od semínka po plod a shrnutí vývoje člověka jako druhu a jako jednotlivce jako paralela k vývoji jablka ze semínka.

Tematický blok č. 3 (Žlutý): hra s názvy států – producentů a vývozců banánů, práce s pohyblivou abecedou (názvy států) a s mapou nebo glóbusem (připevňování vlajček států), žáci sami vyvozují, kudy musí banán putovat.

Tematický blok č. 4 (Zelený): využití avokáda k procvičení složení slova na souhlásky a samohlásky, vážení a měření plodu, zlomky.

Tematický blok č. 5 (Modrý): zařazení četby pohádky o švestce, třídění dužnatých plodů.

Tematický blok č. 6 (Duhová hostina): doplnění o možnost vytvářet z ovoce ovocné špižy (ježky), doplnění o práci s obrázky zahrady v létě a na podzim, hledání na mapě, kde se jednotlivé plodiny pěstují.

Nové typy do programu zařazujeme jako varianty, ne všechny jsou totiž vhodné pro všechny žáky se sluchovým postižením (čtení pohádky, jazykové hry). Je vždy na zvážení každého realizátora, aby se znalostí své cílové skupiny rozhodl, které aktivity zařadí.

	Jméno, příjmení, titul	Datum a místo	Podpis
Zpracoval/a	PhDr. Helena Burianová	Brno 10.10.2019	PhDr. Helena Burianová 

6



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



87/88

7 Příloha č. 4 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Vzdělávací program bude zveřejněn na www.rvp.cz v části „články“ dle pokynů z Celostátního setkání tvůrců vzdělávacích programů dne 22.10.2020.

Další možností je zveřejnění v modulu EMA:

