

Dodatek k ŠVP ŠD č. 1

Pokusné ověřování edukačního programu pro žáky 1. stupně ZŠ

Pohyb a výživa

Zpracovala:

Ivana Vodňanská

vedoucí vychovatelka ŠD

V souvislosti s edukačním programem Pohyb a výživa se v průběhu školního roku 2014/15 vychovatelky ve školní družině zaměří při plánování činností na nové náměty, na vyhledávání dalších možností a aktivit, včetně jejich realizace, tzn. v době pobytu žáků v ŠD budou klást důraz u žáků na dodržování pitného režimu vhodnými nápoji a na jejich motivaci k zdravému způsobu stravování, pobyt venku a na pohybové aktivity v oddělení a dále na motivaci žáků k dodržování zdravého životního stylu také v rodině.

a) Výživa

Pravidelná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost

- 1) Podporujeme dodržování pitného režimu žáků vhodnými nápoji:
 - v době pobytu ve školní družině podpořit konzumaci pitné vody neochucené, dále podpořit u ochucených nápojů jejich zdravou alternativu; možnost ochucení a přípravy dle vlastní chuti – šťáva z citronu, čerstvá máta, meduňka aj. hledání zdravé varianty ochucených nápojů
 - zakoupení vhodné nerezové nádoby do každého oddělení, kterou budou mít žáci během jejich pobytu v ŠD k dispozici
 - motivovat žáky k pití bylinkových a ovocných čajů i sběru lipového květu, šípků apod.

- 2) Snídáme nebo svačíme v ŠD:
 - na ranním bloku dát žákům prostor pro snídání v případě, že ráno doma nesnídali
 - prostor pro odpolední svačtinu z domova

- 3) Seznamujeme se společně s nabídkou obědů na celý týden a vybíráme z nabídky jídelního lístku na druhý den
 - vzbudit u žáků zájem vyzkoušet dosud méně častá a nově zařazená jídla do jídelníčku školní jídelny
 - hodnocení jídla (co mi chutnalo, nechutnalo a proč)

- 4) Vzbuzujeme zvědavost a zájem o racionální výživu a tyto produkty na základě řízené diskuze se žáky:
 - zdravě snídám, obědvám, svačím a večeřím
 - zdravě mlsám (motivovat žáky k zdravějšímu mlsání - ovoce, ovocné saláty, oříšky, sušené ovoce), vymysli a vyzkoušej doma s rodiči recept

- 5) Nabídka zájmového útvaru Kuchtík, zaměřený na přípravu jednoduchých zdravých pokrmů.

Otevřená nabídka spontánních činností

- 1) omalovánky s odpovídající problematikou zdravé výživy
- 2) společenské hry zaměřené na problematiku zdravé výživy

b) Pohyb

Pravidelná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost

- 1) Protahujeme tělo ráno:
 - v době ranního bloku vyzkoušet podle obsazení a časových možností s žáky využívat tělocvičnu, při příznivém počasí v jarních a v letních měsících využívat i atrium, hřiště nebo zahradu
 - TV chvilka, rozcvička před odchodem na výuku
- 2) Hýbeme se v oddělení:
 - hledání nových vhodných pohybových aktivit pro činnost v oddělení a jejich vyzkoušení s ohledem na bezpečnost a prostorové možnosti
- 3) Chodíme pravidelně ven:
 - pro pobyt žáků venku zajistit další prostor úpravou zadní zahrady školy, kterou budou mít žáci možnost využívat při odpoledních činnostech pro pohybové aktivity
 - dle finančních možností postupně vybudovat na pozemku překážkovou dráhu, oblázkovou stezku apod.
- 4) Motivujeme k pohybu v rodině:
 - vhodným způsobem vybízet a motivovat žáky k pohybovým aktivitám o víkendu, prázdninách

- na základě řízené diskuze vzbudit zájem o sportovní a pohybové aktivity v osobním životě žáků (kroužky, sportovní oddíly a jejich propagace)
- 5) Zachovat nabídku sportovních kroužků ŠD v následující skladbě:
- floorball, sportovní kroužek, plavecký výcvik na TJ Radbuza

Otevřená nabídka spontánních činností

- 1) doplnění do nabídky oddělení vhodné pomůcky, které mají žáci v oddělení volně k dispozici – overbally, masážní molitanové míčky, pomůcky na rozvoj motorických schopností apod.
- 2) využívání hracích koberečů Twister apod.
- 3) omalovánky se sportovní tematikou

Příležitostná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost

Celodružinové akce s účastí rodičovské veřejnosti koncipovat na pohyb i zdravou výživu.

např.: Čertohraní - adventní trh s netradičními sportovními disciplínami

Velikonoční hledání zajíčka - velikonoční jarmark s pohybovými aktivitami

Hýbejme se, škatulata - sportovní odpoledne, netradiční sportovní disciplíny

k MDD

Beseda s osobnostmi z oblasti sportu