



NĀMĚTY HER  
S OVOCEM A  
ZELENINOU



## Vážení učitelé, pedagogové a příznivci zdravé výživy,

do rukou se vám dostává metodická příručka pro učitele základních škol. Jedná se o přílohu k pracovnímu sešitu projektu ZDRAVÁ PĚTKA ([www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)), ve které vám nabízíme náměty na různé týmové hry zaměřené na zdravou výživu, které můžete využít pro vaše žáky.



ZDRAVÁ PĚTKA je projekt, který již od roku 2004 originální a hravou formou učí děti základních škol, jak je důležité konzumovat ovoce a zeleninu pětkrát denně.

Společnost AHOLD Czech Republic již čtyři roky objíždí města v České republice se speciálním projektem Škola Zdravé Pětky. V oddělení ovoce a zeleniny v prodejnách Hypertnova se vždy vybuduje na několik měsíců Škola Zdravé pětky, kde

děti formou soutěží a her získávají kladný vztah ke konzumaci ovoce a zeleniny.

Projekt ZDRAVÁ PĚTKA je projektem putovním. Snažíme se s ním navštívit co nejvíce měst v celé republice a pozvat co nejvíce žáků do lavic Školy Zdravé Pětky. Počet základních škol v České republice je však velký a proto jsme se rozhodli uspokojit poptávku po hodinách Zdravé Pětky alespoň prostřednictvím této metodické příručky pro učitele. Spolu s ní jsme připravili také hravý pracovní sešit pro žáky. Nezapomněli jsme ani na příznivce nových technologií. Na webových stránkách [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz) v sekci ŠKOLA HROU najdete téměř dvě desítky zajímavých her a cvičení, které určitě můžete využít nejenom během hodin výuky zaměřených na práci s počítačem.

Doufáme, že vám naše metodická příručka a pracovní sešit pro děti zpříjemní a obohatí vaši výuku. Zároveň pevně věříme, že až ZDRAVÁ PĚTKA zavítá se svojí putovní školou i do vašeho města, přijdete se do ní spolu s vašimi dětmi podívat.

Těší se na vás,

Zdravá Pětka



## NÁMĚTY NA SKUPINOVÉ HRY

### 1. SKŘÍTEK Z LISTŮ

**POMŮCKY:** listy různých ovocných stromů, papíry A4, vodové barvy, štětec, případně lepidlo

**POSTUP:** Běžte se svými žáky na výlet do přírody, případně je požádejte, aby o víkendu šli do přírody se svými rodiči. Poproste je, aby si na procházce nasbírali listy z různých listnatých stromů (jabloň, hrušeň, třešeň, višně, ořech, meruňka atd). Ve třídě pak listy rozložte na lavice a společně s dětmi se snažte identifikovat, který z listů patří ke kterému druhu ovoce.

Nechte pak děti, aby z listů vytvořily svého ovocného skřítky. Jednotlivé listy děti mohou nabarvit různými barvami a pak je otisknout na papír. Druhou variantou může být skřítek, kterého žáci vytvoří z jednotlivých listů stromů, které nalepí na papír.

### 2. BAREVNÉ OBRÁZKY

**POMŮCKY:** různé druhy ovoce a zeleniny, velké papíry

**POSTUP:** Děti rozdělíme do několika družstev. Každý žák si přinese z domu několik (cca 3-5) kusů různých druhů ovoce a zeleniny. Úkolem každého týmu je vytvořit obrázek ze všech kousků ovoce a zeleniny, které má jako družstvo k dispozici. Ostatní skupiny pak hádají, co jednotlivá družstva z ovoce a zeleniny vytvořila.

Nezapomeňte dětem připomenout, aby s ovocem a zeleninou nakládaly šetrně. Ovoce a zeleninu, které děti přinesly, můžete pak společně umýt, oloupat, nakrájet na kousky a udělat si velkou ovocně-zeleninovou hostinu.

### 3. VELKÉ PUZZLE

**POMŮCKY:** 9 papírů A4 pro 1 družstvo nebo 1 velký papír pro 1 družstvo, pastelky, barvy, nůžky

**POSTUP:** Každé družstvo dostane 9 papírů A4 (pro vytvoření puzzle 3x3). Družstvo si vybere jeden druh ovoce nebo zeleniny, které by chtělo skládat z puzzle. Děti se snaží na jednotlivé papíry nakreslit jednotlivé části vybraného druhu ovoce nebo zeleniny tak, aby bylo možné pak z těchto jednotlivých papírů vybrané ovoce nebo zeleninu poskládat.



Druhou (jednodušší) variantou je, že družstvo společně namaluje na velký papír vybraný druh ovoce nebo zeleniny a tento obrázek pak rozstříhá na malé části.

Úkolem každého družstva je poskládat všechny puzzle všech týmů. Pedagog vždy změří čas, jak dlouho postavení jednotlivých puzzle každému týmu trvalo. Vyhrává to družstvo, které nejrychleji postavilo všechny puzzle.

#### 4. SKOČ DO KRUHU!

**POMŮCKY:** bubínek, dva kamínky nebo dvě dřívka

**POSTUP:** Děti vytvoří velký kruh. Pedagog se zeptá každého žáka, jakým druhem ovoce nebo zeleniny chce být. Před začátkem hry se učitel ještě jednou ujistí, že každý žák ví, který druh ovoce či zeleniny představuje. Hra poté může začít. Pedagog stojí uvnitř kruhu, zpívá písničku a Źuká do rytmu:

*Jedna, dvě, tři, čtyři, pět,  
Zdravá Pětka jen nás ved'.  
Jablka, hrušky i švestičky,  
sladké rajče i okurčičky.  
Jedna, dvě, tři, čtyři pět,  
do kruhu skočíme rychle hned.*

Na závěr písničky pedagog vždy řekne:

„Do kruhu rychle skočí .....“

Například:

- všechny druhy ovoce modré barvy
- všechny druhy zeleniny, které mají ve slově písmeno .....
- všechny druhy ovoce začínající na písmeno .....
- všechny exotické plody
- všechny citrusy
- všechny druhy ovoce, které mají uvnitř pecku
- .....


Ten ze žáků, který má skočit dovnitř kruhu a neudělá tak, vypadává ze hry. Hned na začátku hry motivujte žáky, ať sledují své spolužáky po pravé i levé ruce, zda-li skočí do kruhu, když mají. Děti jsou soutěživé, proto vás určitě rády upozorní, když jejich spolužák má být ze hry vyloučen.



## 5. STROM, KEŘ, ZÁHON

**POMŮCKY:** věšák na kabáty, větší pokojová květina, větší květináč se zeminou, cca 30 kusů kartiček s malou dírkou, pastelky nebo barvy, lepicí pásek, špejle, provázek, nůžky

**POSTUP:** Děti nakreslí na kartičky co nejvíce druhů ovoce a zeleniny, které znají. Na každou kartičku však namalují jenom jeden druh ovoce nebo zeleniny.



Kartičky by již měly mít dírkou, aby pak děti mohly navlíkat jednotlivé obrázky na provázek. Všechny obrázky se položí na stůl tak, aby nebylo vidět, co je na nich nakresleno. Každé družstvo si vylosuje stejný počet kartiček. Úkolem každého týmu je správně zavěsit jednotlivé druhy ovoce a zeleniny na strom či keř nebo je zapíchnout do země (v případě, že se jedná o druh, který pěstujeme na záhoně, pověříme děti, aby na zadní stranu kartičky přilepily pomocí izolepy špejli). Druhy, které rostou na stromě, děti zavěsí na strom, který představuje věšák. Ty druhy, které rostou na keřích, zavěsí na větší pokojovou květinu, která bude symbolizovat keř. A druhy, které rostou ze země, zapíchnou děti do záhonu z květináče. Vyhrává to družstvo, které správně umístí co nejvíce druhů ovoce nebo zeleniny.

## 6. HRAJEME DIVADLO

**POMŮCKY:** kartičky s napsaným nebo nakresleným vybraným druhem ovoce nebo zeleniny

**POSTUP:** Žáky opět rozdělíme do družstev. Každé družstvo si vylosuje jednu kartičku, na které je nakreslený nebo napsaný jeden druh ovoce či zeleniny. Družstvo musí nejdříve uhodnout pohádku, ve které vybrané ovoce a zelenina sehrává důležitou roli. Každé družstvo má poté cca 20 - 30 minut na přípravu divadelního představení své pohádky. Děti by se měly snažit zahrát tu pasáž z pohádky, která spolužákům nejlépe přiblíží vybraný pohádkový příběh. V případě, že máte pro danou aktivitu více času, můžete děti vybídnout, aby si z papíru vytvořily různé dekorace (korunu pro princeznu, zrcadlo pro královnu, růži nebo trn pro Šípkovou Růženku apod.). Žáci nemusí hrát jenom klasické mluvené divadlo, ale například i pantomimu. Nebo si dokonce můžou sami vytvořit z papírů a špejlí postavy z pohádky a zahrát pak „loutkové divadlo“.

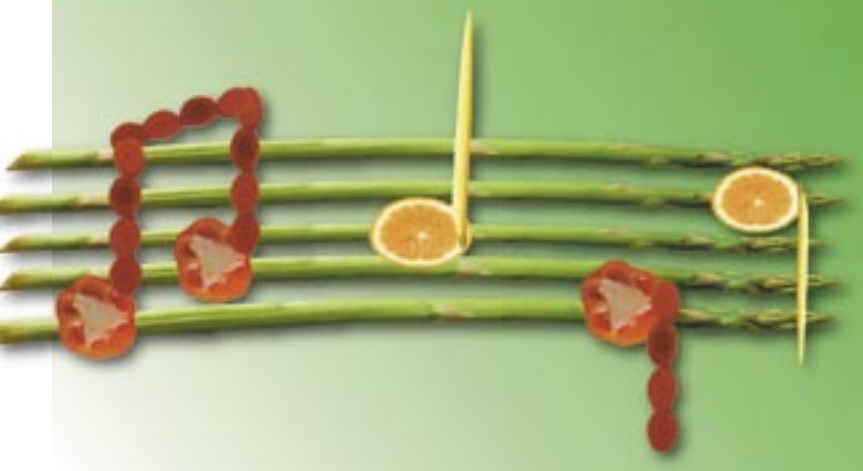
### Příklady pohádek:

Oříšek – Tři oříšky pro Popelku

Hrášek – Princezna na hrášku

Šípek – Šípková Růženka  
Maliny / jahody – O 12 měsíčkách  
Jablko – Sněhurka a 7 trpaslíků

Jinou variantou této hry může být hra Na písničky



## 7. HRA NA PÍSNIČKY

**POMŮCKY:** kartičky s různými druhy ovoce a zeleniny, drobné hudební nástroje (dřívka, triangel, chrastítka, případně lžičky, skleničky naplněné zrním a jiné vlastnoručně vyrobené domácí nástroje).

**POSTUP:** Každé družstvo si vylosuje jednu kartičku s vybraným druhem ovoce a zeleniny. Úkolem každého družstva je identifikovat písničku, ve které se daný druh ovoce či zeleniny vyskytuje a pak ji zahrát či alespoň „zanotovat“ svým spolužákům tak, aby uhodli, o jakou písničku se jedná. Pak si celá třída společně zazpívá písničku s doprovodem vlastních nástrojů.

### Příklady písniček:

Šla Nanyňka do zelí – zelí  
Běží liška k Táboru – zázvor  
Měla babka, čtyři jabka – jablko  
Koulelo se koulelo – jablko

## 8. HLEDÁM TĚ

**POMŮCKY:** dvě sady kartiček nadepsané pedagogem

**POSTUP:** Každý žák si vylosuje jednu kartičku. Na jedné sadě kartiček jsou nadepsané různé druhy ovoce a zeleniny. Na druhé sadě kartiček jsou uve-

dené různé vlastnosti či věci. Cílem tohoto úkolu je, aby se našly dvojice, které spolu vzájemně souvisí.

1. **varianta:** Žáci s kartičkami s ovocem a zeleninou jsou seřazeni v jedné řadě, žáci s kartičkami obsahující vlastnosti či věci stojí ve druhé řadě naproti první řadě. Žáci rychle řeknou jeden po druhém, jaké ovoce či zeleninu nebo vlastnost či věc mají nadepsanou na kartičce. Hned jak dořekne vlastnost nebo věc poslední žák ve druhé řadě, žáci se musí snažit co nejrychleji spojit do dvojic, které spolu souvisí.
2. **varianta:** Žáci hledají k sobě dvojici tak, že obchází všechny své spolužáky a nepřímými otázkami se snaží zjistit, jaký druh ovoce a zeleniny nebo vlastnost a věc mají jejich kamarádi nadepsané na kartičce. Dotazováním se snaží k sobě najít dvojici. Pedagog musí předtím nadepsat na tabuli všechny druhy ovoce a zeleniny a stejně tak všechny vlastnosti a věci, které jsou napsané na kartičkách, aby žáci věděli, koho hledají.

**Příklady:** jablko – křížaly, citrón – kyselý, mrkev – oči, lusky – fazole, pláč – cibule, Drákula – česnek, džus – pomeranč, rozinky – hrozny, olivy – olej, houby – les, veverka – oříšek, kečup – rajče, pálivý – feferonka, sladký – jahoda, velký – meloun, Vánoce – fíky apod.

## 9. VESELÝ KRAJÍC CHLEBA

**POMŮCKY:** krájený chléb, umělohmotné nože, obyčejné nebo pomazánkové máslo, na různé tvary nakrájené různé druhy zeleniny, případně ovoce.

**POSTUP:** Kreativně se meze nekladou! Každý žák si připraví veselou svačinku. Nejdříve si obyčejným nebo pomazánkovým máslem natře krajíc chleba, které poslouží jako „lepidlo“. Na namazaný chléb pak ukládá různé druhy ovoce a zeleniny tak, aby mu vznikl veselý „chlebánek“. Dobrou a veselou chuť!





# ZDRAVÁ PĚTKA PRO VÁS PŘIPRAVILA

www.zdrava5.cz

800 402 402

**NOVÝ  
PRACOVNÍ SEŠIT**

**ON - LINE VÝUKOVÝ  
PROGRAM NA  
WWW.ZDRAVA5.CZ/  
SKOLAHROU**

