



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kooperativní model rozvoje ICT dovedností učitelů

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.3.00/51.0013

Pracovní list k využití tabletů ve výuce – člověk a příroda

Téma	Výživa
Ročník/předmět	9. třída, přírodopis - biologie člověka
Stručný popis	Žáci se během určené doby snaží pomocí aplikace Kalorické tabulky sledovat svoje stravovací návyky, odvozovat spotřebu energie, chápat pitný režim, zjišťovat kalorickou hodnotu potravin v obchodech.
Časová náročnost	učitelem určená doba (týden 14 dní, měsíc), po kterou sledují žáci kalorickou hodnotu svého jídla
Operační systém/použité aplikace	OS Android Kalorické tabulky (aplikace zdarma, registrace) - aplikace předkládá přehled potravinářských výrobků v ČR, lze rovněž odečítat jejich kalorické hodnoty pomocí čtečky čárového kódu
Podmínky realizace	chytrý telefon, tablet úvodní výklad činnosti - především s důrazem na individuální tělesnou stavbu člověka v určitém věku (aktivita by v žádném případě neměla sloužit jako návod pro bulimii či anorexii) zájem žáků (nejlépe propojit s hodinami tělesné výchovy)
Výstup práce žáků	týdenní základní práce s aplikací, přičemž výstupy stanoví učitel (např. který oběd ve školní jídelně je kaloricky nejnáročnější, je vaše snídáně výživnější než vaše večeře, jak se změní příjem kalorií, pokud budete mít druhou večeři apod.)
Zadání práce	1. během jednoho týdne sledujte pomocí aplikace vaši stravu 2. sledujte graf vývoje váhy 3. udělejte pokus s příjmem potravy na základě instrukcí učitele (viz níže) 4. představte svá zjištění, která vyčtete z aplikace před třídou
Vyhodnocení	V závěrečné hodině žáci představí svá zjištění. Vše lze načerpat z grafů a tabulek, která aplikace zpracovává sama, na žácích je pouze slovní vyjádření.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Varianty	Instrukce učitele: 1. zkuste dva dny po sobě večeřet dvakrát 2. jste-li sportovci, vynechte trénink 3. nejste-li sportovci, cvičte dva večery po deset minut (dřepy, kliky) Lze porovnávat své hodnoty v rámci celého studia na škole. Lze vybrat určitá období v roce (vánoční svátky, lyžařský výcvik), kde je předpoklad, že hodnoty budou jiné.
Zdroje a inspirace	https://www.aplikace.t-mobile.cz/clanky-a-navody/15-aplikaci-pro-zdravy-zivotni-styl