

# **Metodika ke spotu s názvem: Večeře s rodinou**

## **Základní charakteristika video spotu**

**Délka:** 55 vteřin

**Obsahová charakteristika:** Vztahy v rodině, rodinná podpora  
Správná výživa  
Zdravotní rizika vyplývající ze stresových situací  
Motivace k rozhodování o svém zdraví

## **Základní pokyny pro práci**

**Věková skupina:** vhodné pro základní a střední školy

### **Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:**

Vzhledem k tomu, že tento spot cílí hned na dvě oblasti (rodinné vztahy, prevence stresu + zdravý jídelníček v rodině), které jsou plně v kompetenci rodiny, navrhujeme pouze přidružit tato témata při využití metodik Oběd ve školní jídelně a Obavy ze školy?

### **Metody práce se školním kolektivem**

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí
  - a) Význam komunikace, zdravé vztahy, sebevědomí
  - b) Zdravotní rizika spojená se stresovými situacemi
  - c) Zdravý jídelníček

### **2. Skupinové diskuse**

Co se Vám nejvíce líbí na společném stolování s rodinou? Je něco, co se Vám nelíbí?

### **3. Řešení případových studií**

- a) Zkuste vymyslet menu zdravé večeře a požádejte rodiče o pomoc s přípravou

### **4. Samostatné vyhledávání informací**

- a) Vyhledejte na internetu názory odborníků (lékaři, výživoví specialisté) na důležitost rodinného stolování.