

Příloha 7e: Pracovní list obsahová evaluace a sebereflektivní list kompetence k učení didaktické komentáře

Specifikace

Sebeevaluační list pro žáky je připraven pro detekci a hodnocení vstupní a výstupní úrovně kompetence k učení a vědomostního rámce v oblasti pitného režimu.

Žáci na počátku KPP vyplní vstupní části předkládaných sebeevaluačních listů. K sebeevaluaci využívají číselnou škálu. Škála nabývá hodnot 1 až 10, přičemž pozice 1 značí nejhorší úroveň (event. žádnou zkušenost či schopnost) a pozice 10 značí nejlepší (nejvyšší) úroveň (event. maximální zkušenost či schopnost). Žák u každého posuzovaného parametru označí na číselné škále křížkem pozici dle svého subjektivního uvážení a se snahou o objektivní sebehodnocení. V případě vstupní úrovně není nutno trvat na slovní interpretaci jeho hodnocení. V rámci výstupní reflexe je žádoucí, krom škálového vyjádření, doplnit i slovní zhodnocení posunu sledované úrovně daného parametru.

U vstupní a výstupní evaluace vědomostního rámce lze aplikovat i úlohu ke kategorizaci jednotlivých nápojů s ohledem na vhodnost jejich konzumace (z hlediska kvalitativního i kvantitativního).

Úloha je převzata a upravena z dokumentu:

TUPÝ, Jan (Ed.), HŘIVNOVÁ, Michaela a MARÁDOVÁ, Eva. *Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání. Výchova ke zdraví*. Praha: NÚV [online]. 2016. 140 s. ISBN 978-80-7481-175-3. Dostupné z:

[metodicke komentare a ulohy ke standardum zv vychova ke zdravi.pdf \(rvp.cz\)](#)

Součástí přílohy (viz níže) je uvedeno správné řešení a návrh hodnocení úlohy.

Postup

Každý žák obdrží pracovní/evaluační list v tištěné verzi – s první částí úlohy povinně, s druhou částí úlohy na základě rozhodnutí pedagoga. V průběhu časového limitu cca 3 min žák písemně zpracuje zadání, resp. řešení úlohy. Po uplynutí časového limitu odevzdá list s úlohou pedagogovi, event. předem určenému spolužákovi (např. vždy sedícímu po pravici). Hodnocení může provádět buď pedagog dle připraveného klíče se správným řešením, či lze zvolit mechanismus kontroly správnosti až po vyplnění výstupního evaluačního listu. Na základě počtu správně kategorizovaných nápojů je úroveň splnění úlohy žákem ohodnocena (viz níže).

Klíč správného řešení (1. část)

(A) džbán

– 1. pitná voda z kohoutku; 9. balená neperlivá pramenitá voda; 11. lehce mineralizovaná voda

(B) velká sklenice

– 2. černý čaj; 4. ovocný džus; 8. minerální voda středně mineralizovaná; 13. zelený čaj

(C) malá sklenice

– 3. kolové nápoje; 10. slazené limonády; 12. sycené nápoje; 14. limonády slazené umělým sladidlem

(D) přeškrtnutá kapka

– 5. energetické nápoje; 6. pivo a jiné alkoholické nápoje; 7. káva s kofeinem

Hodnocení

Kategorie úrovně splnění evaluační úlohy ¹	Procentní úroveň splnění	Bodový zisk	Body pro celkovou evaluaci hodnotící aktivity
Výborná úroveň – excelentní	81–100	14–12	5
Velmi dobrá úroveň	61–80	9–11	4
Dobrá úroveň	41–60	6–8	3
Dostatečná úroveň	21–40	5–3	2
Nedostatečná úroveň	0–20	2–0	1

Klíč správného řešení (2. část)

ODŮVODNI VHODNOST/NEVHODNOST ZAŘAZENÍ TĚCHTO NÁPOJŮ DO TVÉHO PITNÉHO REŽIMU:

PITNÁ VODA Z KOHOUTKU

Např.: Je ideální nápoj pro každodenní příjem tekutin. Má vhodné složení. Můžeme ji pít téměř bez omezení. Pitná voda podporuje zdraví. Voda z „kohoutku“ je levnější než voda „balená“.

SLAZENÉ LIMONÁDY

Např.: Měli bychom je pít jen někdy, raději vůbec. Obsahují velké množství cukru. Mohou vést k obezitě. Pití sladkých nápojů může způsobit cukrovku. Mohou poškodit zubní sklovinu a způsobit zubní kaz. Často obsahují barviva, aroma, konzervanty. Paradoxně jejich konzumace může vyvolávat pocit žízně.

¹ Kategorizace je převzata dle členění Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy a České školní inspekce uvedené v dokumentu Výroční zpráva o stavu a rozvoji vzdělávání v České republice v roce 2015 (2016) v kapitole „Výběrové zjišťování výsledků žáků 2014/2015“ (s. 56). Stejná kategorizace je uplatněna v publikaci Výběrové zjišťování výsledků žáků na úrovni 5. a 9. ročníků základních škol ve školním roce 2016/2017. Závěrečná zpráva (2017).

OVOCNÝ DŽUS 100% ŘEDĚNÝ PITNOU VODOU

Např.: Klidně ho můžeme pít každý den. Když je ředěný pitnou vodou, tak ho můžeme vypít i půl litru za den (kdyby byl neředěný, tak jen jednu skleničku). Nejlepší je ten, který je připravený přímo z ovoce. Obsahuje spoustu vitamínů, hlavně vit. C. Džus je ale bohatý na cukry, takže bychom ho neměli pít ve větším množství. Velký příjem džusu může podporovat vznik obezity. Obsahuje také hodně kyselin, tak může způsobovat poškození zubní skloviny a vznik zubního kazu. Taky může podpořit překyselení žaludku.

ENERGETICKÉ NÁPOJE

Např.: Pro děti a dospívající nejsou energetické nápoje vůbec vhodné, neměli by je pít. Obsahují obrovské množství cukru, kofeinu a dalších stimulačních látek. Podporují aktivitu. Snižují pocit únavy. Mohou ale poškodit srdce a cévy. U některých lidí mohou vyvolat kolaps. Vůbec by se neměly kombinovat s alkoholem a kouřením, ani v dospělém věku.

