

Deň zdravej výživy - 1. stupeň

Dňa 27. 10. 2022 sme na 1. stupni našej školy pripravili pre žiakov blokové vyučovanie venované zdravej výžive. Byť zdravý znamená byť šťastný. Preto sme viedli aj my v škole rôznymi formami a metódami našich žiakov k lepšiemu povedomiu a k získaniu správnych návykov na dosiahnutie zdravého životného štýlu.

Žiaci sa prostredníctvom prezentácií dozvedeli o tom, čo je zdravé a nezdravé jedlo, ako si majú udržiavať zdravie, koľkokrát za deň majú jesť, prečo potrebujú dostatočný odpočinok a spánok a ako sa majú starať o svoje telo.

Formou rozprávania, príbehov, kartičiek, hier, hádaniek, doplňovačiek, omaľovaniek a skladačiek puzzle získavali informácie k danej téme. Nechýbala ani ochutnávka ovocia a zeleniny. Starší žiaci pri práci s pracovnými listami využili aj svoje získané vedomosti zo slovenského jazyka a z angličtiny.

Výsledkami tohto dňa boli vyrobené papierové jabĺčka a zdravý tanier 1.roč., zápisníky v tvare jabĺčka 2.roč., pojmová mapa 3.roč. a potravinová pyramída 4.roč.

Deň sa nám vydaril, žiaci boli obohatení o nové poznatky a zážitky a všetci sme sa tešili z toho, že sme urobili krok k zlepšeniu nášho zdravia.

Koordinátorka zdravotnej výchovy

Františka Teringová



