

## Svetový deň zdravej výživy – I. stupeň

Jednou z dôležitých podmienok zdravého životného štýlu je zdravá výživa. V rámci Svetového dňa zdravej výživy, sme dňa 27. 10. 2021 pripravili pre žiakov 1. stupňa blokované vyučovanie venované práve tejto téme. Každá vyučujúca hravo a primerane veku žiakov vytvorila veľa zaujímavých a tvorivých úloh zameraných na potrebu zdravého stravovania, dostatok pohybu i odpočinku, pitný režim a vyhýbanie sa zdraviu škodlivým potravinám.

V 1. ročníku pani učiteľka viedla rozhovor so žiakmi o zdravej výžive. Prácou v štyroch skupinách triedili obrázky s ovocím a zeleninou, pripisovali k nim začiatkové slabiky, skladali PUZZLE. Pri týchto činnostiach sa skupiny postupne vystriedali.

Žiaci 2. ročníka prostredníctvom obrázkov so zdravými a nezdravými jedlami a potravinami pri tabuli priradzovali obrázky usmievavému a smutnému smajlíkovi. Na základe získaných vedomostí vypracovali pracovný list. Hrou „Čo je v košíku?“ žiaci pomocou zmyslov hmatu a čuchu hádali druh ovocia a zeleniny. V závere si vytvorili tanier plný zdravia z vystrihnutých obrázkov, pri práci si pochutili na ovocí a z hotových prác vyzdobili nástenku.

Hrou „Vymenuj jeden druh ovocia, zeleniny“ sa začali venovať danej problematike tretiaci. Formou pracovného listu Zdravá výživa a víla Lada triedili druhy potravín / ovocie, zelenina, mliečne výrobky, mäso, obilniny/ do domčekov a naučili sa zásady správneho stolovania. Prácou v skupinách uplatnili svoju tvorivosť a fantáziu pri tvorbe zeleninových výtvorov. Nakoniec hrou „Hádaj, čo som?“ si žiaci precvičili svoje zmysly pri určovaní druhu ovocia a neskôr aj chuťové poháriky pri jeho ochutnávke. Počas nej si žiaci zahrali PUZZLE.

Štvrtáci si v úvode pozreli prezentáciu „Zdravý životný štýl“. Pani učiteľka viedla so žiakmi rozhovor na danú tému. Žiaci sa následne rozdelili do skupín a pomenovali sa názvami ovocia. Pri skupinovej práci zastával hlavnú postavu chlapec HAMČO, ktorý bol obezný. Prostredníctvom otázok riešili žiaci Hamčov problém a dávali návrhy na zlepšenie jeho zdravia. Zostavovali jedálny lístok, riešili tajničky, tvorili básne o ovocí a výtvarné práce.

Tento deň nám ubehol veľmi rýchlo, ale všetkým nám ostal dobrý pocit, že sme urobili zásadný krok k lepšiemu zdraviu a životnému štýlu.

koordinátorka zdravotnej výchovy

Mgr. Františka Teringová













