

Aktivita:

VIEM SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ

Autor:

Mgr. Žofia Krasničanová, ZŠ s MŠ Krušetnica

Cesta na kurikulum:

PREDMET	ROČNÍK	TEMATICKÝ CELOK
Prírodoveda	4. ročník ZŠ	• Význam potravy pre človeka

Minutáž: 1 vyučovacia hodina

Potrebujem: baliaci papier, obrázky jedál, lepidlo, nožnice, PC, interaktívnu tabuľu, internet, pracovné listy uvedené v prílohách

Provokačná myšlienka: Obezita v Európe dosiahla rozmery epidémie.

Krok po kroku:

Cieľom aktivity je:

- porozmýšľať nad tým, ako sa stravovať v určitej časti dňa,
- vybrať najvhodnejšie jedlá a potraviny,
- zostaviť jedálny lístok školáka,
- vedieť prezentovať svoj názor aj názor celej skupiny,
- rozvíjať vzájomnú spoluprácu,
- rozvíjať slovnú zásobu.

1. Evokácia: Žiaci si zahrajú pexeso, na ktorom sú zdravé a nezdravé potraviny (príloha 1).

2. Uvedomenie: Žiakov rozdeľte do štyroch skupín. Každé skupine rozdajte veľký baliaci papier, na ktorom sú napísané časti dňa (príloha 2). Ich úlohou bude správne zostaviť jedálny lístok na celý deň a to z jedál a potravín, ktoré si priniesli na obrázkoch z domu. Hra končí vtedy, keď skupiny úlohu splnia. Po splnení úlohy skupiny odprezentujú a vysvetlia ostatným spolužiakom, prečo si zvolili práve takéto zloženie svojho jedálneho lístka, prečo by sa ostatní mali inšpirovať práve ich jedálnym lístkom. Pri prezentácii využijú všetky svoje vedomosti z oblasti zdravej výživy, ktoré nadobudli počas hodín prírodovedy. Ako pomôcku môžu využiť vyhľadanie informácií na internete.

3. Reflexia: Po ukončení hry besedujte o správnom stravovaní.

















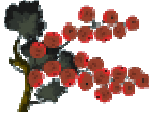



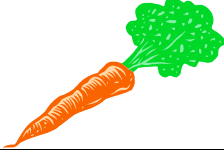
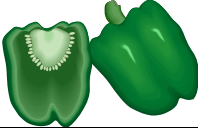


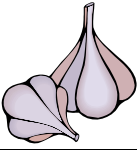
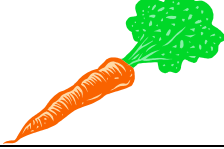
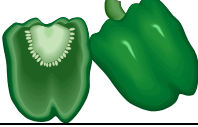

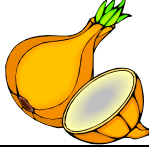




















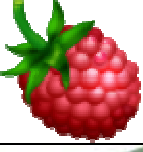





4. Záver: Žiaci sa sami naučili, ako si správne zostaviť celodenný jedálny lístok, a tak môžu pomôcť svojim rodičom pri nakupovaní, zdravom varení, pri výbere jedál na víkendové menu.

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy
Aktivita: VIEM SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ
Autor: Mgr. Žofia Krasničanová, v rámci súťaže Hodina s Ekostopou
Téma: Stravovanie
Stupeň: ZŠ



www.ekostopa.sk

Príloha 1 Pexeso

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy
 Aktivita: VIEM SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ
 Autor: Mgr. Žofia Krasničánová, vrámci súťaže Hodina s Ekostopou
 Téma: Stravovanie
 Stupeň: ZŠ



www.ekostopa.sk



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy
Aktivita: VIEM SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ
Autor: Mgr. Žofia Krasničánová, vrámci súťaže Hodina s Ekostopou
Téma: Stravovanie
Stupeň: ZŠ



www.ekostopa.sk

Príloha 2 Jedálny lístok

Raňajky

Desiata

Obed

Olovrant

Večera

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy
Aktivita: VIEM SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ
Autor: Mgr. Žofia Krasničanová, vrámci súťaže Hodina s Ekostopou
Téma: Stravovanie
Stupeň: ZŠ



www.ekostopa.sk

Fotodokumentácia:



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy
Aktivita: VIEM SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ
Autor: Mgr. Žofia Krasničanová, vrámci súťaže Hodina s Ekostopou
Téma: Stravovanie
Stupeň: ZŠ



www.ekostopa.sk