

HOVORME O JEDLE 2015
ZŠ HVIEZDOSLAVOVA 1,
REVÚCA
13.10.2015



**OVOCIE A
ZELENINA –**
prečo
potrebujeme 5
porcií denne

Zoznam zrealizovaných aktivít

- ◉ Vitamíny alebo prečo nám ovocie a zelenina chutí
- ◉ Čo všetko o zelenine a ovocí vieme
- ◉ Projekt: V zdravom tele zdravý duch
- ◉ Spoznávame chuť ovocia a zeleniny
- ◉ Tvorivé dielne – „Náš ovocný strom“
- ◉ Pohybom k zdravému životnému štýlu
- ◉ Ovocné misy a poháre

Vitamíny alebo prečo nám ovocie a zelenina chutí

- ◉ **Ciel':** Žiak vie definovať pojem vitamíny, pomenovať jednotlivé druhy ovocia a zeleniny, vie určiť, ktoré vitamíny obsahuje daný druh ovocia a zeleniny.
- ◉ **Realizácia:** Žiaci sa prostredníctvom prezentácií oboznámili s novými informáciami zo sveta vitamínov. Naučili sa, aké vitamíny obsahujú jednotlivé druhy ovocia a zeleniny. Žiaci boli rozdelení do štvorčlenných skupín, každá skupina dostala jeden vitamín vo formáte A3. Formou koláží (obrázky z časopisov) a kolorovanej kresby dopĺňali makety vitamínov.
- ◉ **Trieda:** 3. - 4. ročník



Čo všetko o zelenine a ovocí vieme

- Ciel': Žiaci vedia pomenovať jednotlivé druhy ovocia a zeleniny, triediť ich do kategórií a pochopiť ich význam pre zdravie človeka.
- Realizácia: Uvodným rozhovorom učiteľa zistili úroveň poznatkov o ovocí a zelenine. Formou prezentácií, diskusií a aktivít na interaktívnej tabuli si osvojili nové vedomosti, ktoré využili pri ďalších činnostiach.
- Trieda: 1. - 4. ročník



Projekt: V zdravom tele zdravý duch

- Cieľ: Žiaci vedia určiť pozitívny vplyv ovocia a zeleniny na zdravie človeka.
- Realizácia: Využité poznatky z predchádzajúcej aktivity žiaci pretvorili do výtvarného projektu V zdravom tele zdravý duch. Na baliaci papier do obrysu postavy človeka zakreslili a zapísali pozitívny vplyv a význam vitamínov pre zdravé fungovanie organizmu.
- Trieda: 4. ročník



Spoznávame chuť ovocia a zeleniny

- Cieľ: Žiaci vedia pomocou zmyslov rozlíšiť zeleninu a ovocie.
- Realizácia: Žiaci si doniesli rôzne druhy zeleniny a ovocia, ktoré pani učiteľka rozdelila na pripravené tanieri. Každá 5 - členná skupina mala za úlohu, zistiť prostredníctvom určeného zmyslu o aký druh zeleniny či ovocia ide.
- Trieda: 1. - 4. ročník



Tvorivé dielne – „Náš ovocný strom“

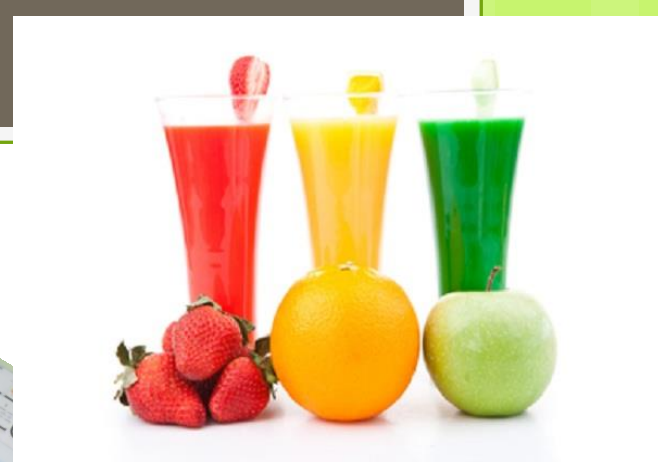
- Cieľ: Žiaci vedia vhodnou výtvarnou technikou dotvoriť makety ovocia i listov, vytvoriť tak spoločne Vitamínový strom a prispieť k výzdobe interiéru školy.
- Realizácia: Učitelia pripravili makety jablka, hrušky a listu. Žiaci 1. ročníka formou kolorovanej kresby dotvárali jabĺčka a hrušky. Žiaci 2. ročníka dotvárali listy kolážou, vpisovali básničky s tematikou ovocia a zeleniny.
- Trieda: 1. - 2. ročník





Pohybom k zdravému životnému štýlu

- Cieľ: Žiaci vedia prezentovať svoj názor, aj názor celej skupiny, rozvíjať vzájomnú spoluprácu a slovnú zásobu.
- Realizácia: Žiaci si prostredníctvom pohybových hier precvičili získané vedomosti, pohybovú zdatnosť, rýchlosť a pohotovosť. V hre Kompót boli žiaci rozdelení na jednotlivé druhy ovocia. Na dohodnutý povel si žiaci toho istého druhu museli vymeniť miesta. Ak pani učiteľka zkričala Kompót, museli si vymeniť miesta všetci a nikto nemohol ostať na svojom mieste. V hre Šikovný záhradník išlo zase o obratnosť, rýchlosť a znalosť. Šikovný záhradník, 1 určený žiak, popisoval druh ovocia a zeleniny. Žiaci sedeli okolo spoločného stola, na ktorom bolo položené ovocie a zelenina. Ten žiak, ktorý prvý prinesol záhradníkovi dané ovocie/zeleninu sa stal novým záhradníkom.
- Trieda: 1. - 2. ročník



Ovocné misy a poháre

- Ciel': Žiaci poznajú, vedia rozlíšiť a vybrať si zdravé potraviny, tvoriť podľa fantázie pokrmy z ovocia a zeleniny.
- Realizácia: Žiaci si doniesli po 2 ks zeleniny alebo ovocia. Z tried prvostupniarov sa tak stali tvorivé dielne. Naši malí kuchári pod taktovkou učiteliek pripravili vitamínové „bomby“ - zeleninové šaláty, ovocné poháre. Stačilo len trošku fantázie a kreativity. Jedlá boli netradičné - autíčko z tekvice s hroznovým motorom na jogurtovej ceste, nátierka pre žiarivú pleť. Z jedného taniera vykúkala chutná kravička s kvietkami, na druhom pokojne plávali rybičky. Nechýbali ani profesionálne naaranžované zeleninové a ovocné šaláty. Pripravené pochúťky sa im vydarili, zmizli o pár minút.
- Trieda: 1. - 4. ročník





Základná škola Hviezdoslavova 1, Revúca

Kontaktné osoby:

- Mgr. Zuzana Debnárová (0940 839 485, debnarovazuzana@gmail.com)
- Mgr. Jana Boldišová (0908 947 338, jboldisova@azet.sk)
- Téma: Ovocie a zelenina – prečo potrebujeme 5 porcií denne
- Zapojení žiaci: 1. – 4. ročník (180 žiakov)
- Celkový počet žiakov školy: 360 žiakov