

Jedz, hýb sa a dodržiavaj pitný režim

Aktivity

- Plagát 16 dôvodov, prečo nás cvičenie robí šťastnejšími
- Crossfit
- Fitlopty
- Kolieskové korčule
- Beh počas veľkej prestávky
- Lukostreľba
- Záznamníky
- Gymnastika
- Prezentácie v ppt o rôznych športoch
- Americký futbal

Môj osobný pohybový záznamník

Zdravé raňajkové kaše

Informačné tabuľky o pitnom režime

Zábavné hry u štvrtákov o pitnom režime

Frisbee

Nutričné hodnoty jedál

Zapekaná brokolica

Baseball

Jablko – sčítanie zjedených jablák

Jablko - rozhlas

Informácia o súťaži na webe školy

Projekt "Hovorme o jedle"

11. 10. 2016

Pri príležitosti Svetového dňa potravín vyhlasuje Slovenská poľnohospodárska a potravinová komora a Centrum rozvoja znalostí o potravinách n.o., v termíne od 10.10. do 16.10. 2016 štvrtý ročník týždňa

„Hovorme o jedle“.

Týždeň „Hovorme o jedle“ je realizovaný pod záštitou Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR a s odbornou podporou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR.

Tento školský rok sa budeme sa venovať témam „Odkiaľ jedlo pochádza“ a „Jedz, dodržiavaj pitný režim a hýb sa“.

Aktivita bola určená
všetkým žiakom,
učiteľom, rodičom.

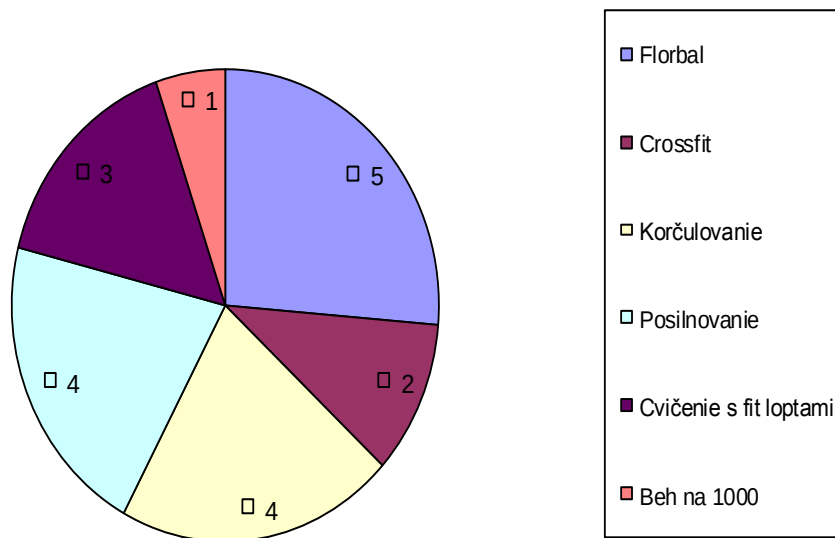
Plagát – 16 dôvodov, prečo nás cvičenie robí šťastnejšími

Plagát vytvorili spolu žiaci VIII. ročníka, VI.A a VI.B počas biologického krúžku. Spolu 7 detí.

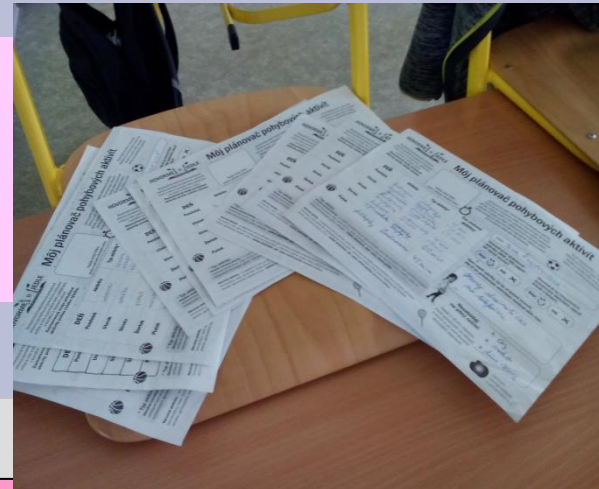
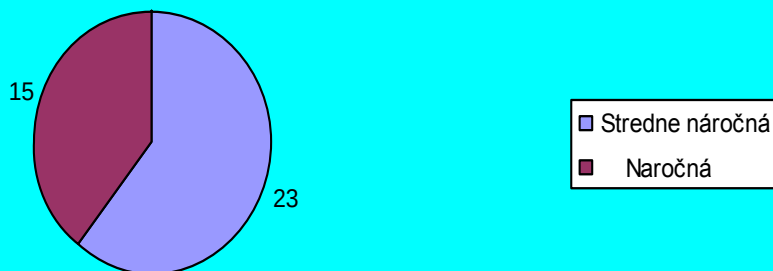


Môj osobný pohybový záznamník

Typy pohybových aktivít



Náročné a Nenáročné Aktivity

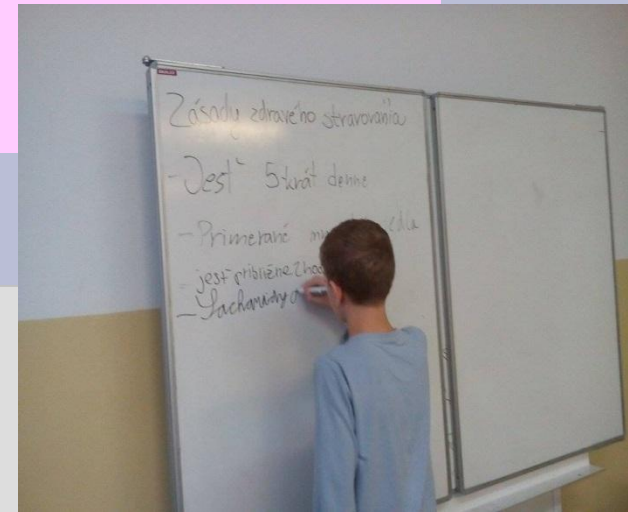


• Záznamník vyplňali žiačky biologického krúžku. Spolu 13 dievčat. Ročníky: VIII, VII., VI., V. Najviac dievčatá venovali svoj čas floorbalu a podľa nich uprednostňujú stredne náročné aktivity.

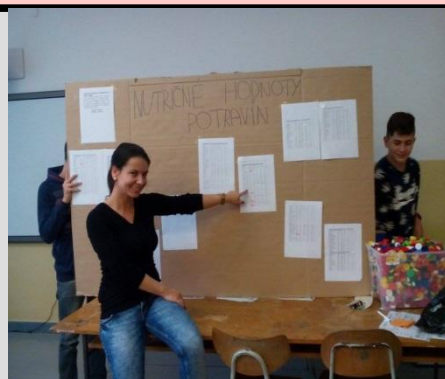
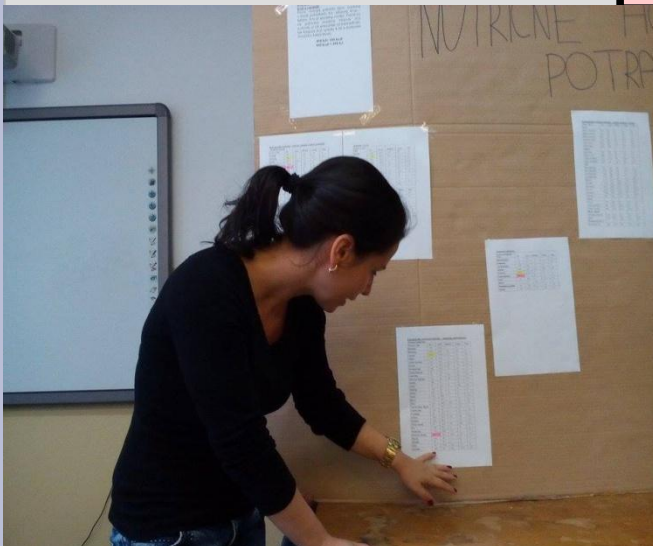
Nutričné hodnoty jedál

Počas hodiny biológie pani učiteľka so žiakmi spisovala na tabuľu zásady zdravej výživy.

Neskôr im ukazovala energetické hodnoty jednotlivých skupín potravín.

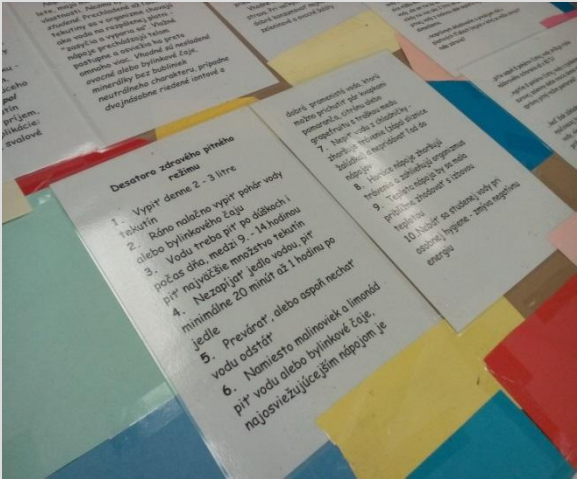


Vyberali z potravín tie, ktoré sú menej a najviac energeticky hodnotné. Spoločne diskutovali o týchto potravinách. Počet detí: 25, VIII. trieda



Pitný režim – informačné tabuľky

Žiačky VI.B
vytvorili
informačné
tabuľky o pitnom
režime, ktoré
slúžili na
neskoršie
prezentácie
mladším deťom.
Počet detí: 6

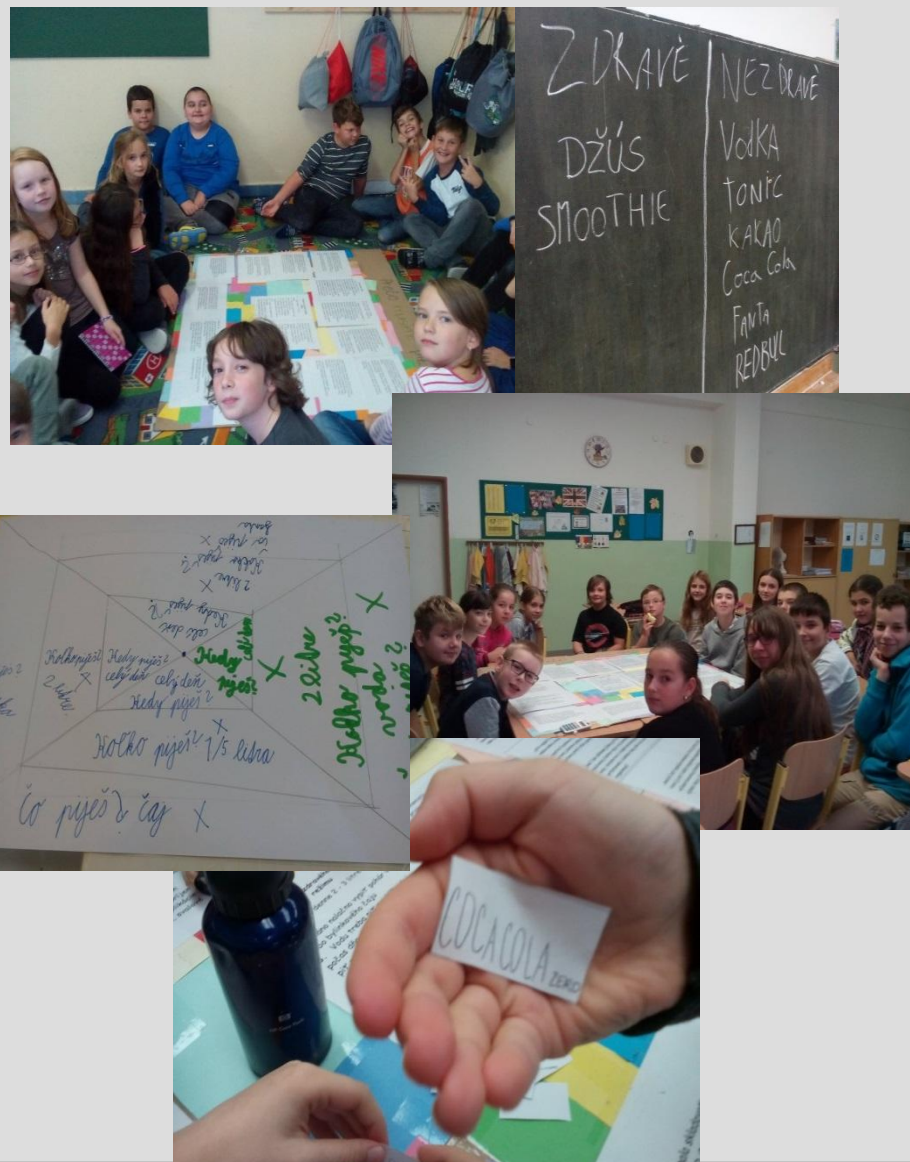


Pitný režim – zábavná hra o pitnom režime

Aktivity sa zúčastnili žiaci IV. ročníka a VI.A. Najskôr sa z informačných tabuliek dozvedeli zaujímavosti o vode, neskôr priradovali nápoje napísané na lístočkoch medzi zdravé a nezdravé.

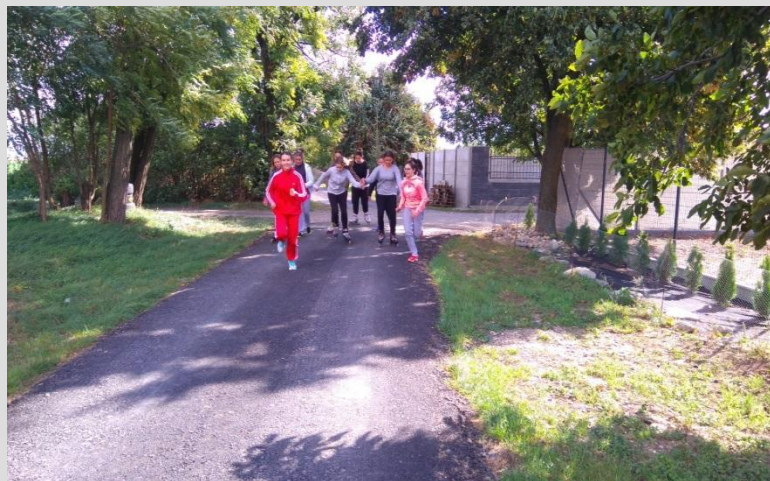
Neskôr si medzi sebou zahrli zábavnú hru o pitnom režime. Pracovali vo štvoriciach. Každý vpisoval do svojho nakresleného políčka, čo rád pije, kedy to pije a koľko vypije.

Počet detí: $16+19=35$ detí



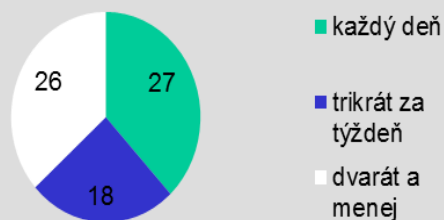
Kolieskové korčule

Žiačky VIII. ročníka sa vybrali na kolieskové korčule.
Počet žiačok:11

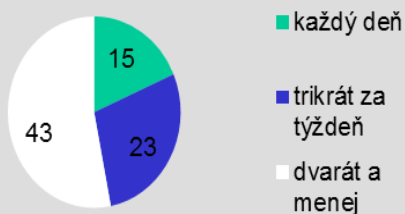


Vypĺňanie záznamníkov

Nezabúdaj raňajky!



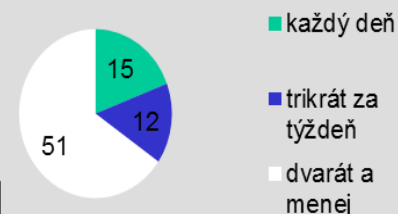
5 porcií ovocia a zeleniny!



Športuj aspoň 60 minút denne!



Dodržiavaj pitný režim!



Najviac detí vypĺňalo záznamník o športe. Zistili sme, že väčšina detí raňajkuje každé ráno. Je smutné, že sa skoro polovica detí vyhýba zelenine. Je prekvapujúce, že 8 pohárov čistej vody vypije každý deň len 15 detí z počtu 78.

Záznamníky vypĺňali poctivo žiaci VI.A, VI.B, VII., VIII. Triedy. Boli motivovaní dobrými čiarkami do biológie.
Počet detí: 82

Gymnastika



Deviatačky
počas TSV cvičili
gymnastiku.
Počet dievčat: 5



Zdravé raňajkové kaše

Aktivity sa zúčastnili žiačky VIII. ročníka počas SVP. Pripravovali ovsené kaše. Okrem ovsených vločiek dievčatá použili brusnice, banány, mandľové mlieko, sójové mlieko, med, škoricu. Recepty na kaše sme našli v časopise Fitštyl. Počet detí: 13



Crossfit



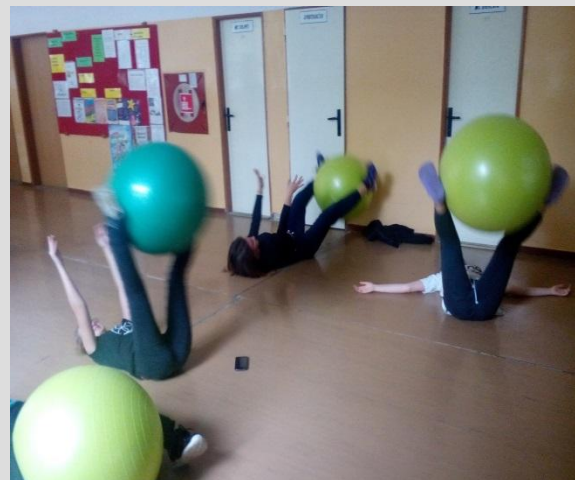
Žiačky VII. ročníka počas TSV cvičili crossfit. Na fotografiách je ich iba málo, ale ostatné dievčatá buď nevládali, alebo necvičili vôbec. Počet detí: 8

Cvičenie na fitloptách



Žiačky VIII.ročníka počas SVP cvičili na fitloptách pod vedením svojej spolužiačky Vanesky na chodbe, lebo telocvičňa bola obsadená a vonku bola zima :).

Počet detí: 13



Beh

Behu sa zúčastnili žiaci II. stupňa počas veľkej prestávky každý deň týždňa Hovorme o jedle. Žiaci zabehli dve veľké kolečká.

Počet žiakov: 50



Príprava zdravého obeda- zapekaná brokolica so zemiakmi a so syrom



Žiaci VIII. ročníka počas SVP najskôr uvarili zemiaky, potom brokolicu, postrúhali syr a pripravili syrovo - cesnakovú omáčku. Neskôr všetko spolu zapiekli a samozrejme zjedli.

Lukostreľba



V našej škole sa
žiaci 1.stupňa
venuujú
lukostreľbe.

I.-IV. ročník

Počet detí: 9



Baseball

Vaneska z VIII. triedy najskôr vysvetlila princíp baseballu žiakom V. ročníka a neskôr ich vzala na školské ihrisko aby si vyskúšali odpáliť loptičku.

Počet detí: 28



Frisbee

Peter a Majo z VIII. triedy
vytiahli VI.B na ihrisko a
hrali s nimi netradičný
šport frisbee.
Počet žiakov: 15 +2
ôsmaci



Americký futbal

Matúš z VIII. triedy vysvetlil pravidlá amerického futbalu chlapcom zo VI.A a VI.B a deviatakom a samozrejme si chlapci ragby aj zahrali. Na obrázkoch vidíte deviatakov v akcii . Šiestakov sme zabudli

odfotiť. 😊

Počet detí:19



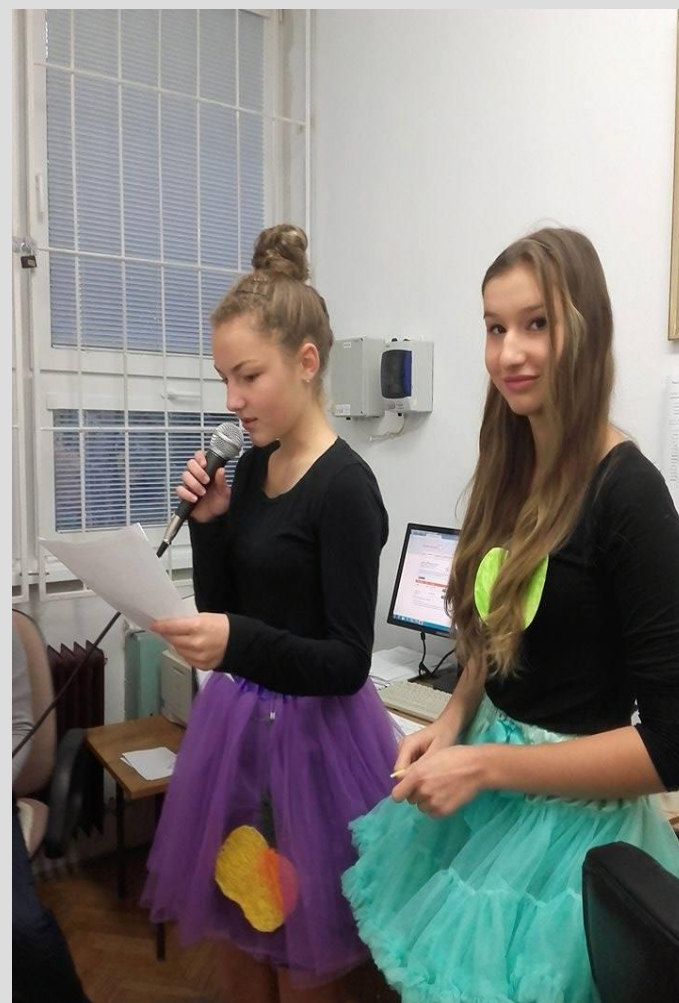
Informácia o jablíčku v školskom rozhlase

Dievčatá IX. ročníka uskutočnili hlásenie v školskom rozhlase o význame jablka pre zdravie človeka, o jeho nutričnej hodnote.

Počet detí: 2

Aktivita bola určená všetkým žiakom školy.

Počet detí: 250



Žiačky IX.
ročníka(5 dievčat)
rozdávali po
škole jabĺčka.
Každá triedna
učiteľka
zaznamenala
zjedené jabĺčka a
na druhý deň sa
spočítali všetky
dohromady.
Počet detí:250
Počet zjedených
jabĺk:523

rozdávanie jabĺk po škole



Prezentácie žiakov o športe

- Žiaci V. ročníka na hodine informatiky vypracovali prezentácie v powerpointe o ľubovoľných druhoch športov.
- Počet žiakov: 14

Volejbal

Volejbal sa zrodil na sklonku 19. storočia v USA. V roku 1895 profesor telesnej výchovy v Holyoku W. G. Morgan rozdelil telocvičňu tenisovou sieťou, ponad ktorú žiaci odbíjali basketbalovú loptu. Rozpracoval prvé základné pravidlá hry a dal jej názov *minonette*. Prvý raz sa minonette hral pred divákmi v Springfiede v roku 1896. Až neskôr nazvali túto hru volejbalom (odvodené od „to volley the ball“ – odraziť loptu).

