

Jedz, dodržiavaj pitný režim a hýb sa



V projekte „Hovorme o jedle“ sme si vybrali dennú tému, na ktorú sme si pripravili nasledovné aktivity:

- ✓ Rozhovor o dôležitosti a získaní návykov pravidelného stravovania- zdravé a nezdravé potraviny
- ✓ Ochutnávku minerálnej vody- značka kvality, besedu o dôležitosti dodržiavať pitný režim
- ✓ Návštevu dopravného ihriska
- ✓ Cvičenie a súťaže v telocvični

O jedle sme začali debatu s našimi žiakmi. Na desiatu si mali priniesť nejaký výrobok so značkou slovenskej kvality. Vysvetlili sme si, že slovenské výrobky sú chutné, zdravé a výživné. Po rozhovore sa všetci nadesiatovali.



Pitný režim je slovné spojenie, ktoré je deťom známe. Tak sme zisťovali, či poznajú aj jeho význam. Deti bezprostredne rozprávali o dôležitosti vody. Vysvetlili sme si, že naše telo vylúči určité množstvo tekutín a preto ju musíme doplniť. Je neoddeliteľnou súčasťou výživy vrátane regenerácie organizmu. Ochutnávali sme minerálnu vodu .



Pohyb a dopravná výchova patria k sebe. Vybrali sme sa do Trnavy na dopravné ihrisko. Naučili sme sa o dopravných predpisoch a ako sa správať na cestách aj ako chodec a aj ako cyklista. Vyskúšali sme si ako to naozaj funguje.





Nakoniec dňa sme si zacvičili a zasúťažili v telocvični.



Čo dal tento projekt našim žiakom?

- vieme, ako hľadať slovenské potraviny so značkou kvality,
- vieme, prečo konzumovať tieto potraviny,
- vieme, že je potrebné pravidelne sa stravovať a aké potraviny sú prospešné pre naše zdravie,
- vieme, že voda je neoddeliteľnou súčasťou nášho života preto musíme dodržiavať pitný režim,
- ochutnávali a porovnávali sme minerálnu vodu Budiš s inými malinovkami,
- vieme, že sa musíme hýbať, cvičiť, aby sme boli pohyblivý, obratný, predchádzali rôznym chorobám,...
- zdokonalili sme si svoje zručnosti a vedomosti na dopravnom ihrisku
- v telocvični sme si zacvičili a zahráli športové hry