

JEDZ, DORŽIAVAJ PITNÝ REŽIM A HÝB SA

14. október 2016

v podaní žiakov šiestych tried zo
Základnej školy v Gelnici

Náš neobyčajný deň v škole...

ZAČÍNAME...

Téma vylosovaná a môžeme sa pustiť do premýšľania...

Mätová
voda,
limetka...

Zelenina a ja?

Zdravé
raňajky?

Niečo
zdravé si
uvaríme!

Budeme
cvičiť!



Bojová porada za nami... Tak pod' me nato!

NÁŠ AKČNÝ PIATOK

Už sa neviem
dočkať, čo
vymysleli moji
šikovní šiestaci 😊



1. Zdravé raňajky
2. Pitný režim
3. Hodina TV
4. Zeleninový šalát
5. Vychádzka do prírody

Náš zdravý
deň v
škole

V prírode sa
rozmýšľa najlepšie.



Zdravé raňajky

Žreb vyšiel na nás a skoro ráno sme sa vybrali na orechy, aby naši chalani mali raňajky včas na stole.



Vedeli ste, že orechom sa hovorí aj potrava pre mozog pre vysoký obsah vitamínov skupiny B a minerálnych látok

Ešte som niekde čítal, že vložky ti dodajú dostatok energie, ktorá ti vydrží do obeda.



Zvládli sme to a hlavne nás to zasýtilo.

Pitný režim a my

Nezabúdaj dodržiavať pitný režim!!!



Vymenili sme sladené vody za chutnú mäťovú vodu s limetkou a vyskúšali sme si uvariť aj šípkový čaj, ktoré dievčatá nazbierali popri zbere orechov.

Naša spolužiačka nám urobila krátku prednášku o mäte priepornej, keďže sa venuje jej pestovaniu. Ani sme netušili, že pomáha pri hnačke, uvoľňuje krče a zastavuje zvracanie.

Hodina TV



Radi sa hýbeme, aby sa nám zlepšila kondička, boli fit a aby sme toho veľa v škole nevymeškali, lebo v škole vie byť aj zábava.

Dnešný deň je zatiaľ super, už sa tešíme na obed.

Chutná odmena za cvičenie

Fit tyčinky a
banány

Tá výhra stála
zato a chalani
musia pre nás
variť.



pomôc



Baby, pod'me ich radšej skontrolovať a pomôcť im, lebo niečo sa z tej kuchyne šíri.

Zeleninový šalát

Ešteže sme prišli a vzali to do svojich rúk.



Šéfkuchár prekvapil a zvládol to na 1.*

Zdravý recept:

Mix zeleniny, paradajky, uhorky, olivy, paprika, kuracie mäsko, rozmarín.



Dobrá chuť!!!



Vychádzka



Naše obľúbené miesto na malý oddych.

Obed sme vybehali, vyhojdali a hlavne sme sa vybláznili s lístím.

Nazbierali sme si gaštany, s ktorými sme si spríjemnili poobedie.

Škoda, že tento deň už končí, ale bol veľmi zábavný a hlavne pre nás šiestakov pouční.



Sľubujeme, že nie je posledným!!!