

JEDZ, DODRŽIAVAJ PITNÝ REŽIM A HÝB SA



ZŠ HLINÍK NAD HRONOM



ZREALIZOVANÉ AKTIVITY

- ✓ Čarovná moc vody
- ✓ Dodržiavaj pitný režim!
- ✓ Športuj aspoň 60 minút denne!
- ✓ Stop sladkým vodám!
- ✓ Víkendová turistická vychádzka k minerálnemu prameňu Bzenica – Bukovina
- ✓ Vytvorenie etikety na fľašu s pramenitou vodou

AKTIVITA PRE CELÚ ŠKOLU A RODINU:

Celotýždenný záväzok konzumácie čistej vody a bylínkových čajov

Školský rozhlasový hit

PIJEME VODU, NIE JE TO NÁHODA,
ŽE VŠETCI PEKNE SPOLU
A VĎAKA HOVORME O JEDLE
NÁM VODA NAHRADILA KOLU.
KOLA MÁ U NÁS TENTO TÝŽDEŇ SMOLU,
VODA SI ZAHRALA TAK HLAVNÚ ROLU.

POSTARAJME SA O SVOJE TELO. JE TO JEDINÉ MIESTO, KDE MUSÍME ŽIŤ!

Pili sme 6 až 8 pohárov denne a nebol to pre nás problém, čo tak v tom pokračovať ďalej...

Postrehy žiakov, ktoré zachytil redakčný krúžok:

- mali sme viac energie,
- nebolela nás hlava,
- viac nám to myslelo,
- častejšie sme navštevovali WC.

HÓVORME O JEDLE Dodržiavaj pitný režim!

Voda je veľmi dôležitá pre správne fungovanie tela. Je nevyhnutné prijímať tekutiny v priebehu celého dňa. Základom pitného režimu by mala byť kvalitná čistá voda. Obmedzte konzumáciu sladených nápojov. Pri zvýšenej záťaži zvyšte príjem tekutín.

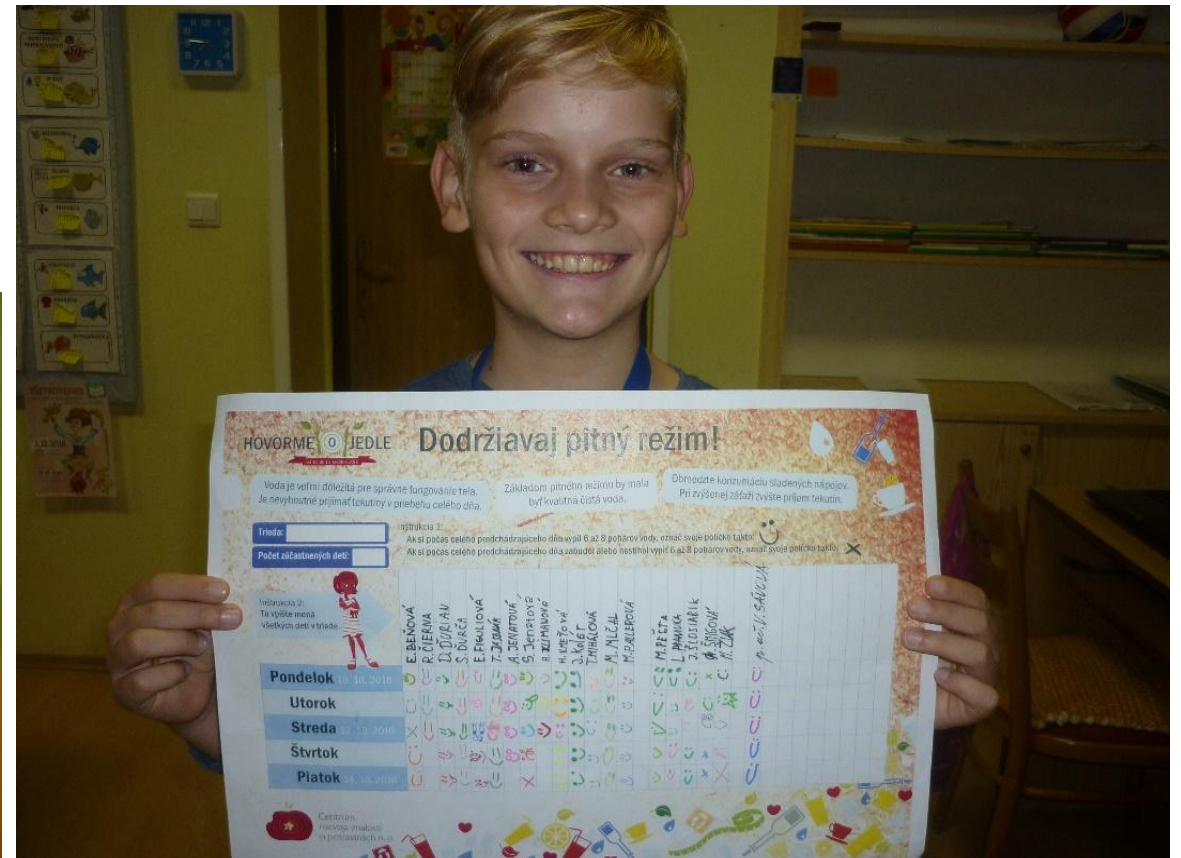
Trieda: Počet zúčastnených detí:

Inštrukcia 1: Ak si počas celého predchádzajúceho dňa vyplil 6 až 8 pohárov vody, označ svoje políčko taktom. Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol vyplíť 6 až 8 pohárov vody, označ svoje políčko taktom.

Inštrukcia 2: Tu vpište mená všetkých detí v triede.

Deň	BOJÍ SAMO	NICOJA LINDA	DABÁNIK PAVEL	MARÁNIK PETER	ŽIVÁ KRISTINKA	HARASH HUGO	ZASENAK ADAM	KMET LUKÁŠ	KRATŮ RICHARD	KRATŮOVÁ LAHA	KRŠÁK KRATKO	KUBOVICKÁ H.	POLUŠ ROMAN	RAFFEL PATRIK	SYKOVÁ EDELVÁ	ŠVOJÁ PÁTKA	TÓKOLI VOJTECH	TOTHIÁ ERIKA	VALLOVÁ TINEA
Pondelok 10. 10. 2016	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utorok	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Streda 12. 10. 2016	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Štvrtok	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Piatok 14. 10. 2016	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n.o.



DOŠLI SME K POZNANIU, ŽE NAJLEPŠÍ JE ZDRAVÝ POHYB NA ZDRAVOM TELE...

HOVORME O JEDLE Športuj aspoň 60 minút denne!

Môžeš napríklad tancovať, jazdiť na kolieskových korčuľach, hrať volejbal, plávať, či cvičiť jogu.

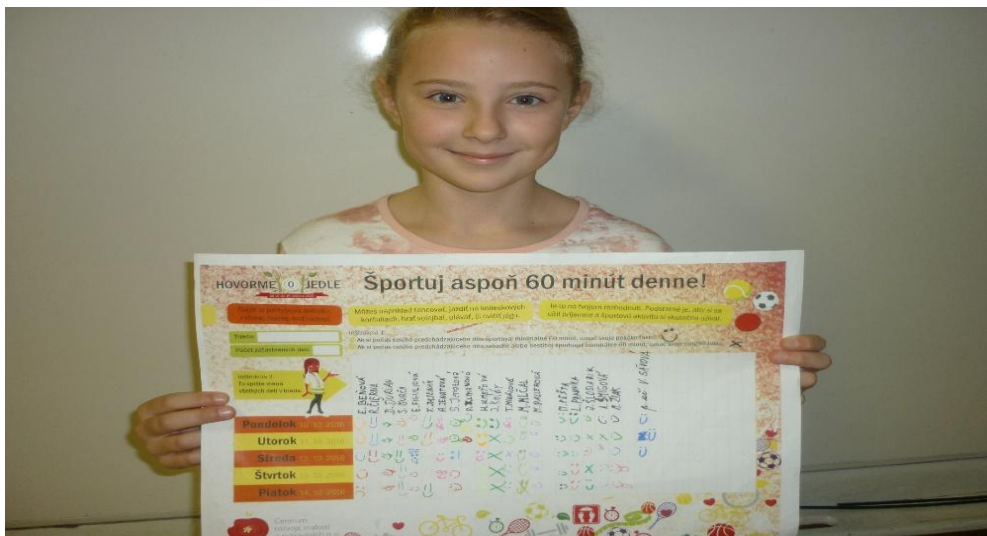
Je to na tvojom rozhodnutí. Podstatné je, aby si sa cítil príjemne a športovú aktivitu si skutočne užíval.

Inštrukcia 1: Ak si počas celého predchádzajúceho dňa športoval minimálne 60 minút, označ svoje počko šťastie 😊
Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol športovať minimálne 60 minút, označ svoje počko smutko ☹️

Inštrukcia 2: Tu vpláť mená všetkých detí v triede.

	BILU ŠAMPÓ	BIBOŠKA LINDA	DARÁNIK BATEK	IMÁRIK BETER	BLŽIA KASISTINKA	HARACH HUGO	JABENAK ANNY	KREŠT LUKAS	KREŠT KONKORD	KRAJČOVÁ JARKA	KRÁČKA MATKO	KROVČÁKOVÁ H.	TOLIS ROMAN	KAPPEL BATEK	ŠPÁROVÁ ERIKA	KROVČOVÁ ANIKA	TANČIL BOSTEŠ	TÓTHOVÁ ERIKA	VALLOVÁ TIHERA
Pondelok 10. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Utorok 11. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Streda 12. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Štvrtok 13. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Piatok 14. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Centrum rozvoja znalostí u potravín n.o.



HOVORME O JEDLE Športuj aspoň 60 minút denne!

Môžeš napríklad tancovať, jazdiť na kolieskových korčuľach, hrať volejbal, plávať, či cvičiť jogu.

Je to na tvojom rozhodnutí. Podstatné je, aby si sa cítil príjemne a športovú aktivitu si skutočne užíval.

Inštrukcia 1: Ak si počas celého predchádzajúceho dňa športoval minimálne 60 minút, označ svoje počko šťastie 😊
Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol športovať minimálne 60 minút, označ svoje počko smutko ☹️

Inštrukcia 2: Tu vpláť mená všetkých detí v triede.

	BILU ŠAMPÓ	BIBOŠKA LINDA	DARÁNIK BATEK	IMÁRIK BETER	BLŽIA KASISTINKA	HARACH HUGO	JABENAK ANNY	KREŠT LUKAS	KREŠT KONKORD	KRAJČOVÁ JARKA	KRÁČKA MATKO	KROVČÁKOVÁ H.	TOLIS ROMAN	KAPPEL BATEK	ŠPÁROVÁ ERIKA	KROVČOVÁ ANIKA	TANČIL BOSTEŠ	TÓTHOVÁ ERIKA	VALLOVÁ TIHERA
Pondelok 10. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Utorok 11. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Streda 12. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Štvrtok 13. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Piatok 14. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Centrum rozvoja znalostí u potravín n.o.

HOVORME O JEDLE Dodržiavaj pitný režim!

Voda je veľmi dôležitá pre správne fungovanie tela. Je nevyhnutné prijať tekutiny v priebehu celého dňa.

Základom pitného režimu by mala byť kvalitná čistá voda.

Odmietra konzumáciu sladkých nápojov. Pri zvýšenej záťaži zvoľaj príjem tekutín.

Inštrukcia 1: Ak si počas celého predchádzajúceho dňa vypil 6 až 8 pohárov vody, označ svoje počko šťastie 😊
Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabil alebo nestihol vypiť 6 až 8 pohárov vody, označ svoje počko smutko ☹️

Inštrukcia 2: Tu vpláť mená všetkých detí v triede.

	BILU ŠAMPÓ	BIBOŠKA LINDA	DARÁNIK BATEK	IMÁRIK BETER	BLŽIA KASISTINKA	HARACH HUGO	JABENAK ANNY	KREŠT LUKAS	KREŠT KONKORD	KRAJČOVÁ JARKA	KRÁČKA MATKO	KROVČÁKOVÁ H.	TOLIS ROMAN	KAPPEL BATEK	ŠPÁROVÁ ERIKA	KROVČOVÁ ANIKA	TANČIL BOSTEŠ	TÓTHOVÁ ERIKA	VALLOVÁ TIHERA
Pondelok 10. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Utorok 11. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Streda 12. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Štvrtok 13. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Piatok 14. 10. 2016	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Centrum rozvoja znalostí u potravín n.o.

VÝSTAVKA A OCHUTNÁVKA VODY A BYLINKOVÝCH ČAJOV



TURISTIKA K MINERÁLNEMU PRAMEŇU BZENICA - BUKOVINA



NAS „TRÉNINGOVÝ“ PLÁN

FEBRUÁR

Grafy

Oznámenia

APRIL

Vzdelanostná štruktúra obyvateľstva



DECI

stupy

Broskyňovo-mrkv

Ingrediencie

- 2 veľké
- 3 malé
- 1 veľká
- 1 veľká
- 1 veľká

Postup

Mixovať broskyne a mrkvu v mixéri. Pridať med a citrónovú šťavu. Vychutnať si.

EMBER

bulky

Odborné texty

MAREC

dničné b

ny

ony



VYTVORILI SME ETIKETU NA MINERÁLNU VODU
S NÁZVOM **BUKOVINA**