

ROVNOVÁHA MUSÍ BYŤ

2. VYHLÁSENÁ DENNÁ TÉMA:
JEDZ, DODRŽIAVAJ PITNÝ REŽIM A HÝB SA

ZOZNAM AKTIVÍT:

- 1) PITNÝ REŽIM A POHYB NA HODINE ANGLIČTINY
- 2) KOĽKO MAŠKRTÍŠ, TOĽKO SA HÝB
- 3) MINERÁLNE PRAMENE NA SLOVENSKU
- 4) ČO MÁŠ NA DESIATU
- 5) ČO UKRÝVA TVOJA FĽAŠA
- 6) PRÍPRAVA OVOCNÉHO NÁPOJA
- 7) DEVIATACKÉ AKTIVITY
- 8) VODNÁ VLNA

AKTIVITA 1 – PITNÝ REŽIM A POHYB NA HODINE ANGLIČTINY



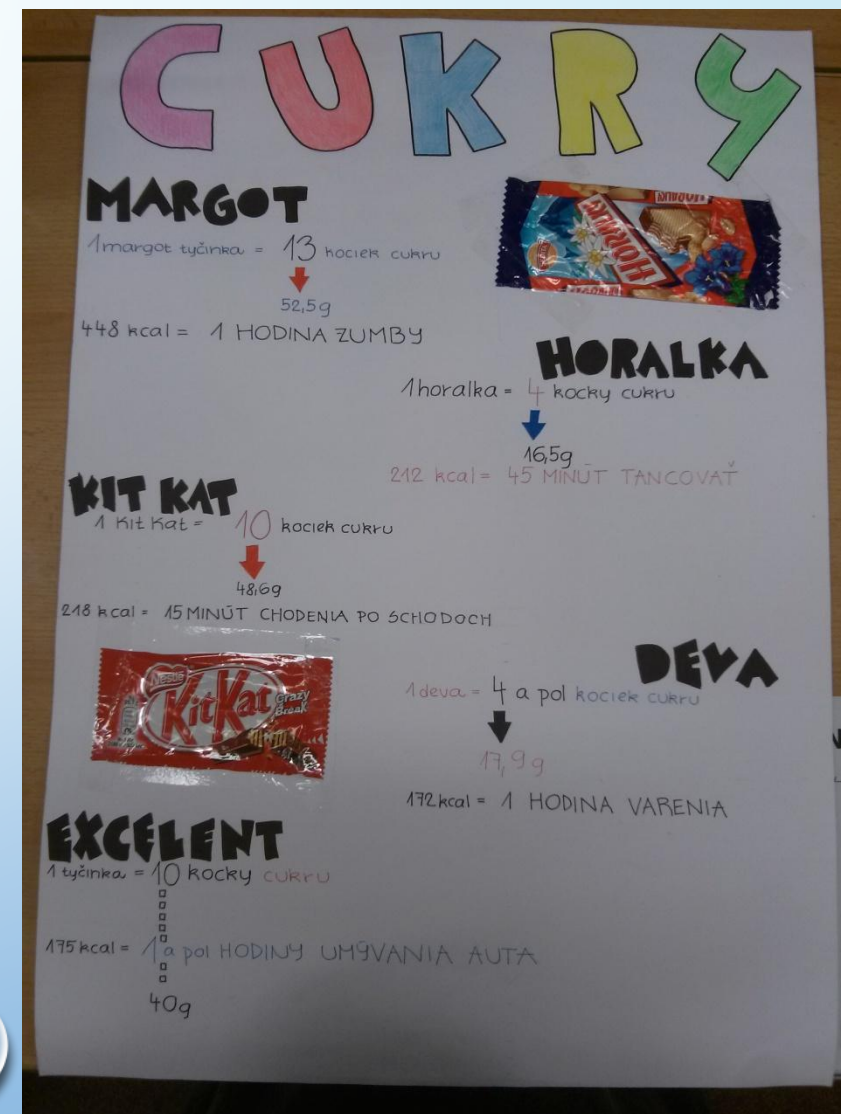
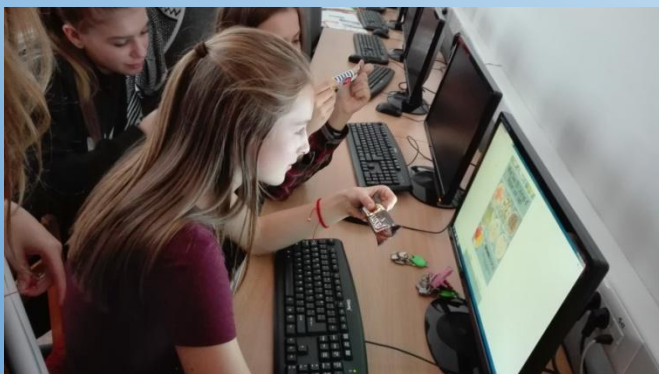
- V RÁMCI ROVESNÍCKEHO VZDELÁVANIA SI CELÚ HODINU SI PRIPRAVILA A PREZENTOVALA ŽIAČKA IX.A TRIEDY MICHAELA DIBDIAKOVÁ. HODINA BOLA VEDENÁ V ANGLICKOM JAZYKU A BOLA ROZDELENÁ NA 3 ČASTI.
- ROZCVIČKA, ZÁKLADNÉ AEROBIKOVÉ KROKY A ZUMBA ZOSTAVA. TANCOVALO SA NA MODERNÉ PESNIČKY, PRIČOM SA ŽIACI NAUČILI ZÁKLADNÉ AEROBIKOVÉ POKYNY V ANGLIČTINE.
- ZA KAŽDOU PESNIČKOU MALI MALÚ PRESTÁVKU NA DOPLNENIE
- ✓ POČET ŽIAKOV: 48



AKTIVITA 2 – KOĽKO MAŠKRTÍŠ, TOĽKO SA HÝB

- ŽIACI ŠPORTOVEJ TRIEDY PRIPRAVILI PROJEKTY, NA KTORÉ DALI NIEKTORÉ MAŠKRTY, KTORÉ MAJÚ DETI RADI.
- KU KAŽDEJ PRIDALI INFORMÁCIU O TOM, KOĽKO KALÓRIÍ OBSAHUJÚ A KOĽKO A POHYBU TREBA NA JEHO SPÁLENIE.

✓ POČET ŽIAKOV: 42



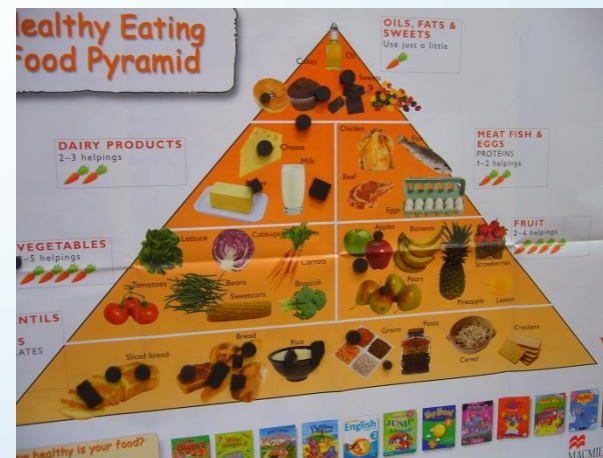
AKTIVITA 3 – MINERÁLNE PRAMENE NA SLOVENSKU

- 6.A TRIEDA ZAŠLA DO SUPERMARKETOV A ZISŤOVALI RÔZNE DRUHY MINERÁLNYCH VÔD NAJMÄ TIE ZO SLOVENSKA.
- POTOM ZISTENÉ ÚDAJE SPRACOVALI DO MAPY,
- ✓ POČET ŽIAKOV: 29



AKTIVITA 4 – ČO MÁŠ NA DESIATU?

- DRUHÁCI ZISŤOVALI, ČO SI DONIESLI NA DESIATU
- ZAPÍSAI SI DANÉ POTRAVINY DO PYRAMÍDY.
- POTOM SA ROZPRÁVALI O TOM, KOĽKO Z KAŽDÉHO POSCHODIA TREBA ZJESŤ ZA DEŇ
- ✓ POČET ŽIAKOV: 24



AKTIVITA 5 – ČO UKRÝVA TVOJA FĽAŠA



NÁŠ NÁPOJ	
ČISTÁ VODA	3
ČAJ BEZ CUKRU	3
ČAJ S CUKROM	1
VODA SO SIRUPOM	10
NIČ	1

- ŽIACI 2.C TRIEDY SI ZISŤOVALI, AKÝ NÁPOJ SI DONIESLI DO ŠKOLY
- ROZPRÁVALI SA O VHODNOSTI SVOJICH NÁPOJOV
- ✓ POČET ŽIAKOV: 19

AKTIVITA 6 – PRÍPRAVA OVOCNÉHO NÁPOJA

- ŽIACI 2.C TRIEDY SI PRIPRAVOVALI RÔZNE ZDRAVÉ NÁPOJE
- POUŽÍVALI RÔZNE OVOCIE
- ✓ POČET ŽIAKOV: 19



AKTIVITA 7 – DEVIATACKÉ AKTIVITY

- POČAS CELÉHO TÝŽDŇA SA SNAŽILI ŽIACI 9.C NOSIŤ ZDRAVÉ POTRAVINY .
- HOVORILI SI O JEDLE ODKIAĽ POCHÁDZA, PREČO JE DÔLEŽITÉ SLEDOVAŤ INFORMÁCIE NA OBALOCH POTRAVÍN, PREČO KUPOVAŤ SLOVENSKÉ POTRAVINY.
- POMOCOU PREZENTÁCIE SME SI POVEDALI AKO SA MÁME STRAVOVAŤ, DODRŽIAVAŤ PITNÝ REŽIM, HLAVNE SA DOSTATOČNE HÝBAŤ A AKO SPRÁVNE A ZDRAVO ŽIŤ.
- JEDNA ŽIAČKA UPIEKLA ZDRAVÝ KOLÁČ BEZ MÚKY, LEN Z OVSENÝCH VLOČIEK.
- ✓ POČET ŽIAKOV: 21



AKTIVITA 7 – VODNÁ VLNA



➤ ŽIACI PRVÉHO STUPŇA SA DOHODLI A UROBILI SI NA CHODBE ŠKOLY VODNÚ VLNU. VŠETCI PRIŠLI OBLEČENÍ V MODROM TRIČKU.

✓ POČET ŽIAKOV: 67



AKTIVITA 8 – PITNÝ REŽIM V ŠKD

➤ DO TÉMY DŇA SA ZAPOJOLO AJ ŠKD S NIEKOĽKÝMI ODDELENIAMÍ
PRVÉ BOLO 4.ODDELENIE

✓ POČET ŽIAKOV: 25



AKTIVITA 9 – ŠKD



➤ ŽIACI ŠTYROCH PRVÝCH
TRIED SI UROBILI
ŠPORTOVÉ POPOLUDNIE,
PRIČOM NEZABÚDALI ANI
NA DODRŽIAVANIE
PITNÉHO REŽIMU

✓ POČET ŽIAKOV: 91

