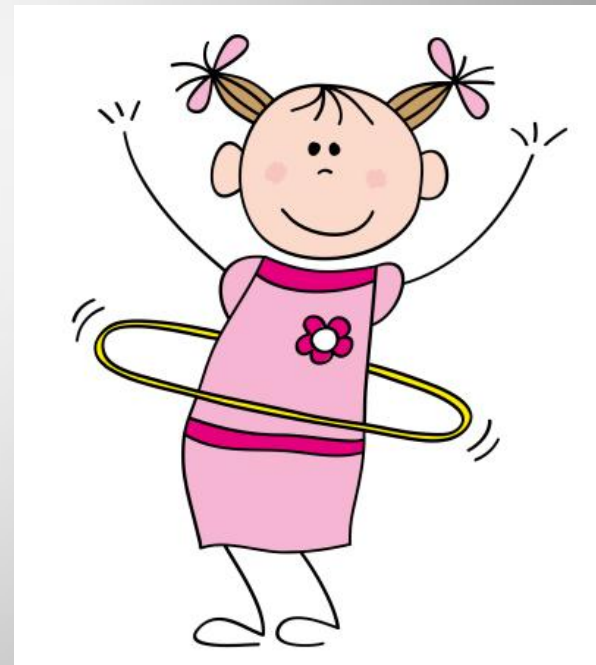
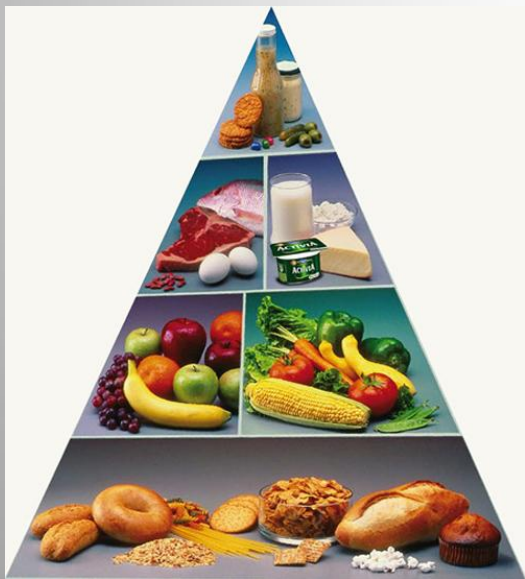


TÉMA: JEDZ, DODRŽUJ PITNÝ REŽIM A HÝB SA



Zoznam všetkých zrealizovaných aktivít

- 1. Pohyb a srdcová frekvencia na matematike
- 2. Reklamné letáky- aké potraviny propagujú?
- 3. Vytvárame plagát o zdravom stravovaní

1. Pohyb a srdcová frekvencia na matematike

- **Ročník 7., trieda 7.A**
- **Počet žiakov: 14**
- **Opis aktivity:** Žiaci si na hodine matematiky zisťovali a merali svoju srdcovú frekvenciu pred záťažou a po záťaži. Naučili sa, čo je srdcová frekvencia, aké sú jej hodnoty a čo na ňu vplýva. Výsledky si žiaci zaznamenali si tabuľky v programe Excel.

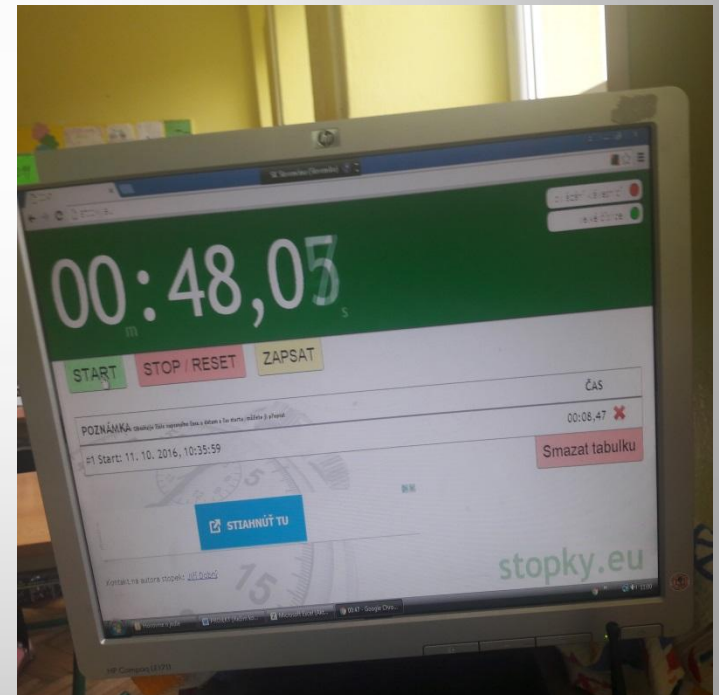
meno	pred	po	
učiteľka	73	89	-16
Terazka	72	83	-11
Soňa	73	85	-12
Veronika	72	81	-9
Dominika	90	97	-7
Daniel	72	75	-3
Katka	88	95	-7
Mária	59	94	-35
Kristián	70	93	-23
Adrián	89	110	-21
Paulínka	52	72	-20
Laura	70	133	-63
Soňa	67	89	-22
Timea	73	118	-45
	72,85714286	93,85714286	-21

Priebeh aktivity

Meranie pred záťažou



Online časomiera
nastavená na 1 min.

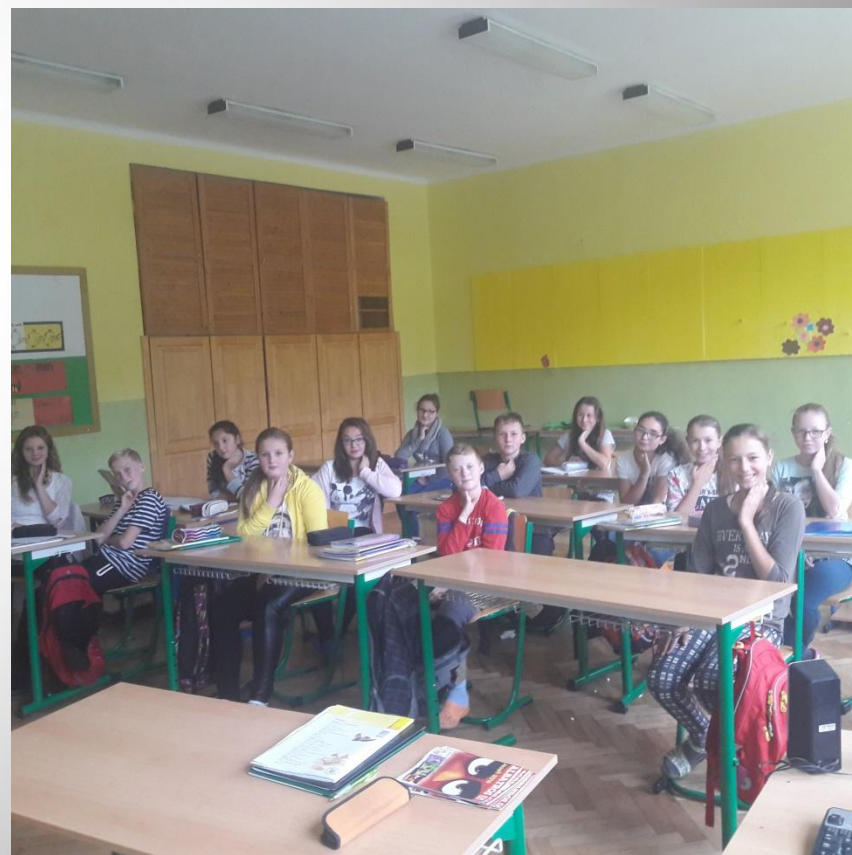


Priebeh aktivity

Fyzická aktivita = 20
drepov



Meranie po záťaži



Výsledky meraní

meno	pred	po	
učiteľka	73	89	-16
Terazka	72	83	-11
Soňa	73	85	-12
Veronika	72	81	-9
Dominika	90	97	-7
Daniel	72	75	-3
Katka	88	95	-7
Mária	59	94	-35
Kristián	70	93	-23
Adrián	89	110	-21
Paulínka	52	72	-20
Laura	70	133	-63
Soňa	67	89	-22
Timea	73	118	-45
	72,85714286	93,85714286	-21

Pred záťažou

Srdcová frekvencia žiakov 7.A bola priemerne 72 tepov za minútu.

Po záťaži

Srdcová frekvencia žiakov 7.A bola priemerne 93 tepov za minútu.

Hodnotenie aktivity

Čo hovorí teória

Srdcová frekvencia je rýchlosť, akou tepe srdce. Vyjadruje sa v počtoch srdcových sťahov (tepov) za minútu. V pokoji sa srdcová frekvencia pohybuje medzi 60 a 90 tepmi za minútu. Zvyšuje sa pri námahe a zvýšenej záťaži, alebo napríklad pri strese.

Čo hovorí prax

Na základe výsledkov aktivity „Pohyb a srdcová frekvencia na matematike“ . sme zistili, že priemerná hodnota tepu za minútu v 7.A je pred záťažou 72.

Na základe teórie výsledky meraní ukázali dobrý zdravotný stav žiakov 7.A.

2.Vytvárame plagát o zdravom stravovaní

OPIS AKTIVITY

Ročník :tretí, 3.A

Počet žiakov 13

- 1)Rozprávame sa :o zdravom stravovaní
- 2)Prezentácia k téme
- 3)Vyhľadávame informácie
- 4)Vytvárame plagát

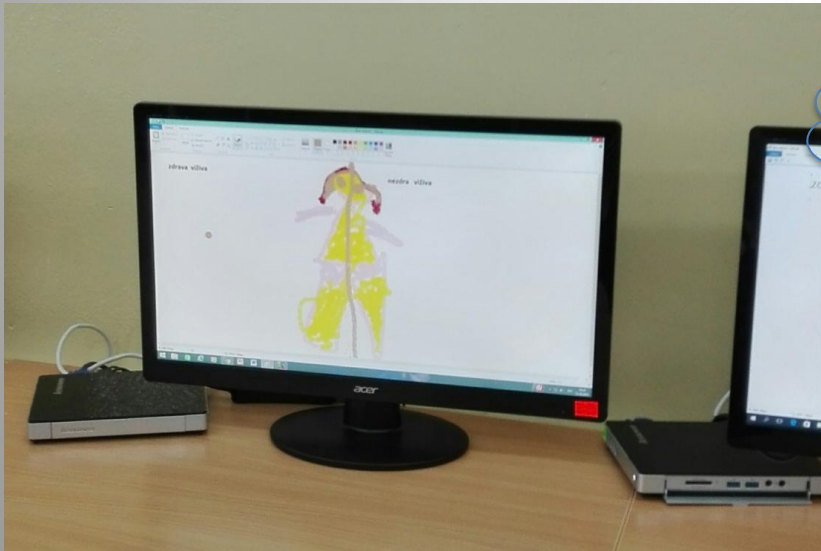
Ciele:

- Utvrdenie si získaných vedomostí počas prezentácie
- Učenie sa správne a efektívne pracovať, rozdeliť si úlohy v skupine,

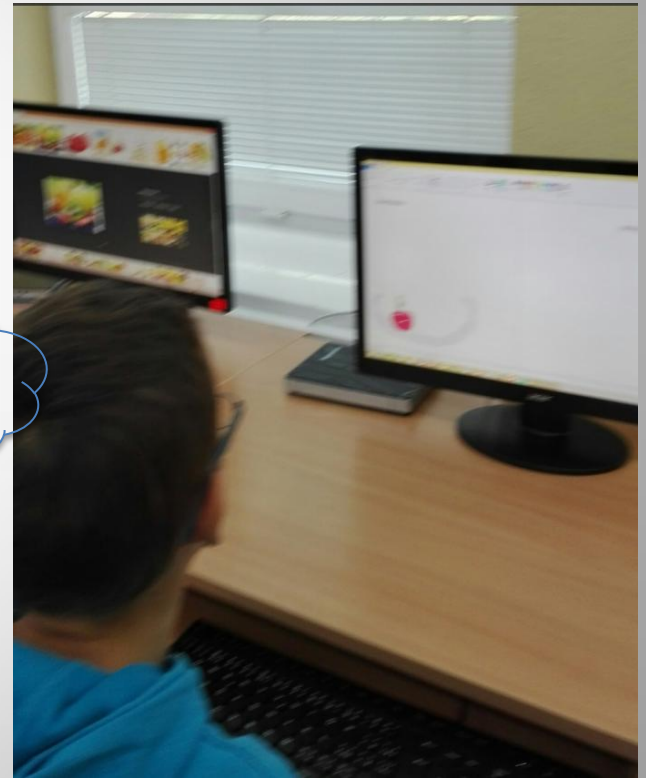
Tretiaci pri práci



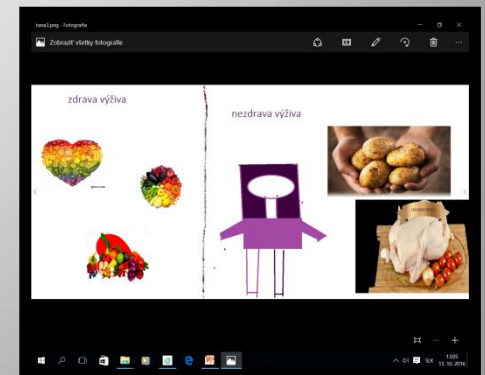
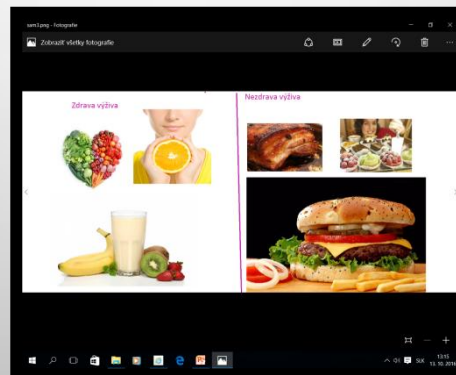
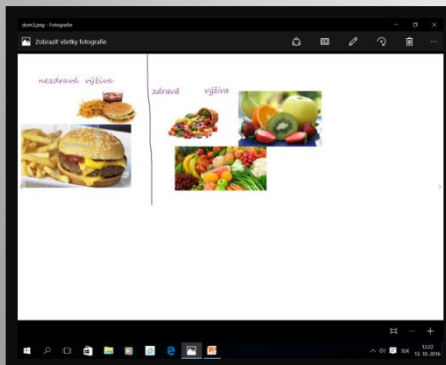
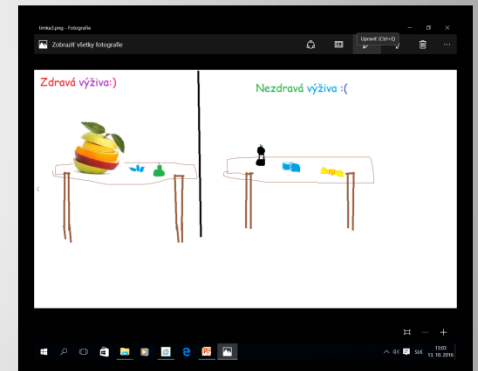
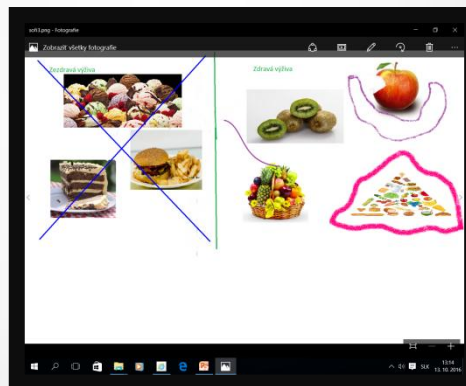
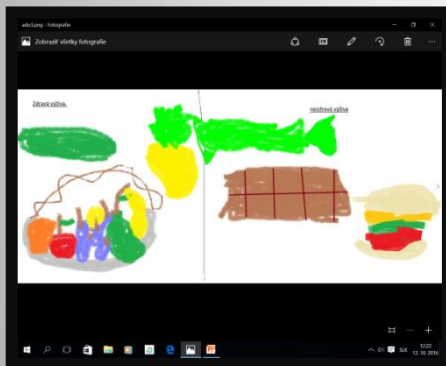
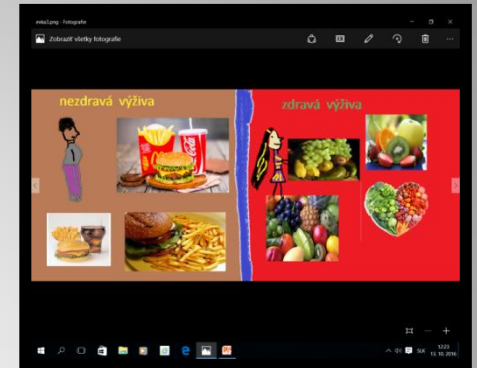
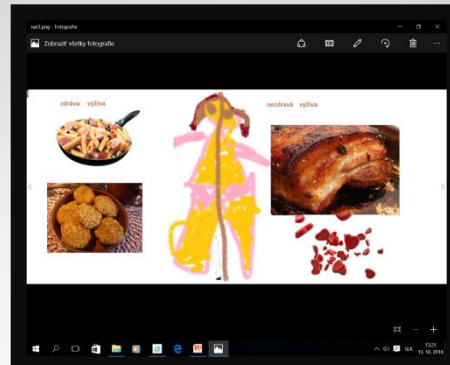
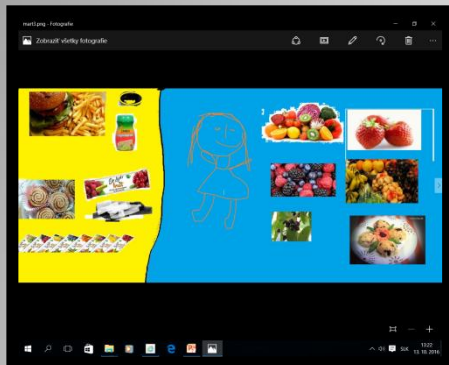
Hľadáme
informácie



Tvoríme



Ciele sme splnili



3. Reklamné letáky- aké potraviny propagujú?

- Ročník šiesty, trieda 6.A
- Počet žiakov 15

Opis aktivity:

Na hodine biológie sme vytvorili 2 postavy- Zdravka a Nezdravka. Ich telá sme vylepili potravinami, ktoré sme získali z reklamných plagátov. Vytvorili sme aj veľkú potravinovú pyramídu. Zaplniť Nezdravka nám išlo rýchlejšie ako zaplniť Zdravka.

Zdravko - Nezdravko



4. Zdravé aj nezdravé brušká

- Ročník 2., trieda 2.A
- Počet žiakov 14
- Opis aktivity
- Na hodine výtvarnej výchovy sme si porozprávali o tom, čo všetko máme v brušku zdravé a nezdravé
- Nakoniec sme panáčky vymaľovali a vyplnili im brušká

