



Jabíčkový deň

ZŠ Bruselská, Košice

Spracovala: Mgr. Zuzana Suchá

Aktivity

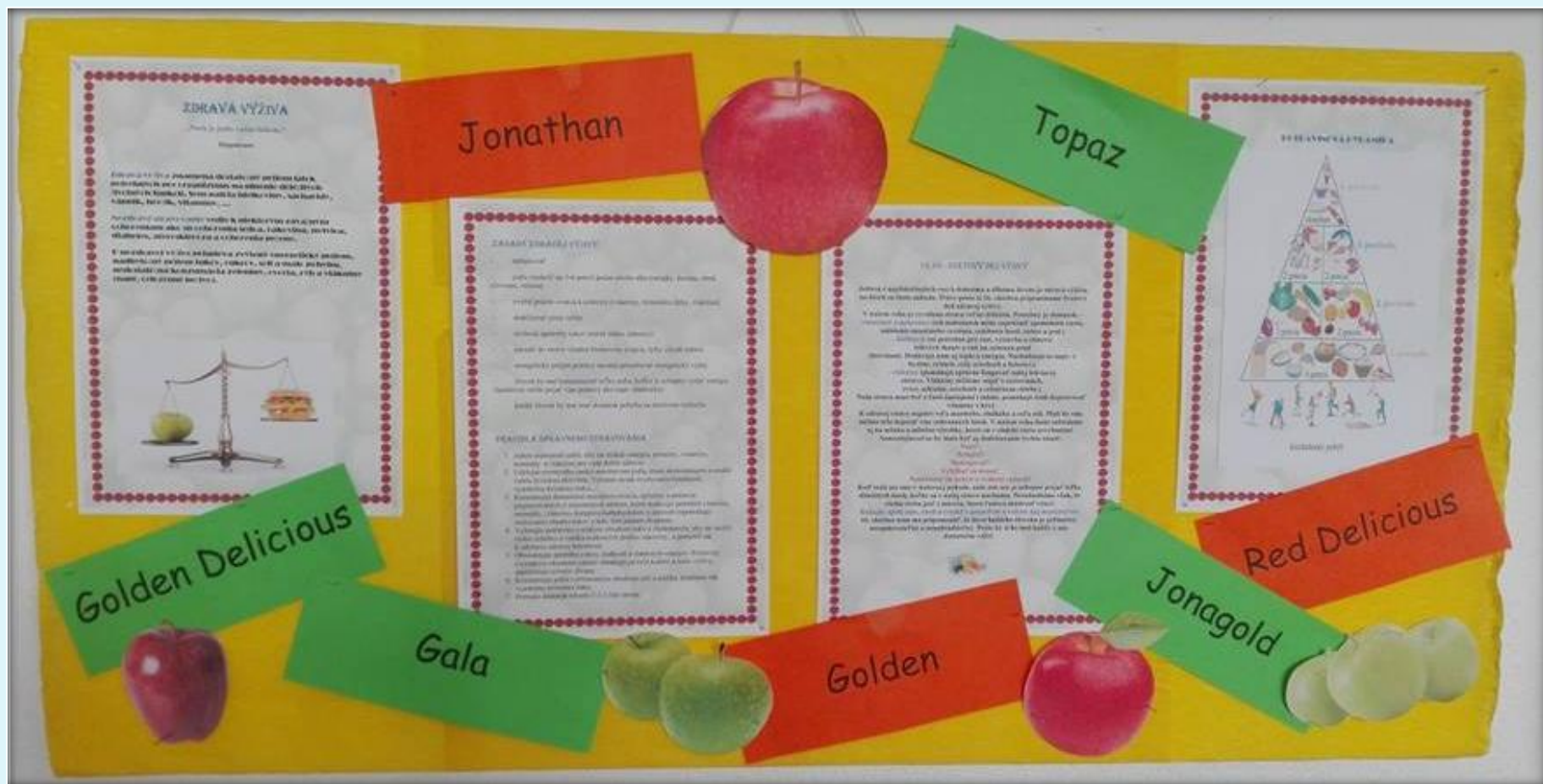
- Prezentácia o jabĺčkach.
- Pyramída zdravia – význam ovocia v strave.
- Zaujímavosti o jabĺčkach.
- Ochutnávka jabĺčkových dobrôt.
- Minikvíz o jabĺčkach.
- Pracovné listy.

Všetkých aktivít sa zúčastnilo 75 žiakov 3. a 4. ročníka.

Prezentácia

- ✘ Žiaci si pozreli prezentáciu o jablkách a vypočuli si komentár k nej.
- ✘ Dozvedeli sa veľa o jablkách, ich druhoch, zložení, prospešnosti pre zdravie, dôležitosti každodennej konzumácie a pod.
- ✘ Na záver diskutovali o tom, čo nové sa z prezentácie dozvedeli.





Všeličo o zdравej výžive a jablčkach

Pyramída zdravia

- ✗ Vysvetlenie jednotlivých zložiek stravy a ich správny pomer.
- ✗ Dôležitosť ovocia a zeleniny v strave.



Heslo:
Aspoň jedno jablko denne!



Zaujímavosti o jablkách

1 jablko denne:



- chráni mozog
- zlepšuje funkciu srdca
- bojuje proti chrípke, kašľu, horúčke, prechladnutiu
- posilňuje d'asná v ústach
- prečisťuje celý organizmus



Múdrosti o jablku

- Nenájdete stratený raj do tých čias, kým vám k šťastiu nepostačí jablko.
- Každé zjedené jablko predĺži život o 12 minút.

Jablko-„Domáci lekár“

Aké látky obsahuje jablko ?

- veľa vody (až 85%)
- vitamíny (hlavne vitamín C)
- minerály
- vlákninu, hroznový cukor, antioxidanty



Zaujímavosti o jablku



- *Najväčšie jablko* - vážilo 1kg a 20 dkg (tol'ko váži spolu 10 normálnych jabĺk)
- *Najmenšie jablko* - vypestoval japonský záhradník. Plody tohto jablka sú veľké asi ako čučoriedka.
- *Najdlhšia jablková šupka* - vytvorila ju jedna Angličanka, trvalo jej to 12 hodín. Šupka merala 55m.

Jablko v ľudovom liečiteľstve

- *Horúčka* - teplotu zráža nastrúhané jablko a jeho šťava
- *Kašeľ* - odvar z jablonoňových kvetov zmiernuje záchvaty kašľa
- *Hnačka* - jesť nastrúhané jablko
- *Nadváha* - pitie jablčného octu spaľuje tuky a potláča pocit hladu
- *Chríпка a prechladnutie* - prejde rýchlejšie, ak denne zjete niekoľko surových jabĺk
- *Popáleniny a omrzliny* - prikladat' čerstvú kašičku z nastrúhaných jabĺk

Porekadlá a príslovia o jablku

- Jablko nepadá d'aleko od stromu.
(= deti zvyknú byť po svojich rodičoch)
- Aká jablôň, také jablko.
(= aká matka, taká Katka)
- Červené jablko najviac býva červavé.
(= nie všetko pekné musí byť aj dobré)
- I zdravé jablko pri zhnitom zhnije.
(= aj dobrý človek sa môže pokaziť, keď je v zlej spoločnosti)



Ochutnávka výrobkov z jablák



- ✗ Každý žiak mohol pripraviť a doniesť ľubovoľne spracované jablká.
- ✗ Deti doniesli výživy, čerstvé aj sušené jabĺčka, koláče, múčniky a pod.
- ✗ Všetky dobroty sme spoločne ochutnali.



Ochutnávka jablíčkových
dobrôt

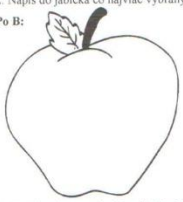
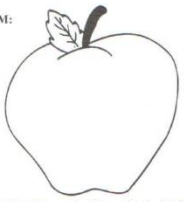


Pracovné listy

využili sme PL z virtuálnej knižnice

Slovenský jazyk Meno: _____

1. Doplň i - í / y - ý
 nové um__vadlo, zm__líť si triedu, nebezpečný šm__k, o päť m__nút, nebyť om__lný, veľká um__váreň, dlhá šm__kačka, nový m__xer, voňavé m__dlo, um__vačka riadu, m__lý M__chal, veľký om__l, šm__knúť sa na ľade, často sa pom__líť, um__vačka riadu, šm__kfavý chodník, farebné m__dlinky, často sa pom__líť, m__dlíť si ruky, m__nulý týždeň

2. Napiš do jabĺčka čo najviac vybraných slov.
 Po B:  Po M: 

3. Doplň prid. mená, aké môže byť jabĺčko. Doplň prid. mená, aké nemôže byť jablko.
 J napr. jemné _____ J _____
 A _____ A _____
 B _____ B _____
 L _____ L _____
 K _____ K _____
 O _____ O _____

4. Doplň i - í / y - ý
 daj m__pero, postavené dom__no, pokazená žm__kačka, neom__lný človek, m__dlová voda, šm__kfávka pre deti, m__nať peniaze, vym__fť ľaše, pokazený m__krofon, pom__lený krok, m__kanie tela, hm__renie mravcov, zm__sel pre humor, veľký vým__selník, dóm__selný vynález, dobrý úm__sel, hm__zožravec, dotieravý hm__z, vym__slený príbeh, dobrá m__šlienka.

5. Napiš vety o jablkách, použi v nich čo najviac vybraných slov.

Na slovenskom jazyku

JABLKOVÝ DEŇ Meno: _____

1. Vypočítaj príklady, doplň písmená podľa výsledkov a dostaneš odpoveď na otázku.
 6. 9 = __ M 8. 5 = __ I
 7. 4 = __ V 9. 9 = __ A
 4. 9 = __ C 8. 7 = __ Í
 7. 7 = __ N 10. 8 = __ T

Čo obsahuje jablko?

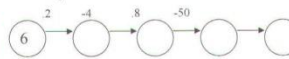
28	40	80	81	54	56	49	36

2. Vypočítaj príklady a podľa výsledkov dopíš písmená.
 N: 4. 6 = __ Á: 7. 3 = __ N: 2. 9 = __ V: 14 : 2 = __
 K: 10. 5 = __ I: 7. 6 = __ L: 9. 5 = __ U: 32 : 8 = __

Jablko má aj veľa...

7	45	21	50	24	42	18	4

3. Počítaj slovnú úlohu (urob zápis, vypočít aj odpoveď)
 Janka zjedla 4 jablka každý týždeň. Koľko jablko zjedla za 7 týždňov?

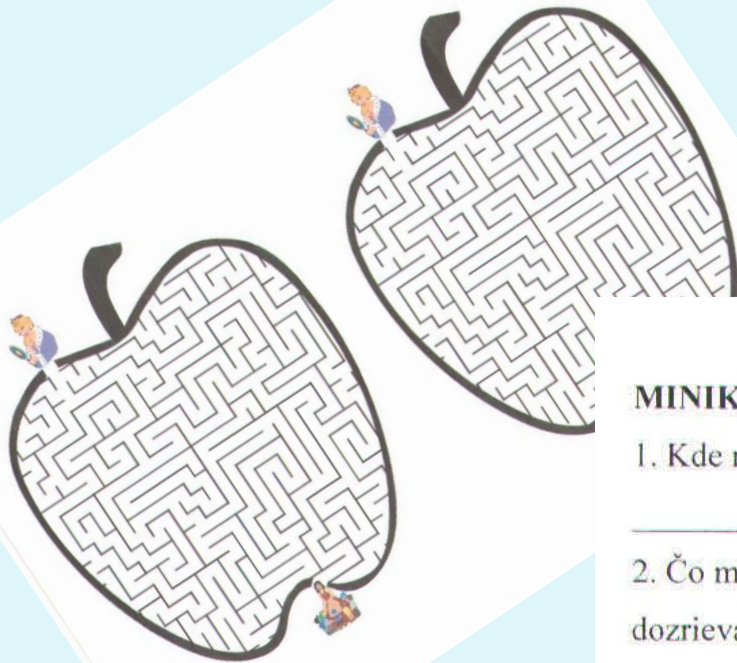
4. Počítaj reťazovku:


Nakresli toľko jablko, koľko ti vyšlo na konci reťazovky:

5. Jablko Biko vygumovalo znamienka. Vieš ich doplniť?
 4  6 = 24 36  4 = 32 40  1 = 10
 36  4 = 9 20  4 = 24 4  1 = 16

Na matematike

Minikvíz



Jabíčkový labyrint

MINIKVÍZ: Čo vieš o jablku?

1. Kde má jablko ukrytých najviac vitamínov?

2. Čo myslíš, ktoré jablko má viac vitamínu C- to čo dozrievalo na slniečku alebo to čo v tieni? _____

3. Čo myslíš, prečo je jablko zdravé? _____

4. Aké geometrické teleso ti jablko pripomína?

5. Ovocie delíme na malvice, kôstkovice a bobule. Medzi aké ovocie patrí jablko? _____



Vypracovanie zadaných úloh

