

Hľadáme alternatívu k menej zdravým tukom

Cieľ: Spoznať a zoznámiť sa so zložkami potravín, ktorými sú cukry a tuky. Nájsť alternatívu k „menej zdravým“ cukrom a tukom. Zdôrazniť význam pohybu a športu pre ľudské zdravie.

Vyučovaci predmet: aktivita sa realizovala počas prvej, druhej a štvrtej vyučovacej hodiny v 1. ročníku.

Pomôcky:

- a) Žiaci prinesú do školy, po dohode s učiteľom, každý jedno jablko, zvyšné pomôcky (vlašské orechy, arašidy, med) zabezpečí vyučujúci, prípadne sa dohodne s rodičmi.
- b) Učiteľ spolu so žiakmi pripraví priestor v triede na uskutočnenie prezentácie.
- c) Dataprojektor, prezentácia na tému projektu.

Príprava:

Teoretické poznatky: Získať základné informácie o cukroch a tukoch – ich výskyt v potravinách, zdravé cukry a tuky, rozšíriť si slovnú zásobu, zdokonaľovať sa v súvislej komunikácii, uvedomiť si význam pohybu pre ľudské zdravie.

Praktické poznatky: Umývanie ovocia a zeleniny pred samotnou konzumáciou. Hygiena ústnej dutiny – čistenie zubov, hlavne po zjedení sladkostí. Jednoduché cviky na zahriatie aj zahranie sa.

Postup / realizácia:

1. vyučovacia hodina:

Prezentácia pomocou dataprojektoru o cukroch a tukoch v jedle, rôznych druhoch športu, rozhovor so žiakmi, pomenovanie potravín v jednotlivých obrázkoch prezentácie, pri pomenovaní obrázkov môžeme pridať činnosť na fonematické uvedomenie si prvej hlásky v slove. Nasleduje didaktická hra Strom (presný popis je v metodických komentároch k HUPSOVMU šlabikáru, 1.časť na www.aitec.sk) – žiaci ju poznajú a je realizovaná na každej hodine práce so šlabikárom.

2. vyučovacia hodina:

Príprava desiaty na veľkú prestávku: žiaci s pomocou učiteľa rozložia najprv jednotlivé potraviny na lavicu – jablká umyjú, orechy a arašidy nasypú do misiek, med naberú do misky, následne uložia orechy do tvaru písmena „O“ a arašidy do tvaru písmena „A“ na lavicu (zrková stimulácia pre lepšie zapamätanie si tvaru písmena a slova začínajúceho sa na dané písmeno). Učiteľ počas prípravy rozpráva so žiakmi o jednotlivých potravinách – jablko, orechy, med, arašidy.

Otázky vhodné na rozhovor so žiakmi:

Ako vám chutí jablko?

Je sladké alebo kyslé?

Ako sa volá strom na ktorom rastú jablká?

Kto vyrába med?

Pestujú sa u nás arašidy?

Čo majú spoločné arašidy a orechy?

Zdravá desiata – orechy, jablko, med, arašidy, žiaci si môžu skúšať rôzne kombinácie chutí – vedíme ich k tým chutnejším, napr. orechy a med, orechy a jablko. Na konci hodiny si zahráme didaktickú hru DREP – SKOK. Učiteľ hovorí slová, prednostne názvy ovocia a jedál z prezentácie, ak žiaci počujú ovocie alebo jedlo vyskočia, ak počujú iné slovo (napr. stolička), urobia drep.

3. vyučovacia hodina:

Hodina telesnej výchovy – na začiatku hodiny opäť zdôrazníme dôležitosť pohybu pre ľudské zdravie, v úvode je dobré pripraviť si video s pohybovou aktivitou pre deti pre spestrenie hodiny – prípadne si nacvičiť cviky s uteráčikom na precvičovanie tela podľa Spievanky a Zahrajka.

Tipy na veselé cvičenie:

<https://www.youtube.com/watch?v=stuqFfRhQe0&list=PL23spWHft3C1kXvM6nRL5he6YPa4snsPB&index=8>

<https://www.youtube.com/watch?v=lro1qvr28X0>

Zhrnutie: Žiaci získali teoretické vedomosti o cukroch a tukoch. Žiaci sa učili rozpoznať zdravé a nezdravé tuky a cukry. Žiaci si uvedomili dôležitosť pohybu pre zdravie človeka. Žiaci si zároveň rozvíjali asertívne a empatické správanie voči sebe navzájom – dokázali sa vyjadrovať k problematike, povzbudzovať sa navzájom.

Vypracovala: Základná škola, Školská 262, 076 14 Lastovce