

## Koľko vody vypijem ...

**Cieľ:** Cieľom bolo uvedomiť si, koľko máme denne vypiť vody a koľko jej v skutočnosti prijímame.

**Vyučovaci predmet:** Prírodoveda.

**Pomôcky:** plastové poháre (2 dcl), džbán, menný zoznam žiakov, výkresy, modrý papier, nožnice, lepidlo, maketa kvapky, plagát.

### Príprava:

Úloha 1: Žiaci si zaznamenávali každý plný pohár, ktorý vypili.

Úloha 2: Žiaci si vystrihli, popísali a nalepili kvapku za každý zaznamenaný pohár na plagát.

### Postup / realizácia:

Na začiatku dňa boli v triede nachystané prázdne plastové poháre, pre každého žiaka jeden. Vyučujúca vysvetlila žiakom, že dnes si všetku tekutinu, ktorú vypijú, nalejú do svojho pripraveného pohára a každý vypitý si zaznamenajú čiarkou pri svojom mene na menný zoznam. Na hodine prírodovedy sme si so žiakmi rozprávali o dôležitosti pitného režimu, koľko vody by sme mali vypiť za deň, čo je dobré piť a čo nie a prečo, v ktorom ročnom období je dôležité vypiť viac vody a prečo.

Počas poslednej hodiny si každý žiak zrátal, koľko čiarok si zaznamenal pri svojom mene a toľko kvapiek vody si vyrobil, vystrihol, podpísal a nalepil na plagát. Tak žiaci zistili, či v tento deň dodržali svoj pitný režim.

**Zhrnutie:** Žiaci sa dozvedeli o dôležitosti pitného režimu, o tom, koľko vody je potrebné vypiť a čo je zdravé piť. Aktivita so zaznamenávaním si vypitých tekutín ich veľmi bavila a každý mal možnosť sebahodnotenia a svojho pitného režimu. Tým si uvedomili, aký je pitný režim dôležitý pre zdravie človeka.

### Prílohy:





*Vypracovala: Základná škola, Škultétyho 1, 949 11 Nitra*