

Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili!

Ciel: Žiak má zábavnou formou poznať význam jednotlivých druhov potravín, ovocia, zeleniny na naše zdravie, poznať históriu ich pestovania, ako aj spôsoby ich spracovania, naučiť sa nové recepty a možnosti využitia, uvedomiť si význam pohybu a pitného režimu, ako aj vysvetliť a natrvalo si osvojiť zdravý životný štýl a taktiež vysvetliť a vyzdvihnúť význam pohybu – hlavne v dnešnej IKT dobe.

Vyučovaci predmet: biológia, prírodoveda, telesná a športová výchova, triednická hodina.

Pomôcky: ľubovoľné druhy ovocia, zeleniny, mlieka a mliečnych výrobkov, cereálne pečivo a iné, zdravé potraviny a nápoje s priloženým receptom na prípravu.

Príprava: Niekoľko dní vopred musia byť žiaci (prostredníctvom školského rozhlasu) aj rodičia (na rodičovskom združení, alebo cez žiacku knižku) upozorení o tom, že sa chystá tematický týždeň „Hovorme o jedle“ a následne oboznámení s témami, ktorým sa budeme venovať. Čiastkové informácie či aktivity si žiaci môžu pripraviť už doma. Tiež je potrebné povedať žiakom, aké pomôcky si majú priniesť na prípravu výstupov svojich projektov.

Postup / realizácia:

Žiacke kolektívy každej triedy (32 tried) prinesú z domu suroviny na prípravu zdravých pochutín a nápojov. Žiaci sa dozvedia veľa zaujímavého a nového, samozrejme si všetci môžu na vlastnoručne pripravených maškrtách (za aktívnej asistencie rodičov) pochutiť. Danými receptami doplníme knihu receptov „Jablčníček“, ktorú sme si založili pred dvoma rokmi. Keďže sme jazyková škola, žiaci 2. stupňa musia preložiť svoj recept aj do cudzích jazykov – angličtiny, nemčiny, francúzštiny. Kniha receptov je uložená v školskej knižnici a takto je k dispozícii pre každú triedu, aby si žiaci mohli vyrábať zdravé dobroty v škole ale aj doma. Samozrejme ju priebežne doplníme o nové recepty.

Aktivita „Hýb sa Staničná“ - hlavnou myšlienkou bolo (a naďalej ostáva) podporiť pohyb ako súčasť každodenného zdravého životného štýlu (v dnešnej automobilovej a uponáhľanej dobe) nielen na hodinách telesnej a športovej výchovy. Skutočná rozcvička namiesto tej matematickej žiakov nielen prekvapila, ale aj pobavila...

Zhrnutie: Cieľom tejto aktivity bolo vysvetliť žiakom vo všetkých triedach, že máme žiť a konať v duchu myšlienky: „Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili!“

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola Staničná, Staničná 13, 040 01 Košice