

Ovocno-zeleninová dúha a iné aktivity

Cieľ: Cieľom tejto aktivity bolo u detí vzbudiť záujem o naše druhy ovocia a zeleniny, ktoré sa dokážu vypestovať v podmienkach na Slovensku. Vzbudiť záujem o vlastné pestovateľské činnosti.

Vyučovacie predmety: slovenský jazyk a literatúra, matematika, výtvarná výchova, 3.roč.,
téma: zdravá strava – ovocie a zelenina, orechy z našich záhrad.

Pomôcky: ovocie, zelenina, orechy, pracovné listy.

Príprava: Je potrebné si naštudovať, aké vitamíny obsahujú jednotlivé druhy ovocia, zeleniny. Triedenie do skupín ovocia a zeleniny.

Postup / realizácia:

So žiakmi sme si sadli do kruhu na koberec. Každý si mohol vziať do ruky ovocie / zeleninu, ktorú si priniesli. Rozprávali sme o tom, ako sa volá ovocie / zelenina, ktorú majú v rukách, kde rastú, do ktorej skupiny ovocia (napr. malvice, bobule) a zeleniny (napr. koreňová) patria, čo obsahujú okrem vitamínov (napr. cukor, betakarotén). Rozprávali sme sa o vitamínoch, ktoré sú ukryté vo veľkom množstve v šupke, preto je zdravé jesť ovocie aj so šupkou. Ďalej sme sa rozprávali o starostlivosti, ktorú je potrebné venovať ovociu a zelenine počas rastu (napr. ako sa ošetrujú stromy, okopáva zelenina, starostlivosť o zeminu).

Z prinesených pomôcok si žiaci vytvorili ovocno-zeleninovú dúhu. Žiaci si potom vybrali ovocie, zeleninu, na ktorú mali chuť. Opláchli a urobili si malý piknik. Počas pikniku sme sa rozprávali, čo všetko sa dá pripraviť zo zeleniny, ovocia – rôzne šaláty, nátierky, kompóty, džemy, smoothies. Niektoré deti priniesli na ochutnanie z domu zavarené jablko so škoricou, rozmixované jablko s mrkvou. Okrem rozprávania si deti pochutali na nátierke s mrkvou od pani učiteliek.

Po skončení tejto časti sa žiaci presunuli k laviciam. Mali pripravené pracovné listy – jabĺčková násobilka. Ich úlohou bolo správne napísať príklad na násobenie a vypočítať ho. Po úspešnom vypracovaní si mohli jabĺčka vyfarbiť. Na slovenskom jazyku vypracovali pracovný list zameraný na vyhľadávanie ukrytých slov v slede písmen. Následne slová mali zoradiť podľa abecedy, rozdeliť na slabiky, určiť hlásky v slove, správne napísať vety, vyfarbiť jabĺčka, v ktorých je slovo napísané správne, správne doplniť i/y. Tento pracovný list bol zameraný na pojmy ako: šťava, džús, koláč, plody, košík, šupky. So žiakmi sme sa porozprávali, aké iné ovocie okrem jablka by sme mohli ešte použiť na prípravu koláčov, džúsov.

Na záver si žiaci modelovali ovocie, zeleninu, ktorú majú radi. Dozvedeli sa, že paprika obsahuje viac vitamínu C ako napr. citrón.

Na výtvarnej výchove maľovali výkres na tému „Chutné maľovanie“ – mali pred sebou košík, v ktorom bolo naaranžované ovocie. Žiaci s nadšením pracovali a tvorili výkres na túto tému. Po skončení si opäť mohli vybrať ovocie, zeleninu, na ktorú mali chuť. Po namaľovaní sme si sadli do kruhu a každý žiak povedal, ako sa cítil pri tvorení „chutného maľovania“, čo sa im podarilo, čo by mohli do budúcnosti zlepšiť. U žiakov prebiehala počas hodín diskusia, o tom, kto aké ovocie a zeleninu pestuje doma. Mali možnosť tiež vidieť i netradičnú zeleninu – čiernu rajčinu a mini uhorky. Niektorí žiaci majú dokonca vlastné mini políčko, na ktorom si sami pestujú. Cez prestávku sme si pustili pesničku od speváčky Kristína – Jabĺčko.

Zhrnutie: Cieľom tejto aktivity bolo, aby si žiaci uvedomili, že v našich záhradách máme zdravé potraviny – neoceniteľné zdroje vitamínov. Nie je potrebné kupovať ovocie či zeleninu, ktorú nájdeme v supermarketoch. Naše telo by malo prijímať ovocie a zeleninu vypestovanú na Slovensku. Nahradia rôzne cukríky, čokolády, ktoré nášmu zdraviu iba škodia. Po tomto dni si žiaci začali nosiť na desiaty viac ovocia, zeleniny ako predtým. Začala im viac chutiť. Žiaci sa dozvedeli, že vitamíny sú ukryté i v šupke. Dajú sa pripravovať rôzne nátierky, džúsy, smoothies a pod.

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola s materskou školou, Školská 5, 965 21 Jacovce