

Túra v Gelnických lesoch

Cieľ:

- vzbudiť v žiakoch záujem o zdravé jedlo a aktívny životný štýl,
- poukázať na pozitíva zdravého životného štýlu,
- vedieť nadobudnuté vedomosti využiť v bežnom živote,
- uskutočniť v priestoroch školy zdravú desiatu,
- uskutočniť túru v GELNICKÝCH LESOCH.

Vyučovaci predmet: Biológia, telesná výchova.

Pomôcky: smoothie mixér, ovocie, zelenina, mlieko, tanier, nôž, poháre.

Príprava:

- a) Zadanie domácej úlohy, v ktorej majú žiaci vymyslieť zloženie zdravej desiaty (SMOOTHIE) a následne priniesť suroviny na jej prípravu.
- b) Počas triednickej hodiny dôjsť k dohode, kde sa uskutoční túra.
- c) Realizácia zdravej desiaty so zapojením každého žiaka v triede.
- d) Realizácia túry (TOUR DE GELNICKÉ LESY).

Postup / realizácia:

Žiaci dostali za domácu úlohu vymyslieť, z akých surovín bude spočívať ich zdravá desiata (či to bude ovocie, zelenina, ovocie aj zelenina, mlieko, ovocný džús, voda,...). Na nasledujúci deň mali doniesť dané suroviny, ktoré sme spracovali a vytvorili zdravé SMOOTHIE. Pred tým, ako sme začali pracovať, prešli sme si spoločne postup a rozdelili úlohy (umývať ovocie, lúpať pomaranče, krájať, mixovať,...). Aby bol každý žiak zapojený a aby každý vedel, čo budeme robiť a čo je našim cieľom. Po spracovaní ovocia a skonzumovaní SMOOTHIE sme si ešte raz povedali pozitíva toho, prečo je takáto desiata lepšia a zdravšia ako napr. sladkosti, chipsy,...

Druhou časťou nášho dňa bola po vzájomnej dohode túra v okolí našej školy. Po zdravej desiate sme vyštartovali zo školy do okolitých GELNICKÝCH LESOV. Počas túry žiaci stihli zorganizovať bežecké preteky a beh cez prekážky. Pozitívom bolo aj to, že našli veľké množstvo húb, z čoho mali veľkú radosť.

Na ďalší deň boli žiaci rozdelení na 3 skupiny a ich úlohou bolo zhrnúť informácie a pozitíva, ktoré zaregistrovali počas dňa „JEDZ A HÝB SA“.

Zhrnutie: Touto aktivitou sme sa dozvedeli, ako správne a zdravo si pripraviť desiatu do školy a že pohyb na zdravom vzduchu je pre naše zdravie prospešný.

Príloha:



Vypracovala: ZŠ Gelnica, Hlavná 121, 056 01 Gelnica