

Hovoríme o jedle 2014

Zdravý aktívny životný štýl

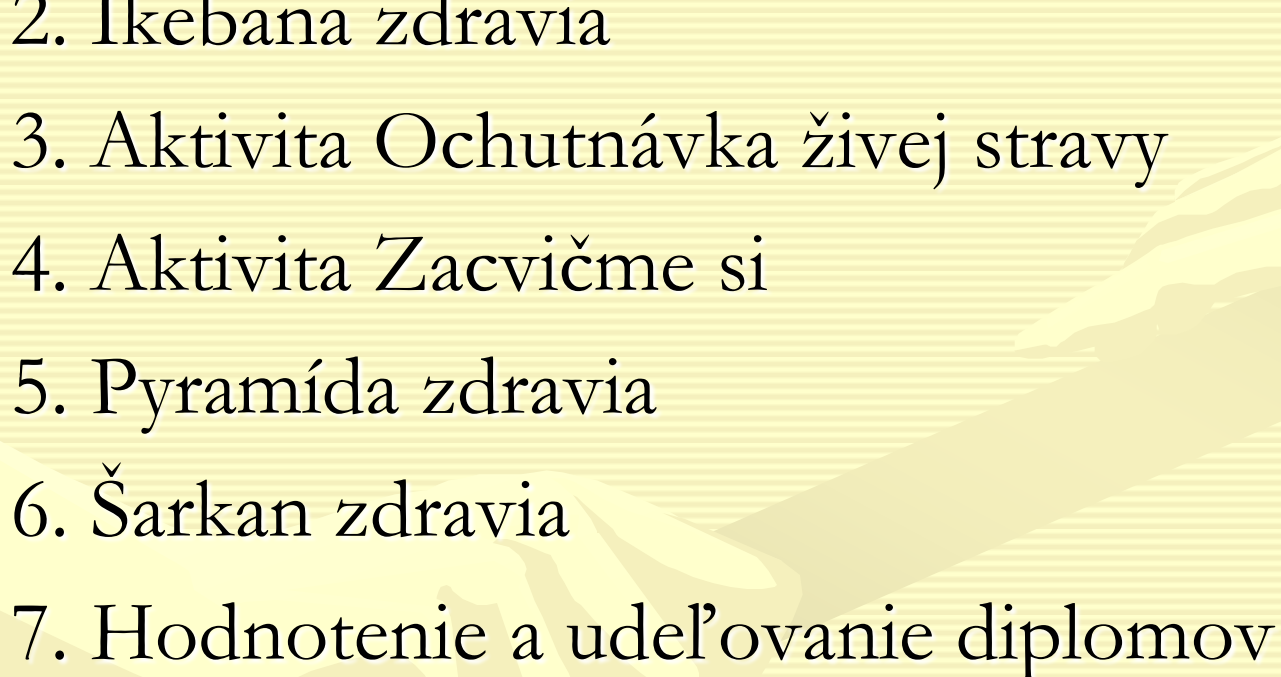


*Základná škola Dolný Píal, Hlavná 60, 935 37, Dolný Píal
17. Október 2014*

Kontaktná osoba: Bc. Lucia Janovcová, t.č. 0908996805

- V piatok, 17. októbra, sa na našej škole konala celodňová, celoškolská aktivita s názvom „Zdravý aktívny životný štýl“.
- V rámci tejto aktivity bolo cieľom vzbudiť u detí záujem o zdravú stravu, pohyb a aktívny životný štýl. Preto sme si na tento deň pre ne pripravili aktivity, ktoré by ich k tomu mohli povzbudiť a motivovať.
- Základom zdravého aktívneho životného štýlu je kvalitná, pestrá strava, pravidelný pohyb a činnosť-aktivita. A podľa týchto zásad sme zvolili hlavné aktivity na tento deň.

Harmonogram dňa

1. Rozhlasová relácia
 2. Ikebana zdravia
 3. Aktivita Ochutnávka živej stravy
 4. Aktivita Zacvičme si
 5. Pyramída zdravia
 6. Šarkan zdravia
 7. Hodnotenie a udeľovanie diplomov
- 

Rozhlasová relácia

- Deň sme otvorili rozhlasovou reláciou, v ktorej sme vysvetlili, čo to vlastne znamená Zdravý aktívny životný štýl, že zdravie je hodnota, ktorú si treba chrániť, spomenuli sme zásady zdravého životného štýlu a nakoniec sme vysvetlili ako bude prebiehať deň - aktivity a časový harmonogram (pracovalo sa v triedach, no na hlavné aktivity sme boli rozdelení na tri skupiny).

Ikebana zdravia

- Žiaci pracovali vo svojich triedach so svojimi triednymi učiteľmi a z prinesených plodov jesene, ovocia a zeleniny vytvárali ikebanu podľa svojich predstáv. Počas práce sa v triede diskutovalo o tom, aké plody na jeseň zbierame, akú zeleninu a ovocie používame na vytvorenie ikebany a prečo je pre náš organizmus dôležité konzumovať zeleninu a ovocie.







Ochutnávka živej stravy

- Živá strava- raw food – nevarená strava.
- Ochutnávku živej stravy spojenú s prednáškou o zložkách potravy si pre nás pripravila dvojica Baška a Saška známe svojou raw kuchyňou. Pre žiakov boli pripravené súťaže v ochutnávaní a rozoznávaní jedál. No a nakoniec pre každého pomazánka a sladká odmena.







Zacvičme si

- Po výdatnej ochutnávke na nás čakalo trochu pohybu. Rozhýbat' nás prišla dvojica z Jungle Gym Levice, ktorá mala pre nás pripravené súťaže, prednášku o tom, prečo je dobré cvičiť a ako cvičiť so svojím telom a všetkých nás dala do pohybu.





Pyramída zdravia

- Za pomoci triedneho učiteľa žiaci zostavili hierarchickú pyramídu zdravia. Vystrihovali, kreslili, lepili a skladali. Popri práci sa s triednym učiteľom rozprávali o tom, ako a prečo tvoríme pyramídu.





Šarkan zdravia

- Žiaci si v triedach tvorili triedneho šarkana zdravia, ktorého navrhli a zhotovili úplne sami, za menšej asistencie svojich triednych učiteľov. Byť aktívny a venovať sa zmysluplnej činnosti je jednou zo zásad zdravého životného štýlu.







Hodnotenie a udeľovanie diplomov

- Na koniec dňa sme si aktivitu vyhodnotili spoločne v telocvični. Deň sa páčil ako aj det'om, tak aj učiteľom. Dozvedeli sme sa mnoho nových informácií a strávili sme deň aktívne a zdravo. Každá trieda získala diplom za svoju celodennú prácu.





Mali sme skvelý deň ! 😊

