

HOVORME JEDLE

Hodnotný život

Zdravý aktivný životný štýl



Zoznam aktivít

1. Prednáška + prezentácia o zdravom životnom štýle
2. Hodnotné potraviny – Exkurzia Supermarket
3. Naštartuj svoj deň – príprava raňajok
4. Futbalový zápas – chlapci proti dievčatám
5. Stolnotenisový turnaj
6. Desatoro – Dokážeš to!



I. Prednáška + prezentácia o zdravom životnom štýle



ročník: VIII.A, B

počet žiakov: 30

II. Hodnotné potraviny – Exkurzia Supermarket

- Navštívili sme miestny supermarket
- Zastavili sme sa pri jednotlivých regáloch a vyzdvihli sme hodnotné potraviny:
cukry – ovsené vločky, ovocie, med
tuky – orechy, mandle, liekové oriešky
bielkoviny – tvaroh, tuniak, cottage

ročník: VIII.A, B

počet žiakov: 30





III. Naštartuj svoj deň – príprava raňajok

- Pripravili sme si niekoľko druhov raňajok
- Základ – ovsené vločky
- Suroviny: orechy, mandle, med, hruška, jablko, banán, jogurt, hrozienka, mlieko
- Nápoj – zelený čaj

ročník: VIII.A, B

počet žiakov: 30



IV. Futbalový zápas – chlapci proti dievčatám



ročník: VIII.A, B

počet žiakov: 30

V. Stolnotenisový turnaj



ročník: 5. – 9. r.

počet žiakov: 16

VI. Desatoro – Dokážeš to!

- Brainstorming
- Pokúsili sme sa sformulovať desatoro zdravého aktívneho životného štýlu
- Každý pridal svoje naj
- Výsledok je v triede na nástenke

ročník: VIII.A, B

počet žiakov: 30



Dokážeš to!

1. Jedz zdravo
2. Nezabúdaj piť
3. Hýb sa každý deň
4. Spi aspoň 8 hodín
5. Bud' optimista
6. Váž si priateľ'ov
7. Vzdelávaj sa
8. Dýchaj zhlboka
9. Nebud' závislý
10. Ži naplno



- **Základná škola Dvory nad Žitavou**
Hlavné námestie 14, 941 31 Dvory nad Žitavou
- Súťažný príspevok pripravil: Mgr. Aneta Vadkerti,
Ing. Daniel Vadkerti
kontakt: **Ing. Daniel Vadkerti**
0911 307 523
daniel.vadkerti@gmail.com
- denná téma: **Zdravý aktívny životný štýl**
zapojení žiaci: **40**
celkový počet: **253** žiakov

