

# Vieme čo nám škodí?

1. denná téma: Tuky, sladkosti, soľ



# Zoznam aktivít k dennej téme

- Skladanie pyramídy zdravia
- Zavri oči, otvor ústa...
- Pexeso - „HABANÁ“
- Čo sa mi najviac páčilo...
- Veselo si zaspievajme: „Žijeme zdravo“



# Skladanie pyramídy zdravia

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- zdravé a nezdravé potraviny: rozhovor, ukážka
- stavanie pyramídy z obrázkov zdravých a nezdravých potravín: **stavitelia** ukladajú obrázky ako prví, **opravári** hľadajú chyby a navrhujú iné riešenia, **kontrolóri** porovnávajú správnosť postavenej pyramídy s predlohou
- ocenenie potleskom (srdiečkový, mušličkový...)



# Zavri oči, otvor ústa...

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- ochutnávka zdravých a nezdravých potravín so zaviazanými očami (jablká, paradajky, paprika, mrkva, chipsy, cukríky...)
- posúdenie jedla: zdravé, nezdravé, identifikácia potravín
- vyhodnotenie aktivity: zdravá odmena, potlesk



# Pexeso – „HABANÁ“

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- oboznámenie s netradičnými pravidlami hry (vyzbierať čo najviac dvojíc odkrytých obrázkov pexesa)
- rozhovor: posúdenie obrázkov zdravých a nezdravých potravín
- vyhodnotenie aktivity: zdravá odmena, potlesk podľa vlastného výberu



# Čo sa mi najviac páčilo...

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- rozhovor o zážitkoch
- tvorenie viet  
a kreslenie obrázkov  
k téme
- vyhodnotenie pekných  
myšlienok  
a obrázkov potleskom a  
zdravou odmenou (ovocie,  
zelenina)



# Veselo si zaspievajme: „Žijeme zdravo“

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- spev a tanec – vlastná kreativita žiakov

Kto chce dlhý život mať,  
musí sa zdravo stravovať.  
Obilniny, cestoviny,  
k tomu veľa zeleniny.  
Jablko, hruška, slivôčka,  
vždy sa mi zmestia do bruška.



Mäso, rybky, strukovinky,  
to sú naše dobrotinky.  
Mlieko, syry radi máme,  
vždy si na nich pochutnáme.  
Na sladkosti si pozor dajme,  
radšej sa im vyhýbajme.  
**HEJ! HEJ! HEJ!**

# Identifikačné údaje

- **Názov a adresa školy:** ZŠ Kvačany č. 227  
032 03 Lipt. Sielnica
- **Kontaktná osoba:** Mgr. Andrea Floreková  
tel. č.: 0918 323 029  
e-mail: andrearojcekova@centrum.sk
- **Autori príspevku:** PaedDr. Jana Klepáčová, Dana Grúňová,  
žiaci špeciálnej triedy: Viliam Pethö  
4. roč., Silvia Škvareková 5. roč., Nikola Gandiová 8. roč.,  
Martin Malíček 9. roč.
- **Počet zapojených žiakov do aktivít dennej témy:** 90
- **Názov dennej témy:** Tuky, sladkosti, soľ
- **Celkový počet žiakov školy:** 186