

# **Zdravie je predpokladom zdravého života**

...aby nám jedlo bolo aj liekom, šport  
aj potrebou a oddych aj  
pomocníkom.

# Aktivity realizované k dennej téme: Zdravý aktívny životný štýl

---

- Beseda s odborníčkou na výživu – potraviny, ktoré nám pomáhajú zdravo rásť.
- Beh do Parku na Bôriku v Žiline s cvičením vo workout parku.
- Plávanie a saunovanie – oddych a otužovanie.

# Beseda s odborníčkou na výživu

Do školy sme pozvali odborníčku na výživu.

Formou besedy deťom priblížila stavebné, výživové látky potrebné pre ich zdravý vývin. Spoločne si zostavili „vzorový“ jedálny lístok na týždeň. Rozprávali i o potravinách a jedlách „lákadlách“, ktoré útočia iba na chuťové bunky a sú bez akýchkoľvek výživových hodnôt.

Časťou besedy bola i téma poruchy stravovacích návykov a pitný režim, dôležitý na pomoc pri transporte kyslíka a iných látok k orgánom a bunkám.

Rozprávali sme o potravinách vyrábaných a dopestovaných doma, na Slovensku. Čerstvosť, rýchlejšia doprava, menej konzervačných látok, to sú výhody domácich potravín. Jedzme potraviny aké jedávali naši predkovia – kyslé mlieko, zemiaky, strukoviny, kapustu, ovocie a zeleninu, ktoré dozrievajú u nás. Bylinkový čaj osladíme medom.

Koniec besedy patrilo otázkam plytvania jedlom. „Raňajky zjedz sám, s obedom sa rozdeľ s priateľom a večeru daruj nepriateľovi.“ Táto stará múdrosť o rozložení jedla počas dňa ukončila milú komunitnú aktivitu.

**Výstupom z besedy bol plagát v tvare jablčka, do ktorého deti vyberali a vlepovali potraviny vhodné na raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Vyberali výlučne z potravín vyrobených a dopestovaných v našej republike.**

**Obsah besedy bol pripravený pre 10 -11 ročné deti, žiakov 4.ročníka ZŠ, zúčastnilo sa jej 19. detí.**



# Beh do Parku na Bôriku s cvičením

V centre nášho mesta máme krásny park Bôrik, v ktorom len pred pár týždňami pribudol moderný workout park.

Oslovila som jedného z tvorcov, športovca a trénera, aby našim deťom ukázal, ako môžu ony využívať náradie nachádzajúce sa vo workout parku. Do parku sme bežali spoločne, voľným poklusom. Na mieste nás čakal pán tréner. Zoznámenie sa, rozcvička a ukážky cvičení s vysvetlením, ktorú partiu svalov posilňujeme, prečo je dobré práve takéto posilňovanie. Tréner naučil deti správnej technike dýchania pri cvičení, ako hospodáriť s dychom a predchádzať kŕčom. Ukázal deťom i uvoľňovacie a naťahovacie cvičenia.

„Cvičenie, či akákoľvek cielená práca svalov je protipólom duševnej práce, ktorú vykonávate v škole. Cvičením si formujete aj vôľové vlastnosti a ste dobrým príkladom pre svojich rovesníkov,“ poučil deti pán tréner.

Zdravie v starobe nám vráti to, čo do neho v mladosti investujeme. A tak sme sa z kyslíkovej oázy opäť poklusom vrátili ku škole.



**Cieľom tejto časti aktivity bolo získať poznatky a návyky v cvičení pod vedením odborníka, s prihliadnutím na vekové osobitosti detí.**

**Aktivita bola pripravená pre 10 – 11 ročné deti, žiakov 4.ročníka ZŠ, zúčastnilo sa jej 12 detí.**



# Plávanie a saunovanie – oddych a otužovanie

Aby naše telo mohlo dobre pracovať a správne sa vyvíjať, potrebuje na to okrem vhodnej vyváženej stavu, dostatku pohybu i čas na aktívny oddych. Najideálnejšie je aktívne oddychovať v prírode. Ale i moderné wellness centrá nám pomáhajú. Jedno z nich sme s deťmi navštívili.

Popoludní, rovno zo ŠKD, sme sa pešo cez celé mesto, sprevádzaní poslednými lúčmi jesenného slniečka vybrali do okrajovej časti mesta, do wellness centra. Mali sme v nohách takmer štyri kilometre a deti si na chrbátoch niesli ešte závažie vo forme školských aktoviek. Plávanie v bazéne bolo potom ako balzam na telo.

Povedali sme si i prakticky sa pohrali s odporom vody. Že sa vo vode cvičí ťažšie mi dali deti za pravdu. Svaly premasírovala vírivka.

Najväčší zážitok deti mali z pobytu v saunách. Po úvodnej inštrukčii prečo, ako a ako dlho sa saunujeme, sme nechali na naše telá pôsobiť voňavú paru a neskôr horúci suchý kúpeľ. A potom prišiel šokujúci ľadový prúd vody. To sme sa nasmiali. Niektorí hrdinsky pod sprchou pobudli o sekundu dlhšie.

Oddych na ležadle. Do tela akoby nám niekto pichal ihličky. To spôsobil extrém teplôt. Keď si takto „umelo“ privykáme naše telo na rýchle zmeny teplôt, potom sa dokáže rýchlo vysporiadať s ozajstnou nepohodou počasia. Otužilí ľudia nepoznajú prechladnutia a keď sú chorí, trénovaný organizmus vie s chorobou lepšie bojovať.

V saune z tela vypotíme odpadové látky, toxíny. Celým povrchom tela, kožou, sa nám odparuje voda, ktorú musíme po saune doplniť.



**Ciel'om tejto aktivity bolo reálne emocionálne prežitie vo wellness zariadení, poznanie svojho tela, jeho funkcií a možností. Prežitie pozitívneho zážitku so sebou samým. Prijat' otužovanie ako spôsobu zdravého aktívneho životného štýlu, spolu s vyváženou stravou a pohybom ako predchádzanie chorobám. Aktivity sa zúčastnilo 8 detí, žiakov 4.ročníka ZŠ.**





**Na hodinách výtvarnej výchovy piataci, s pani učiteľkou výtvarníčkou, zhotovili plagát, ktorý spolu s jablíčkom z besedy zdobí nástenku ŠKD. A bude tam ešte dlho, lebo sú veci, ktoré je potrebné mať neustále na očiach.**



**Názov školy, adresa: Základná škola, Lichardova 24,  
010 01 Žilina**

**Kontaktná osoba: Mgr. Katarína Žiačiková, 0908 22 16 69,  
[kziacikova@gmail.com](mailto:kziacikova@gmail.com)**

**Mená detí, ktoré príspevok pomáhali pripraviť: Tomáš Juríček,  
Dominika Vršová, Karin Fergelová – deti zo 4. ročníka ZŠ.**

**Počet žiakov zapojených do aktivít: 40**

**Názov dennej témy: Zdravý aktívny životný štýl**

**Celkový počet žiakov školy: 451**