

Zdravý aktivný životný štýl

Zoznam zrealizovaných aktivít

- Plán zdravo a aktívne stráveného týždňa cez prázdniny
- Zdravá výživa nie iba na plagáte
- Prečo jeme?
- Naša výživa
- Zdravý životný štýl je otázkou harmónie tela a duše

Plán zdravo a aktívne stráveného týždňa cez prázdniny

- Žiaci pracovali na pláne v priebehu 3 vyučovacích hodín. Vytvorili 7 skupín. Každá skupina tvorila režim jedného dňa v týždni podľa zásad zdravého životného štýlu.
- Vyhľadávali na internete vhodné zloženie stravy, plánovali si primerané športové aktivity, stretnutia s priateľmi a rodinou, poznávacie a vzdelávacie aktivity, oddych a dostatok spánku. Režim dňa zaznamenávali na výkres formátu A3.
- Na záver každá skupina prezentovala svoj denný režim.
- Po prezentovaní žiaci diskutovali o vytvorených režimoch dní, zhodnotili, čo sa im podarilo a nepodarilo, ktoré aktivity sú pre nich vhodné, čo by bolo dobré zaradiť do ich každodenného života a čoho by sa mali vyvarovať.
- **Počet žiakov: 21**
- **Ročník: deviaty**
- **ML priložený**
- **Aktivita trvala 3 hodiny**



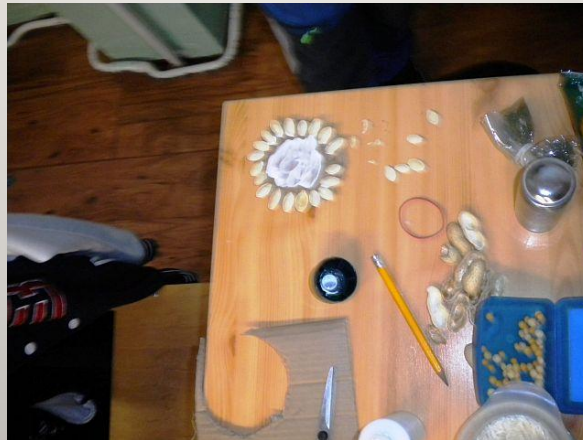
Zdravá výživa nie iba na plagáte

- -rozdelenie žiakov do dvoch skupín, zvyšní žiaci robili individuálne plagátky. Žiaci si najprv prečítali na internete o zdravej výžive, debatovali sme na danú tému, rozoberali sme vhodné potraviny, rozdelili sme ich na zdravé a nezdravé a následne sme ich zakresľovali a nalepovali na plagáty. Výsledok boli dva krásne vyzdobené a vyrobené plagáty.
- Počet žiakov: 24
- Ročník: piaty
- Aktivita trvala 3 hodiny



Prečo jeme?

- Prezentácia „Prečo jeme?“ Na základe prezentácie žiaci poznávajú zdravé a nezdravé potraviny.
 - Rozhovor so žiakmi o zdravom životnom štýle, čo je pre nás prospešné a čo nie.
 - Hra „Popoluška“ – triedenie.
 - Vytváranie ozdobných predmetov z prinesených prírodnín – strukoviny, koreniny...
-
- **Počet žiakov: 20**
 - **Ročník: štvrtý**
 - **Aktivita trvala 2 hodiny**



Naša výživa

- Prezentácia „ Naša výživa“. Na základe prezentácie žiaci poznávajú zdravé a nezdravé potraviny.
- Rozhovor so žiakmi o zdravom životnom štýle, čo je pre nás prospešné a čo nie.
- Oboznámenie s potravinovou pyramídou, práca s encyklopédiami a knihami.
- Tvorba plagátov zdravej a nezdravej výživy – skupinová práca.
- **Počet žiakov: 39**
- **Ročník: štvrtý**
- **Aktivita trvala 3 hodiny**



Zdravý životný štýl je otázkou harmónie tela a duše

- Žiaci ôsmeho ročníka absolvovali prednášku a besedu o zdravej a nezdravej výžive, vplyve výživy na zdravotný stav človeka, aké následky môže mať nesprávny životný štýl. Mali možnosť dozvedieť sa aké ochorenia sú spôsobené nesprávnym stravovaním, aké poruchy nastávajú u mladých ľudí.
- Spracovanie posterov.
- Aktivita sa uskutočnila v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Čadci.
- **Počet žiakov: 80**
- **Ročník: ôsmy**
- ML priložený
- Aktivita trvala 3 hodiny



- Základná škola
- Rázusova 2260
- 02201 Čadca
- Kontaktná osoba: Mgr. Gabriela Svrčková
0910 957 508
gabika.svrckova@gmail.com
- Príspevok pripravili: Mgr. J.Pijáková, Mgr. Y.Marjaková,
Mgr. I.Kudláčová, Mgr. E.Novotná, Mgr. I.Slanináková
- Celkový počet žiakov školy, ktorí sa do aktivít
zapojili: 184
- Názov dennej témy:
Zdravý aktívny životný štýl
- Celkový počet žiakov školy: 654