

ZDRAVÝ AKTÍVNÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Denná téma č.2 – 17.10.2014



Základná škola s MŠ, Ulica 1.mája
3, Báhoň 90084

Mgr. Saskia Šipošová

Naše aktivity

- Dobrovoľný beh po chodbách školy - 2.stupeň ZŠ
- Aerobik
- Floorball
- Vpisovanie zdravých a nezdravých potravín do srdiečka na hodine ANJ
- Vymýšľanie jedálneho lístka a športových aktivít pre Hamča a Športka
- Vypĺňanie záznamníkov o raňajkách, pohybovej aktivite, zelenine a ovocí, pitnom režime
- Vyhodnotenie záznamníkov
- Tvorba a ochutnávka zdravej desiaty

Žiaci II. stupňa (*V., VI, VII, VIII, IX.*) okolo
50 žiakov s učiteľkou Šipošovou
zabehli 5 kolečiek po chodbách školy.
Deti sa veľmi tešili, pretože si
konečne beztrestne mohli pobehať po
škole.



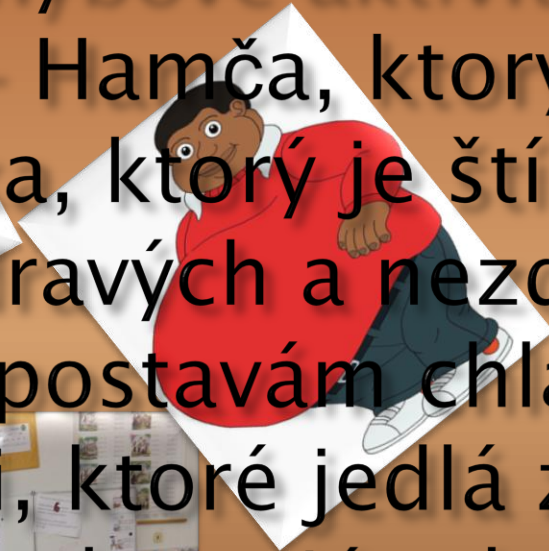
Poobede žiačky *VII. ročníka* (10 detí) cvičili s učiteľkou Šipošovou aerobik spojený s tancom v priestoroch učebne hudobnej výchovy.



V priestoroch telocvične žiaci **VI. ročníka (10 detí)** pod vedením p.uč. Belovičovej odohrali floorbalový zápas.



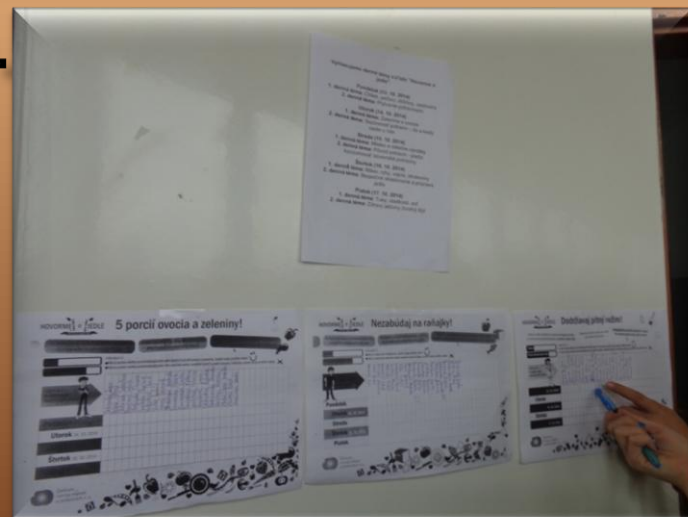
V 3. ročníku (29 žiakov) žiaci v dvojiciach pod vedením p.uč. Brichtovej vymýšľali jedálny lístok a pohybové aktivity pre dvoch kamarátov - Hamča, ktorý má nadváhu a Športka, ktorý je štíhly. Nakreslili obrázky zdravých a nezdravých jedál a na tabuľu k postavám chlapcov magnetkami pripínali, ktoré jedlá zvyšujú nadváhu a ktoré podporujú zdravie.



Žiačka VI. ročníka Vaneska si pripravila pre žiakov *V.ročníka (28 žiakov)* zdravú desiatu. Deťom zavrela oči a oni mali hádať, čo v nej je. Desiata pozostávala z celozrnného pečiva a rôznych druhov šunky, zeleniny. Taktiež mohli ochutnať mozarellu s rajčinami.



Počas celého týždňa *žiaci II., IV., VI., VII., VIII. ročníka (112 žiakov)* vyplňovali záznamníky o pití vody, raňajkách, porciách ovocia a zeleniny a pohybe. Na ďalší týždeň sa záznamníky vyhodnotili a výsledky boli vyhlásené v školskom rozhlase.



Vyhodnotenie záznamníkov

Záznamník 5 porcií zeleniny a ovocia								
Trieda	Počet žiakov	Zúčastnení žiaci	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	priemer
II.	16	16						
IV.	25	25	17	19	21	18	25	4.0
VI.	23	21	10	7	11	12	7	2.2
VII.	21	21	3	1	7	3	9	1.1
VIII.	29	29	5	6	3	4	3	0.7
			8,75	8,25	10,5	9,25	11	

Najviac zeleniny a ovocia počas týždňa zjedli štvrtáci. Najviac zeleniny a ovocia triedy zjedli v piatok

Pri vyhodnocovaní dotazníkov pomáhali žiaci **VII. triedy, VIII. a VI. triedy**. Pri tvorbe prezentácie pomáhala žiačka **VIII. triedy Dominika Holeková**. Spolu (6 žiakov)

Vyhodnotenie záznamníkov

Záznamník raňajky								
Trieda	Počet žiakov	Zúčastnení žiaci	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	priemer
II.	16	16	14	11	13	12	12	3.9
IV.	25	25	23	22	19	21	21	4.2
VI.	23	21	18	17	16	17	13	3.9
VII.	21	21	9	17	14	10	9	2.8
VIII.	29	29	18	15	14	14	13	2.6
			16,4	16,4	15,2	14,8	13,6	

Počas týždňa poctivo jedli raňajky štvrtáci. Najviac sa raňajkovalo v pondelok a utorok.

Vyhodnotenie záznamníkov

		Záznamník pitný režim						
Trieda	Počet žiakov	Zúčastnení žiaci	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	priemer
II.	16	16	7	5	9	10	11	2.6
IV.	25	25	21	24	24	22	24	4.6
VI.	23	21	17	17	15	11	3	3.0
VII.	21	21	18	18	19	20	19	4.5
VIII.	29	29	22	23	22	16	16	3.4
			17	17,4	17,8	15,8	14,6	

Najviac vody počas týždňa vypili štvrtáci. Najviac vody triedy vypili v stredu.

Vyhodnotenie záznamníkov

		Záznamník šport						
Trieda	Počet žiakov	Zúčastnení žiaci	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	priemer
II.	16	16						
IV.	25	25	20	20	22	23	25	4.4
VI.	23	21	15	10	11	17	13	3.2
VII.	21	21	15	14	13	11	13	3.1
VIII.	29	29	15	17	14	9	9	2.2
			16,25	15,25	15	15	15	

Najväčší športovci sú podľa záznamníkov štvrtáci. Najviac triedy športovali v pondelok.

Základná škola s MŠ, Ulica 1. mája 3,
Báhoň 90084

Adresa: 1.mája 3, Báhoň 90084

Mgr. Saskia Šipošová, siposova.saskia@gmail.com,
0903416103

Spoluautori:

Učiteľia: Mgr. Anna Brichtová, Mgr. Katarína Uličná,
Mgr. Jana Belovičová

Žiaci: Vanesa Šťastná (VI.)
Dominika Holeková (VIII.)
Júlia Počuchová (VIII.)
Marián Šuplata (VII.)
Laura Kročková (VII.)

Počet zúčastnených detí: **153**

Počet žiakov školy:220