

ZŠ S MŠ DOLNÁ STREHOVÁ

PIATOK 17.10.2014

ZDRAVÝ AKTÍVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

RANNÁ AKTIVITA :

– SPOLOČNÉ CVIČENIE

HLAVNÁ TÉMA :

- VÝZNAM POHYBU, CVIČENIA V ŽIVOTE ČLOVEKA – BESEDA**
- RECEPTÁR ZDRAVEJ VÝŽIVY**
- ŠPORTUJME PRE RADOSŤ A ZDRAVIE**
- VÝTVARNÉ PRÁCE NA TÉMU ŠPORTUJME A HÝBME SA**
- SÚŤAŽ V TVORBE BÁSNI**
- ŠPORTOVÝ PRIESKUM**

ŽIAKOM SA RANNÉ CVIČENIE ZAPÁČILO



VÝZNAM POHYBU V NAŠOM ŽIVOTE

Mladší žiaci so zánietením počúvali o dôležitosti pohybu v každodennom živote.



Vo vestibule školy mali žiaci besedu o zdravom životnom štýle, význame pohybu v živote každého z nás. Besedu viedol Mgr. Vladimír Štrbík – učiteľ telesnej výchovy na II.stupni.

NÁŠ RECEPTÁR ZDRAVEJ VÝŽIVY

Základná škola s materskou školou
Dolná Strehová



Náš receptár zdravej výživy



Október 2014

MRKVOVO - JABLKOVÝ ŠALÁT

Suroviny:

- 2 jablká
- 2 mrkvy
- 1/2 citróna
- čerstvá pažitka
- čerstvá mäta
- 30g sušených hrozienok
- 1 lyžička kari korenia
- 100 ml bieleho jogurtu
- morská soľ
- čierne korenie



Postup

Jablká a očistenú mrkvu najjemno nastrúhame. Položíme do misky, pokropíme šťavou z 1/2 citróna, pridáme nasekanú pažitku a mäta. Všetko pomiešame. V samostatnej miske zmiešame hrozienka s kari korením a bielým jogurtom. Taktiež pravrveným dressingom polijeme šalát. Okulíme morskou soľou a čiernym mletým korením.



ŠPORTOVALI SME PRE RADOSŤ A ZDRAVIE

Žiaci I. stupňa súťažili v rôznych disciplínach



Žiaci II. stupňa pri futbalovej súťaži družstiev



JEDNA Z BÁSNI NA TÉMU ZDRAVÁ STRAVA

1. Zdravo stravovať sa ja chcem,
nič ~~masť~~ masťné, nezdoravé nemám.
jablko, hrúšky to je také moje,
zelenina, ovocie, milujem ich oboje.

2. Budem mať silu športovať, futbal hrať
dobrú náladu večne mať.

Zdravá, pekná budem,
silu z vitamínov nadobudnem.

Autorka : Kristína Shmotzerová IX. trieda

ŠPORTOVÝ PRIESKUM NA ŠKOLE

Starší žiaci pripravili anketu pre celú školu s otázkami o športe a pohybe.

Z ankety vyplynulo nasledovné :

- najobľúbenejší šport u žiakov je FOTBAL 67 % z opýtaných
- každý deň vykonáva nejakú pohybovú aktivitu 72 % žiakov
- do športových krúžkov na škole je zapojených 48 % žiakov
- pravidelne športuje- trénuje 38% žiakov
- telesnú výchovu má v obľube 73% žiakov

ĎAKUJEME ZA POZORNOSŤ

ZŠ s MŠ Imre Madácha 3 ,991 02 Dolná Strehová

č.t.0474897251 ,www.skola.dolnastrehova.sk

Kontaktná osoba : Mgr. Kminiaková Marta

Č.t. 0908051261, kamimama@post.sk

Žiaci, ktorí pripravili súťažný príspevok :

Martin Marcinek IX.tr., Simona Kováčiková IX.tr.

Počet žiakov zapojených do dennej témy : 164

Celkový počet žiakov ZŠ : 182

Názov dennej témy : Zdravý aktívny životný štýl

