*Metodický list k prezentácii:*

***Jedz, dodržiavaj pitný režim a hýb sa***

***Cieľ, zameranie aktivity*** :

* Vedieť roztriediť zdravé a nezdravé potraviny a nápoje.
* Uvedomiť si pozitívny vplyv pohybu na náš organizmus.

***Vyučovací predmet:***

* ***Ja a svet okolo mňa*** ‒ *(prípravný, prvý a druhý ročník)*

téma – Staraj sa o svoje zdravie,

 Zdravá výživa,

 Rozdelenie potravín,

 Čo nám chutí a čo nie,

 Obezita

* **Vecné učenie** ‒ *(prípravný, prvý a druhý ročník)*

 téma – Význam zdravej výživy, Správna životospráva

 Zelenina a ovocie,

 Starostlivosť o zdravie,

 Choroby, Zdravotnícke zariadenia,

 Základné hygienické návyky, Návšteva lekára,

***Pomôcky:***

* prezentácia v Powerpointe, notebook, rozprávka Bambuľka
* plastové poháre, čistá voda, kvety
* šatka, nôž, rôzne druhy ovocia a zeleniny
* letáky z rôznych nákupných centier s potravinami a nápojmi, obrázkový materiál, baliaci papier, nožnice, lepidlo, pastelky,

***Príprava:***

* Teoretické poznatky o zdravej strave.
* Prezentácia o zdravom stravovaní, pitnom režime a pohybe.

***Postup – realizácia:***

* V úvode motivácia hádankou o ovocí. Žiakom na notebooku pustíme prezentácie na danú tému. A ako príklad nesprávneho stravovanie si pozrieme rozprávku o Bambuľke (Cukríková choroba).
* Pripomenieme si dôležitosť pitného režimu. Príkladom bude pokus s kvetmi, ktoré budú v pohári s vodou a bez vody.
* Na čerstvom vzduchu si spoločne zacvičíme pod vedením vyučujúceho.
* Očistíme si ovocie a zeleninu. So zaviazanými očami hádame rôzne druhy potravín a zeleniny.
* Roztriedime si potraviny a nápoje s letákov. Nalepíme ich na pripravené postavy.

***Zhrnutie:***

Žiaci získali poznatky o zdravých potravinách, nápojoch a dôležitom pohybe. Zacvičili sme si na čerstvom vzduch. Zasmiali sme sa a pochutili si na ochutnávke ovocia a zeleniny. Naučili sa spolupracovať pri práci s obrázkami s letákov.