

A decorative border surrounds the text, featuring various colorful patterns including swirls, floral motifs, and geometric shapes in shades of yellow, green, purple, and orange.

Tuky,  
sladkosti,  
sol'



# Obsah

---

Úvod .....	3
Dramatizácia .....	4
Prezentácia .....	9
Plagát .....	12
Záver .....	15

# Úvod

---

Končí sa náš Týždeň zdravia so súťažou „Hovorme o jedle“. Deti prežili špeciálny týždeň, v ktorom ich čakalo veľa nových zážitkov, zaujímavých a zábavných aktivít, rozprávali sme sa o jedle, o zdravej výžive a športe, aby sa naučili zásady, ktoré keď budú dodržiavať, budú zdravé a vo forme.

O spoluprácu sme požiadali aj školskú jedáleň, ktorá nám vyhovela a celý týždeň sa podávali obedy a desiaty podľa denných tém.

Odporučili sme deťom, nech tento týždeň vyskúšajú nahradiť sladkosti ovocím a nech si na pitie nenosia sladené nápoje, čo sa im zapáčilo a veríme, že odteraz sa budú zdravšie stravovať.

Na dnešnú tému sme si pre deti pripravili prezentáciu, ktorú sme sa snažili odprezentovať hravou formou, aby si deti uvedomili pozitíva a negatíva daných pojmov.

Pri tejto téme sme sa inšpirovali rozprávkou Sol' nad zlato, ktorú sme si zaradili aj do našich činností a spolu s deťmi sme si ju prečítali, našli sme v nej posolstvo a deti nám ju aj zdramatizovali.

Na záver sme sa rozhodli s deťmi vytvoriť plagát „STOP SLADKOSTIAM“, ktorý sme si zavesili na stenu, aby nám pripomínala, že sladkosti nie sú zdravé a radšej by sme ich mali nahradiť ovocím. Deťom sa dnešná téma páčila, mali sme na ňu pozitívne ohlasy a veríme, že si z nej veľa odnesú aj do budúcnosti.





# Dramatizácia

Deťom sme najskôr prečítali rozprávku Sol' nad zlato.



Deti potom zreprodukovali text, rozdelili sme hlavné úlohy a začala sa dramatizácia.

Scenár:

(Jedného dňa si dal kráľ zavolať svoje tri dcéry)

Kráľ: Povedzte mi, dcéry moje, ktorá z vás ma má najradšej?



Najstaršia: Ja ťa mám rada ako zlato.

Prostredná: Ja ťa mám rada ako svoj zelený vienok.





Maruška: Ja ťa mám rada ako soľ!



Kráľ: Čože?! Ako soľ? Von z môjho paláca!



(Maruška odišla z paláca, smutne blúdi po lese a stretne starenku)

Maruška: Dobrý deň, starenka.

Starenka: Dobrý deň, Maruška, čo robíš sama v lese?





Maruška: Otec ma vyhnal z paláca, nemám kam ísť.

Starenka: Pod' so mnou, budeš slúžiť v mojej chalúpke.

(A zatiaľ v kráľovstve)

Kuchár: Pán kráľ, v celom kráľovstve niet soli!



Kráľ: Tak var sladké jedlá!

(Prešiel nejaký čas a všetci v kráľovstve ochoreli z nedostatku soli)





Starenka: Vráť sa domov, Maruška, otec ťa potrebuje. Vezmi si toto vrecúško, je tam niečo vzácne, čo všetkých vylieči.



Maruška: Ďakujem ti za všetko, starenka.

(Medzitým v kráľovstve)



Kráľ: Nemal som vyhnat' Marušku, predsa je soľ vzácnejšia ako zlato.



Maruška: Otecko! Vrátila som sa a mám pre teba vrecúško plné soli, z ktorého nikdy neubudne.



Kráľ: Ďakujem ti, Maruška, zachránila si kráľovstvo. Odteraz ty budeš kráľovná, pretože si múdra a dobrá.





# Prezentácia



TUKY, SLADKOSTI,  
SOL'



Bc. Zuzana Kleinová

## Tuky

Čo sú tuky?

- látky rastlinného alebo živočíšneho pôvodu



Rozdel'ujeme ich na „dobré a zlé“

K dobrým môžeme zaradiť ?  
K zlým môžeme zaradiť ?



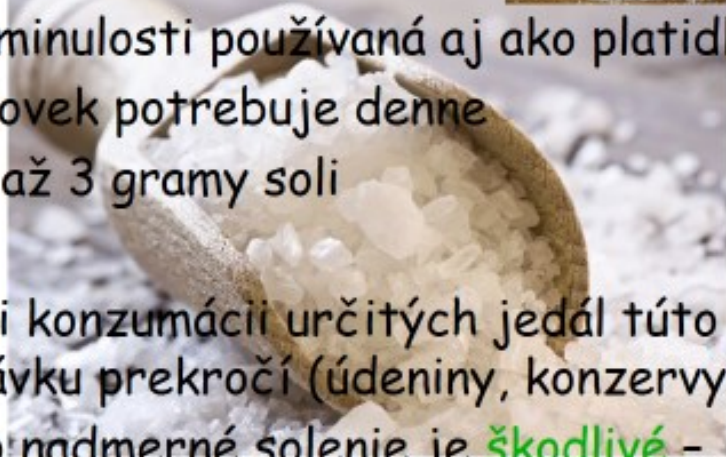
## Sladkosti

- patria medzi nezdravé potraviny, nezaraďujeme sem len keksíky, cukríky a čokoládky ale aj sladké vody, ktoré neprospievajú nášmu organizmu, kazia zuby a pri konzumácii väčšieho množstva nám spôsobujú bolesti brucha



## SOL'

- dôležitá látka pre život
- v minulosti používaná aj ako platidlo
- človek potrebuje denne 2 až 3 gramy soli
- pri konzumácii určitých jedál túto dávku prekročí (údeniny, konzervy..)
- no nadmerné solenie je **škodlivé** - vyvoláva zvýšenie krvného tlaku ...





# ÚLOHY A OPAKOVANIE

Čo sú tuky?

Aké tuky poznáme? + príklady

Medzi aké potraviny zaradíme sladkosti?

Je soľ dôležitá?

Akú úlohu mala v minulosti?

Úloha:

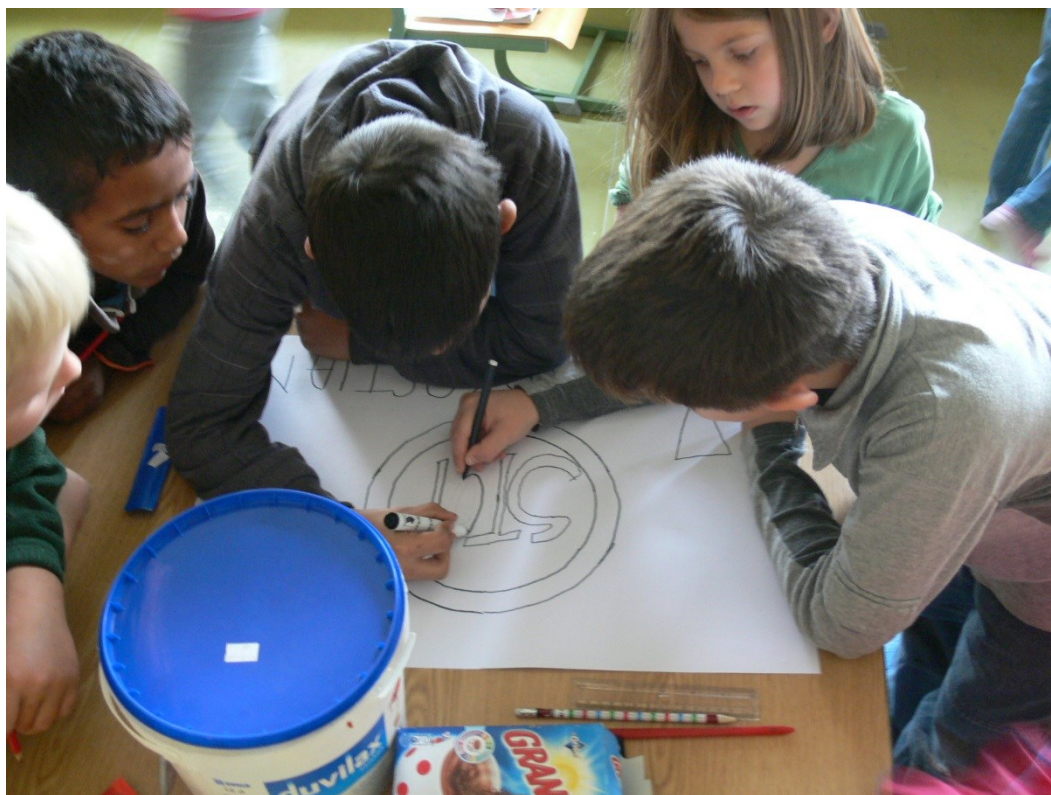
Prečítanie rozprávky Sol' nad zlato,  
zamyslenie sa a jej dramatizácia





# Plagát

Deti vytvorili plagát na tému STOP SLADKOSTIAM.













# Záver

Názov školy	ZŠ Horné Semerovce 71
Adresa školy	Horné Semerovce 71, 935 84
Kontaktná osoba	Mgr. Eva Krupčiaková tel.: 0905 837 508 mail: skola@hornesemerovce.sk
Zoznam žiakov, ktorí sa zapojili	1. ročník : Berky, Alexander Berkyová, Alexandra Horváthová, Jessica Mika, Ján  2. ročník: Brunaiová Laura Makáňová Mariana Miková Denisa  3. ročník: Berky Tomáš Blaško, Viktor Čuliová, Veronika Kotvan, Samuel Daniel Pečérková, Stela Rafael, Roman  4. ročník: Andrášiková, Alexandra Berky, Dominik Gruzmanová, Viktória Hokszová, Nikoleta Horváthová, Barbara
Počet žiakov, ktorí sa zapojili	18
Názov témy	Tuky, sladkosti, soľ