



Súťaž – „Hovorme o jedle“

Dobrý deň,

ZŠ s MŠ Rakovice a CVČ pri ZŠ s MŠ Rakovice Vám posielajú spracované príspevky jednotlivých tém na každý deň v rámci súťaže – „Hovorme o jedle“.

V prvom rade by som Vám chcel poďakovať , že robíte takéto súťaže a osvetu k aktuálnym a veľmi dôležitým témam dnešnej doby – ako sú potraviny, zdravá výživa a pod. Som veľmi rád, že vyvíjate webovú stránku – www.opotravinach.sk, čím informujete širokú verejnosť o zdravej výžive.

Do tejto súťaže sme sa prihlásili hlavne preto, lebo chceme aby naše deti – naši žiaci žili zdravším a lepším životom. My tieto a podobné témy robíme tradične každý rok už po 6. krát v rámci týždňového Festivalu zdravia.

(<http://zssmsrakovice.edupage.org/text/?text=text/text3&subpage=1&> - Festival zdravia 2012/2013)

Tento rok sme výstavu zdravej výživy a prednášky v rámci Festivalu zdravia prispôbili podľa Vášho denného programu v súťaži – Hovorme o jedle. Jediný deň sa nám nedal prispôbiť z organizačných dôvodov a preto sme vymenili témy na základe telefonického rozhovoru s Vami zo štvrtka na piatok. To zn., že Deň športu a pohybu (Vaša téma- Jedz a hýb sa, tuky, sladkosti, soľ) sme mali vo štvrtok a témy – „Mäso, ryby... a Odkiaľ jedlo pochádza?“ sme so žiakmi robili v piatok.

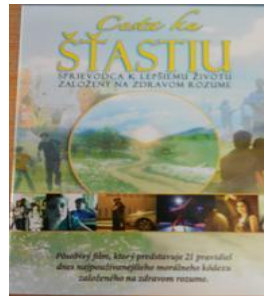
Ešte raz Vám ďakujem za osvetu zdravej výživy, pretože naše deti a ich zdravie sú i našou budúcnosťou...

S pozdravom

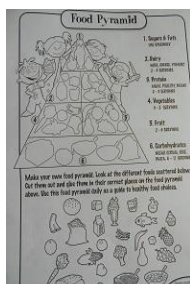
Mgr. Pavol Krátký
riaditeľ

Úvod

Celý Festival zdravia sme tento rok prispôsobili súťaži – Hovoríme o jedle a celý tento projekt sa niesol v zdravom duchu a všetky výstavy, prednášky, šport a jednotlivé dni sme prispôbovali „Pyramíde zdravia“ a „Ceste ku šťastiu“.



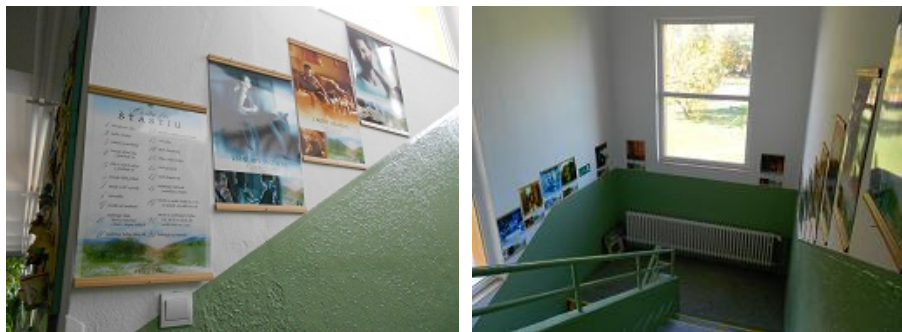
Pyramídu zdravia zhotovili žiaci 3. ročníka na hodinách angličtiny s p. učiteľom Krátkým v rámci projektu – Healthy food. Na projekte pracovali 6 vyučovacích hodín v rámci dvoch týždňov. Na hodinách žiaci nielen vystrihovali a lepili Pyramídu zdravia, ale naučili sa veľa slovnej zásoby z oblasti jedál, nové frázy, piesne, básničky na tému Healthy food (zdravé jedlo). Výsledkom projektu bola zhotovená „anglická pyramída zdravia“ s anglickými slovíčkami, ktorú sme vystavili hneď pri vchode našej výstavy. Žiakom tretieho ročníka sa hodiny s projektovým vyučovaním veľmi páčili, naučili sa veľa nového, čo nám dokazujú aj výsledky testov z danej témy.



Cesta ku šťastiu

–(<http://cestakustastiu.sk/o-n%C3%A1s/%C4%8Do-je-cesta-ku-%C5%A1%C5%A5astiu>)

je náučné DVD od autorov zo združenia Cesta ku šťastiu, ktoré nám poslali i s plagátmi. Je to 21 bodov ako správne žiť a tieto myšlienky nás sprevádzali celým týždňom Festivalu zdravia. Žiaci na druhom stupni mali na tieto témy prednášky (s pani učiteľkou Benedikovičovou a p. uč. Valovičom) a pozerali spomínané video – Cesta ku šťastiu. Okrem prednášok žiaci 7. a 8. ročníka ukázali akí sú zruční a spolu s p. učiteľom Krátkým zviditeľnili cestu ku šťastiu – zhotovili rámiky na 21 plagátov a vyvesili v priestoroch školy na viditeľnom mieste na schodišti.



Rozpis jednotlivých dní



Pondelok 14.10. 2013:

Aranžovanie výstavy

Pri aranžovaní výstavy žiaci všetkých ročníkov priniesli materiál a potom najmä s pomocou tety Katky (zástupkyňa pre CVČ) vytvorili nádhernú výstavu Zdravej výživy. Do výzdoby sa zapojila celá škola i Materská škola – pani učiteľky, tiež pani upratovačky a pán školník – proste všetci. Popri aranžovaní žiaci počúvali pri jednotlivých stanovištiach prednášky na jednotlivé témy zo súťaže Hovorme o jedle, ktoré im prednášala teta Katka.



pozn.: pozri viac foto: <http://zssmsrakovice.edupage.org/album/>?

1. denná téma: Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny



Žiačky I. stupňa, ktoré navštevujú Klub dievčat sa podieľali na aranžovaní výstavy, konkrétne pripravili priestor vyhradený v potravinovom reťazci - chlebu, pečivu, obilninám Danej téme sa venovali hlavne žiaci I. stupňa, svoje poznatky potom využili na výtvarných krúžkoch, ktoré sa zapojili v rámci Festivalu zdravia do výtvarnej súťaže.

Najlepšie práce žiakov z obilnín, ryže, cestovín...:



2. denná téma: Potraviny – zdroj života

Žiaci už z minulých rokov veľmi dobre vedeli, čo je pyramída zdravia, no napriek tomu triedni učitelia, zástupkyňa CVČ a vedúci záujmových útvarov v jednotlivých triedach a krúžkoch ešte raz vysvetlili žiakom či už formou prednášok, alebo besied dôležitosť potravín, hlavne pestrej stravy v našom živote.

Pri inštalovaní výstavy sme si u žiakov overovali, čo si z prednášok zapamätali, produkty, ktoré priniesli na výstavu prispôbili pyramíde zdravia, chýbajúce, dôležité potraviny sme boli dokúpiť, pričom sme zasa využili poznatky o nakupovaní, zamerali sme sa hl. na slovenské výrobky. Žiaci tretieho ročníka na hodine ANJ vytvorili Pyramídu zdravia v rámci už spomínaného projektu Healthy food, ktorú budú počas celého školského roka využívať na hodine ANJ.



Utorok 15. 10. 2013:

1. denná téma: Zelenina a ovocie



Slávnostné otvorenie výstavy – v ranných hodinách sme slávnostne otvorili výstavu Zdravej výživy pre našich žiakov i pre verejnosť. Ako prví nás prišli pozrieť naši malí škôlkari.

Návšteva detí MŠ, ktoré si tiež s pani učiteľkami naaranžovali svoj kútik .



Po prezretí výstavy im p. zástupkyňa pre cvč teta Katka pripravila súťaž pod názvom „Hádaj čo som?“, na ktorej okrem toho, že triedili do košíkov ovocie a zeleninu, museli jednotlivé produkty aj pomenovať. Využili sme so škôlkarmi aj dlhodobý projekt - Projekt ADAMKO hravo – zdravo, ktorý sa opiera o 12 zásad podpory zdravého života. My sme použili DVD s témami : Pestrá strava, Hygiena a Pohyb a šport.

Na angličtine sa na túto tému deti učili v rámci spomínaného projektu piesne – Fruit, Vegetables: <http://www.youtube.com/watch?v=x65uJJE9oYM>
<http://www.youtube.com/watch?v=M6FFFUeMF18>



2. denná téma: Nezanedbávaj pitný režim

Tel.: 033/7796111

IČO: 37838741

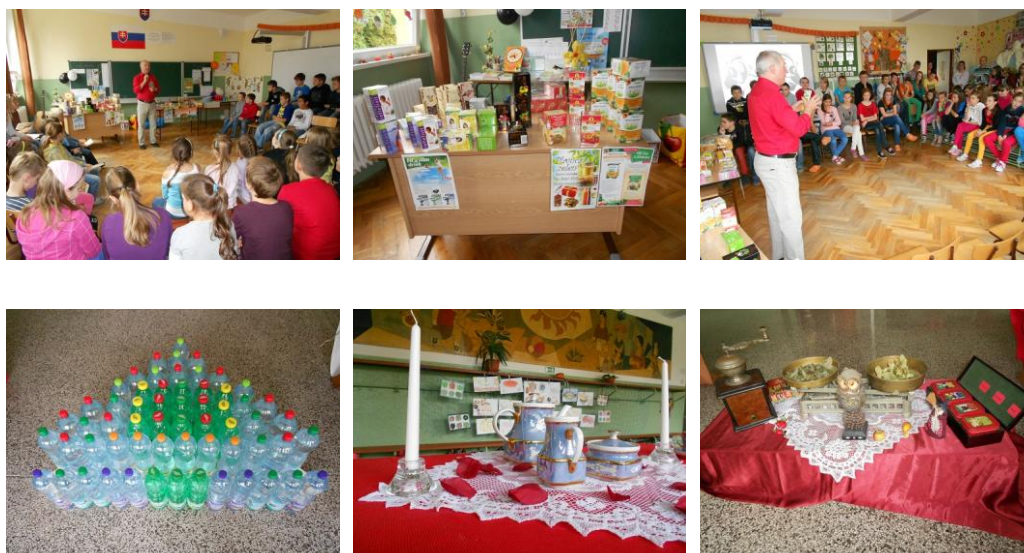
Bankové spojenie: VÚB Piešťany

e-mail: zsrakovice@zsrakovice.edu.sk

č.ú.: 1637449651/0200

web: zssmsrakovice.edupage.org

Beseda s Ing. Petrom Slivom pod názvom : **Čajovňa – liečivé účinky čaju**, spojená s ochutnávkou a predajom. Ing. Sliva žiakom prezentoval rôzne druhy čajov, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou pitného režimu, poukázal na ich liečivé účinky, ale aj poučil, ako správne čaje pripravovať. Po ochutnávke viacerých druhov čajov si mali žiaci možnosť tieto aj zakúpiť za nákupné ceny, čo sme všetci veľmi ocenili. Besedy sa zúčastnili po skupinkách všetci žiaci školy.



Streda 16. 10. 2013

1. denná téma: Mlieko a mliečne výrobky



Počas celého dňa absolvovali žiaci 1. až 6 ročníka výchovno - vzdelávací program Cesta mlieka, súčasťou ktorého bol kvíz, ako spätná väzba na zistenie vedomostí žiakov, ktorý sa žiakom veľmi páčil.

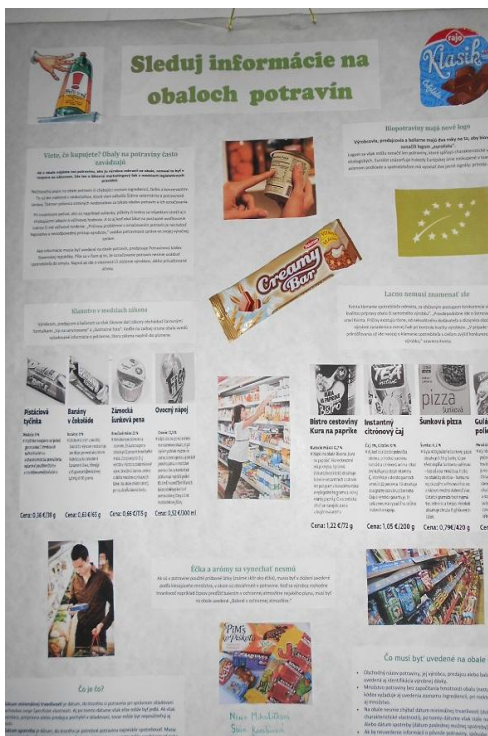
Členovia kuchárskeho krúžku pripravili 3 nátierky (nivová, syrová s cesnakom a džemová), Klub dievčat využil tieto nátierky na chuťovky, vedúca školskej jedálne p. Lopatková zabezpečila mliečne kokteily pripravené našimi kuchárkami a všetci zrealizovali ochutnávku pre celú školu.



2. denná téma: Sleduj informácie na obale potravín!

S touto témou sme sa popasovali asi najviac, ale s výsledkom sme boli nakoniec spokojní. Žiačky 9. ročníka spravili na uvedenú tému projekt (viď. foto). Projekt tvoril súčasť výstavy a v čase dennej témy sme využili školský rozhlas, kde ho prezentovali. Projekt bude zverejnený i v školskom časopise, ktorého vydanie sa pripravuje na mesiac december.

Nakoľko 16. október je Svetový deň zdravej výživy, tak isto sme na jeho pripomenutie využili školský rozhlas. Členovia kuchárskeho krúžku priniesli rôzne recepty a najlepší sme vybrali (viď. príloha č. 3)



Štvrtok 17. 10. 2013

Ako som už na začiatku spomínal, z organizačných dôvodov sme museli preložiť témy z piatka na štvrtok...

1. denná téma: Tukey, sladkosti, soľ

Štvrtok sme vyhlásili ako Deň bez sladkostí a namiesto sladkostí žiaci dostali jablko – sponzorský dar firmy PLANTEX. Počas celého dňa prebiehali prednášky a besedy na danú tému (vyplnenie časového priestoru, nakoľko sme mali Deň športu).

Žiaci I. stupňa si pozreli výchovno – vzdelávacie DVD Dr. Kráľíček, nakoľko mesiac október je i mesiac zdravých zubov. Po krátkej besede k rozprávke každé dieťa dostalo malú zubnú pastu.





2. denná téma: Jedz a hýb sa!

Celá škola sa zúčastnila uvedeného podujatia. Ráno na Deň športu a pohybu nás prišiel povzbudiť i pán starosta Obce Rakovice – Dušan Daloš. Rozpis aktivít v telocvični i celého Dňa športu a pohybu je v prílohe č. 1. Pre žiakov, ktorí práve neboli v telocvični, sme mali pripravenú besedu – Zdravý životný štýl, Nástrahy ulice, Cesta ku šťastiu, rôzne stolové hry...

Na záver vystúpil krúžok Cvičme v rytme a strhol svojimi cvikmi pri hudbe skoro celú telocvičňu. V tento deň sme spravili i vyhodnotenie sprievodných akcií – literárnu súťaž „Príroda robí veľké veci zadarmo!“ (Príloha č. 4) a výtvarnú súťaž II. stupeň „Kreslime o jedle“. Všetci zúčastnení žiaci boli odmenení vecnými cenami. Výkresy a plagáty boli súčasťou výstavy, literárne diela budú uverejnené v školskom časopise a na web. stránke našej školy.



Tel.: 033/7796111

e-mail: zsrakovice@zsrakovice.edu.sk

web: zssmsrakovice.edupage.org

IČO: 37838741

Bankové spojenie: VÚB Piešťany

č.ú.: 1637449651/0200

Piatok 18. 10. 2013

1. denná téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny



Výtvarná súťaž I. stupeň - súťaže sa zúčastnili žiaci výtvarného krúžku I. a ŠKD. – výkresy boli súčasťou výstavy. Žiačky záujmového útvaru Klub dievčat priniesli recepty a články z časopisov na danú tému., ktoré si potom čítali. Tak isto ako kuchársky krúžok, aj oni si vybrali najúspešnejší recept, ktorý si na najbližšom stretnutí uvaria (šošovicová polievka a kurací koláč). Zbytok času na krúžku strávili pri súťažiach, ako Popoluška – triedenie strukovín, Dlhý nos – spoznávanie korenín podľa čuchu a chuti.



2. denná téma: Odkiaľ jedlo pochádza?

Dňa 8.10.2013 sa zúčastnili žiaci 6. ročníka exkurzie v Kráľovej pri Senci, kde sa nachádza Včelárske múzeum. Poznatky z exkurzie využili pri tvorbe projektov, na výstave si spravili svoj kútik o včelách (vid' foto), zverejnili okrem fotografií z exkurzie aj svoje referáty a mladším žiakom spravili prednášku o pôvode včiel.



Nakoľko sme v júni absolvovali exkurziu na Spoločnom poľnohospodárskom družstve vo Veselom, využili sme poznatky a pod názvom „KONTAKT v akcii“ – pričom KONTAKT je názov klubu, starší žiaci odovzdali svoje poznatky mladším žiakom.

Pre žiakov II. stupňa sme zabezpečili besedu s Bc. Denisou Horinovou – zdravotnou sestrou, ktorá žiakom vysvetlila následky nesprávneho kupovania potravín, zdôraznila, aby kupovali hl. naše produkty, sledovali informácie na obaloch, čím len potvrdila, že žiačky 9. ročníka svoj projekt – sleduj informácie na obaloch – spravili na veľmi dobrej úrovni. V závere ešte poučila žiakov o základoch prvej pomoci.



Žiaci I. stupňa s p. uč. Boháčom a s p. uč. Böhmovou v rámci turistickej vychádzky navštívili firmu PLANTEX – Slovenskú ovocinársku spoločnosť, kde sa tiež dozvedeli veľa o čerstvom ovocí a o tovare domácom a z dovozu.



V priebehu piatkového dopoludnia nás navštívili i žiaci z vedľajších dedín – **zo základnej školy Borovce a zo ZŠ Veselé**, ktorí si pozreli našu výstavu a tiež herci z divadla Maska, ktorí zahrali hru – Alica v krajine zázrakov ako odmenu žiakom za celotýždňovú aktivitu.



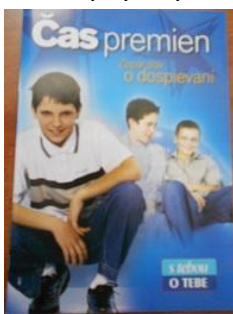
Záver

Počas celého týždňa prebiehali i ďalšie sprievodné podujatia, ktoré nesúvisia so súťažou Hovorme o jedle, ale nakoľko uvedenú súťaž sme robili v rámci nášho Festivalu zdravia, stoja za zmienku :

- Prednášky pedagogicko – psychologická poradňa na tému **Prevenia komerčného sexuálneho násilia na deťoch a mladých ľuďoch**, ktoré žiakom 3.,4., 8., 9. ročníku predniesli pani psychologičky z CPPP a P Piešťany.



- **Dievčatá na slovíčko** – 5. Ročník – **dospievanie , čas premien**, - beseda, súčasťou ktorej bolo o.i. i upozornenie na pestrú stravu, ktorú s dievčatami prebrala teta Katka –zástupkyňa pre CVČ.



- Na realizácii výstavy sa podieľali všetky triedy
- Súťaž o najkrajšiu triedu - téma : Festival zdravia –7. ročník, 6. ročník a 2.a4., ročník – víťazné triedy za výzdobu na tému zdravá výživa a jeseň.



- Na všetkých záujmových útvaroch vedúci krúžkov žiakom zdôrazňovali pohyb, pitný režim, pestrú stravu...



- Ako odmenu za všetky aktivity a vzorné správanie sme žiakov odmenili divadelným predstavením Alica v krajine zázrakov – divadlo Maska – Zvolen



- Nestihli sme exkurziu na Strednú odbornú školu Rakovice, nakoľko nám termín určili na 25.10.2013 – exkurzie sa zúčastnia hl. žiaci II. stupňa ZŠ

Týmto týždňom súťaž pre nás nekončí, nakoľko sme časovo nemohli pokryť všetky ročníky, tak budeme pokračovať, pričom budeme využívať i Vašu webovú stránku. Pre nás to bol týždeň symbolický, ktorý nám má ukázať cestu ako správne a zdravo žiť po celý život.

Využijeme i najbližšie číslo Školských novín, kde zverejníme najlepšie referáty a projekty + víťazné lit. diela, výtvarné diela a fotky z Festivalu zdravia. Celé vyhodnotenie a fotky budú zverejnené na našej webovej stránke: www.zssmsrakovice.edupage.org

Názov školy: Základná škola s materskou školou

Adresa školy: Rakovice č. 15, 922 08 Rakovice

Kontaktná osoba: Katarína Rafajdusová,

katarinarafajdusova@gmail.com, tel. č. 0908 875489

Žiaci, ktorí pracovali na súťažnom príspevku: členovia záujmových útvarov – Klub

KONTAKT, Redakčný krúžok

Pedagógovia, ktorí spracovávali súťažný príspevok: Katarína Rafajdusová – zástupkyňa pre CVČ a Mgr. Pavol Krátký – riaditeľ ZŠ s MŠ Rakovice

Súťažný príspevok je spracovaný pre všetky denné témy na celý týždeň.

Celkový počet zapojených žiakov – základná škola – 140 žiakov

- materská škola – 38 detí



Športový deň – 17. 10. 2013

Príchod do školy – 7, 30 - pedagógovia (všetci v športovom + tričká!)
7, 45 – žiaci (v prezuvkách a športové oblečenie)

Slávnostný nástup –v telocvični – 8,00 (vedenie školy)

8,30 – 9,30 - 1.- 5. ročník – **Telocvičňa** – súťaž vo švihadlách, prekážková dráha, kondičné cvičenia, vybíjaná - p. Dalošová, p. Böhmová, p. Beňová

8,30 – 10,30 – 8. a 9. roč. – p. Rafajdusová – prednáška –**Nástrahy ulice**

8, 30 – 9,30 – 6. a 7. roč. – p. Valovič, p. Boháč – **Človeče, nehnevaj sa/ Šach**

9, 30 – 10,30 – 6., 7. roč. - **telocvičňa** - súťaž vo švihadlách, prekážková dráha, kondičné cvičenia, vybíjaná - p. Dalošová, p. Böhmová, p. Beňová -

9,45 – 12,00 – 1. -5. roč. - **vychádzka do prírody (turistika) + športové hry na ihrisku vo Veselom** – p. Kováčsová, p. Ondrušíková, p. Kučírková, p. Baštáková

10, 30 – 12,00 – 6.,7. roč. – **Cesta ku šťastiu DVD** – p. Valovič, p. Benedikovičová

10, 30 – 12,00 - 8.,9. – **telocvičňa**- súťaž vo švihadlách, prekážková dráha, kondičné cvičenia, vybíjaná - p. Dalošová, p. Böhmová, p. Beňová

12,10 – **Cvičme v rytme** – tancuje celá škola - 15 minút (p. uč. Böhmová)

12, 30 – Vyhodnotenie a ukončenie športového dňa (vedenie školy – Krátký, Janošíková, Rafajdusová)

Pozn.:

Dozor – všetci vyučujúci na stanovištiach

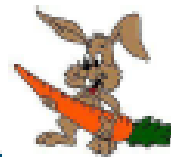
chodby – podľa potreby –p. Kováčsová, p. Janošíková, p. Benedikovičová, p. Beňová

jedáleň – po skončení akcii – p. Beňová, p. Kováčsová



Základná škola s materskou školou, Rakovice,

Centrum voľného času



Vás pozýva na



Festival zdravia –

výstavu zdravej výživy

pri príležitosti Svetového dňa výživy, na ktorom Vám ponúkame v priebehu týždňa rôzne aktivity pre všetky vekové kategórie.

Výstava bude k dispozícii žiakom i širokej verejnosti v dňoch

14.10.2013 – 18.10.2013 od 8,00 do 16, 00 hod.

Spríevodné akcie :

Oklieš, pečivo obilniny, ryža , cestoviny

Potraviny – zdroj života - beseda

Zelenina a ovocie – Výtvarná súťaž, Zemiasňový deň

Naznačdávaj pitný režim - Čajovník – liečivé účinky čaju - beseda s Ing. Petrom Šivom, spojená s ochutnávkou a predajom

Mlieko a mliečne výrobky – ochutnávka pomazánok z dielne kuchárskeho krúžku a koktejlů z školskej jedálne, Cesta mlieka – výchovný program spojený s kvízom

Sladuj informácie na obale potravín – prezentácia žiakov II. stupňa – referáty, súťaž, praktické úlohy...

Mäso , ryby, vajcia, strukoviny – výstava výkresů na danú tému

Odľiaľ jedlo pochádza – beseda

Tuhy, sladkosti, soľ – beseda so včelárom, zdravé sladenie, @V@ – Lajčiák Kráľičák, rozhovory so zdravotnou sestrou, Adámko zdravo, úroveň

Jedz a hýb sa – @eň športu



Príloha č. 3

Vítazný recept

Tel.: 033/7796111

e-mail: zsrakovice@zsrakovice.edu.sk

web: zssmsrakovice.edupage.org

IČO: 37838741

Bankové spojenie: VÚB Piešťany

č.ú.: 1637449651/0200



- 1 ks tekvica Hokaido
- olej
- 1 ks cibuľa
- 1 PL vegeta
- 1 KL muškátový kvet
- 1 kl soľ
- balzamikový ocot
- chlieb
- 1 strúčik cesnak

Postup receptu

Na tekvici odstránime oba hrubé konce a dôkladne si ju umyjeme, nakoľko budeme variť z celej dužiny aj s kožou. Rozkrojíme ju a vydlabeme jaderník. Nakrájame na menšie kúsočky. Cibuľu si tiež nakrájame na hrubo. Na rozpálený olej dáme cibulku, speníme a pridáme tekvicu, podlejeme vodou, osolíme, pridáme vegetu a korenie muškátový kvet a varíme do zmäknutia tekvice.

Potom polievku rozmixujeme elektrickým mixérom do hladka. Nakoniec do polievky pridáme smotanu na varenie, primerane, podľa hustoty polievky. Necháme prejsť varom a polievočka je hotová. K polievke sa hodí opražený chlieb nakrájaný na štvorčeky spolu so strúčikom cesnaku. Tak, už stačí si len nabráť na vrch dať opečený chlebík, pokvapkať balzamikovým octom.

Príloha č. 4

Vítazné básne súťaže

Tel.: 033/7796111
e-mail: zsrakovice@zsrakovice.edu.sk
web: zssmsrakovice.edupage.org

IČO: 37838741

Bankové spojenie: VÚB Piešťany
č.ú.: 1637449651/0200

8. trieda ZŠ
vyhlasuje literárnu súťaž v tvorbe poézie na tému

Príroda robí veľké veci zadarmo

Súťaží sa v 2 kategóriách:

1. kategória - I. stupeň (básne) - 2 štvorveršové strofy)
2. kategória - II. stupeň (básne) - 3 štvorveršové strofy)

Súťažné práce odovzdajte do 16. 10. (streda) Veronike Zelinovej, žiačka 8. ročníka.
Najlepšie práce budú ocenené a víťazné práce budú uverejnené v školských novinách.
Súťaže sa môžu zúčastniť všetci žiaci školy.

* Gyzfanov veľká mámu,
 zo obchodu ich predávam
 Najiel som ich večera,
 a brera som do večera

Príroda, naša priateľka

Veľké je naše veľké sľadko,
 veľa má to veľa zapadlo.
 Na nohách oblaky,
 vlny hrušky pramene.
 Terborali časom
 aby pekné jasom
 Vnason táto silasom,
 vardi haly po nohom.
 Zahodily sa by staroby,
 vyhodily vidi obrady.
 Na praveku kaviče,
 dala púta malúta.
 Sraka leson cupata,
 vidi ma silre koppe.
 Kavič pruroda, obhrajšia,
 vidi, prosia, žiara ogumilia

K. P. P.

L. Pachinská
i. soviak