



Hľadáme správny životný štýl

Základná škola, Hlboká cesta 4, Bratislava

Jedz a hýb sa

Denná téma

Zoznam zrealizovaných aktivít

I. stupeň

- ▶ Už naši prváci vedia...
- ▶ Tvorme recepty aj gramaticky správne
- ▶ Náš životný štýl v grafe
- ▶ 3 siluety, 3 životné štýly
- ▶ Štvrtáci skúmajú životný štýl
- ▶ Zdravé spievanie
- ▶ Jurkov životný štýl

2. stupeň

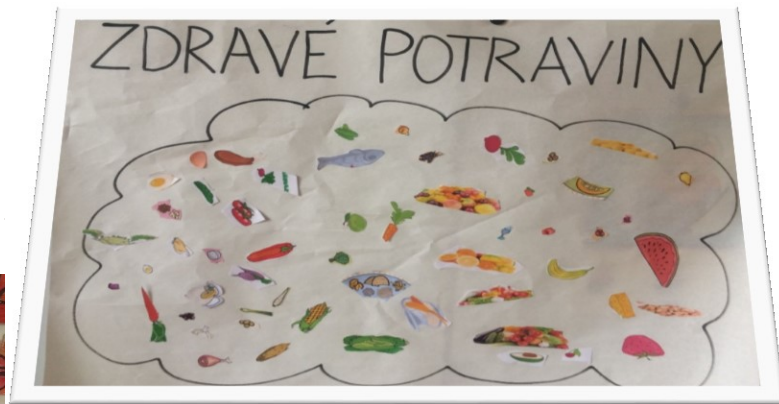
- ▶ O životnom štýle na matematike
 - ▶ Radíme pánovi Supertučnému na nemčine
 - ▶ Zdravý životný štýl s matematikou
 - ▶ Hýb sa ako atómy
 - ▶ Vyjadri to presne a gramaticky správne
 - ▶ Typické jedlá, typické aktivity po anglicky?
 - ▶ Ako sa jedlo a hýbalo v stredoveku?
 - ▶ Ideálny jedálny lístok
-



Už naši prváci vedia...

- ▶ Naši najmenší, žiaci I.A a I.B, mali za úlohu na základe obalov a konkrétnych príkladov vytvoriť 2 skupiny potravín – zdravé a nezdravé.
- ▶ Následne pracovali v skupinách na pracovných listoch obsahujúcich informácie o zdravých i nezdravých potravinách, voľnočasových aktivitách, pasívnom trávení voľného času. Jednotlivé slová sa snažili prečítať a vyjadriť obrázkom.
- ▶ Poslednou úlohou prvákov bolo vytvoriť z pripraveného materiálu návrhy 3 typov životného štýlu, ktorý prezentovali pred tabuľou.





I.A



I.B



Tvorme recepty aj gramaticky správne

2. ročník, 16 žiakov

- ▶ Žiaci 2. A mali možnosť v úvode hodiny prostredníctvom prezentácie vyučujúcej oboznámiť sa s dôležitosťou raňajkovania a problematikou potravinovej pyramídy.
- ▶ Vzápätí nasledoval interaktívny program o Marhulienke a Slivienke, ktorý bol spojený s vypracovaním pracovných listov, v rámci ktorých sa žiaci naučili rozlišovať zdravé potraviny od nezdravých a zároveň si precvičili problematiku identifikácie počtu hlások a písmen či zaznačovania interpunkčných znamienok.
- ▶ Na základe získaných vedomostí a slovnej zásoby jedna skupina žiakov zostavila jedálne lístky, pričom ďalšia sa snažila pripraviť recept pod názvom Studený boršč.
- ▶ V poslednej časti žiaci s vyučujúcou venovali pozornosť pohybu. Pričom návod na pohybové aktivity žiaci čerpali z programu M. Jaroša: Pod' cvičiť! Cvičme v rytme pre deti.

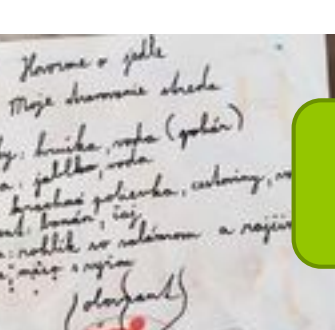
2.A



Náš životný štýl v grafe

- ▶ Žiaci 3.A mali po motivačnom rozhovore o zdravých potravinách za úlohu spracovať na dvojstranu A5 záznam svojho stravovania a aktivity vo vybraný deň.
- ▶ Úlohou žiakov počas prezentácií bolo, aby svojich spolužiakov rozčlenili do 3 skupín podľa stanovených 3 typov životného štýlu.
- ▶ Spoločne s vyučujúcou sa následne zostavil graf s počtom žiakov, po čom nasledovala diskusia o správnej životospráve a dôležitosti pohybu v živote človeka.





3.A



3 siluety, 3 životné štýly

- ▶ Vyučujúca v 3.B v úvode hodiny viedla so žiakmi rozhovor o 3 typoch životného štýlu s cieľom získania potrebných informácií.
 - ▶ Následne žiaci pracovali s obrázkami, ktoré podľa logického kľúča rozdelili na zdravé potraviny, nezdravé potraviny a jedlá, pohybové aktivity a pasivita.
 - ▶ Žiaci sa rozdelili do 3 skupín, ktorým bol pridelený istý typ životného štýlu. Úlohou žiakov bolo na papier obkresliť siluetu žiaka, vybrať vhodné obrázky a výtvarne dotvoriť postavu, ktorá by niesla čo najviac typických charakteristík daného životného štýlu.
 - ▶ Úlohou žiakov zároveň bolo, aby svoje dielo vedeli vhodne odprezentovať, popričom ostatní žiaci vedeli k problematike zaujať postoj prostredníctvom vyslovenia pozitív a negatív daného životného štýlu.
-





3.B

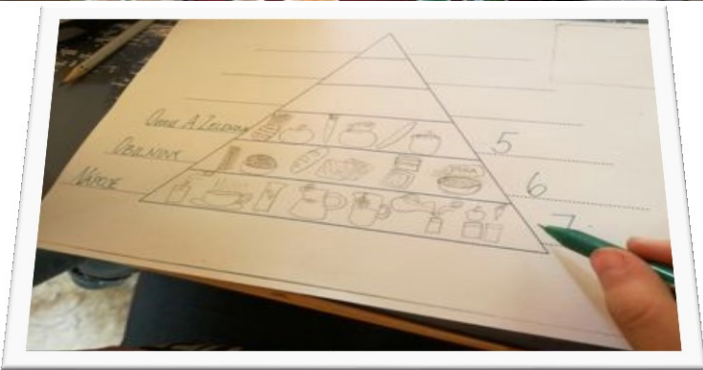


Štvrtáci skúmajú životný štýl

4. ročník, 20 žiakov

- ▶ V úvode hodiny sa žiaci 4.A rozcvičili na základe hry, v rámci ktorej spojili pohyb s problematikou určovania slovných druhov (1 slovný druh = 1 forma pohybu), pričom slovná zásoba aktivity vyplývala z oblasti zeleniny a ovocia.
- ▶ Žiaci následne pristúpili k jednotlivým aktivitám: diskusia na tému obezita, pohyb a strava, význam potravinovej pyramídy, sledovanie vzdelávacieho programu Pyramída výživy a krátky kvíz.
- ▶ Po získaní vedomostí a slovnej zásoby sa žiaci pokúsili vytvoriť vlastnú pyramídu s obľúbenými pohybovými aktivitami. Úlohou žiakov bolo zároveň vytvoriť spoločnú „vražednú kocku“, kde sa nachádzali nezdravé potraviny a jedlá.
- ▶ V poslednej fáze sa žiaci spolu s vyučujúcou snažili spracovať do podoby koláča výsledky záznamov stravovania a aktivity počas 4 dní, ktoré si mali na hodinu priniest'. Následne nasledovalo zhodnotenie triedneho výskumu.
- ▶ V závere si žiaci mali za úlohu spočítať počet sladkostí, tento počet vynásobiť 5 a následný výsledok predstavoval počet preskokov cez švihadlo, ktoré mal jednotlivý žiak vykonať.

4.A



Zdravé spievanie

- ▶ Žiaci 4.B začali hodinu rozhovorom o 3 typoch životného štýlu a ich úlohou bolo začleniť sa (aj s odôvodnením) do istej skupiny.
 - ▶ Na interaktívnej tabuli následne vyučujúca zobrazila obrázok potravinovej pyramídy a žiaci sa snažili spoločne prísť na jej funkciu a význam.
 - ▶ Žiaci sa rozdelili do 3-členných skupín, ktoré rozhodovali o vhodnosti jednotlivých potravín zobrazených na obrázkoch pre naše zdravie, a to prostredníctvom smajlíkov (veselý, neutrálny, smutný) .
 - ▶ V ďalšej fáze hodiny žiaci ako motivačný prostriedok spustili prinesené ukážky piesní, v ktorých sa nachádzal motív jedla a následne si zvolili formu (tanec alebo cvičenie), ktorou prezentovali svoju vybranú ukážku.
 - ▶ Žiaci sa vrátili do skupín a poslednou ich aktivitou bolo vybrať si ľubovoľnú melódiu ľudovej piesne, ktorej text mali pretvoriť s využitím motívu témy zdravého jedla a pohybu. Výsledky práce si žiaci spoločne odprezentovali.
-



Hovoríme o jedle

1. Prší prší len sa
leje llienina v oknách
rveje. Milá ma duša ma
nejedť sladkosť
od rána.

2. Prší prší len sa lje
v peci sa už sa
chiel hveje. Milá ma
duša má miedy ^{so} chiel
do rána!

Hovoríme o jedle

4 (3)

Močila makvičku močila.
Močila makvičku močila, jablko je jablko
otihla. Háj Ej ty červík, červíček, vltt
viter von lebo sa podriekam Delolom
Močila makvičku močila, jablko je jablko
otihla.

Močila konope... ← melódia

4.B

Hovoríme o jedle

1. Hľb sa dieťa
hľb ňe, isportuj dieťa
však ňe, bude sa
zábava s makvičkou a
hraškom.

2. Hľb sa dieťa hľb
ňe, isportuj dieťa však
ňe, bude sa zábava
leť sa na lexenie

Melódia piesne DŮ VALASI DŮ..



Jurkov životný štýl

- ▶ V úvode hodiny žiaci 4.C absolvovali motivačný rozhovor o obezite a následným skúmaním obalov, pričom sa zameriavali na analýzu použitých tzv. éčok (ich výskyt v potravinách a negatívny vplyv).
- ▶ Následne sa pozornosť žiakov orientovala na hodnotu kJ (koľko by ich mali v ich veku prijať, koľko obsahuje daný produkt a pod.).
- ▶ Žiaci sa rozdelili do 4 skupín, spoločne si prečítali príbeh o Jurkovi a riešili matematické úlohy: počítanie kJ z Jurkových obľúbených jedál, zo vzorového jedálnička, spálené kJ z aktivít, zostavenie ideálneho jedálnička za 1 deň. Jednotlivé zistenia sa postupne zapisovali na tabuľu.



4.C



Šport
Po: 2 HOD. PINGPONGA, 1 HOD. JOGA
U: 1 HOD. FUTBALA, 1 HOD. JOGA
S: 1 HOD. TANEC EUROBIG, 1 HOD. JOGA
Š:
Pi:
So:



O životnom štýle na matematike

5. ročník, 20 žiakov

- ▶ Žiaci 5.A sa na začiatku hodiny matematiky rozdelili do 3 skupín, ktorým boli pridelené 3 rozdielne pracovné listy s rôznymi typmi životného štýlu.
 - ▶ V pracovných listoch sa nachádzali v bode I záväzné jedálničky, v bode II popis fyzických aktivít (vyučujúci uviedol konkrétne aktivity), v bode III sa s pomocou PC mali žiaci dopracovať k číslu bazálneho metabolizmu, v ďalších bodoch sa počítal rozdiel medzi energetickou hodnotou prijatých potravín a spálenou energiou.
 - ▶ Výsledky si žiaci spoločne prezentovali a vyhodnotili.
-





Receptúra o jedle: Jedla a kľb sa

Pracovný list 3, 5. ročník, MAT

Mená: (dopíli mená členov)

Sophia, Janka, Zuzka, Sona

1. MÔ denný jedálny lístok

- Raňajky:**
 - čaj 2 dl, chlieb s maslom (100g + 20 g),
 - plátok šunky (20 g)
- Desiata:**
 - jablko 150 g
- Obed:**
 - polievka cibuľová so zemiakmi (220 g),
 - kuracia pečeň na cibuli (130 g),
 - ryža dusená (170 g),
 - salát uhorkový (90 g),
 - voda 200 g
- Olovrant:**
 - cereálna tyčinka,
 - čaj (200 g)
- Večera:**
 - zemiaky zapekané so syrom (300 g),
 - salát z hlávkovej kapusty miešaný – čalamáda (70 g),
 - voda so sirupom (200 g)



2. Fyzická aktivita (dopíli podľa skutočnosti)

Činnosť	Čas	KJ
sedenie, sledovanie TV	4 hod.	360 KJ
chôdza	2 hod.	1710 KJ
jazda na koni	45 min.	682 KJ
spánok	9 hod.	540 KJ
nakupovanie	3 hod.	3126 KJ
sedenie na vyučovaní	5 hod.	1200 KJ

5.A

3. Výpočty

- Bazálny metabolizmus (<http://schudnutie.peknetelo.eu/bazalny-metabolizmus-vypocet.html>)

$$1838 \text{ kcal} \approx 5619 \text{ KJ}$$

- Energetické hodnoty potravín, ktoré denne spotrebujem

Nutella: 467	polievka: 457	14241
Čipsy: 2220	kuracia pečeň: 500	
Kofola: 680	ryža: 1150	
čaj: 0	salát uhorkový: 183	
chlieb: 900	voda: 0	
maslo: 627	čokoláda: 1100	
	fanta: 825	Kéčyp: 230
	hamburger: 1000	pepsi: 900

- Energia, ktorú denne vspím
5. hod. sedenie, sledovanie TV – 360 KJ
 13. hod. spánok – 780 KJ
 6. hod. v McDonalde – 1200 KJ
 sedenie, učenie v triede – 1200 KJ za

- Rozdiel

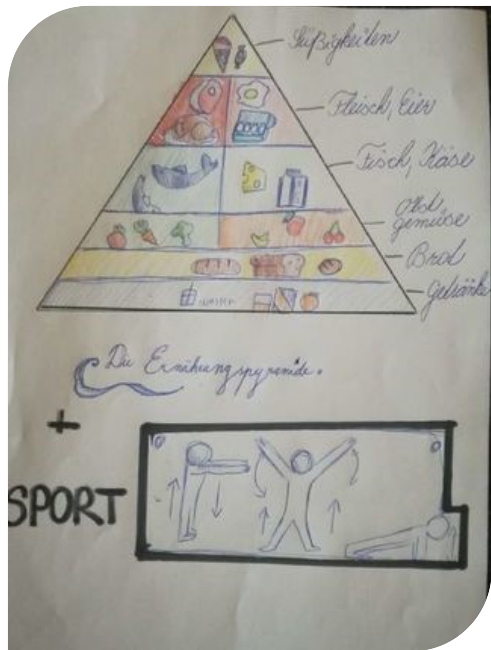
10 701

- Záver

Musíme viac cvičiť ako jesť.

- ▶ Žiaci 5.B na hodine nemeckého jazyka ako východiskový materiál použili text Pán Supertučný/Herr Superdick, ktorý tvoril východisko slovnej zásoby.
- ▶ V rámci ďalšej aktivity žiaci na tabuľu, ktorá bola rozdelená na 2 časti (zdravé a nezdravé jedlá), umiestňovali obrázky, ktoré v nemeckom jazyku aj charakterizovali.
- ▶ Nasledujúcou úlohou žiakov bolo vypracovať pracovný list v nemeckom jazyku, v rámci ktorého si mohli otestovať svoje vedomosti z oblasti zdravých a nezdravých jedál.
- ▶ Slovnú zásobu z oblasti pohybových aktivít si precvičili najmä na úlohe, v ktorej pomenúvali názvy športov prostredníctvom hry pantomímy.
- ▶ V záverečnej časti žiaci prezentovali spracované domáce úlohy súvisiace s témou a vyučovaním nemeckého jazyka.





5.B



Zdravý životný štýl s matematikou

6. ročník, 25 žiakov

- ▶ Cieľom aktivít 6.A na hodine matematiky bolo precvičiť si učivo z deliteľnosti čísel a diskutovať o problematike správnej výživy v kombinácii s množstvom pohybu.
- ▶ V prvej aktivite si žiaci preverili teoretické poznatky z témy deliteľnosť a získali riešenie tajničky (BMI).
- ▶ Nasledovala diskusia o fenoméne obezity, jej dôsledkoch na zdravie jedinca a príčinách jej vzniku.
- ▶ Ďalšou aktivitou bolo vypracovanie pracovného listu, v rámci ktorého žiaci lúštili krížovku a jej výsledok použili na rozdelenie ľudí do troch kategórií na základe stravy a pohybu. V skupinách diskutovali o spôsobe života týchto ľudí a o možnostiach zlepšenia ich životného štýlu. Svoje názory prezentovali pred triedou.



Riešime tajničku

Deliteľnosť – Tajnička

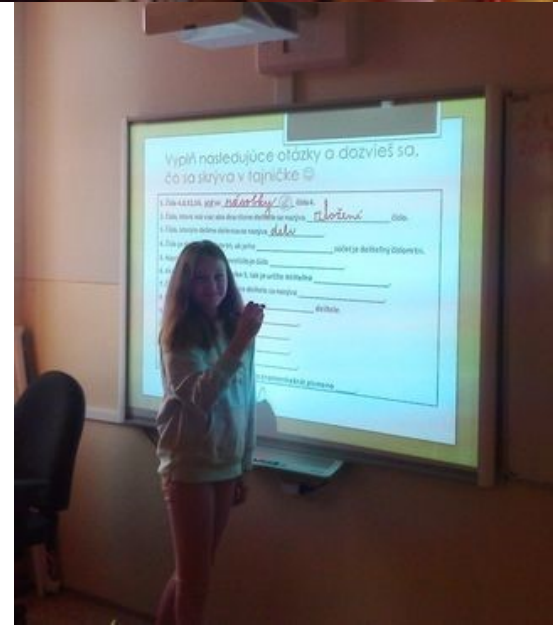
Meno a priezvisko: _____ Dátum: _____

Triada: _____

+	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█

Na vyhlásenie tajničky musiať najprv vyriešiť nasledujúce úlohy.

1. Číslo 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 84, 88, 92, 96, 100, 104, 108, 112, 116, 120, 124, 128, 132, 136, 140, 144, 148, 152, 156, 160, 164, 168, 172, 176, 180, 184, 188, 192, 196, 200, 204, 208, 212, 216, 220, 224, 228, 232, 236, 240, 244, 248, 252, 256, 260, 264, 268, 272, 276, 280, 284, 288, 292, 296, 300, 304, 308, 312, 316, 320, 324, 328, 332, 336, 340, 344, 348, 352, 356, 360, 364, 368, 372, 376, 380, 384, 388, 392, 396, 400, 404, 408, 412, 416, 420, 424, 428, 432, 436, 440, 444, 448, 452, 456, 460, 464, 468, 472, 476, 480, 484, 488, 492, 496, 500, 504, 508, 512, 516, 520, 524, 528, 532, 536, 540, 544, 548, 552, 556, 560, 564, 568, 572, 576, 580, 584, 588, 592, 596, 600, 604, 608, 612, 616, 620, 624, 628, 632, 636, 640, 644, 648, 652, 656, 660, 664, 668, 672, 676, 680, 684, 688, 692, 696, 700, 704, 708, 712, 716, 720, 724, 728, 732, 736, 740, 744, 748, 752, 756, 760, 764, 768, 772, 776, 780, 784, 788, 792, 796, 800, 804, 808, 812, 816, 820, 824, 828, 832, 836, 840, 844, 848, 852, 856, 860, 864, 868, 872, 876, 880, 884, 888, 892, 896, 900, 904, 908, 912, 916, 920, 924, 928, 932, 936, 940, 944, 948, 952, 956, 960, 964, 968, 972, 976, 980, 984, 988, 992, 996, 1000. Číslo 4.
2. Číslo, ktoré má viac ako dve rôzne delitele sa nazýva _____ číslo.
3. Číslo, ktorým delíme delence sa nazýva _____
4. Číslo je deliteľné číslom 60, ak jeho _____ súčet je deliteľný číslom 60.
5. Najväčšie jednoduché prvočíslo je číslo _____
6. Ak sa číslo končí cifrou 0 alebo 5, tak je určiť deliteľné _____
7. Číslo, ktoré má práve dve rôzne delitele sa nazýva _____
8. Prvočíslo je číslo, ktoré má len _____ delitele.
9. Výsledok násobenia sa nazýva _____
10. Medzi prirodzené čísla nepatrí _____
11. Každé párne číslo je deliteľné _____
12. Výsledok odčítania sa nazýva _____
13. V amerických štátoch píšú namiesto znamienka kôli písmenu _____



Vypíš nasledujúce otázky a dozvieš sa, čo sa skrýva v tajničke ☺

1. Číslo 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 84, 88, 92, 96, 100, 104, 108, 112, 116, 120, 124, 128, 132, 136, 140, 144, 148, 152, 156, 160, 164, 168, 172, 176, 180, 184, 188, 192, 196, 200, 204, 208, 212, 216, 220, 224, 228, 232, 236, 240, 244, 248, 252, 256, 260, 264, 268, 272, 276, 280, 284, 288, 292, 296, 300, 304, 308, 312, 316, 320, 324, 328, 332, 336, 340, 344, 348, 352, 356, 360, 364, 368, 372, 376, 380, 384, 388, 392, 396, 400, 404, 408, 412, 416, 420, 424, 428, 432, 436, 440, 444, 448, 452, 456, 460, 464, 468, 472, 476, 480, 484, 488, 492, 496, 500, 504, 508, 512, 516, 520, 524, 528, 532, 536, 540, 544, 548, 552, 556, 560, 564, 568, 572, 576, 580, 584, 588, 592, 596, 600, 604, 608, 612, 616, 620, 624, 628, 632, 636, 640, 644, 648, 652, 656, 660, 664, 668, 672, 676, 680, 684, 688, 692, 696, 700, 704, 708, 712, 716, 720, 724, 728, 732, 736, 740, 744, 748, 752, 756, 760, 764, 768, 772, 776, 780, 784, 788, 792, 796, 800, 804, 808, 812, 816, 820, 824, 828, 832, 836, 840, 844, 848, 852, 856, 860, 864, 868, 872, 876, 880, 884, 888, 892, 896, 900, 904, 908, 912, 916, 920, 924, 928, 932, 936, 940, 944, 948, 952, 956, 960, 964, 968, 972, 976, 980, 984, 988, 992, 996, 1000.

2. Číslo, ktoré má viac ako dve rôzne delitele sa nazýva _____ číslo.

3. Číslo, ktorým delíme delence sa nazýva _____

4. Číslo je deliteľné číslom 60, ak jeho _____ súčet je deliteľný číslom 60.

5. Najväčšie jednoduché prvočíslo je číslo _____

6. Ak sa číslo končí cifrou 0 alebo 5, tak je určiť deliteľné _____

7. Číslo, ktoré má práve dve rôzne delitele sa nazýva _____

8. Prvočíslo je číslo, ktoré má len _____ delitele.

9. Výsledok násobenia sa nazýva _____

10. Medzi prirodzené čísla nepatrí _____

11. Každé párne číslo je deliteľné _____

12. Výsledok odčítania sa nazýva _____

13. V amerických štátoch píšú namiesto znamienka kôli písmenu _____





Deliteľnosť – Hovoríme o jedle

Mená a priezviska: _____ Dátum: _____
Trieda: _____

- Vyrieš nasledujúce úlohy:
 - I Akým číslom je deliteľné každé číslo, ktoré končí ne minimálne dvoma nulami?
 - O Najmenšie dvojciferné číslo deliteľné tromi a j piatimi.
 - T Myslim si prirodzené číslo, ktoré nie je ani prvočíslo, ani zložené číslo. Na aké číslo myslím?
 - A Číslo, ktoré má na mieste jednotiek číslo 3 a na mieste desiatok najmenšie prvočíslo.
 - D Aké číslo si myslím, ak všetky jeho delitele sú 1, 2, 3 a 10?
 - H Ak je číslo deliteľné číslom 2 a zároveň aj číslom 3, tak potom je deliteľné aj číslom _____.
 - Y Výsledok príkladu: $(200 - 20) : 4 - 3 =$
 - U Najväčšie dvojciferné prvočíslo.
 - R Najväčšie jednoterné prvočíslo.
 - V Najmenšie prvočíslo.
 - S Najmenšie dvojciferné prvočíslo.
 - M Koľko dní má mesiac júl?
 - Z Koľko žiakov je v triede, ak viď že v triede je žiakov viac ako 20 a menej ako 30 a žiaci si vedie nastúpiť do štvorcovej štruktúry a osmerov.
 - B Najväčšie dvojciferné prvočíslo.
 - E Najmenší spoločný deliteľ čísel 6, 12 a 17.
 - L Čísla 2, 10, 15, 20 sú násobky čísla _____.
 - P Koľko mesiacov má rok?

Násobok čísla 2 menší ako 5 a väčší ako 2.

Deliteľnosť – Hovoríme o jedle

- V nasledujúcich tabuľkách sú zapísané výsledky úloh. Príklad k výsledkom zodpovedajúce písmená vytvor slová.

15	19	3	24	100	1	23
----	----	---	----	-----	---	----

4	12	15	7	5
---	----	----	---	---

24	10	7	23	2	23
----	----	---	----	---	----

11	1	7	23	2	23
----	---	---	----	---	----

+

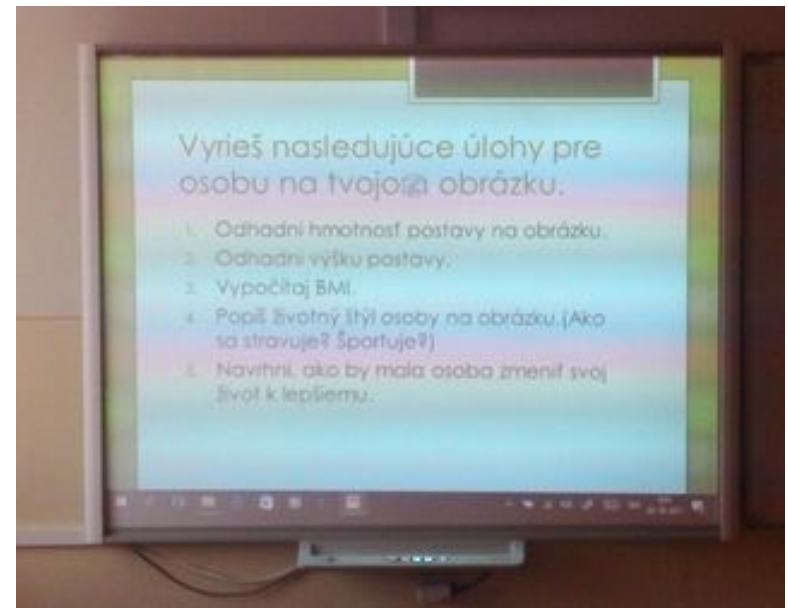
31	23	2	15
----	----	---	----

12	12	6	42	19	97
----	----	---	----	----	----

- Do bublinkiek pod obrázkami napíš slová. Sú slovné spojenia, ktoré ti vyšli v tabuľkách v úlohe 2. Niektoré slovné spojenia môžeš použiť aj viackrát.



Pod'me na krížovky



Premýšľame a tvoríme

Hýb sa ako atómy

- ▶ Na hodine fyziky sa žiaci 6.A zahrli na atómy, ktoré sa neustále pohybujú.
- ▶ Úlohou žiakov bolo na učiteľov pokyn vytvárať dvoj-, troj-, štvoratómové molekuly. Žiaci (atómy), ktorí neboli súčasťou skupiny (molekuly) postupne vypadávali z hry.
- ▶ Aktivita takto prinútila žiakov pohybovať sa. Vyučujúca si takýmto spôsobom zvolila formu zamerania sa na pohyb, ktorý je vo fyzike základnou vlastnosťou hmoty.





Vyjadri to presne a gramaticky správne

7. ročník, 25 žiakov

- ▶ Žiaci 7.A sa v úvode hodiny slovenského jazyka rozdelili do 5 skupín, v ktorých sa nachádzal ako východiskový text o obezite, ktorý si spoločne všetci prečítali.
 - ▶ V ďalšej fáze žiaci pracovali v skupinkách na rozmanitých typoch úloh: doplňovacie cvičenia, identifikácia skrátených slov, čítanie s porozumením.
 - ▶ Súčasťou pracovného listu bola aj úloha, v rámci ktorej mali žiaci dokresliť postavu a naznačiť po 5 príkladov prídavných mien a slovies, a to na základe charakteristiky jej životného štýlu, ktorý sa nachádzal v jej prehovore. Trieda pracovala na popise 3 typov životného štýlu.
 - ▶ Výsledky práce si žiaci prezentovali v rámci krátkej diskusie.
-





Hodina slovenského jazyka o strave a pohybe

7.A



Typické jedlá, typické aktivity po anglicky?

8. ročník, 26 žiakov

- ▶ Žiaci 8.A si v úvode hodiny anglického jazyka zopakovali slovnú zásobu na tému životný štýl, vzhľad a zdravie.
- ▶ Následne sa rozdelili do 3 pracovných skupín. Každá z nich dostala pracovný list s rôznym typom životného štýlu. Žiaci mali uviesť typické jedlá a aktivity, ktoré sa na daný životný štýl vzťahujú. Po aktivite nasledovala spoločná diskusia o výsledkoch práce, pričom sa jednotliví žiaci pokúsili do jednej zo skupín začleniť.
- ▶ V poslednej fáze hodiny si žiaci spoločne s vyučujúcou prečítali anglický text na tému zdravé stravovanie a pohyb. Vyučujúca si cez sériu otázok skontrolovala, či žiaci správne pochopili text a zachytili informácie.





8.A




Pracujeme



Group 1

Imagine a person who eats healthy food and moves a lot. What does this person eat? What does he/she do in his free time? What does he/she look like? (Draw a picture)

Type 1 Eats healthy and moves

Food	Activities
veg. & fruits, fish, milk products, water, watermelon, apple, banana, rice, orange, cucumber, strawberry, blackberry, blueberry, spinach	Running, swimming, yoga, aerobics, work out, tennis, basketball, football, volleyball, gymnastics
Appearance 	

Group 2.

Imagine a person who eats healthy food but doesn't move a lot. What does this person eat? What does he/she do in his free time? What does he/she look like? (Draw a picture)

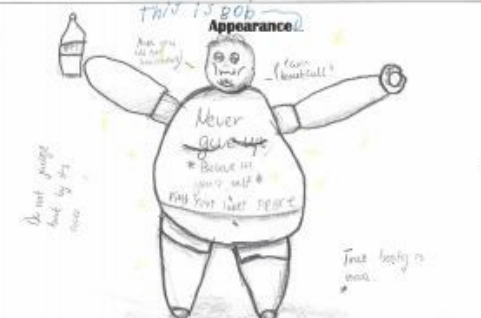
Type 2 Eats healthy and doesn't move

Food	Activities
- quinoa and goat cheese salad - fruit salad - vegetables - chicken chicken and cabbage salad - most tofu and brown rice - cucumber and orange turk smoothie - pasta with spinach	- go to Cinema - play a piano - walk with a dog - play video games - watch TV - painting - Chateaufort &
Appearance 	

Group 3

Imagine a person who doesn't eat healthy food and doesn't move a lot. What does this person eat? What does he/she do in his free time? What does he/she look like? (Draw a picture)

Type 3 Doesn't eat healthy and doesn't move

Food	Activities
- fast food - desserts - meat - junk food - soda - alcohol	- sitting - sleeping - eating - playing video games - watching TV - laying
Appearance 	

Naša tvorba



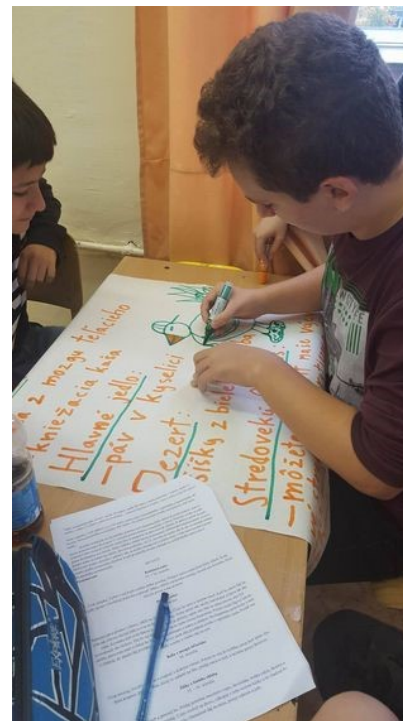
Prezentujeme



Ako sa jedlo a hýbalo v stredoveku?

- ▶ Na hodine dejepisu sa žiaci 8.A opätovne rozdelili do 6 pracovných skupín.
 - ▶ Každá skupina dostala 3 záznamové listy, do ktorých mali najprv zaznačiť svoje prognózy o strave a aktivite 3 spoločenských vrstiev – šľachtic, mešťan, roľník. Následne si prečítali pripravené texty, za základe ktorých sa mohli dozvedieť reálne historické fakty z tejto problematiky. Zistenia si zaznačili do záznamov vedľa svojich prognóz a vykonali komparáciu.
 - ▶ V druhej fáze hodiny vyučujúca jednotlivým žiakom prideliла spoločenskú vrstvu a na základe zistených informácií mali žiaci za úlohu zostaviť a výtvarne zobrazit' jedálny lístok s aktivitami pridelenej vrstvy obyvateľstva.
 - ▶ Po skončení práce sa jednotlivé diela prehodnotili z obsahovej i výtvarnej stránky. Nasledovala krátka diskusia, v rámci ktorej mali žiaci vyjadrit' názor, koho (ktorej spoločenskej vrstvy) životný štýl považujú za najlepší a najhorší.
-





8.A



Aktívne sa
zapájame a
tvoríme





Výsledok
našej
práce



Ideálny jedálny lístok

- ▶ Žiaci 9.A si na hodine biológie formou inštruktážnych videí a vzdelávacích kariet zopakovali tému tráviacej sústavy.
 - ▶ Prostredníctvom metódy otázok a odpovedí následne prebehla krátka diskusia o dôležitosti ranného stravovania.
 - ▶ Vyučujúca rozdala žiakom pracovné listy, ktoré pozostávali zo záznamovej tabuľky a zoznamu potravín s nutričnou hodnotou. Úlohou žiakov bolo zostaviť vyvážený jedálny lístok.
 - ▶ Výsledky svojej práce žiaci v závere hodiny prezentovali.
-



Jedálny listok

	Druh jedla	Množstvo kalórií/ Získaná energia v KJ
Raňajky		
Deň		
Obed		
Olovrant		
Večera		
Celkové množstvo prijatých kalórií za deň		



9.A



Denná téma

Jedz a hýb sa

- ▶ Škola: **Základná škola, Hlboká cesta 4, 811 04 Bratislava**
- ▶ Kontaktné osoby:
 - Mgr. Emília Kubicová, 0944 590 949,
emilia.kubicova@zshlboka.sk
- ▶ Najaktívnejšia trieda: 8. A, Mgr. Denisa Kurusová, 27
- ▶ Celkový počet žiakov, ktorí sa do aktivít zapojili: 289
- ▶ Celkový počet žiakov školy: 367

