

II. ODD. SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA 7.4.

Činnosť : Telovýchovná - zdravotná

Metódy : vysvetlenie, riadený rozhovor, kvíz

Prostriedky : maslo, syry rôznych druhov, cesnak, varené vajíčka, kečup, kôpor, pochúťková smotana, soľ, práškový cukor

Prostredie : trieda, cvičná kuchynka

Cieľ : Zdravá strava, pohyb, otužovanie = ZDRAVIE

Postup:

Motivácia : Žiaci cvičia podľa hudby

Riadený rozhovor : - Prečo sa rozprávame o zdraví ?

- Ako chránime svoje zdravie ?
- Čo je to otužovanie ?
- Kto sa stará o naše zdravie ?
- Majú ľudia na celom svete zdravotnú starostlivosť ?

Presun do cvičnej kuchynky :

- Nátierkový bazár
- Upozornenie na bezpečnosť pri práci
- Upozornenie na hygienu rúk, čerstvosť a čistotu potravín
- Rozdelenie do skupín
- Zadelenie práce
- Oboznámenie s postupom práce
- Práca detí, miešanie, krájanie, ochutnávanie
- Natieranie na bagetky
- Výmena kanapiek s ostatnými žiakmi z iných oddelení – BAZÁR
- Pochvala, vyhodnotenie
- Poriadok v kuchynke

Kvíz : Vyber, čo medzi zdravé potraviny nepatrí a prečo ?

- mlieko, káva, syry, jogurt
- voda, minerálka, Coca – cola, čaj
- fit tyčinka, orešky, ovocie, čokoláda
- TV, futbal, beh, plávanie
- veľmi naobliekaný, nahý, málo oblečený, oblečený primerane k počasiu
- hranolky, čipsy, špenát, ryba
- šošovica, slanina, cícer, pohánka