

Skutočne zdravá škola

Pracovný list pre učiteľov

Aktivity pre 2. stupeň ZŠ

Spracovanie:

Mgr. Katarína Medveďová Ovečková

Skutočne zdravá škola



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

www.skutocnezdravaskola.sk

Hlavný
partner:



Odborný
garant:



Obsah:

Spoznávame dobroty a propagačné techniky - opakovanie	BIO, THD, VYV	3
Spoznávame "Zdravý tanier" a zložky potravy - opakovanie	BIO	4
Varí celá trieda - tvorba kuchárskej knihy - opakovanie	INF, THD, VYV, MAT	7
Spoznávame vlastný životný štýl a možnosti prezentácie - opakovanie	BIO, INF	9
Is your lifestyle healthy? - opakovanie	BIO, ANJ	10
Spoznávame reklamné prostriedky na doplnky stravy - opakovanie	BIO	11
Spoznávame plodiny a krajiny ich pôvodu - opakovanie	GEG	12



Spoznávame dobroty, nutrienty a propagačné techniky

Opakovanie: Biológia, Technika, Výtvarná výchova

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 5. až 7. ročník

Predmety

Etika, Výtvarná výchova - Dizajn, Technika - Úžitkové a darčkové predmety

Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak sa učí porozumieť reklamným nástrojom a spoznáva etikety a potraviny.

Inštrukcie - Vytvorte obal na Musli tyčinku

Žiaci pracujú individuálne, alebo vo dvojiciach

1. Vytvorte z papiera, či kartónu obal na Musli tyčinku v tvare obdĺžnika, alebo 3D obal v tvare kvádra.

(Najmenšie vhodné rozmery sú napr. obdĺžnik od 6 x 20 cm a kváder od 6 x 3 x 20 cm.)

V zložení uveďte / použite okrem iných surovín napríklad aj:

- ovsené vločky
- vlašské orechy
- med

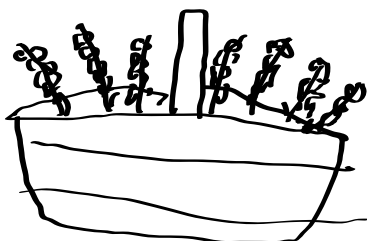
2. Vymyslíte aj jej názov.

3. Napíšte aj ďalšie zloženie vašej Musli tyčinky.

Pozn. Môžete však vytvoriť obal aj na inú alebo úplne novú / vymyslenú potravinu, ktorá je podľa vás zdravá, chutná, alebo inak vhodná pre vás.

4. Vytvorte propagačný plagát k vašej novej Musli tyčinke alebo inému výrobku. Na plagáte uveďte skutočné dôvody, pre ktoré by si vaša cieľová skupina mala kúpiť práve tento výrobok.

(Najmenší vhodný rozmer na plagát je A4.)



Spoznávame "Zdravý tanier" a zložky potravy - makro a mikro nutrienty

Opakovanie: Biológia

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 6. a 7. ročník a 1. a 2. ročník 8 r. gymnázia

Predmety

Biológia: Tráviaca sústava, Zložky potravy, Poškodenia a ochorenia tráviacej sústavy

Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak si opakuje informácie o živinách - makro a mikro nutrientoch.

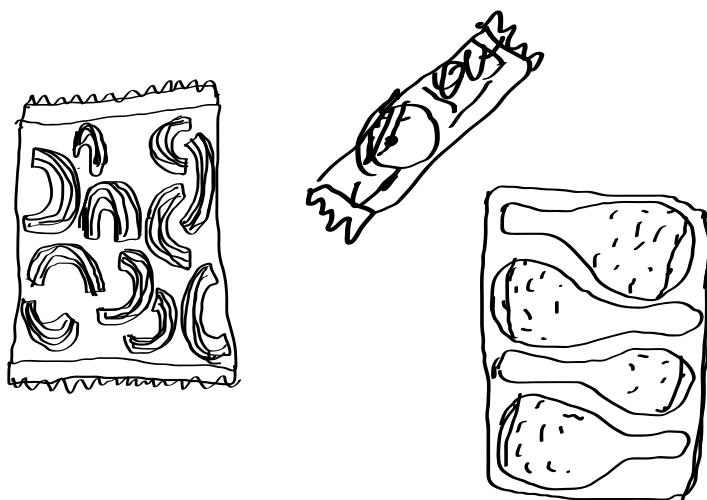
Inštrukcie

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach.

1. Rozdeľ potraviny podľa toho, aká živina - tzv. "makronutrient" v nich prevažuje.

(Tieto živiny voláme makronutrienty, pretože ich potrebujeme v strave vo väčšom množstve.)

- Sacharidy
- Bielkoviny
- Tuky

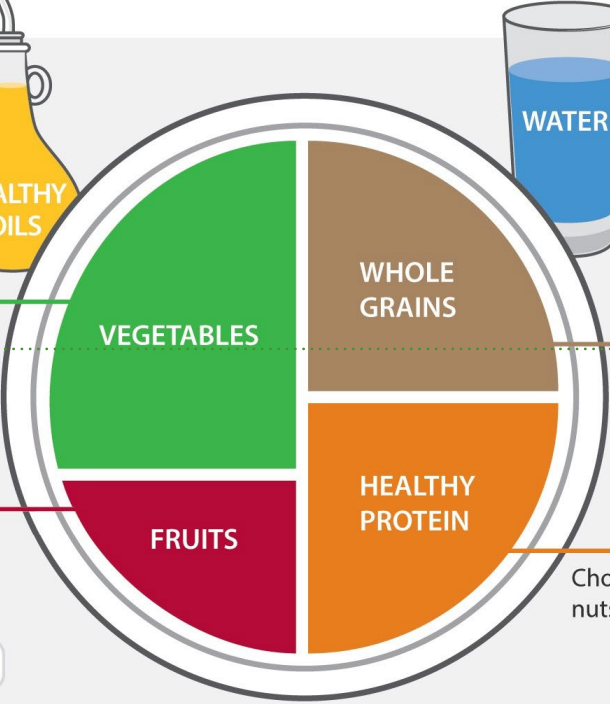


Zoznam potravín:

- ryža • zemiaky • cestoviny • pečivo • chlieb • palacinky • musli • mrkva • šošovica
- fazuľa • oriešky • kukurica • kuracie stehno • hovädzie mäso • ryby • mravce
- cvrčky • jogurt • vajíčka • mlieko • tvrdý syr • šunka • olivový olej • avokádo • maslo
- knedľa • ovocné knedličky • tvaroh • losos • sezamové semienka

Vzor zloženia zdravého taniera podľa odborníkov:

HEALTHY EATING PLATE



HEALTHY OILS
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

WATER
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

VEGETABLES
The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

WHOLE GRAINS
Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

FRUITS
Eat plenty of fruits of all colors.

HEALTHY PROTEIN
Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

STAY ACTIVE!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Chutné jedlá podľa vzoru zdravého taniera:



2. Navrhni vlastné jedlo, ktoré by ti chutilo a bolo by zložené zo živín približne podľa zdravého taniera. Jedlá môžeš opísať, kresliť, alebo strihať obrázky z časopisov.

3. Vieš, že bielkoviny poznáme živočíšneho aj rastlinného pôvodu? Pokús sa vymenovať čo najviac bielkovín z každej skupiny.

- Živočíšne bielkoviny
- Rastlinné bielkoviny

4. Vieš, že obilniny poznáme s obsahom lepku a bez neho?

Pokús sa vymenovať niektoré z každej skupiny.

- Obilniny s lepkom
- Bezlepkové obilniny

Poznáte niekoho, kto má intoleranciu, teda neznášanlivosť lepku (celiakia)?

Čo by ste darovali kamarátovi, ktorý má takýto zdravotný problém, napríklad namiesto koláča, či torty, ktorá obvykle obsahuje lepok?

5. Rozdeľ potraviny podľa toho, aký vitamín - tzv. "mikronutrient" v nich prevažuje.

(Tieto živiny voláme mikronutrienty, pretože ich potrebujeme v strave v malom množstve.)

Vitamíny skupiny B

C vitamín

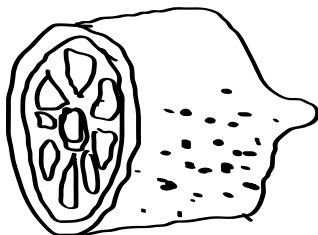
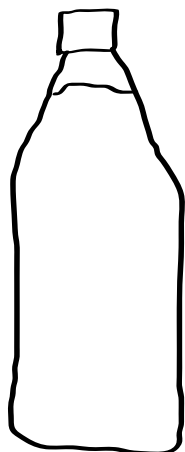
D vitamín

A vitamín

E vitamín

Zoznam potravín:

citrusy • paprika • paradajka • mrkva • cibuľa • cesnak • celozrnné pečivo • morské ryby • maslo • listová zelenina • hydina • hovädzie mäso • mliečne produkty • fazuľa • cereálie • tekvica Hokkaido • cvikla • ryža • kivi • pečeň • vaječné žĺtko • marhule • batat • olivy • slnečnicové semienka



Varí celá trieda - tvorba kuchárskej knihy

Opakovanie: Informatika, Technika, Výtvarná výchova, Matematika

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 5. a 6. ročník a 1. ročník 8 r. gymnázií

Predmety

Informatika - Prezentácia,
Výtvarná výchova - Dizajn, kresba, maľba,
Technika - Úžitkové a darčkové predmety,
Matematika - premena jednotiek váhy a objemu, násobenie a delenie

Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak spája vedomosti o strave, životnom štýle s praktickými zručnosťami z informatiky a matematiky (prezentácia, dokumenty, práca s obrázkami, úprava textu, premena jednotiek, PPT).

Inštrukcie - Vytvorte obal na Musli tyčinku

Žiaci pracujú individuálne, alebo vo dvojiciach.

1. Vytvorte kuchársku knihu s obľúbenými receptami z vašej triedy.

Kuchársku knihu potom môžete podarovať pani kuchárkam v ŠJ, rodičom, alebo ju deti a študenti využijú ako praktický a spomienkový dokument sami pre seba.

- Môže ísť o výtvarné dielka, PDF dokumenty, či PPT prezentáciu, do ktorej každý žiak vytvorí svoj recept. Takúto aktivitu je vhodné naplánovať na viacero vyučovacích hodín.
- Alternatíva je vlastný Foto, alebo Video recept, na ktorom budú žiaci pracovať individuálne, alebo vo dvojiciach počas niekoľkých vyučovacích hodín.

2. Vymyslíte vašej "kuchárke" a receptom originálne názvy.

(Chúťky 5. A, Varí celá 5. A, Po čom túžia žiaci z 5. A? a pod.)

3. Recepty by mali mať jednotnú úpravu.

Napr.: pre 4 osoby, rovnaké jednotky váhy a objemu (l alebo ml / g alebo kg, povolené sú aj tradičné PL a ČL). Žiaci v tomto bode využijú prebranú látku z matematiky.

Obrázky k receptom od žiakov Výtvarný ateliér Devín



Recepty SŠ Tilgnerova, 4. ročník

**krémová
TEKVICOVO MRKVOVÁ
polievka**

Suroviny:

- 4 mrkvy
- polovica škrvice Hokaido
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1 cibuľa
- 1 biely jogurt
- soľ a karcu

Postup:
Cibuľu a mrkvu očistíme a nakrájame nadrobno. Cibuliu na oleji osmažíme a pridáme mrkvu. Hokaido umyjeme a prepólime. Vyberieme jadierka a nakrájame na kúsky. Pridáme k mrkve a podlejeme vodou. Osolíme a pridáme karcu. Keď je všetko mäkké rozmixujeme na jemný krém peknou oranžovou farbou. Podávame s lyžicou bielyho jogurtu.




**(Halušky s
kapustou)**

Suroviny:

- nemiaky
- hladká múka
- soľ
- kyslá kapusta
- ušovaná slanina

Postup:
Očistené nemiaky posúhame na strúhadle. Pridáme hladkú múku a soľ, premiešame. cesto nemá byť ani riedke ani husté. Dáme rozvieť vodu a valčujeme domnej cesto cez sito na halušky. Uvarené halušky slijeme cez normálne sito. Na halušky dáme surovú kyslú kapustu a pridáme oparenú slaninu pokrújanú na malé kocky. Potom so soľou len dobra premiešame a môžeme hned podávať.




Prezentácia SŠ Tilgnerova

- [Avokádová nátierka](#)
- [Kuchárska kniha jednej triedy](#)

Pozn. Ak ide o papierovú verziu, tvorenú napr. na Výtvarnej výchove, myslite aj na následnú tlač kuchárskej knihy pre požadovaný počet detí.



Spoznávame vlastný životný štýl a možnosti prezentácie

Opakovanie: Biológia a Informatika

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 7. ročník a 2. ročník 8 r. gymnázií

Predmety

Biológia - Človek a jeho telo, Tráviaca sústava, Zložky potravy, Zásady zdravej výživy, Praktické zásady, Životný štýl, Vonkajšie a vnútorné vplyvy na ľudské zdravie
Informatika - Prezentácie
Anglický jazyk / Iný cudzí jazyk

Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Uvedomiť si, ako je fyzické zdravie a kondícia pre nás dôležitá. Premietnuť učivo z Biológie do praktických a nápomocných zručností.

Inštrukcie

Žiaci pracujú individuálne, alebo vo dvojiciach

1. Vytvorte prezentáciu v PPT o zdravom životnom štýle.

Zpracujte do nej učivo zo siedmacej Biológie, vaše osobné poznatky o zdravom životnom štýle, o vplyve životného prostredia a iných vonkajších vplyvoch na zdravie človeka.

2. Využite zvládnuté učivo a vaše zručnosti z Informatiky a vložte do vašej prezentácie obrázky, prípadne grafy.

3. Do prezentácie vložte prípadne aj výsledky vašej ankety o životnom štýle.

Použite pracovný list - *Is your lifestyle healthy?* Opakovanie Biológia a Anglický jazyk

4. Vyhodnoťte, čo sú najčastejšie problémy žiakov a študentov. (Môže to byť strava, nedostatok spánku, pohybu a nespokojnosť samých so sebou.)

5. Odprezentujte ju mladším žiakom a / alebo pedagógom na vašej škole.

6. Skúste navrhnúť, či je niečo alebo niekto, kto vám môže pomôcť vysvetliť problematické veci a odpovedať na vaše otázky. Môže to byť rodič, ktorý sa venuje strave, ekológii, vede, školský psychológ, váš alebo iný pedagóg, športový tréner a pod.

Is your lifestyle healthy?

Opakovanie: Biológia a Anglický jazyk

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 6. a 7. ročník a 1. a 2. ročník 8 r. gymnázií

Predmety

Etika, Anglický jazyk, Biológia

Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak o sebe rozmýšľa ako o osobnosti, ktorá má svoje túžby a ciele do budúcnosti. Každý sme iný a rôzne odpovede sú v poriadku. Je však dôležité uvedomiť si, ako je pre nás dôležité fyzické zdravie a kondícia.

Inštrukcie / Instructions

1. Read the questions and answer them. Write the answer in a complete sentence.

1. How many hours a day do you sleep?
2. How many hours do you sleep before midnight?
3. How many pieces of fresh fruit do you eat a day?
4. How many pieces of fresh vegetable (also veggie based meals or salads) do you eat a day?
5. Do you have breakfast every day?
6. How much water or unsweetened beverages do you drink daily?
7. Do you eat manufactured sweets (chocolate bars, candies) daily?
8. Do you practice any sports or physical activity regularly?
9. Do you go out every day? (walking, nature, sports)
10. How many hours a day do you spend online (social media, online games, chats)
11. Are you feeling tired these days?
12. Can you manage everything you have planned for each day?

2. Think about your answers. Now your task is to write down your personal lifestyle goals.

You can write what you would like to change, if you are willing to / if you want to change something. Describe the reasons why you want to change something. Try to describe how you want to change it. Want to set some goals and/or new habits? You can plan even small and simple goals.

Write at least 180 words.



Spoznávame reklamné prostriedky na doplnky stravy

Opakovanie: Biológia

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 6. a 7. ročník a 1. a 2. ročník 8 ročných gymnázií

Predmety

Etika, Informatika, Biológia, Technika

Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie

Žiak sa učí vyhodnocovať názory a formuje si vlastný názor, pričom opakuje učivo z Biológie

Inštrukcie:

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach.

Pomôcky: časopisy o jedle, športe a životnom štýle, PC a internetový prehliadač

1. Žiaci si v skupinách prelistujú časopisy o jedle, športe a životnom štýle. Prípadne si v odbornej učebni na internete vyhľadajú reklamy na výživové doplnky a zdravé potraviny.

2. Žiaci odpovedia na otázky:

- Koľko približne výrobkov pre dobré zdravie človeka zvolený časopis, alebo iný prehliadaný zdroj obsahoval?
- Aké prostriedky tieto reklamy využívali?
(Napr. zvieratá, deti, šťastnú rodinu, farebnosť a sviežosť ovocia a pod.)
- Aké jazykové prostriedky a tvary tieto reklamy využívali?
(Napr. citoslovcia a pod.)
- Aké odborné výrazy tieto reklamy využívali?
(Napr. bielkoviny, vitamíny, minerály a pod.)
- Ktorý z týchto výrobkov, by ste si vybrali vy a prečo?
(Napr. podľa zloženia, ceny, čo naozaj potrebujete a pod.)

3. Aké druhy potravín sú najčastejšie propagované v reklamách?

4. Ako inak, teda z ktorých potravín, vie ľudské telo zabezpečiť pre svoje telo príjem vitamínov, minerálov a nutrientov, ktoré obsahujú výrobky a doplnky výživy z reklám, ktoré ste dnes našli, čítali, či videli?

Skúste pomenovať jedlá, alebo potraviny, ktoré obsahujú tieto živiny.



Spoznávame plodiny a krajiny ich pôvodu

Opakovanie: Geografia

Pre učiteľov II. stupňa ZŠ, 6. a 7. ročník a 1. a 2. ročník 8 r. gymnázií

Predmety

Geografia, Informatika

Cieľ aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak spája praktické informácie o pôvode potravín s preberaným učivom o svetadieloch.

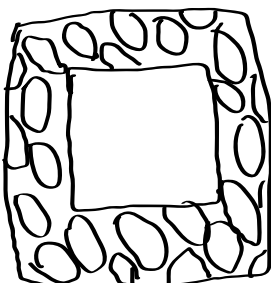
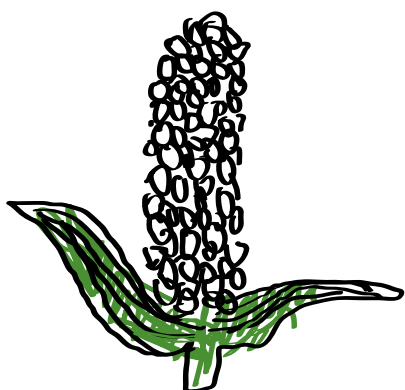
Inštrukcie:

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach.

1. Zaraď plodiny do jednotlivých kontinentov podľa toho, kde sa pestujú a pre aké oblasti sú typické.
2. Ak vieš aj krajinu pôvodu umiestni ich správne na slepej mape kontinentu podľa toho, kde sa krajina alebo oblasť nachádza.
3. Ak nevieš, skús plodiny vyhľadať v učebnici geografie podľa preberaných svetadielov alebo pásiem. Po dohode s učiteľom použi prípadne aj internet.

Zoznam potravín:

- vanilka • avokádo • kakao • zemiaky • paradajky • ryža • ananás • banány
- arašidové oriešky • mandle • vlašské orechy • javorový sirup • accai • manioca
- tapioka • papája • kukurica • pšenica • čučoriedky • jahody • káva • pšenica



4. Po dohode pedagógov žiaci na hodinách informatiky vytvoria slepé mapy svetadielov. Na hodine geografie, alebo informatiky do nich potom vložia vyhľadané obrázky plodín, alebo ich názvy.

Doplňujúce otázky:

1. Aká farba je vanilková?

2. Prečo je podľa teba vanilková farba jemná krémová, keď je vanilkový lusk čierny? Skús opísať, alebo vymyslieť príbeh vanilky.

Napr.: Pre krásnu vôňu sa vanilka prirodzene dostala do dezertov a sladkých šľahačkových krémov. Precestovala pri tom celý svet, a tak si našla svoje miesto v kuchyniach talianskych, portugalských, francúzskych, ale aj amerických, či ázijských cukrárov. Známe vanilkové dezerty sú napr. talianska Panna Cotta alebo francúzske Creme Brulee.

3. Aké iné exotické korenia s krásnou vôňou, alebo farbou poznáš a odkiaľ pochádzajú?

Napr.: Škorica, Kakao, Kurkuma

4. Čučoriedky a maliny považujeme my v Európe za bežné lokálne ovocie. Myslíš si, že pre niekoho na svete sú exotické? Poznajú ich podľa teba v Afrike, alebo Južnej Amerike?

Tento druh pohľadu na vec sa volá **relativita**.

