

Spojená škola internátna, Mičurova 364/1, Bytča

HOVORME O JEDLE





Hýb sa trošku, zdravo jedz!
Ved' to nie je ťažká vec.

Bude šťastné tvoje telo
a budeš sa cítiť skvelo.

Jedz a hýb sa!

1. Čo všetko vieme o jabĺčku
2. Moja mamka niečo má...
3. Turistika so zeleninovou nátierkou
4. Domáce ovocie chutí najlepšie
5. Športovci pijú smoothie
6. Zázračná cvikla
7. Háďaj čo...
8. Tancuj, tancuj, vykrúcaj
9. Zázrak menom jablko
10. Vitamíny zo školskej záhrady
11. Zdravý jedálny lístok



Prípravný ročník A, B

Jabíčka sladké, voňavé, vezmi si jedno do dlane.
Môžeš sa ponúknuť. Zahryzni – dobrú chuť!



Žiaci prípravného A, B ročníka sa so svojimi učiteľkami porozprávali o zdraví, jedle a pohybe, ktoré sú pre naše telo veľmi prospešné. Zahrali sa hudobno-pohybové hry, zaspievali si jabíčkové piesne a tancovali. Za šikovnosť dostali chutnú a zdravú odmenu – jabíčko.



Prváci a druháci





Porozprávali sa o význame jedenia ovocia, o účinkoch vlašských orechov na zdravie. Pripravili si ovocné tanierce, posilnili sa a šups do práce. Išli na čerstvý vzduch, precvičiť telo pri zbere úrody zo školského orecha. Chodia často, no dnes orechy nedali do cvičnej kuchynky, mali iný plán...

Vyrobili si ozdoby na vianočný stromček. Prírodné, starodávne a hlavne – vlastnoručne zhotovené. Šikulky!





Tretí ročník



Tretiaci sa venovali zelenine. Pomenovávali jednotlivé druhy, určovali jej využitie v studenej i teplej kuchyni. Vyrobili si aj zeleninové plagáty. Popri práci si spomínali na riekanky a piesne, v ktorých sa spieva o zelenine.

Potom si pripravili mrkvovo-jablkovú nátierku, natreli chlebíky a vybrali sa na turistickú vychádzku pod neďaleký les.





Dnes po práci turistika,
aj príroda pohyb núka.
A v batohu zdravá strava
pomazánka mrkvičková.



Štvrtáci a piataci



Štvrtáci a piataci sa dnes venovali ovociu, najmä z domácej úrody.

Rozprávali sa o výhodách pestovania ovocia vo vlastných sadoch a záhradách, o spôsoboch spracovania a skladovania na zimu.

Neskôr žiaci dobre poumývali prinesené ovocie a hodovali.

Nakoniec zamestnali aj ruky a vytvorili strapce hrozna z odpadového materiálu.

A po práci zábava na školskom ihrisku.





Šiestaci a siedmaci

Samé mňamky
tu dnes máme,
smoothie si z nich
prichystáme...





Šiestaci a siedmaci lúpali, krájali, drvili a mixovali.

Zdravé, chutné, farebné – ovocné a zeleninové smoothie.

Plnili mixér mrazenými čučoriedkami, ananásom a kúskami pomaranča, neskôr rozmixovali banán s kokosovým mliekom a škoricou.

Napokon pripravili smoothie z cvikle, mrkvy a jablík.

A keďže radi športujú, vedia, že k zdravému spôsobu života patrí aj dostatok pohybu. Stolný tenis a futbal sú ich najobľúbenejšie druhy športu, takže školský deň ukončili športovými aktivitami na školskom ihrisku.



Ôsmaci a deviataci

Červená repa, tá je zdravá, každé ráno skoro vstáva.
Či uveríš a či nie, obľubuje cvičenie.



Starí Gréci, Rimania,
ale aj ôsmaci a deviataci vedeli,
že repa je zdravá. Železo, vápnik,
horčík, vláknina, vitamíny, ...
No i tak ju veľmi nemusia.

Dnes ale súhlasili, že ju vyskúšajú netradične. Pripravili plnené cviklové placky a ... zmenili názor. Placky chutili a ešte k tomu sú aj zdravé. Pochválili sa, ponúkli všetkým učiteľov. Naozaj skvelí žiaci :o)

Potom, po vzore antických Grékov, precvičili telo – ruky pri umývaní riadu, nohy pri bežeckých pretekoch.





Mladší žiaci B variantu

Poznávali ovocie a zeleninu všetkými zmyslami. Ovonievajú, lúpajú, ochutnávajú a hádajú, čo to asi môže byť. Kyslé, sladké, sladšie, ... cibuľa! :o)
Vytvorili motýľový ovocný tanier, na ktorom si aj pochutnali.
A úbohej zeleninke vrátili pastelkami farbu. Paráda!





Tancovala mrkva s hrachom na kopčeku hrboľatom.
Cesnak tančí, hlavou kýva a cibuľa sa len díva.

Mladší žiaci B variantu si na dnešný deň naplánovali aj tanec.
Hudba prilákala na školskú chodbu všetky deti z 1. stupňa.
Takto sme nachytali vyskakovať pani učiteľky a asistentky.
Vraj „deti chceli“. No neviem, neviem :o)





Starší žiaci B variantu

Jabíčko sa kúpe v šťave, od neho sú deti zdravé.
Červené či zelené, je to práma jedenie.



Triedna učiteľka starších žiakov B variantu má každoročne bohatú úrodu jabĺčok. Porozprávala žiakom o ošetrovaní jabloní, skladovaní, rôznom využití a liečivých účinkoch jabĺk. Žiaci si potom olúpali a nastrúhali jabĺčka, dochutili orechmi, vločkami a medom. Napriek ich zdravotným ťažkostiam prácu zvládli výborne! Zaspievali si Bolo jabĺčko krásne a pozreli rozprávku Škriatkove jabĺčka. Potom zdravotná prechádzka jesennými ulicami.



1. a 2. ročník praktické školy



Najstarší žiaci majú pohybu veru dost'. Okrem toho, že cvičia a športujú, venujú sa aj „posilňovaniu“ v školskej záhrade. Rýľujú, sadia, okopávajú, nosia vedrá s vodou, zvažujú úrodu do komory.

A potom príjemnejšia činnosť – z úrody pripravujú zdravé jedlá.

Ako i dnes – krémová tekvicová polievka. Mňam!



3. ročník praktickej školy

Žiaci pracovali s interaktívnou prezentáciou zameranou na denné jedlá, ich význam v životospráve. Plnili rôzne úlohy, zostavovali jedálne lístky, určovali zdravé a nezdravé potraviny, rozdeľovali vyváženú a zdravú stravu na jedlá celého dňa.

Prezentácia i aktivity ich zaujali aj poučili.





Zdravo jedz a hýb sa tiež,
dlho zdravý zostaneš.



Jedz a hýb sa!

19.10.2018

Spojená škola internátna, Mičurova 364/1, 014 01 Bytča

Bc. Eva Sedliačková, 0911 180 164

eva.sedliackova@szsibytca.sk

Mgr. Alena Korduljaková, 0902 765 778

alena.korduljakova@szsibytca.sk

Do projektu sa zapojili žiaci prípravného ročníka,

1. – 9. ročníka A a B variantu Špeciálnej základnej školy,

žiaci 1. – 3. ročníka Praktickej školy.

Počet žiakov zapojených do projektu –

Počet žiakov školy –

Najaktívnejšia trieda – OPÄŤ VŠETCI !!!

Použité zdroje:

- https://www.123rf.com/clipart-vector/fruits_and_boy.html?oriSearch=vegetables+and+boy&safe_search=off&sti=mgrgz7bcro9js3iwl|&mediapopup=48061006