

EDUKAČNÁ AKTIVITA ZDRAVÉ POTRAVINY

Názov aktivity: “Kto chce zdravý byť, musí zdravo žiť”

Cieľová skupina: 5-7 rokov

Dĺžka trvania aktivity: 30 min.

Metódy: motivácia, rozhovor, hodnotenie, vysvetlenie, pozorovanie, spolupráca

Obsah/Úlohy/Kurikulum edukačnej aktivity: čítanie, tímová hra

Organizačné formy: deti budú sedieť v kruhu na stoličkách, deti sedia v laviciach

Vzdelávacia oblasť: kognitívna

Obsahový štandard: Zdravé potraviny

Výkonový štandard: Poznať, rozlíšiť, triediť a vyberať zdravé potraviny.

Výchovno-vzdelávacie cieľ: Vytvoriť súbor potravín, ktoré sú zdravé, nezdravé a ktoré nám najviac chutia.

Prostriedky, Pomôcky: rôzne druhy ovocia a zeleniny, tanier, šatku, časopisi, vystrihnuté obrázky ovocia a zeleniny z časopisov, tanier vystrihnuté z výkresu, nožnice, lepidlo, spolupráca žiakov

Metodický postup

1. Úvodná časť

Čítanie rozprávky: „O zajkovi, ktorý nechcel jesť mrkvu.“

Motivácia - na začiatku prečítam deťom rozprávku o zajačikovi, ktorý nechcel jesť zeleninku, ale chcel len maškrtiť. Po prečítaní rozprávky sa budeme o nej rozprávať a budem deťom klásť otázky. Deti poprosím, aby si sadli do kruhu na stoličky. Upozorním ich na to, aby ma pozorne počúvali, pretože sa ich potom budem pýtať, čo si z príbehu zapamätali.

Text rozprávky:

„Na okraji hustého lesa stál malý domček a v ňom bývala mama zajačica s malým synom zajkom. Zajko bol veľmi šikovný, doma pomáhal ako sa dalo, ale mama s ním mala veľké trápenie. Nechcel totiž jesť zeleninu. Najradšej vyhrýzal sladkosti. Plnené čokoládky, škoricové keksíky, cukrovú vatu, slivkové perníky, malinové cukríky... no skrátka, bol to veľký maškrtník. Mama zajačica mu neustále dohovárala: „Zajko, musíš jesť aj zeleninku, lebo inak ochorieš!“ Ale zajko si nedal povedať. A tak na tanieri po ňom ostávala aj sladká mrkvička, aj chrumkavý karelábik aj zelená brokolička. A takto to išlo deň čo deň. Jedno pekné predpoludnie sa zajko vybral za kamarátmi, ktorí v lese na čistinke hrali futbal. „Ahojte kamaráti,“ privítal sa s nimi zajko, „môžem si s vami zahrať futbal?“ Kamaráti súhlasili, pretože bol výborným futbalistom. Prišiel posledný a tak ho postavili do bránky. Zápas sa pekne rozbiehal a všetci hrali ako o život. Len brankár akosi nestačil s tempom. Nevládal behať za loptou a videl ju tiež akosi rozmazane. Góly sa mu sypali do bránky ako zjašené.

Nohy ho neposlúchali, cítil sa strašne unavený. Kamaráti nahnevane prerušili zápas a poslali ho preč. „S takým brankárom prehráme každý zápas!“ zlostili sa, „Čo to robíš naschvál? Veď si nechtyl ani jednu strelu!“

Zajko sa zahanbený pobral domov a cestou lesom stále rozmýšľal, čo sa to s ním deje. Zadumaný došiel až k myšiemu domčeku, ktorý stál pod veľkou jabloňou. „Ahoj myška,“ pozdravil sa slušne. „Ahoj zajko,“ odvetila myška, ktorá práve stála na rebríku a oberala krásne červené jabĺčka. „Kde sa tu berieš?“ spýtala sa ho. „Ale, len sa tak prechádzam,“ povedal zajko, ktorému veľmi nebolo do reči a ktorý by za nič na svete nebol priznal, akú hanbu utrpel na futbale. „Môžeš mi trochu pomôcť, robím si zásoby na zimu“, povedala myška.

Zajko mal myšku rád, lebo piekla fantastické jablkové koláče a vždy mu nejaké ponúkla, keď prišiel na návštevu. A tak sa postavil pod strom, že bude chytať jabĺčka a ukladať ich do košíka. No ale po pár minútach bolo zajkovi do plaču. Darmo vystieral ruky a snažil sa chytať všetko, čo mu myška hádzala zo stromu. Nechtyl ani jedno jabĺčko, všetky popadali na zem. Keď to myška videla, veľmi sa nahnevala. „Zajko, čo to robíš?! Veď mi takto zničíš celú úrodu. Jabĺčka sa nesmú poobíjať, inak mi v zime zhnijú a ja nebudem môcť piecť svoje koláčiky,“ žalostila myška. „Radšej sa pober preč, lebo všetko iba pokazíš!“ Zajko sa rozbehol splačom cez les. Keď pribehol domov, mamka zajačica sa ho prestrašene opýtala, čo sa mu stalo. Zajko sa najprv nechcel priznať, ale potom mame vyrozprával všetko, čo sa mu prihodilo. Mama vážne pokrútila hlavou a povedala: „Zajko, ty budeš asi chorý, nedá sa nič robiť, musíme ísť za pani doktorkou sovou, tá ti pomôže.“

A tak sa hneď spolu vybrali do lesnej nemocnice, kde mala doktorka sova ordináciu a liečila všetky lesné zvieratká. Keď si vypočula, čo sa všetko zajkovi prihodilo, vážne pokývala hlavou a opýtala sa zajka, čo najradšej jedáva. Ten sa priznal, že najradšej má sladkosti, na raňajky, na obed, aj na večeru. Sova zajkovi prezrela zuby, skontrolovala zrak. Potom si sadla do veľkého kresla a vysvetlila zajkovi, čo sa vlastne stalo. Tým, že jedol iba samé sladkosti a nejedol žiadnu zeleninu a ovocie, poškodil si vážne zdravie. Telu chýbali vitamíny, a tak sa cítil unavený. Neposlúchali ho ani nohy, ani ruky. Očiam tiež chýbali vitamíny, a tak sa mu zhoršil zrak a nevidel poriadne ani na loptu, ani na jablčka.

„Nebudem ti predpisovať žiadnu medicínu,“ povedala sova. „Úplne postačí, keď budeš mať bohatú stravu na všetky vitamíny, budeš jesť zeleninu, ovocie a všetko, čo ti mamka navarí. Ak budeš toto jesť, potom si môžeš občas dať aj sladkosti,“ dodala sova. Zajko sľúbil, že odteraz bude mamu poslúchať a jesť všetko, čo mu pripraví. Ved' kto by nechcel byť zdravý a hrať opäť futbal s kamarátmi.

Doktorka sova vyprevadila zajka aj mamu zajačicu z ordinácie a vo dverách povedala: „A neboj sa, myške všetko vysvetlím, nebude sa na teba hnevať. Aj ja k nej totiž občas chodím na tie výborné jablkové koláče,“ dodala sova a žmurkla na zajka. Odvtedy býva vdomčeku pri lese zdravý a múdry zajko, lebo na vlastných chybách sa človek najlepšie učí...“

Rozprávanie o rozprávke: „O zajkovi, ktorý nechcel jesť mrkvu.“

Po prečítaní príbehu deti sedia stále na stoličkách a začnem im klásť otázky o príbehu.

Deťom budem klásť otázky, aby som zistila, ako porozumeli obsahu rozprávky.

Príklady otázok:

„O čom bola táto rozprávka?“

„Čo sa stalo zajkovi, keď nechcel jesť zeleninu, ale iba sladkosti?“

„Čo mu poradila doktorka Sova?“

„Poslúchol zajko doktorku Sovu?“

„Zakázala doktorka Sova zajkovi jesť sladkosti?“

Po zodpovedaní otázok prejdem na aktivitu číslo 2.

2.Hlavná časť

Názov aktivity: „Uhádni čo ješ“

Do stredu kruhu dám lavicu, na ktorú rozložím tanieru s rôznym druhom ovocia a zeleniny.

Deti budú stále sedieť v kruhu. Na začiatku sa budeme rozprávať o tom, čo sa nachádza na stole, tak zistím či to ovocie a zeleninu, ktorá sa tam nachádza, poznajú. Po rozhovore si vyberiem dve deti. Jednému zaviažem oči. Úlohou dieťaťa, ktoré nemá zaviazané oči, bude tomu druhému dieťaťu dať do úst kúsok ovocia alebo zeleniny. Úlohou dieťaťa, ktoré má zaviazané oči, bude uhádnuť, čo mu spolužiak dal. Deti sa po uhádnutí vymenia. Následne takto pôjdu všetky deti.

Po vystriedaní všetkých detí sa budeme rozprávať čo im chutilo a čo nie. Či im tam chýbalo nejaké ovocie alebo zelenina, ktorú poznajú. Aké ovocie a zeleninu radi jedia a naopak, čo im nechutí. Po tejto aktivite prejdem na aktivitu číslo 3.

3.Záverečná časť

Strihanie a nalepovanie obrázkov zdravých a nezdravých potravín. Deti vediem pri strihaní a nalepovaní obrázkov zdravých a nezdravých potravín, aj v rozhovore o ich význame pre zdravie detí.

Rozdelím deti do troch skupín, každej skupine dám zopár časopisov, ktoré som priniesla. Vyzvem deti, aby si pripravili nožnice a lepidlo. Upozorním ich na bezpečnosti pri manipulácií s nožnicami. Každá skupina bude mať za úlohu niečo iné. Prvá skupina bude vystrihovať zdravé potraviny. Druhá skupina bude vystrihovať nezdravé potraviny. Tretia skupina bude vystrihovať potraviny, ktoré majú deti radi.

Po vystíhnutí dám každej skupine na stôl vystrihnutý veľký “tanier”, na ktorý budú nalepovať to, čo vystihli.

- a) Prvá skupina detí nalepuje vystrihnuté obrázky zdravých potravín (ovocie, zelenina) na papierový “tanier”. S detmi sa budem priebežne rozprávať, prečo sú pre deti dôležité.
- b) Druhá skupina detí nalepuje vystrihnuté obrázky nezdravých potravín (sladkosti, nezdravé nápoje, koláče, masťné jedlá) na papierový tanier. S detmi sa budem priebežne rozprávať, prečo ich treba jesť málo (aby ich nebolelo bruško, zuby, neboli choré a pod.)
- c) Tretia skupina detí nalepuje vystrihnuté obrázky potravín, ktoré majú deti radi na papierový tanier. S detmi sa budem priebežne rozprávať, či sú zdravé, alebo nezdravé.

Rozprávanie o potravinách, nalepených na papierových tanieroch

Ak to budú už deti mať, tak ich poprosím, aby išli naspäť do kruhu a dali na zem svoj tanier, ktorý spolu urobili. Každá skupina nám povie, čo bola ich úloha a čo nalepili na tanier a prečo. Všetky 3 skupiny odprezentujú svoj tanier. Po odprezentovaní budem deťom klásť otázky, aby som zistila, aký význam majú.

Príklady otázok:

„Prečo máme jesť zdravé potraviny?“

„Vymenujte niektoré zdravé potraviny.“

„Ak by sme jedli len nezdravé jedlo, čo by sa nám mohlo stať?“

„Na tanieri s potravinami, ktoré Vám najviac chutia, vidíme rôzne potraviny. Vymenujte ich.“

„Sú tam potraviny, zdravé alebo nezdravé?“

„Prečo ste vybrali práve tieto potraviny?“

Po zodpovedaní otázok pochválím deti za ich aktivitu a snahu. A opýtam sa ich na záver, čo sa dnes naučili. Cieľom týchto aktivít je priviesť deti k zdravému životnému štýlu. Oboznámiť ich s rôznym druhom ovocia a zeleniny.