

<b>Typ školy:</b>	Spojená škola, J. Fabiniho 3, Spišská Nová Ves		
<b>Predmet:</b>	Triednická výchova		
<b>Ročník:</b>	5. ročník		
<b>Tematický celok:</b>	Zdravý životný štýl		
<b>Téma hodiny:</b>	Zdravá výživa		
<b>Cieľ:</b>	<p><b>Kognitívne ciele :</b>  Vysvetliť a uvedomiť si význam zdravej výživy.  Vzbudiť záujem o zdravú výživu.  Využiť všetky nadobudnuté vedomosti o zdravej výžive a vedieť ich využiť v praxi.</p> <p><b>Afektívne ciele :</b>  Prezentovať svoj vlastný názor k zdravšej výžive, vhodnejšej.  Dokázať rozošit' správnu výživu od nesprávnej.  Rozpoznať nevhodné potraviny, jedlá a nápoje.  Uvedomiť si dôležitosť príjmu tekutín.</p> <p><b>Psychomotoricke ciele:</b>  Sám si pripraviť desiatu – obmedziť sladkosti, masné jedla.  Rozoznať vhodné a nevhodné potraviny.  Naučiť sa nakupovať – vybrať si vhodnejšie potraviny.  Pomôcť pri výbere vhodných potravín.  Vedieť sa podeliť s desiatou.  Rozvíjať vzájomnú spoluprácu pri hrách.</p>		
<b>Špecifické ciele:</b> Vedieť vyvodit' nové poznatky z predchádzajúcich skúseností.			
<b>Medzipredmetové vzťahy:</b>	Slovenský jazyk, Matematika, Vlastiveda		
<b>Požiadavky na zručnosti žiakov:</b>	Riešiť aplikačné úlohy.		
<b>Požiadavky na zručnosti učiteľa:</b>	Práca s PC a IKT.		
<i>počet minút</i>	<i>činnosť</i>	<i>pomôcky</i>	<i>metódy a formy</i>
2	Organizačná časť – zápis do triednej knihy, zistiť prítomnosť žiakov.	Triedna kniha, pero	Rozhovor
5	Zopakovanie predchádzajúceho učiva.	PC, datavideoprojektor	Rozhovor
5	Motivačná časť – úvodná pesnička Ovocníčkovia	PC, datavideoprojektor	Rozhovor, vysvetľovanie
15	Výklad nového učiva : Zdravá výživa Prezentácia Portál – z Planéta vedomostí	Virtuálna knižnica, PC, datavideoprojektor, Portál Planéta vedomostí	Multimediálny výklad / Planéta vedomostí/ Demonštrácia
15	Precvičovanie nového učiva : Samostatné hry, skupinové na upevňovanie nového učiva.	Makety – ovocie a zelenina, košíky. Magnetická tabuľa.Obrázky potravín.	Metódy: vysvetľovanie, názorná ukážka
3	Zhodnotenie hodiny. Zadanie domácej úlohy.	Omal'ovanky – ovocie a zelenina / vymal'ovať/	Forma otázok a odpovedí. slovné hodnotenie a sebah

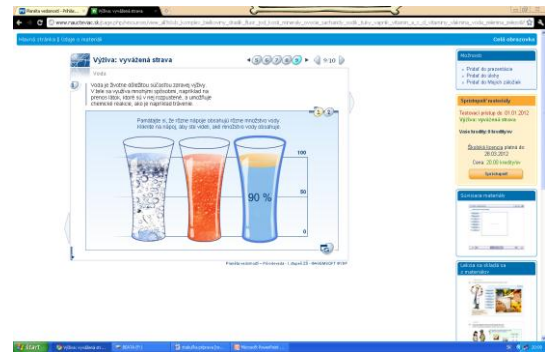
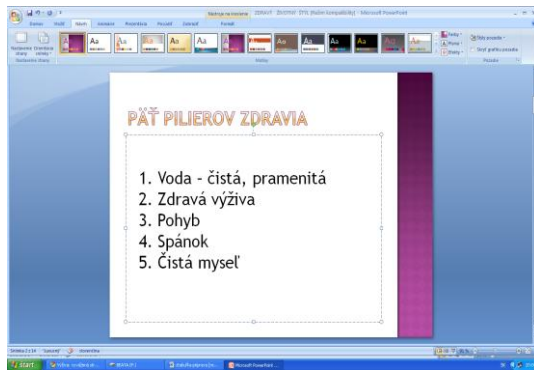
## ŠTRUKTÚRA HODINY

1. **Organizačná časť** – zápis do triednej knihy, zistiť prítomnosť žiakov.

2. **Zopakovanie predchádzajúceho učiva.**

Práca s planétou vedomosti : Opakovanie predchádzajúceho učiva.

Voda – pramenitá voda, význam vody pre naše telo.



3. **Motivačná časť** – úvodná pesnička Ovocníčkovia

V motivačnej časti hodiny za pomoci PC a dataprojektora spustí učiteľ pesničku za pomoci internetovej stránky <http://www.youtube.com/watch?v=hu1LgcSFJFM> , aby navodil atmosféru v triede a upútal pozornosť.



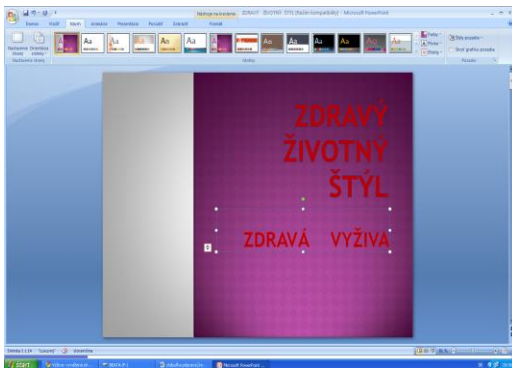
Po pesničke učiteľ nadväzuje kontakt s deťmi na tému ovocie a zelenina, minerály , sacharidy, bielkoviny, tuky, vláknina. Vysvetľuje význam živín pre naše telo.

#### 4. Výklad nového učiva

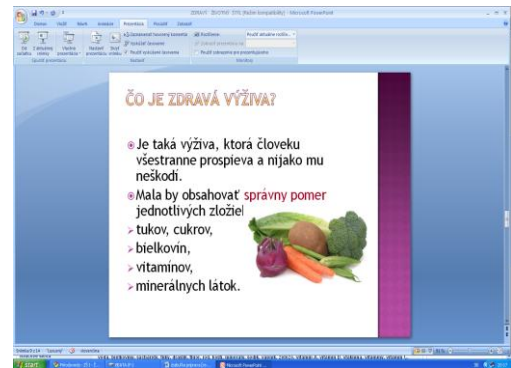
Spustenie prezentácií na tému : Zdravá výživa

Po prezentácií nasleduje doplnenie získaných vedomostí pomocou prezentácie portál Planéta vedomostí. Učiteľ vedie so žiakmi multimediálny výklad. Žiaci sledujú multimediálny výklad učiteľa a nadväzujú na predchádzajúcu prezentáciu.

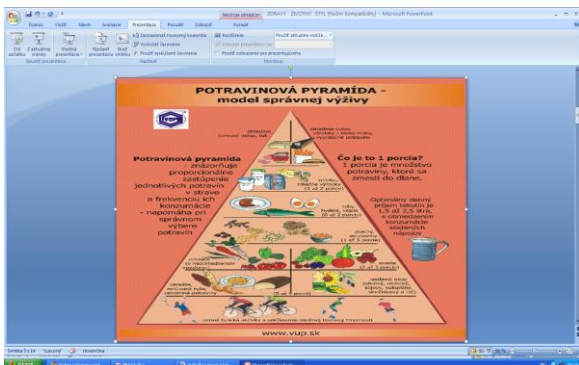
### PREZENTÁCIA - ZDRAVÁ VÝŽIVA



### ČO JE ZDRAVÁ VÝŽIVA



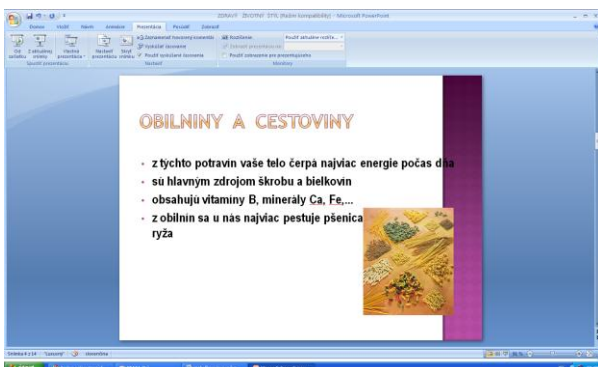
### PYRAMÍDA ZDRAVEJ VÝŽIVY



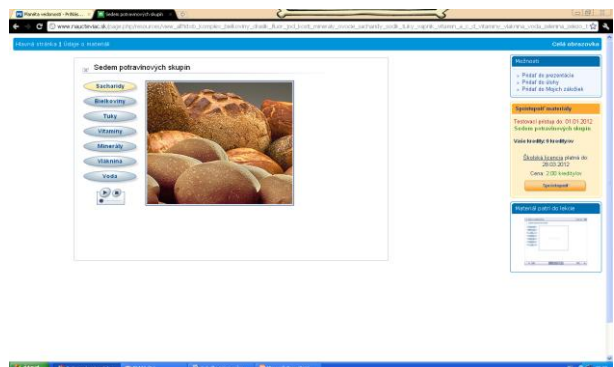
### SEDEM POTRAVINOVÝCH SKUPÍN



### OBILNINY A CESTOVINY

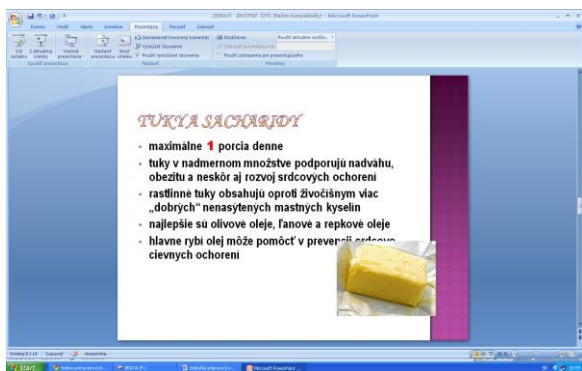


### SACHARIDY

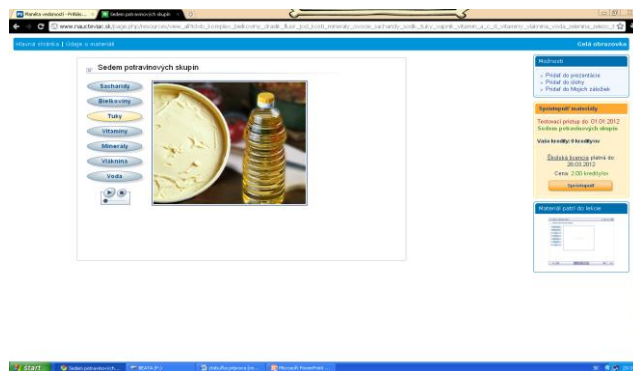




## TUKY A SACHARIDY

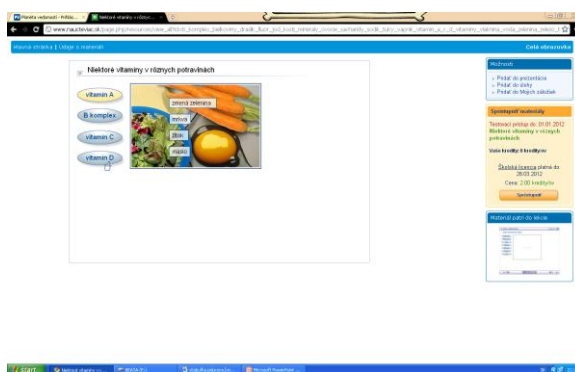


## TUKY



### 5. Precvičovanie nového učiva

#### Cvičenie č. 1 :



Úlohou žiakov bolo za pomoci portálu z Planéty zistiť, v ktorých zložkách potravy sa nachádzajú vitamíny A, C, D a B komplex nachádza.

#### Cvičenie č. 2 :

Hra zameraná na zručnosť, na rozvíjanie slovnjej zásoby a rozvíjanie vzájomnej spolupráce. Žiakov rozdelíme na skupinky. Úlohou každej skupiny bude rozdeliť do košíka zvlášť makety ovocie a makety zeleniny. Po potriedení vymenovať nazbierané ovocie a zeleninu.

#### Cvičenie č. 3

Hra zameraná na prípravu vhodnej desiaty.

Obmedziť sladkostí a mastnejšie potraviny.

Skupinová práca.

Z obrázkových materiálov / obrázky potravín – zdravé a nevhodné / zostaviť vhodnú a zdravú desiatu. Nakoniec pomenovať zloženie desiaty. A pripnúť na magnetickú tabuľu do I. skupiny vhodné potraviny. II. skupiny nevhodné potraviny.

#### **Cvičenie č.4 - Kvízové otázky.**

Každý žiak si vyťahne jednu otázku na ktorú odpovedá.

- ⊙ **Čo je fazuľa, hrach a šošovica ?**
  - ⊙ **Vymenujte 3 ovocia a 3 zeleniny.**
  - ⊙ **Čo sa vyrába z mlieka?**
  - ⊙ **Aké mliečne výrobky poznáte ?**
  - ⊙ **Tuky a sacharidy**
  - ⊙ **Čo patrí medzi obilniny.**
  - ⊙ **Vymenuj 3 ovocia a 3 zeleniny.**
  - ⊙ **Čo spôsobujú v nadmernom množstve tuky ?**
- 6. Zhodnotenie vyučovacej hodiny. Zadanie domácej úlohy. Vyfarbiť o maľovanku – ovocie a zeleninu.**

***METODICKÝ MATERIÁL***

*pre 5. ročník / ŠZŠ*

*Triednická hodina : Zdravá výživa*

*Vypracovala Mgr. Chlebovcová Beáta*

***Spišská Nová Ves 2011***

## Úvod

V našej Spojenej škole sa venujeme edukácii žiakov s mentálnym postihnutím.

Vo vyučovacom procese uprednostňujeme učenie hrou pred zbytočným memorovaním poučiek. Princíp názornosti ako nám ponuka portál Planéta vedomostí je nesmierne dôležitým každodenným pomocníkom na hodinách. Prostredníctvom multimedialného výkladu žiakom sa sprostredkováva učivo zjednodušenou formou.

V metodickej príručke je rozpracovaná triednická výchova na tému Zdravá výživa. Mojm cieľom je viesť detí k zdravému spôsobu života. Vysvetliť význam správnej výživy. Rozpoznať nevhodné potraviny, jedlá a nápoje. Žiaci často krát majú nevhodnú desiatu. Preto je nevyhnutné viesť žiakov k zodpovednejšiemu prístupu zdravšej výživy a nadobudnuté vedomostí využiť v praxi.