



Názov vyučovacej hodiny: Zdravá výživa

Meno a priezvisko učiteľa/učiteľov: PaedDr. Mária Polomčáková

Názov školy:	Základná škola Ulica Bernoláková 1063, Vranov nad Topľou		
Predmet:	Prírodoveda		
Ročník:	tretí		
Tematický celok:	Podmienky života človeka		
Téma hodiny:	Zdravá výživa		
Cieľ:	<i>Kognitívne ciele:</i> -poznať základné živiny potravy človeka -poznať potraviny, ktoré ich obsahujú -poznať pravidlá vyváženej stravy -potravinová pyramída -rozvoj čítania s porozumením <i>Výchovné ciele:</i> -predchádzajme chorobám -ochrana zdravia -vzbudiť záujem o vyváženú stravu -poznať vplyv vyváženej stravy a zdravého životného štýlu na zdravotný stav človeka		
Špecifické ciele:	Formovanie vzťahu k ochrane zdravia		
Medzipredmetové vzťahy:	Environmentálna výchova, slovenský jazyk, výtvarná výchova		
Požiadavky na zručnosti žiakov:	Ovládanie práce s PC a interaktívnou tabuľou IT – eBeam		
Požiadavky na zručnosti učiteľa:	Ovládanie práce s PC /porál Planéta vedomostí, Virtuálna knižnica/, dataprojektorom a interaktívnou tabuľou IT – eBeam		
<i>počet minút</i>	<i>činnosť</i>	<i>pomôcky</i>	<i>metódy a formy</i>
3	Zápis do triednej knihy. Oboznámenie sa s témou a cieľom hodiny.	Triedna kniha Citát na tabuli	rozhovor
5	Opakovanie: Podmienky života človeka		frontálne opakovanie



5	Motivácia k danej téme	PC dataprojektor PowerPoint. prezentácia, Virtuálna knižnica	motivačná demonštrácia sokratovský rozhovor
15	Expozícia nového učiva: -základné živiny potravy človeka -skupiny potravín, ktoré ich obsahujú -pravidlá vyváženej stravy	PC dataprojektor portál Planéta vedomostí	brainstorming multimediálny výklad heuristický rozhovor
15	Fixácia nového učiva	PC dataprojektor IT, Planéta vedomostí Virtuálna knižnica pracovný list	interaktívne cvičenia z portálu Planéta vedomostí interaktívne cvičenie z Virtuálnej knižnice triedenie podľa vlastností samostatná práca práca v dvojiciach
5	Hodnotenie Zadanie domácej úlohy		slovné hodnotenie domáca úloha

Spätná väzba: Žiaci na základe získaných vedomostí vypracovali projekt : Potravinová pyramída. Žiaci učivo zvládli veľmi dobre.



Model vyučovacej hodiny – OBSAH

Téma: Zdravá výživa

Typ hodiny: zmiešaná/kombinovaná

Forma vyučovania: frontálna, individuálna

Metóda vyučovania: rozhovor, motivačná demonštrácia, brainstorming, multimediálny výklad, triedenie podľa vlastností, samostatná práca, práca v dvojiciach, výber správnej odpovede, problémové metódy

Výchovno-vzdelávacie ciele: motivovať žiakov k učeniu, rozvíjať samostatnosť, čítanie s porozumením, naučiť žiakov význam vyváženej potravy a zdravého životného štýlu pre naše zdravie

Pomôcky: PC, dataprojektor, IT – eBeam, portál Planéta vedomostí, Virtuálna knižnica, pracovný list

Postup a obsah vyučovania:

1. Organizačná časť:

-zápis do triednej knihy

-oboznámenie s cieľom hodiny: Nežijeme preto, aby sme jedli. Jeme preto, aby sme žili – rozhovor

2. Opakovanie: frontálne opakovanie témy: Podmienky života človeka

3. Motivácia k téme : Zdravá výživa

Pomocou prezentácie v PowerPoint žiaci získajú základné informácie k danej téme: základné živiny potravy človeka, pravidlá vyváženej stravy, dôsledky nesprávnych stravovacích návykov

Čo je zdravá výživa?

- Je taká výživa, ktorá človeku všestranne prospieva a nijako mu neškodí.
- Mala by obsahovať **správny pomer** jednotlivých zložiek, teda:
 - tukov,
 - sacharidov
 - bielkovín
 - vitamínov
 - minerálnych látok
 - vlákniny



Nezdravá výživa

- K nesprávnej výžive detí a mládeže prispieva zvýšený energetický príjem, nadbytočný príjem tukov, cukrov, soli a málo pohybu.
- Nedostatočná konzumácia zeleniny, ovocia, rýb a vlákniny (napr. celozrnné pečivo).



Dôsledky nesprávnej výživy v detstve

- Prejavujú sa veľmi rýchlo, napr.:
 - obezita,
 - poruchy rastu a vývinu,
 - vznik tučnoty,
 - výskyt zubného kazu,
 - častejšie infekcie.



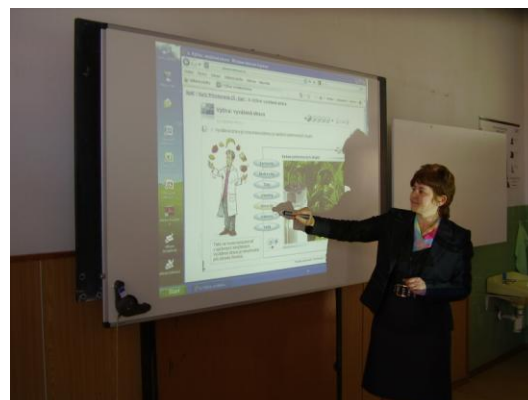
4. Expozícia nového učiva

-metódou brainstormingu zistiť, čo žiaci o danej téme vedia

-s využitím portálu Planéta vedomostí vysvetliť žiakom základné živiny potravy človeka:

a/ multimediálny výklad

-žiaci sledujú multimediálny výklad, spoznávajú základné zložky potravy človeka a skupiny potravín, ktoré ich obsahujú



b/ Žiaci pracujú na úlohách z portálu planéta vedomostí na IT



5/ Fixácia učiva

-pomocou interaktívneho cvičenia vyhľadáme potraviny, ktoré prospievajú nášmu zdraviu



-žiaci vypracujú pracovný list: potraviny, ktoré by sme mali uprednostniť, zakrúžkuj

-práca v dvojiciach: zostavte jedálny lístok na 1 deň podľa pravidiel zdravej výživy

5/ Diagnostická fáza

-osvojené vedomosti a zručnosti hodnotíme priebežne, vyhodnotíme samostatnú prácu

v pracovných listoch a prácu v dvojiciach – jedálny lístok

-zadanie domácej úlohy: priprav si obrázkový materiál na projekt Potravinová pyramída



-na nasledujúcej hodine deti vypracujú projekt: Potravinová pyramída

Tak sme to zvládli:

