

## **Téma: Zelenina, ovocie, orechy z našich sádov**

### **1. Cieľ, zameranie aktivity:**

Žiak rozvíja a kultivuje svoju osobnosť v oblasti vlastného zdravia a zdravého životného štýlu.

Žiak vie pomenovať ovocie a zeleninu, opísať jeho chuť, určiť jeho farbu.

Žiak pozná význam konzumácie ovocia a zeleniny pre zdravie človeka.

Žiak realizuje s pomocou pedagógov aktivity smerujúce k prevencii obezity.

Žiak získa kompetencie na vyhotovenie jednoduchých zdravých jedál a nápojov.

### **2. Vyučovací predmet:**

#### **(prepojenie viacerých predmetov a ročník – rovesnícke vzdelávanie)**

Predmet: Matematika

Ročník: druhý

Téma: +, - do 20

Predmet: Slovenský jazyk a literatúra

Ročník: druhý, tretí

Téma: Abeceda, rozdeľovanie na slabiky, texty s témou ovocia a zeleniny

Predmet: Prvouka

Ročník: prvý

Téma: Rastliny – plody rastlín

Predmet: Anglický jazyk

Ročník: tretí, štvrtý

Téma: *Food (fruits, vegetables), farby, číslovky*

Predmet: Pracovné vyučovanie

Ročník: štvrtý

Téma: *Stravovanie a príprava jedál, Druhy zeleniny*

Predmet: Hudobná výchova

Ročník: tretí

Téma: *Šesc mieški oreški, Červené jablčko*

Predmet: Výtvarná výchova

Ročník: štvrtý

Téma: *Farba, symetria a asymetria*

### **3. Pomôcky:**

rôzne druhy ovocia a zeleniny, sušička ovocia, odšťavovač, drevená doska na krájanie, nôž, lyžica, vyššia nádoba, taniera, pohárik, výkres, farebný papier, lepidlo, lepiaca páska, látková šatka

### **4. Príprava (teoretická a praktická):**

- pripraviť si rôzne druhy ovocia, ošúpať ho a nakrájať

### **5. Postup, realizácia:**

- motivácia: Začiatok hodiny je venovaný pesničke - Červené jablčko a krátkemu motivačnému rozhovoru o ovocí a zelenine a ich prospechu pre ľudské zdravie a príprave ovocného taniera. Žiaci pomenúvajú ovocie a zeleninu, opisujú ho, určujú jeho farbu a vôňu. Potom so zaviazanými očami identifikujú ovocie a zeleninu a opisujú jeho chuť.

- hlavná časť: Sušenie jablka: Najskôr sme si umyli jablká pod tečúcou vodou. Následne sme ich zbavili jadierok a nakrájali na štvrtinky. Žiaci potom mali za úlohu rozdeliť sa do dvojíc. V každej dvojici jeden krájal jablká na tenké plátky a druhý ich ukladal do sušičky ovocia. Keď sme mali jablčka nakrájané a poukladané do sušičky, spustili sme proces sušenia, ktorý trval 10 hodín.

Vitamínový zázrak z dužín ovocia a zeleniny: Kým sa nám jablčka sušili vyrobili sme si pomocou odšťavovača zdravú a chutnú ovocno-zeleninovú 100% šťavu (jablká, cvikla, mrkva, citrón). Predtým sme si však potrebné ovocie a zeleninu očistili a nakrájali na menšie kocky.

3D jablčka: Zapojili sme samozrejme aj našu kreatívnu stránku osobnosti a vytvorili sme krásne 3D jablčko zo štvorčekov farebného papiera, ktoré sme lepili na lepiacu pásku do obrysu veľkého červeného jablka. Niektorí žiaci vytvorili svoje jablčka z malých guľčiek farebného papiera, ktoré prilepili na obrys jablka nakresleného na výkrese.

- záver: Na záver aktivity sme si položili otázky týkajúce sa zdravého spôsobu života a ochutnali našu vynikajúcu ovocno-zeleninovú šťavu. Samozrejme sme nezabudli ani na

spolužiakov a do každej triedy sme odniesli ochutnať. Na koniec sme si ešte zaspievali pesničku červené jabĺčko.

## **6. Zhrnutie:**

Náš dnešný projektový deň, blízky životu, vysoko motivujúci, kreatívny, učil žiakov myslieť, rozvíjať fantáziu a predstavivosť. Zvýšila sa pozornosť a aktivita žiakov, žiaci boli zvedaví a aktívni. Vyučovanie sa stalo tvorivejším, zábavnejším, zaujímavým nezabudnuteľným zážitkom. Sprístupnilo žiakom možnosť rozvíjať a uplatniť svoje zručnosti.

Žiaci sa naučili, prečo je ovocie a zelenina dôležitá pre náš život. Zistili, že aj z obyčajných jablák sa dajú vyrobiť zdravé náhrady čipsov a jednoduchým odšťavením získajú zdravú stopercentnú šťavu. Žiaci si mohli chytiť, ovoňať, ochutnať a vnímať všetkými zmyslami. Na vlastnej koži zažili niečo zaujímavé a vytvorili sa im skutočné spomienky. Tieto pretrvávajú omnoho dlhšie, ako len stokrát zopakované vedomosti, ktoré si títo žiaci veľakrát nevedia ani predstaviť.

Aktivitu realizovala a metodický list vypracovala: Mgr. Klementína Klimeková

7. Prílohy

