



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Mgr. Eva Ševčíková

# **Zdravý životný štýl – zážitkové učenie v praktickej škole**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Trenčín  
2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Eva Ševčíková

**Kontakt na autora:** Špeciálna základná škola internátna, Praktická škola internátna, M.  
R. Štefánika, 914 01 Trenčianka Teplá  
evase6@gmail.com

**Názov OPS/OSO:** Zdravý životný štýl – zážitkové učenie v praktickej škole

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2014  
X. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** PaedDr. Jana Martinková

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a karierný rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

zdravý životný štýl, zážitkové učenie, praktická škola, ciele zdravého životného štýlu, kľúčové kompetencie, zážitkové aktivity, koordinátor Školy podporujúcej zdravie, vyučovacia hodina zdravotnej výchovy, námety zážitkových aktivít

## **Anotácia**

Práca popisuje ucelený systém získania gramotnosti a zručnosti, ktorá je zameraná na vyučovanie Zdravého životného štýlu, prostredníctvom zážitkového učenia v praktickej škole. Zaoberá sa charakteristikou zdravého životného štýlu v praktickej škole, zážitkovým učením. Osvedčená pedagogická skúsenosť (OPS) je zameraná na ciele zdravého životného štýlu, zážitkové učenie ako prostriedku rozvíjania kľúčových kompetencií žiaka. Súčasťou práce je praktická časť. Zahŕňa zážitkové aktivity realizované v predmetoch zdravotná výchova, príprava jedál a výživa. Popisuje realizovanie metodického dňa pre špeciálnych pedagógov z iných škôl o zdravom životnom štýle, aktivity realizované koordinátorom pre Školu podporujúcu zdravie v spolupráci s pedagógmi školy. Ponúka špeciálnym pedagógom overené prínosy OPS, odporúčania pre vyučovanie k zdravému životnému štýlu. Texty sú doplnené fotografickými kolážami, praktickými ukážkami, ktoré sú dôkazom, že zážitkové učenie môže plnohodnotne inovovať vyučovanie mentálne postihnutých k zdravému životnému štýlu.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Zdravý životný štýl mládeže ako výsledok zážitkového učenia 1038/2013- KV

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1 ZÁŽITKOVÉ UČENIE V PRAKTICKEJ ŠKOLE .....	7
1.1 Zážitkové učenie .....	7
1.2 Zážitkové učenie ako prostriedok rozvíjania kľúčových kompetencií žiaka ..	8
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL V PRAKTICKEJ ŠKOLE .....	11
2.1 Zdravý životný štýl .....	11
2.2 Praktická škola .....	11
2.3 Ciele vyučovania k zdravému životnému štýlu .....	13
2.4 Špecifika cieľovej skupiny .....	15
2.5 Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS .....	15
2.6 Vymedzenie kompetencií učiteľa .....	16
3 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI .....	17
3.1 Zážitkové aktivity - ukážky zo zážitkového učenia .....	17
3.1.1 Metodický deň: Škola podporujúca zdravie .....	17
3.1.2 Zážitkové aktivity realizované v spolupráci s činnosťou koordinátora Školy podporujúcej zdravie .....	18
3.1.3 Vyučovacia hodina zameraná na zdravú výživu s využitím zážitkového učenia - zdravotná výchova .....	21
3.1.4 Námety na zážitkové aktivity – zdravý životný štýl v praktickej škole ..	23
3.2 Overené prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti .....	24
3.2.1 Prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti pre žiaka .....	24
3.2.2 Prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti pre učiteľa .....	25
3.3 Odporúčania .....	25
3.4 Potrebné pomôcky a prostriedky .....	26
ZÁVER.....	27
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....	28
ZOZNAM PRÍLOH.....	29

## ÚVOD



Obrázok 1 Zdravý životný štýl - zážitkové učenie

Prameň: vlastný zdroj

Chceme, aby deti žili zdravo.

Chceme, aby sa zdravý životný štýl stal súčasťou ich každodenného života.

Učme ich zdravo žiť!

Zážitkovo, tvorivo...

Učme ich vnímať zdravý životný štýl všetkými zmyslami.

(autorka práce)

Pedagogickým kolegom popisujem ucelený systém získania gramotnosti a zručnosti, ktorá je zameraná na vyučovanie Zdravého životného štýlu, prostredníctvom zážitkového učenia v praktickej škole. Pri zážitkovom učení sa vníma proces výučby integrovane a tematicky. Obsahom výučby prestáva byť izolovaná téma daného predmetu. Zážitkové učenie a zážitkové aktivity umožňujú učivo integrovať do viacerých vyučovacích predmetov. Tradičná výučba samozrejme celkom nezanikne, vždy sa nájdu metódy a formy tradičnej výučby, vhodné pre sprístupnenie určitého učiva. Potvrdila sa mi skutočnosť, že realizáciou zážitkového učenia si môžu žiaci všetko otestovať v praxi. Ak si to môžu chytiť, ohmatať, ovoňať a počuť, vnímať to všetkými zmyslami. Samotná veta: „Zdravý životný štýl“, im nič nenapovedá. OPS opisuje, ako v Praktickej škole internátnej v Trenčianskej Teplej využívame a pracujeme s bankou nápadov, aktivít, ktoré sa týkajú zdravého životného štýlu. Zážitkové učenie a aktivity sú priamo využívané pri vyučovaní predmetov zdravotná výchova, príprava jedál a výživa a telesná výchova. Podporuje ich činnosť koordinátora Školy podporujúcej zdravie a samozrejme tvorivosť pedagóga ako sprostredkuje, zaujme mentálne postihnutého (MP) žiaka, akú banku teoretických a praktických zručností o zdravom životnom štýle ponúkne žiakom. Banku nápadov následne pedagóg tematicky zaradí do vyučovacích predmetov. Vyučovanie o zdravom životnom štýle je spojené s integračnými prvkami – zapojenie do zážitkových aktivít verejnosti a rodičov, žiakov Materskej školy (MŠ) v Trenčianskej

Teplej. Kolegom ponúkam popis rozvíjania kľúčových kompetencií pri zážitkových aktivitách zdravého životného štýlu. Oboznámim ich s materiálom a pomôckami pri realizácii zážitkových aktivít, popisom rozvoja kľúčových kompetencií žiakov, s využitím medzipredmetových vzťahov, prierezových tém, praktickými ukázkami práce a ukázkami vyučovacích hodín.

Zážitkové aktivity zdvíhajú sebavedomie žiakov, poukazujú na fakt, že i MP žiaci môžu vyniknúť v nadobúdaní vedomostí a zručností ak im je učivo ponúknuté zážitkovo a tvorivo. Verím, že moja práca pomôže učiteľom vytvoriť u žiakov spôsobilosti prejavovať pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu.

# 1 ZÁŽITKOVÉ UČENIE V PRAKTICKEJ ŠKOLE

Súčasťou vzdelávania MP žiakov v praktickej škole je aj vyučovanie zdravého životného štýlu. Tvorí obsah vzdelávania predmetu zdravotná výchova, súvisí s predmetom príprava jedál a výživa a telesná výchova.

Počuli ste niekedy vetu: „Nech ťa neprekvapí, že sa zážitkové učenie nevyužíva tam, kde je najviac treba. Priamo v škole.“

MP žiaci potrebujú iný prístup pri učení, kedy sa teoretické vedomosti a poznatky v knihe musia nahradiť zážitkom, skúsenosťou. Ak na vlastnej koži zažijú niečo zaujímavé, vytvoria sa im na to skutočné spomienky. Tieto pretrvávajú omnoho dlhšie, ako len stokrát zopakované vedomosti, ktoré si títo žiaci nevedia predstaviť reálne.

## 1.1 Zážitkové učenie

Zážitkové učenie na vyučovaní chápeme ako už konkrétny spôsob vzdelávania žiakov na vyučovacích hodinách, kde sa prostredníctvom určitej skúsenosti vyvoláva zážitok a následne sa s ním pracuje, kým vyučujúci nedocieli u žiakov želaný efekt.

V zážitkovom učení na vyučovaní je veľmi dôležitá sústredenosť na prítomnosť: hru, emocionálnu, ale i racionálnu aktivitu žiaka. Vychádza sa totiž z predpokladu, že čo si žiak sám prežije, to si aj zapamätá na dlhšie obdobie. Z toho teda vyplýva, že v zážitkovom vyučovaní hlavnú úlohu preberá žiak a na základe zážitkov, ktoré získal vďaka konkrétnym skúsenostiam na hodinách. Takto získané poznatky dokáže žiak zúročiť aj v ďalšom učení sa.

Zážitkové učenie vyučovania predmetov zdravotnej výchovy a prípravy jedál:

- umožňuje rozvíjanie emocionálnej inteligencie žiaka, ktorý sa nemusí primárne sústrediť na vedomosti. Dieťa sa tak môže sústrediť na vlastné emócie, pochopenie iných ľudí, rozvíja sa komunikácia, riešenie medziludských problémov. Dokáže aj vďaka reflexii lepšie zvládať svoje nálady a zabrániť nervozite,
- aktivizuje žiakov takmer počas celej vyučovacej hodiny, čím sa mení úloha žiaka z pasívnej na aktívnu,
- prirodzeným spôsobom motivuje žiaka k učeniu sa, keďže konkrétne skúsenosti a zážitky veľmi úzko súvisia. Žiak je totiž aktívnou súčasťou vyučovania a prostredníctvom neho môže uspokojiť niektoré potreby ako prijatie okolím, zažitie úspechu a podobne.

Význam zážitkového učenia predmetov spočíva hlavne v sebapoznaní, rozvoju osobnosti, kreativity, či spontánnosti. Zároveň umožňuje získať žiakovi vedomosti a schopnosti získané na základe skúsenosti, vďaka čomu si ich oveľa rýchlejšie zapamätá.

Zaradenie zážitkového učenia a zážitkových aktivít zameraných na rozvoj zručností podporujúcich zdravý životný štýl vyžaduje inovatívny prístup pedagóga, netradičné vyučovacie metódy, ktorými by mentálne postihnutým sprostredkoval učivo. Oslovila ma myšlienka, zaradiť do vyučovania zdravotnej výchovy, prípravy jedál a výživy inovatívne metódy, využiť netradičné postupy práce, ktoré by žiakov zaujali a zároveň zážitkovo sprostredkovali učivo. Zážitkové učenie som využila na posilnenie rozvoja

osobnosti žiakov, na lepšiu kooperáciu v triede, na rozvoj kreativity žiakov, posilnenie spontaneity, na zvýšenie sebedovedomia MP žiakov. MP žiaci sú „stále deťmi“. Spomenula som si na detstvo. Zážitkové učenie najviac fungovalo, keď sme boli deti. Objavovali sme svet všetkými našimi zmyslami a ku všetkému sme pristupovali priamo. Dnes sa učíme z diaľky. Akože opisom. Dostaneme knihy a tie si čítame očami. Len zriedkavo nahlas. To je jeden zmysel z piatich. Samozrejme, že to nemôže viesť ku skutočným a trvalým spomienkam. Tak to je aj so žiakmi, ktorých učím. V svojej podstate sú často deťmi. Zážitkové učenie je jedna z najúčinnjších foriem učenia sa. Pomáha žiakom pochopiť význam dôležitosti správnej výživy a zdravého spôsobu života pre ich budúci život. Jedná sa o iný prístup pri učení, kedy sa miesto nudných grafov a tabuliek predkladajú ľuďom zážitky. Ak na vlastnej koži zažijeme niečo zaujímavé, vytvorí nám to skutočné spomienky. Ktoré pretrvávajú omnoho dlhšie, ako len nabífené vedomosti. Dnes sa zážitkové učenie využíva hlavne na:

- posilnenie rozvoja osobnosti,
- sebapoznatie,
- ovplyvnenie postojov ľudí,
- lepšiu kooperáciu tímu,
- poznanie tímových rolí,
- odhalenie silných a slabých miest tímovej práce,
- vedenie ľudí,
- rozvoj kreativity,
- posilnenie spontaneity.

So zážitkovým učením úzko súvisia výchovno-vzdelávacie zážitkové aktivity, ktoré pomáhajú u žiakov rozvíjať návyky, zručnosti a schopnosti, smerujú k vytváraniu predpokladov na dosiahnutie základných psychomotorických, osobnostných, komunikatívnych, sociálnych, kognitívnych, učebných a informačných kompetencií.

Za veľmi dôležité považujem, aby vyučujúci týchto predmetov viedol so žiakmi spoločný dialóg, ktorý je nevyhnutný na rozvoj samostatného myslenia a vyjadrovania sa žiakov. Vyučujúci by sa mal snažiť o hodnotenie žiakov prostredníctvom pochvaly, ocenenia ich snahy pri získavaní nových poznatkov, postojov, skúseností a zručností.

## **1.2 Zážitkové učenie ako prostriedok rozvíjania kľúčových kompetencií žiaka**

Zaradenie zdravého životného štýlu do výučby prostredníctvom zážitkového učenia poskytuje MP žiakom rozvíjať kľúčové kompetencie, ktoré sú rozvíjané v súlade so školským vzdelávacím programom. Prostredníctvom zážitkového učenia sa rozvíjajú

- Sociálne a komunikačné kompetencie

Žiaci sa zážitkovým učením a zážitkovými aktivitami učia formulovať myšlienky a výstižne vyjadrovať vo svojom ústnom prejave, ktorý musí byť zrozumiteľný a zároveň aj primeraný vekovej kategórii žiakov, mentálnemu postihnutiu, pre ktorý je určený. Pri príprave výučbových materiálov, banky aktivít o zdravom životnom štýle sa žiaci aktívne zapájajú do rozhovoru, prezentujú svoj názor. Učia sa efektívne využívať informačno-komunikačné technológie na spracovávanie a uchovávanie poznatkov o zdravom spôsobe človeka.



– Kompetencie k celoživotnému učeniu sa

V rámci zaradenia zážitkového učenia a aktivít do výučby zdravotnej výchovy, prípravy jedál a výživy sa žiaci osvojujú myšlienkové postoje pri hodnotení vlastného zdravia. Stretávajú s rôznymi metódami učenia sa, napríklad prostredníctvom projektových úloh, didaktických hier, experimentov. Zároveň žiakom je poskytnutá aj možnosť riadenia vlastného učenia sa prostredníctvom výberu riešenia rôznych úloh - zážitkových aktivít vlastným nápadom a riešenia v rôznom poradí. Žiaci sa učia utvrdiť si pojmy zdravia - vyvážený stav telesného, duševného a sociálneho zdravia. Žiaci následne rozvíjajú poznatky aj v iných vyučovacích predmetoch, aby súvislosti rozvíjali celoživotne.

– Kompetencie riešiť problémy

Žiaci hľadajú rôzne spôsoby riešenia problému a aplikujú postupy pri riešení podobných situácií. Problémy alebo úlohy riešia na základe experimentálnych činností a pozorovania.

– Sociálne a personálne kompetencie

Zážitkové učenie a aktivity rozvíjajú osobnosť žiaka a to poverovaním konkrétnymi úlohami, zodpovednosťou za čiastkové kroky realizovaných úloh. Žiaci sa rozdeľujú do skupín, podľa ich schopností a zručností. Pričom dbáme, vzhľadom na MP, aby boli v skupine menej aktívni a viac aktívni žiaci. Učia sa spolupracovať v skupine. V skupine je potrebná vzájomná ohľaduplnosť, úcta, rešpektovanie názorov a schopností žiakov rôznych schopností na základe ktorej sa vytvára príjemná atmosféra v skupinách. Žiaci sa učia upevňovať medzilidské vzťahy, ovládať svoje jednanie v skupine a zároveň rešpektovať názory a správanie iných, učia sa formulovať a vyjadrovať svoje myšlienky a verbálnej komunikácii. Žiaci sa učia hodnoteniu práce v kolektíve, učia sa sebahodnoteniu.

– Kompetencie pracovné a smerujúce k tvorivosti

Zážitkové aktivity v rámci odborného-praktického predmetu príprava jedál sa žiaci naučia ovládať postupy, prehĺbia si manuálne zručnosti pri vytváraní jedál zdravej výživy, napr. zeleninovej polievky, zeleninových a ovocných štiav... Zároveň teoreticky a prakticky sa učia zásadám správnej životosprávy a zdravého životného štýlu. Rozvíja sa kompetencia tvorivosti, žiaci vytvárajú projekty - napr. Mliečny deň, Pyramída zdravej výživy...

– Kompetencie prezenčné a kompetencie vnímať zdravý životný štýl

V rámci skupiny pri zážitkovom učení a zážitkových aktivitách vytvárajú žiaci s pomocou PowerPoint prezentácie, ktoré sú používané pre verejnosť, na metodických dňoch, pre rodičov, fotografické koláže na webovú stránku školy prostredníctvom tvorby projektov a prezenčných zručností. MP žiaci tak vnímajú viac zdravý životný štýl, utvrdzujú sa v poznatkoch. Zároveň sa zvyšuje ich sebavedomie, prezentujú svoju zručnosť z oblasti zdravej výživy, vznikajú portfólia žiaka z jeho aktivít pri zážitkovom učení, zachytenie vo fotografických kolážach.

– Kompetencie v oblasti informačno-komunikačných technológií

Žiaci pri vytváraní výstupov zo zážitkového učenia s pomocou vyhľadávajú, triedia, posudzujú a zhromažďujú informácie pomocou informačno-komunikačných technológií, nadobúdajú a upevňujú si schopnosti spracovávať informácie v textovej podobe. Pri

tvorbe výstupov využívajú textové podklady, fotografie, ktoré následne sledujú prostredníctvom dátového projektoru s notebookom.

– Osobné a občianske kompetencie

Žiaci počas realizácie zážitkového učenia a aktivít sa učia odhadnúť svoje silné a slabé stránky, učia sa pevnej vôli, aby sa vedeli vyvarovať konzumnému a nezdravému spôsobu života. Zároveň sa aktívne učia uvedomiť si dôležitosť ochrany svojho zdravia a jeho súvislosť s vhodným a aktívnym trávením voľného času podporujúcim jeho zdravý vývin. Realizujú propagačné plagáty a fotografické koláže, čím vplývajú na svojich kamarátov zo špeciálnej základnej školy, na najbližšiu rodinu a širokú verejnosť. Vytvárajú propagačné dielka súvislosti medzi zložením potravy a spôsobmi stravovania v súvislosti s výskytom civilizačných chorôb. Poznajú riziká požívania návykových látok.

## 2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL V PRAKTICKEJ ŠKOLE

### 2.1 Zdravý životný štýl

Zabezpečenie zdravého životného štýlu obyvateľstva patrí medzi základné požiadavky hospodársky a kultúrne vyspelej spoločnosti. Zdravý životný štýl sa významnou mierou podieľa na zdravotnom stave obyvateľstva, správna výživa je základným predpokladom zdravého vývinu človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby najvýznamnejších ochorení.

Pri usmerňovaní správneho životného štýlu detí a mládeže je dôležité dbať na to, aby si deti už v detstve a mladosti vytvorili správne stravovacie zvyklosti, aktívne sa venovali pohybu a športovým aktivitám, neohrozovali svoje zdravie závislosťami, podľa ktorých sa budú riadiť celý život. Tieto sa vytvárajú a udržujú lepšie ak sú vyučované netradičnými zážitkovými aktivitami. Počas štúdia v praktickej škole si žiaci osvojujú a rozvíjajú pozitívny postoj ku svojmu zdraviu, prostredníctvom vyučovania predmetu zdravotná výchova, príprava jedál a výživa, telesná výchova.

Zdravý životný štýl je súčasťou Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2C – nižšie stredné odborné vzdelávanie pre praktickú školu, vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Dôraz v tejto vzdelávacej oblasti je kladený na základné informácie súvisiace so zdravým spôsobom života. Žiaci v predmete telesná výchova aktívne posilňujú svoje telesné zdravie prostredníctvom náučných turistických vychádzok a cvičením.

V odbornou-praktickej oblasti v predmete zdravotná výchova sa žiaci učia poznatkom o vlastnom tele. Cieľom je vytvorenie správneho vzťahu k ochrane osobného zdravia a zdravia ostatných členov rodiny, zdravý životný štýl. Prevládajúcou formou vyučovacieho predmetu je aktívna starostlivosť o zdravie, správna výživa, praktické cvičenia, besedy a návštevy zdravotných zariadení. Zároveň sa učia:

- zásady zdravej výživy,
- optimálny príjem energie,
- zníženie príjmu tukov,
- optimálny príjem bielkovín,
- optimálny príjem sacharidov a vlákniny,
- optimálny príjem mikronutrientov – vitamínov, stopových prvkov,
- zníženie príjmu soli (NaCl),
- zníženie príjmu alkoholu,
- správna frekvencia príjmu jedál a primeraná kultúra stravovania.

Vyučovací predmet príprava jedál a výživa je zameraný na získavanie vedomostí a zručností pri príprave jedál. Dôležité je hravou formou priblížiť žiakom poznatky o správnej výžive, zdravom stravovaní, pitnom režime. Preto vyučovanie o zdravom životnom štýle sa realizuje prostredníctvom zážitkových metód učenia.

### 2.2 Praktická škola

MP z pásma strednej mentálnej retardácie, ktorí ukončia špeciálnu základnú školu vo variante B, môžu pokračovať v štúdiu v praktickej škole. Praktická škola poskytuje vzdelávacie programy a prípravu jednoduchých činností pre žiakov a žiačky. Praktická škola vzdeláva chlapcov i dievčatá, menej zručných absolventov špeciálnej základnej

školy vzdelávaných podľa variantu A a manuálne zručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu B a C. Praktická škola žiakom poskytuje možnosť fyzicky a psychicky dospieť tak, aby mohli čo najsamostatnejšie žiť v domácom prostredí alebo v chránenom bývaní a pracovať v chránenom pracovisku. Cieľom praktickej školy je pripraviť žiakov s prihliadnutím na ich danosti, stupeň a typ postihnutia na život v rodine, na sebaobsluhu, na rôzne jednoduché praktické práce, vrátane prác v domácnosti, vybudovať u nich vzťah k vlastnému zdraviu, zacvičiť ich v prácach profilujúceho voliteľného predmetu a na vykonanie jednoduchých pracovných činností spravidla pod dohľadom inej osoby. Praktická škola je jednou z možností riešenia ďalšieho vzdelávania a následnej integrácie žiakov s mentálnym postihnutím do spoločnosti. Úlohou praktickej školy je pripraviť žiakov na život v rodine – na sebaobsluhu a praktické práce v domácnosti, zacvičiť ich v prácach profilujúceho voliteľného predmetu tak, aby mohli vykonávať zmysluplnú prácu v chránených pracoviskách. Praktická škola nie je profesijne zameraná na zvládnutie učebného odboru, preto po jej absolvovaní nezískavajú žiaci výučný list, ale vysvedčenie o absolvovaní praktickej školy so zameraním na pomocné práce v určitom odbore pod dohľadom zodpovednej osoby.

Keď som kedysi začala učiť v praktickej škole, pojem zdravý životný štýl bol pre žiakov takmer neznámy. Síce žiaci sa s ním stretli na špeciálnej základnej škole (ŠZŠ), ale aktívne sme sa mu začali venovať až na vyučovaní zdravotnej výchovy, prípravy jedál a výživy, ale i telesnej výchovy. Vzhľadom na to, že žiaci trávajú v škole podstatnú časť dňa, môže mať škola na vytváraní pozitívneho vzťahu k životnému štýlu veľký vplyv. V súčasnosti vyučovanie zdravého životného štýlu žiaci denne praktizujú, ani sa nad tým nezamýšľajú. Stal sa súčasťou ich života.

V praktickej škole nie je vyučovacím predmetom výchova k zdraviu. Pre MP je veľmi dôležité neustále ich vychovávať k zdravému životnému štýlu, nakoľko vzhľadom na svoj mentálny postih nevnímajú až tak dôležitosť zdravej výživy. Pri výchove k zdraviu nerobíme krátkodobé, izolované aktivity - ide o cieľavedomý a sústavný proces realizovaný všetkými vyučujúcimi predmetmi školy, nielen v predmetoch zdravotná výchova, príprava jedál a výživa, telesná výchova. Využívame medzipredmetové vzťahy:

Rodinná výchova - vplyv vyváženej stravy v rodine, zmena stravovacích návykov členov rodiny, správne striedanie aktivít pri trávení spoločného času s členmi rodiny, realizácia napr. jedálneho lístku so zdravými jedlami, ktorý žiaci realizujú priamo s členmi svojej rodiny, turistické vychádzky do prírody...

Pomocné práce v záhradníctve a aranžovanie - pestovanie zeleniny na školskom pozemku a v skleníku.

Výchova k mravnosti a občianstvu - šírenie osvetu zdravej výživy, napr. spolupráca s deťmi s MŠ v Trenčianskej Teplej - spoločná aktivita „S Ježibabkou pohybom ku zdraviu“, výroba pozvánky ( Obrázok 2).

Pomocné práce v administratíve - učenie k zdravému životnému štýlu človeka prostredníctvom realizácie fotografických koláží, pozvánok..

„Deň mlieka“ - príprava plagátu, produktov z mlieka, prezentácia mliečnej osvetu a produktov z mlieka pre žiakov našej špeciálnej základnej školy a rodičov (Obrázok 3).



Obrázok 2 Pozvánka



Obrázok3 Príprava „Deň mlieka“

Prameň: vlastný návrh

Učenie k zdravému životnému štýlu, posilňuje žiakovu individuálnu zodpovednosť za štruktúru, obsah spôsobu života. Zároveň úzko vychádza z kvality života a stravovacích návykov rodiny. V našej škole zapájame do aktivít zdravého životného štýlu aj rodiny žiakov. Rodina a zmena jej myslenia v oblasti zdravého životného štýlu je dominujúcim ukazovateľom a determinantom kvality zdravej životosprávy. Zdravie a zdravý životný štýl ovplyvňujeme komplexne – ide o otvorený systém, na ktorý pôsobia bio–psychické a socio–kultúrne komponenty života. Zážitkové učenie, zážitkové aktivity sa v škole snažíme koncipovať netradične a motivujúco, aby ich MP žiaci pochopili, mohli sa sebarealizovať. Pri výchove k zdraviu, k zdravému životnému štýlu v škole rešpektujeme osobnostné charakteristiky žiaka, jeho potreby a individuálne zvláštnosti, teda jeho vlastné vnútorné a vonkajšie podmienky. Neponímame len krátkodobé, izolované aktivity. Výchova k zdravému životnému štýlu je sústavný cieľavedomý proces realizovaný počas celého školského roka, ktorý posilňuje u MP žiakov sebadôveru, spoluprácu v skupine, úctu k vlastnému zdraviu, otvorenosť a tolerancia názorov spolužiakov.

Vyučovanie k zdravému životnému štýlu sa ak som už spomínala sa dotýka viacerých vyučovacích predmetov. Integruje v sebe poznatky a aspekty o hodnote zdravia, o sociálnych vzťahoch, o zdravom životnom štýle, o prevencii závislostí. Ide o trvalé a kvalifikované vytváranie podmienok pre optimálne pôsobenie determinantov zdravého životného štýlu a formovanie zásad zdravého spôsobu života. Vyučováním predmetu zdravotná výchova a príprava jedál vyučujúci poskytuje vhodné príklady tvorby zdravého životného štýlu, ktorého súčasťou sú správne stravovacie návyky. Preto ciele zdravého životného štýlu sú koncipované do predmetov, ktoré priamo ovplyvňujú zdravie človeka.

### 2.3 Ciele vyučovania zdravého životného štýlu

V praktickej škole vo vyučovaní predmetov: zdravotná výchova, príprava jedál a výživa, telesná výchova.

Ciele predmetov smerom k žiakovi:

- rozvíja osvetovú, vzdelávaciu a výchovnú činnosť s dôrazom na zdravú výživu a prevenciu zdravia, pozná zdravé potraviny,
- reálne posúdi výsledok svojej práce i práce ostatných spolužiakov, využíva sebahodnotenie práce,
- má vytvorený kladný vzťah k zdravému životnému štýlu,

- dodržiava zásady bezpečnosti, ochrany zdravia, hygieny práce, ochrany životného prostredia pri práci v školskej kuchynke,
- pracuje s materiálom - potravinami, pracovnými pomôckami podľa konkrétneho návodu, postupu, je schopný pracovnej výdrže,
- má konkrétnu predstavu o tematických celkoch, témach týkajúcich sa zdravého životného štýlu,
- využíva osvojené znalosti v reálnom živote.

#### Ciele predmetov:

- rozvíjanie kľúčových kompetencií s využitím medzipredmetových vzťahov a prierezových tém,
- zvýšenie záujmu o vlastné zdravie, životný štýl, zmena životného štýlu, aktívny pohyb,
- kooperácia a spolupráca v skupine, kolektíve,
- preberanie na seba primeranej zodpovednosti,
- rozvíjanie a kultivovanie svojej osobnosti zaujímavou formou organizácie prác z rôznych oblastí zahŕňajúcich zdravý životný štýl,
- utváranie pozitívnych postojov k svojmu zdraviu i zdraviu iných,
- realizuje s dopomocou pedagógov aktivity smerujúce k prevencii obezity.

#### Roviny realizovania predmetov:

- zaradenie do tematických výchovno-vzdelávacích plánov predmetov zdravotná výchova a príprava jedál pri príležitosti Svetového dňa výživy a Svetového dňa mlieka, tematický týždeň zameraný na podporu zvýšenia spotreby mlieka a mliečnych výrobkov a zvýšenia konzumácie ovocia a zeleniny,
- doplnenie o prierezové témy a medzipredmetové vzťahy,
- vytvorenie učebného materiálu, pracovných listov pomôcka k vyučovaniu (tvorivá aktivita učiteľa),
- rozvoj kompetencií žiaka.

#### Špecifické ciele predmetov:

- poznať stručné dejiny zdravého spôsobu života a zdravého životného štýlu,
- poznať nutričné hodnoty potravín, poznať potravinovú pyramídu,
- získať kompetencie na vyhotovenie jednoduchých zdravých jedál, rozpoznať nezdravé potraviny,
- získať kompetencie pri dosahovaní zdravého životného štýlu,
- získať gramotnosť o zdravom životnom štýle,
- získať informácie o civilizačných ochoreniach z nezdravého životného štýlu, stravovania, konzumného trávenia voľného času,
- rozvíjať osobnosť prostredníctvom zážitkového učenia o zdravom životnom štýle,
- rozvíjať pohybové telesné aktivity,
- rozvíjať kreatívne postupy pri realizácii pracovnej činnosti súvisiacej so zdravou výživou (jedlo zdravé, kreatívne naaranžované).

#### Prínos predmetov pre školu:

- zvýšenie záujmu o vlastné zdravie,
- realizácia zdravého životného štýlu v praxi,

- možnosť prezentácie školy formou metodických dní, výstav o zdravom životnom štýle, s využitím názorných ukážok zdravých jedál,
- medzipredmetové vzťahy (napr. pomocné práce v administratíve) - využívanie informačno-komunikačných technológií vo vyučovaní, (tvorba fotografických koláží výrobkov - webová stránka školy),
- prierezové témy - mediálna výchova, osobnostný a sociálny rozvoj, environmentálna výchova, ochrana života a zdravia, tvorba projektu a prezenčné zručnosti,
- spolupráca s verejnosťou a s rodičmi, integračné prvky s intaktnou populáciou - aktivity s deťmi MŠ v Trenčianskej Teplej,
- práca s inovatívnymi vyučovacími metódami,
- vytváranie spätnej väzby žiakov k sebahodnoteniu a hodnoteniu tvorivých aktivít.

## 2.4 Špecifikácia cieľovej skupiny

Osvedčená pedagogická skúsenosť je zameraná na cieľovú skupinu:

- kategória pedagogických zamestnancov: učiteľ,
- podkategória: učiteľ pre primárne vzdelávanie, učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie, učiteľ pre nižšie stredné odborné vzdelávanie,
- vyučovacia oblasť: zdravie a pohyb, odbornopráctické predmety ,
- typ školy, ročník: praktická škola 1. - 3. ročník, špeciálna základná škola 1. - 10. ročník,
- vyučovacie predmety: zdravotná výchova, príprava jedál a výživa, telesná výchova, vecné učenie, vlastiveda, prírodopis.

## 2.5 Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS

Hlavným cieľom OPS je na základe teoretických a praktických poznatkov z pedagogickej práce prezentovať zdravý životný štýl prostredníctvom zážitkového učenia v praktickej škole na vyučovaní predmetov: zdravotná výchova, príprava jedál a výživa, telesná výchova. Zároveň poukázať na možnosť školy organizovať metodické dni pre špeciálnych pedagógov, ktoré sú tematicky zamerané na teoretické a praktické ukážky zdravého životného štýlu, prezentácia zážitkových aktivít činnosti koordinátora Školy podporujúcej zdravie, výchovnej činnosti zameranej na upevňovanie a netradičné zážitkové učenie MP k zdravému životnému štýlu.

K čiastkovým cieľom OPS patrí:

- viesť žiakov k zásadám zdravého životného štýlu - stravovacie návyky, pohyb, zdravá výživa a uplatňovať ho v bežnom živote žiaka,
- viesť žiakov k aktívnemu tráveniu voľného času,
- prezentovať prácu žiakov na verejnosti prostredníctvom výstav, organizovať metodické dni, kde môžu žiaci prezentovať svoje poznatky, zručnosti o zdravom životnom štýle,
- viesť ich seberealizácii a pocitu uspokojenia z prezentovania vlastnej pracovnej a výtvarnej zručnosti v oblasti realizácie zdravého životného štýlu žiakov,

- rozvíjať kladný vzťah k vyučovaniu predmetov zdravotná výchova a príprava jedál a výživa,
- prostredníctvom zážitkového učenia, aktivít rozvíjať osobnosť dieťaťa,
- podporovať a rozvíjať sebahodnotenie žiakov v realizácii zážitkových aktivít,
- viesť žiakov prostredníctvom zážitkových aktivít k aktívnemu pohybu.

## **2.6 Vymedzenie kompetencií učiteľa**

Kompetencie učiteľa:

- ovládať princípy zdravého životného štýlu,
- ovládať zásady správnej výživy,
- ovládať obsah vzdelávacích oblastí zdravie a pohyb, odbornopraktické predmety,
- schopnosť plánovať, projektovať, stanovovať ciele a obsah výchovných aktivít,
- schopnosť výberu a realizácie foriem a metód zážitkového učenia zdravotnej výchovy, prípravy jedál a telesnej výchovy o zdravom životnom štýle,
- schopnosť hodnotiť priebeh a výsledky vyučovacích aktivít,
- schopnosť vytvárať pozitívnu klímu skupiny,
- schopnosť ovplyvňovať osobnostný rozvoj žiaka, vplývať na ich gramotnosť v oblasti zdravého životného štýlu,
- schopnosť riadiť vyučovací proces,
- schopnosť motivovať, zaujať, hodnotiť žiakov.



### 3 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

#### 3.1 Zážitkové aktivity - ukážky zo zážitkového učenia

Zážitkové aktivity boli realizované v Praktickej škole internátnej v Trenčianskej Teplej. Rozdelila som ich do troch častí.

V prvej podkapitole opisujem zážitkové aktivity realizovaných v rámci Metodického dňa: Škola podporujúca zdravie (Obrázok 4,5). Táto podkapitola zahŕňa aktivity, ktoré žiaci realizovali na vyučovaní predmetov zdravotná výchova, príprava jedál a výživa v priebehu mesiacov september, október 2013. Tieto aktivity môžu byť prínosom pre špeciálnych pedagógov, ktorí hľadajú nové – netradičné nápady pre spoluprácu škôl, prezentáciu vlastnej tvorivosti prezentovanej zážitkovým učením zdravého životného štýlu.

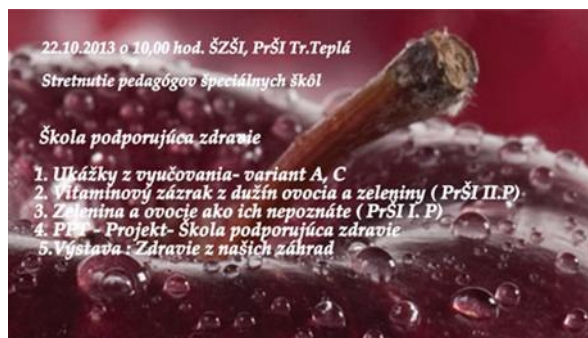
V druhej podkapitole zážitkového učenia opisujem pedagogickú skúsenosť, ktorá vychádza zo zážitkových aktivít realizovaných v rámci činnosti koordinátora Školy podporujúcej zdravie. Pri zážitkových aktivitách bola veľmi úzka spolupráca koordinátora Školy podporujúcej zdravie s pedagógmi praktickej školy a špeciálnej základnej školy.

V poslednej podkapitole opisujem zážitkové učenie - vyučovacie hodiny v predmete zdravotná výchova a príprava jedál a výživa.

##### 3.1.1 Metodický deň: „Škola podporujúca zdravie“



Obrázok 4 Pozvánka na metodický deň



Obrázok 5 Zážitkové aktivity

Prameň: vlastný návrh

Žiaci praktickej školy na Metodickom dni Školy podporujúca zdravie prezentovali: Vitamínový zázrak z dužín ovocia a zeleniny. Pozvaní hostia - špeciálni pedagógovia zo špeciálnych základných a praktických škôl trenčianskeho regiónu mohli priamo vidieť ukážky vyučovacích hodín. Na predmete prípravy jedál a výživy ochutnať vyrobené sirupy z cvikly, pripravili ich žiaci počas mesiaca október (Obrázok 6).



Obrázok 6 Cviklový sirup



Obrázok 7 Príprava jablák na sušenie

Prameň: vlastný návrh

Zároveň mohli ochutnať čerstvé 100% ovocné šťavy priamo z odšťavovača, ktoré prichystali žiaci spolu s vyučujúcou predmetu. Pri ochutnávke dostali aj popis obsahu vitamínov v šťave, s komentárom.

Žiaci prezentovali sterilizované vzorky zeleninových štiav zo zeleru, uhoriek, pripravené počas hodín prípravy jedál v mesiaci október. Špeciálni pedagógovia ochutnali sušené ovocie - jablká, hrušky, slivky, vlašské orechy, sušenú mrkvu a petržlen (Obrázok 7,8,9). Pripravili ich opäť žiaci počas vyučovania predmetu príprava jedál a výživa v mesiaci septembri.



Obrázok 8 Sušenie jablák



Obrázok 9 Sušenie zeleniny

Prameň: vlastný návrh

Tieto zdravé potraviny obsahujúce množstvo dôležitých vitamínov pre človeka pripravili aj v rámci projektu Škola podporujúca zdravie.

### 3.1.2 Zážitkové aktivity realizované v spolupráci s činnosťou koordinátora Školy podporujúcej zdravie

Vedenie školy vytvára podmienky pre efektívnu spoluprácu všetkých pedagógov školy aj v problematike zdravého životného štýlu. Prostredníctvom zážitkového učenia – zážitkových aktivít na vyučovaní i vo výchove podporuje, vytvára priestor pre ochranu a zlepšovanie zdravia žiakov. V nasledujúcej časti práce predkladám konkrétne zážitkové aktivity zdravého životného štýlu realizované v spolupráci s koordinátorom pre zdravý životný štýl na škole (Obrázok 10). Tieto aktivity boli realizované v Praktickej škole internátnej a zároveň aj v Špeciálnej základnej škole internátnej v Trenčianskej Teplej.



Obrázok 10 Zdravý životný štýl



Obrázok 11 Zapečené jablká

Prameň: vlastný návrh

V období od 14.10.2013 do 18.10.2014 sa uskutočnil - Týždeň zdravého životného štýlu v škole. Uskutočnili sa rôzne zážitkové aktivity, ktoré môžu realizovať aj pedagógovia z iných škôl. Snažila som sa o sumarizáciu aktivít, môžu poslúžiť ako námety pre prácu učiteľov venujúcich sa učeniu k zdravému životnému štýlu. Poukazujú na spoluprácu koordinátora zdravej výživy a učiteľov, ktorí realizujú zážitkové aktivity.

**Zážitkové aktivity praktickej školy** - v rámci predmetu príprava jedál pripravili žiaci zapečené jablko, dezert k obedu ostatným žiakom školy (Obrázok 11).

**Ovocný deň** - v triedach oboch škôl sa uskutočnil deň bez sladkostí a bez presolených maskrt. Žiaci si priniesli na desiatu do školy ovocie, ktoré sa pestuje v záhrade (jablko, hruška, hrozno, slivky).

**Školská jedáleň:** 16.10.2014 v Svetový deň zdravej výživy pani kuchárky pripravili žiakom školy zdravý „zeleninový obed“. Zároveň koordinátorka Školy podporujúcej zdravie, porozprávala žiakom, že výživa a stravovanie je významný faktor životného štýlu, ktorý ovplyvňuje zdravie človeka. Poskytuje nielen krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale je spojená s emóciami, často aj s pocitom uspokojenia. Výživa sa spoločne s fyzickou aktivitou a genetickou dispozíciou podieľa na výslednom výživovom stave jedinca. Aj vďaka zdravému zeleninovému obedu, žiaci zvýšili svoje poznanie o zdravej výžive (Obrázok 12).



Obrázok 12 Zeleninový obed

Prameň: vlastný návrh

## Výtvarná a pracovná výchova

Na hodinách pracovnej (Obrázok 13, 14) a výtvarnej výchovy, ručných prácach a šití – žiaci tvorili tematicky zamerané práce. Tematikou bola zdravá výživa, ovocie, zelenina, starostlivosť o svoje zdravie. Prostredníctvom medzipredmetových vzťahov sa rozvíjala prierezová téma – Ochrana života a zdravia. Najkrajšie práce žiakov boli vystavené na nástenke pri vchode do budovy školy. V tomto období bola realizovaná aj hospitačná činnosť riaditeľky školy v súlade s celoročným plánom školy na školský rok 2013/2014 zameraná: Zdravá výživa - blokové vyučovanie - medzipredmetové vzťahy - vlastiveda.



Obrázok 13 Pracovná výchova



Obrázok 14 Pracovná výchova  
Prameň: vlastný návrh

Pri zážitkových aktivitách realizovaných v škole pomáhajú aj rodičia žiakov. Sme malá škola, často vravíme škola rodinného typu. Je veľmi spolupráca s rodičmi žiakov. Často sa podieľajú na aktivitách školy.

## Výchovná činnosť- zeleninové grilovanie a ovocie a zelenina ako ju nepoznáte

V rámci jesenného grilovania k grilovali aj zeleninu (Obrázok 15). Spoločne s vychovávateľkami z plodov záhrad, ktoré priniesli rodičia netradične pripravili zdravú výživu z plodov. Ovocné a zeleninové kreácie boli plné nápaditých podôb - lienky, postavičky, vozík, mačacie tváre (Obrázok 16). Takto nachystané ovocie a zelenina sa pýšili na výstave a zároveň niektoré boli zdravým olovrantom pre žiakov.



Obrázok 15 Zdravé grilovanie



Obrázok 16 Aranžovanie

Prameň: vlastný návrh

### 3.1.3 Vyučovacia hodina zameraná na zdravú výživu využitím zážitkového učenia

Príprava na vyučovaciu hodinu

Predmet: zdravotná výchova

Škola: Praktická škola

Ročník: druhý

Tematický celok: Tráviaca sústava

Téma vyučovacej hodiny: Zdravá výživa

Cieľ vyučovacej hodiny: Zlepšiť zdravie mládeže posilnením výchovy k ochrane a podpore zdravia, ktorá zahŕňa vzdelávanie najmä o zdravom životnom štýle. Vyjadriť vlastnými slovami zdravá výživa

Kognitívny cieľ: Definovať pojem zdravý spôsob života. Poznať základné živiny potravy človeka. Poznať pravidlá vyváženej stravy. Potravinová pyramída.

Afektívny cieľ: Motivácia k zdravému spôsobu života.

Psychomotorický cieľ: Aplikovať informácie z vyučovacej hodiny vo vyjadrení o vlastnom spôsobe života. Myšlienka: „Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili“.

Výkonový štandard: ISCED 2C

- poznať a používať slovnú zásobu v rozsahu tematického okruhu: Zdravá výživa

Typ vyučovacej hodiny: kombinovaná, zmiešaná (praktického využitia vedomostí a zručností)

Forma vyučovacej hodiny: frontálna, skupinová, individuálna

Využitie vyučovacie metódy:

- klasické vyučovacie metódy: slovné metódy – práca s učebnicou, textom, motivačný rozhovor, dialóg,
- aktivizujúce metódy – projektové vyučovanie, brainstorming, práca v skupinách, heuristická metóda, metóda spätnej väzby.

Materiálno-technické vybavenie: tabuľa, dataprojektor, Virtuálna knižnica, notebook, učebnica Prírodopis pre 8. ročník špeciálnej základnej školy, zošit žiaka, baliaci papier, obrázky potravín, nožnice, lepidlo

Didaktické zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity, zásada trvácnosti

Štruktúra vyučovacej hodiny:

I. Organizačná časť (2 min.)

Pozdrav, kontrola prítomných žiakov v triede, zápis témy vyučovacej hodiny do triednej knihy.

II. Oznámenie cieľa vyučovacej hodiny (1 min.)

Oboznámenie žiakov s témou vyučovacej hodiny, s jej cieľom a štruktúrou vyučovacej hodiny.

### III. Opakovanie a kontrola vedomostí (10 min.)

Pre zopakovanie učiva predchádzajúcich hodín bol k tabuli vyvolaný jeden žiak, ktorý bol preskúšaný ústne individuálnou formou. Žiak popísal podľa tabuľky (učebnica Prírodopisu pre 8 ročník ŠZŠ, str.54), ktoré orgány tvoria tráviacu sústavu človeka. Pomôckou mu bola aj prezentácia v PowerPoint.

### IV. Motivácia žiakov (4 min.)

So žiakmi sme si pozreli prostredníctvom dataprojektoru a notebooku ukážku: Veselé zúbky - rozprávka s pesničkou- zdravá strava. Viedli sme so žiakmi motivačný rozhovor o ukážkach príbehu (Laura, Marek a Sofia sa učia čo je zdravé).

<https://www.youtube.com/watch?v=qOCjEdXdv00>

### V. Expozičná fáza vyučovacej hodiny (15 min)

Metódou brainstormingu som zistila, čo žiaci vedia o danej téme. Otázka znela: „Čo si predstavíš pod pojmom zdravá strava“? Žiaci písali svoje odpovede na baliaci papier. Následne sme porovnali, či sa zhodujú nápady žiakov napísané na baliacom papieri s odpoveďami na tabuli. Pomocou prezentácie v PowerPoint žiaci získali základné informácie k danej téme: základné živiny potravy človeka, zdravá a nezdravá výživa, pravidlá vyváženej stravy, dôsledky nesprávnych stravovacích návykov. V tejto fáze som žiakom vysvetlila, čo to znamená zdravý spôsob života a následne sme spoločne spoznávali základné zložky potravy človeka a skupiny potravín, ktoré ich obsahujú. Žiaci rozprávali, ktoré potraviny z potravinovej pyramídy majú- nemajú radi. Vysvetlili sme si, prečo mastné, slané, korenené jedlá sú nezdravé.

Aktivizácia žiakov: Kto z vás najrýchlejšie zistí v texte učebnice- ktoré vitamíny sú dôležité pre život človeka (učebnica Prírodopisu pre 8 ročník ŠZŠ, str.55).

Vzbudenie záujmu, spoločnú aktivita žiakov:

Projekt- Tvorba potravinovej pyramídy- koláž z obrázkov, spoločná práca (Príloha 1). Z obrázkov, ktoré žiaci vystrihli z časopisov a z produktov a potravín zdravej výživy žiaci vytvorili Potravinovú pyramídu. Žiaci podľa vytvorenej pyramídy charakterizovali, ktoré potraviny sú v dolnej časti pyramídy, ktoré sú v strednej časti, atď. odpovedali celou vetou. Týmto sme si po častiach zhrnuli každú časť potravinovej pyramídy, aby si žiaci uvedomili význam zdravej výživy, aby sme udržali záujem žiakov o učivo.

### VI. Fixačná fáza vyučovacej hodiny (8 min.)

Vlastná aktivita žiakov. Pracovný list- Zdravá výživa (Príloha 2). Žiaci mali na základe spoločného projektu: Potravinová pyramída, doplniť jednotlivé poschodia potravinovej pyramídy. Zároveň mali doplniť potraviny z druhej úlohy ku ktorému poschodiu potravinovej pyramídy patria a doplniť, aký vitamín obsahuje mrkva, obilniny a paprika. Poslednú časť pracovného listu- tvorba jedálneho lístku, dostali žiaci za domácu úlohu. Aby sme podporili zdravý spôsob života dohodli sme sa s rodičmi, že jedálny lístok na jeden deň, ktorý spolu so svojimi deťmi napíšu, aj prakticky zrealizujú. Zároveň vytvoria fotografie, ktoré rodičia pošlú na mailovú adresu školy a žiaci s do pomocou učiteľa

v rámci predmetu pomocné práce v administratíve spracujú fotografie do fotografických koláží, ktoré si žiaci vystavia v triede na nástenku do projektu- Zdravá výživa, potravinová pyramída.

#### VII. Zhodnotenie vyučovacej hodiny, záver (5 min.)

Na záver vyučovacej hodiny som žiakom položili otázky týkajúce sa zdravého a nezdravého spôsobu života na zistenie spätnej väzby. Žiaci vedeli odpovedať, zároveň hodnotili svoju prácu na vyučovacej hodine. Najviac sa im páčilo zadanie úlohy, ktorú budú realizovať so svojimi rodičmi. Všetci žiaci veľmi rýchlo reagovali, dokonca sa predbiehali v jednotlivých odpovediach. Žiaci definovali zdravý spôsob života a vymenovali, čo je zdravé a čo je nezdravé a na základe toho vlastnými slovami vyjadrili, aký spôsob života vedú oni. Zdravej výžive a zdravému životnému štýlu sa venujeme počas celého školského roka, preto ma milo prekvapilo, že žiaci uprednostňujú zdravé potraviny pred nezdravými. (Najviac sa žiakom páčilo zadanie úlohy, ktorú naozaj mnohí realizovali so svojimi rodičmi). Vyučovacia hodina splnila svoj účel, cieľ vyučovacej hodiny bol splnený.

#### Vlastné zhodnotenie vyučovacej hodiny

V rámci tejto vyučovacej hodiny sme využili okrem klasických vyučovacích metód, ako sú metóda práce s učebnicou, textom, motivačný rozhovor a dialóg, aj aktivizujúce metódy - brainstorming, skupinovú prácu, metódu zážitkového učenia, projektového vyučovania- projekt. Žiakov sme motivovali v úvodnej časti hodiny motivačným rozhovorom k zdravému spôsobu života a obrázkom k textu s cieľom vzbudiť ich záujem o daný text. Ťažiskom vyučovacej hodiny bolo čítanie textu, uvedomovanie si významu prečítaného a následná reflexia. Aby žiaci len pasívne neprijímali nové informácie, zvolili som projektové vyučovanie, kde mali žiaci na základe textu, obrázkov a vytvorenej koláže nájsť vhodné potraviny. Za veľké pozitívum považujeme aktívnu spoluprácu žiakov v skupine. Keďže žiaci vedeli na konci hodiny definovať zdravý životný štýl, vymenovať, čo je zdravé a čo je nezdravé a na základe toho vlastnými slovami vyjadriť, aký spôsob života vedú oni, považujeme ciele vyučovacej hodiny za splnené.

Dodatok k vyučovacej hodine. Potvrdilo sa mi následne realizovanou domácou úlohou, že ak zapojíme do zážitkového vyučovania rodičov, i keď nepriamo, zvýši sa sebavedomie žiaka a emocionálna zložka myslenia, radosť z domácej úlohy.

#### **3.1.4 Námety na zážitkové aktivity - zdravý životný štýl v praktickej škole**

- Mliečny deň- „Deň mlieka“

„Deň mlieka“ je deň, kedy si naši žiaci každoročne pripomínajú dôležitosť konzumácie mlieka. V rámci predmetu príprava jedál v mesiaci máji žiaci praktickej školy pripravili pre svojich mladších kamarátov špeciálnej základnej školy internátnej ochutnávku výrobkov z mlieka. Zároveň z obalov z mlieka a iných mliečnych výrobkov (jogurtov) pripravili výstavku netradičných výrobkov - Kravička Mliečička, kelímkové postavičky. Výrobky vyrábali v predmete ručné práce a šitie- podpora medzipredmetových vzťahov. Zážitková aktivita poukázala, že kreatívnym spôsobom sa dá aktivizovať povedomie MP v oblasti zdravého životného štýlu (Obrázok 13).

- Pohybová aktivita : „S Ježibabkou pohybom ku zdraviu“

Žiaci praktickej školy od septembra 2013 spolupracujú so žiakmi MŠ v Trenčianskej Teplej. Spolupráca je založená na prvkoch integračných aktivít. MP žiaci majú pocit sebauplatnenia a pocit, že sú potrební, že môžu pomôcť zdravým deťom predškolského veku. Vďaka spolupráci sa deti predškolského veku od útleho veku učia vnímať MP žiakov ako súčasť svojho života, v staršom veku nebudú mať problém stretávať sa s MP žiakmi, budú ich vnímať ako rovnocenných. Deti MŠ strávili zážitkovú aktivitu spoločne s rozprávkovou bytosťou – Ježibabkou, ktorá ich spolu so žiakmi praktickej školy sprevádzala rôznymi športovými súťažami (Obrázok 14). Zážitková aktivita podporila zdravý životný štýl detí a mládeže.



Obrázok 13 „Deň mlieka“



Obrázok 14 S Ježibabkou

Prameň: vlastný návrh

### 3.2 Overené prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti

Osvojovanie si zásad správnej výživy, zdravého životného štýlu formou organizovania metodických dní s cieľom prezentovania zážitkového učenia o zdravom životnom štýle, vyučovanie vyučovacích hodín v predmetoch zdravotná výchova, príprava jedál, telesná výchova, práca koordinátora zdravého životného štýlu, integračná spolupráca s MŠ priniesla pre MP žiakov v praktickej školy motivujúce, podnecujúce zážitkové aktivity v oblasti gramotnosti o zdravom životnom štýle. Vďaka prezentácii gramotnosti o zdravom životnom štýle na verejnosti u MP sa rozvíjala kreativita, snaha vyniknúť, sebadôvera, pocit uspokojenia. Zážitkové učenie o zdravom životnom štýle je prínosom pre kvalitnejšiu, efektívnejšiu a atraktívnejšiu edukáciu vyučovacích predmetov zdravá výživa, príprava jedál a výživa a telesná výchova. Zážitkové učenie má pre mentálne postihnutých mnoho predností. Je blízke životu, je vysoko motivujúce, kreatívne, učí žiakov myslieť, hľadať informácie, rozvíjať fantáziu, imagináciu a predstavivosť. Zvýšila sa pozornosť a aktivita žiakov, žiaci boli zvedaví na prácu svojich spolužiakov. Vyučovanie sa stalo tvorivejším, zábavnejším, žiakov a žiačky motivovalo. Sprístupnilo žiakom možnosť rozvíjať a uplatniť svoje zručnosti aj pred širokou verejnosťou. Zároveň poukázalo na možnosť prezentácie prác žiakov a žiačok pre širokú verejnosť a na Metodickom dni pre špeciálnych pedagógov špeciálnych škôl.

#### 3.2.1 Prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti pre žiaka

Zdravý životný štýl - zážitkové učenie v predmetoch zdravotná výchova a príprava jedál a výživa je prínosom pre kvalitnejšiu, efektívnejšiu a atraktívnejšiu edukáciu vyučovacieho predmetu. Zážitkové učenie má pre mentálne postihnutých mnoho



predností. Je blízke životu, je vysoko motivujúce, kreatívne, učí žiakov myslieť, hľadať informácie, rozvíjať fantáziu, imagináciu a predstavivosť. Zvýšila sa pozornosť a aktivita žiakov, žiaci boli zvedaví na prácu svojich spolužiakov. Vyučovanie sa stalo tvorivejším, zábavnejším, žiakov a žiačky motivovalo. Sprístupnilo žiakom možnosť rozvíjať a uplatniť svoje zručnosti aj pred širokou verejnosťou, prostredníctvom výstavy Plody zeme a zároveň na Metodickom dni- Škola podporujúca zdravie pre špeciálnych pedagógov špeciálnych škôl. Zároveň sa podporili integračné prvky MP so zdravou populáciou, keď žiaci spolu so škôlkarmi realizovali zážitkové aktivity s Ježibabou pohybom ku zdraviu. Zážitkové učenie umožnilo aby vyučovanie bolo pre MP žiakov príjemným, vzrušujúcim, zaujímavým nezabudnuteľným zážitkom, aby sa škola stala dielňou ľudskosti.

### 3.2.2 Prínosy osvedčenej pedagogickej skúsenosti pre učiteľa

- menia učebné vzťahy medzi žiakmi a pedagógmi,
- podporujú žiakov a žiačky tým, že im poskytujú nový „hlas na vyjadrovanie sa“, aký doposiaľ nikdy nemali,
- ponúkajú nové spôsoby vytvárania dynamických výstupov, sprostredkujú deťom myšlienky a pojmy, aké boli doteraz mimo ich dosahu,
- podporujú rozvoj stratégií učenia sa,
- otvárajú nové príležitosti pre sociálne interakcie
- podiel na výchove zdravého životného štýlu detí,
- zážitkové učenie v predmete zdravotná výchova, príprava jedál a výživa dáva priestor pre využívanie medzi predmetových vzťahov ako: slovenský jazyk a literatúra, výchova k mravnosti a občianstvu, výtvarná výchova, pomocné práce a administratíva,
- zážitkové učenie dáva priestor pre využívanie prierezových tém: mediálna výchova, osobnostný a sociálny rozvoj, environmentálna výchova, ochrana života a zdravia, multikultúrna výchova, tvorba projektu a prezenčné zručnosti,
- osvojené vedomosti, zručnosti, schopnosti majú trvalejší charakter.

### 3.3 Odporúčania

Na základe zhodnotenia zážitkových aktivít navrhujem tieto odporúčania pre prax:

- v rámci tvorby školských vzdelávacích programov včleniť témy do obsahu vzdelávania tematické celky, témy so zameraním na zdravý životný štýl,
- prepájať obsah vzdelávania predmetov zdravotnej výchovy, prípravy jedál, telesnej výchovy s ostatnými predmetmi ako: pomocné práce v administratíve, výtvarná výchova, (medzipredmetové vzťahy)
- nezabúdať na hodnotenia, sebahodnotenia a spätnú väzbu v zážitkových aktivitách,
- dokumentovať priebeh zážitkových aktivít zdravého životného štýlu fotografiou, kamerou, tvorba portfólií, čo je možné využiť na stránkach školy.

### **3.4 Potrebne pomôcky a prostriedky**

Na realizáciu zážitkového učenia, aktivít o zdravom životnom štýle v praktickej škole nie sú špeciálne nároky na pomôcky. Využívame didaktickú techniku – notebook, dataprojektor, materiály pripravené pedagógom (pracovné listy, PowerPoint prezentácie) i pracovné materiály o zdravom životnom štýle, použité z webovej stránky – Virtuálna knižnica pre učiteľ'ov, Planéta vedomostí...

Pedagóg v spolupráci s rodičmi môže na vyučovacích hodinách využívať plody prírody – ovocie a zeleninu. Praktická škola internátna v Trenčianskej Teplej využíva na realizáciu banky nápadov o zdravom životnom štýle finančné prostriedky zo Združenia pre pomoc mentálne postihnutým deťom, ktoré je založené pri škole (spotrebný materiál, potraviny, lepidlá, výkresy, pastelky, realizácia exkurzií, prednášok...).

## ZÁVER

„Nech sa pohneme kamkoľvek,  
pôjdu s nami dve najkrajšie veci: príroda a zdravie“.  
(Seneca)

Vyučovanie žiakov k zdravému životnému štýlu má pre mentálne MP mnoho predností. Je blízke životu, je vysoko motivujúce, kreatívne, učí žiakov myslieť, hľadať informácie, rozvíja fantáziu, imagináciu a predstavivosť. Učí žiakov prehodnotiť starostlivosť o vlastné zdravie a životný štýl. Vďaka zážitkovému učeniu z hľadiska kognitívnych cieľov sa žiaci učia poznávať dôležité živiny pre človeka, poznávajú pravidlá vyváženej stravy, potravinovú pyramídu. Zdravý životný štýl pôsobí na nich výchovne- učia sa predchádzať chorobám, ochrane zdravia, vzbudzuje sa u nich záujem o vyvážенú stravu. Zároveň pomáha žiakom realizovať sa vo svojej vlastnej rodine. Žiaci môžu i doma čerpať z banky zážitkových aktivít realizovaných v škole. To, čo sa naučia napr. na príprave jedál a výžive - príprava zdravých jedál, môžu reálne pripraviť svojim členom rodiny. Zvyšuje sa ich pocit seba uplatnenia a sebavedomia. Žiaci sa na vyučovaní učia aktívne, ich zážitky v podobe napr. sušenej zeleniny, ovocia, sirupov, jedál sa stávajú súčasťou výstavy v škole, na ktorú sa chodí pozrieť široká verejnosť z obce a rodičia, (možnosť prezentácie školy na verejnosti, na webovej stránke školy prostredníctvom fotografických koláží). U žiakov sa zvyšuje záujem o výučbu nových netradičných pracovných techník a postupov. Učenie k zdravému životnému štýlu pozitívne vplyva na vytváranie spätnej väzby žiakov, učí žiakov k seba hodnoteniu a hodnoteniu tvorivej pracovnej činnosti (každý žiak má svoje zážitkové aktivity archivované fotografickými portfóliami). V plnom rozsahu rozvíja kooperáciu a spoluprácu v skupine, v kolektíve. Žiaci sa učia preberať na seba primeranú zodpovednosť, prezentovať vlastné produkty. Žiaci rozvíjajú a kultivujú svoju osobnosť zaujímavou formou organizácie prác z rôznych oblastí zahŕňajúcich zdravý životný štýl. Navrhovaná OPS Zdravý životný štýl - zážitkové učenie v praktickej škole môže byť prínosom pre pedagógov, ktorí pracujú s MP a chcú klasické vyučovanie zmeniť za inovatívne.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. LIBA, J. 1999. O Zdraví - Zdravý životný štýl. Prešov: PU FHPV 1999 ISBN 80-88722-45-4
2. LIBA, J. 2007. Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: PU v Prešove PF, 2007. ISBN: 978-80-8068-539-3
3. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 1997. Pedagogický slovník. Portál, Praha. 1997. ISBN: 80-7178-252-1
4. TUREK, I. 2004. Inovácie v didaktike. Metodicko-pedagogické centrum. Bratislava. 2004 ISBN: 808-05-2188-3

### Internetové zdroje

5. BLAŠKO, M. Kvalita v systéme modernej výučby [online]. web.tuke.sk, [cit. 11. 6. 2014]. Dostupné na www: <http://web.tuke.sk/kip/download/vuc01.pdf>
6. Plán činnosti Školy podporujúcej zdravie [online]. szsitrtepla.edupage.sk, [cit. 11. 6. 2014]. Dostupné na www: <http://szsitrtepla.edupage.sk/about/?subpage=4&>
7. Pedagogicko- organizačné pokyny na školský rok 2013/2014 [online]. skolstvo-tv.sk, [cit. 11. 6. 2014]. Dostupné na www: [http://www.skolstvo-tv.sk/files/pedagog\\_organiza\\_pokyny\\_201314.pdf](http://www.skolstvo-tv.sk/files/pedagog_organiza_pokyny_201314.pdf)
8. Školský vzdelávací program pre praktickú školu [online]. szsitrtepla.edupage.sk, [cit. 11. 6. 2014]. Dostupné na www: <http://szsitrtepla.edupage.sk/about/?subpage=3&>
9. Vzdelávací program pre praktickú školu [online]. statpedu.sk, , [cit. 4. 6. 2014]. Dostupné na www: [http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/vp\\_pre\\_zz/vp\\_mentalne\\_postihnutie/vp\\_mp\\_isced\\_2c\\_prs\\_vp.pdf](http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/vp_pre_zz/vp_mentalne_postihnutie/vp_mp_isced_2c_prs_vp.pdf)
10. Zákon 245/2008 [online]. uips.sk, [cit. 1. 6. 2014]. Dostupné na www: [http://www.uips.sk/sub/uips.sk/images/PKvs/z245\\_2008.pdf](http://www.uips.sk/sub/uips.sk/images/PKvs/z245_2008.pdf)
11. Zážitkové učenie (online) <http://www.ako-sa-naucit-skor.com/zazitkove-ucenie.html>
12. Zážitkové vyučovanie v praxi učiteľa školy [online]. primas.ukf.sk, , [cit. 9.6.2014]. Dostupné na www: [http://www.primas.ukf.sk/conference/papers/OV\\_cvicni\\_ucitelia/c\\_Denkova.pdf](http://www.primas.ukf.sk/conference/papers/OV_cvicni_ucitelia/c_Denkova.pdf)
13. Zdravý životný štýl [online]. zdravy-zivotny styl.digitalne.sk, [cit. 9.6.2014]. Dostupné na www: <http://www.zdravy-zivotny-styl.digitalne.sk/clanky/zdravy-zivotny-styl.html>

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Potravinová pyramída

Príloha 2 Zdravá výživa - pracovný list

Príloha 3 Ovocná šťava

***Potravinová pyramída,  
zdravé potraviny***

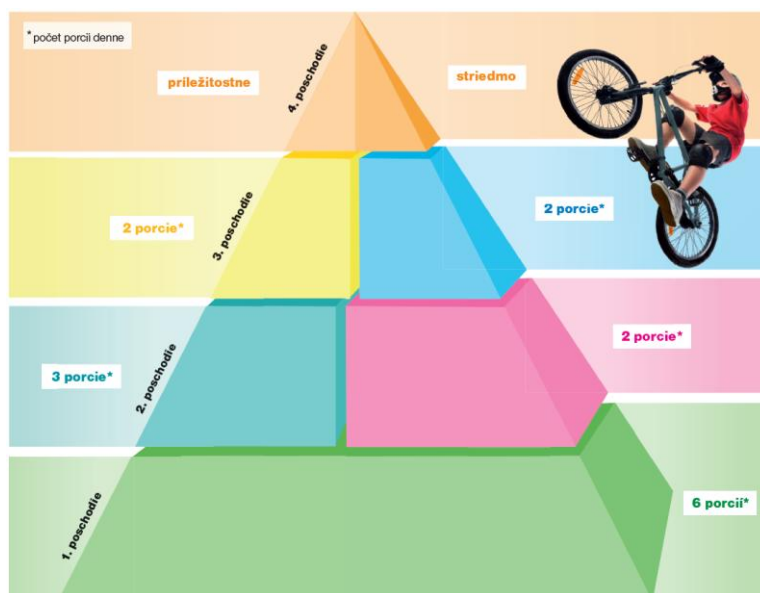
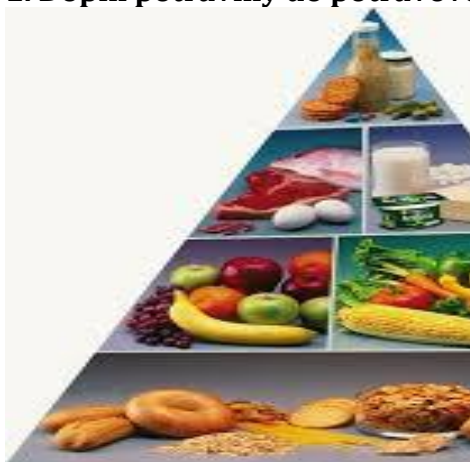
***Koláž z obrázkov, produkty  
zdravej výživy***

***Vyučovacia hodina zdravotnej  
výchovy- Zdravá výživa***



Pracovný list: Zdravá výživa

1. Doplň potraviny do potravinovej pyramídy pomocou internetu a obrázku.



2. Na ktorom poschodí potravinovej pyramídy sa nachádzajú?



Vieš aký vitamín obsahuje mrkva, obilie a paprika? Napíš!

.....

**3. Vytvor jedálny lístok na jeden deň, kde budú zohľadnené zásady zdravej výživy. Pomocou internetu zistíš ktoré z potravín sú zdravé. Jedálny lístok je pre žiaka praktickej školy.**

Raňajky:

.....

Desiata:

.....

Obed:

.....

Olovrant:

.....

Večera:

.....

Druhá večera:

.....

**Úlohu číslo tri urob na domácu úlohu. Pomôže ti niekto z rodičov, súrodenec. Jedno z jedál zároveň zrealizujeme na vyučovacej hodine predmetu príprava jedál a výživa. Na vyučovaní pomocných prácach v administratíve si z fotografií prípravy jedla vytvoríme spoločnú fotografickú koláž.**



### Ovocná šťava z jablka a mrkvy

Má príjemnú chuť, je ľahko stráviteľná a môže sa konzumovať vo väčších množstvách. Výskum odhalil očividne spolupôsobiace vzťahy medzi mrkvou a jablkom, ktoré poskytujú väčší stupeň absorpcie výživných látok ak sa zmiešajú šťavy jablka a mrkvy než keď sú šťavy pripravené zvlášť. Nie je presne známe ktoré faktory toto ovplyvňujú. Kyselina jablčná, ktorú obsahujú jablká, pomáha absorbovať beta karotén v mrkve. Okrem beta karoténu sú samozrejme získané zo šťavy aj iné látky. Tento džús obsahuje veľké množstvo kalcia, proteíny, minerály a mnohé iné vitamíny. Džús vyžaduje na prípravu 220-330g mrkvy a jablka (najlepšie kyslých). Mrkvový/jablkový džús by mal byť, tak ako ostatné džúsy, skonzumovaný hneď po odšťavení plodov ale môže byť uchovaný 2-3 hodiny.