



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



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

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Mgr. Katarína Hvizdová

SYMFÓNIA ZDRAVIA

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava
Autor UZ: Mgr. Katarína Hvizdová
Kontakt na autora UZ: ZŠ – Ul.karpatská 803/11, Svidník, 08901
Názov: Symfónia zdravia
Rok vytvorenia: 2014
Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Miroslava Javorská
ISBN 978-80-8052-945-1

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komúní. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

ÚVOD	4
1. Zdravé zúbky	5
2. Ovocie a zeleninka	12
3. Mlieko a mliečne výrobky.....	17
4. Zdravá výživa	20
5. Príjemné stolovanie	25
ZÁVER	30
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....	31

ÚVOD

Kvalita zdravia človeka nie je len v rukách lekárov a zdravotníckych pracovníkov, ale na jej vytváraní sa musí podieľať každý jednotlivo. K tomuto náročnému cieľu je však potrebné deti trpezlivo a postupne viesť, učiť ich a pomáhať im. V snahe posilniť zážitky a vedomosti žiakov mladšieho školského veku v oblasti správnych stravovacích návykov sme pripravili preventívny projekt „SYMFÓNIA ZDRAVIA“, ktorý je určený hlavne žiakom, ale aj ich učiteľom ako motivačná pomôcka.

Projekt je zložený z piatich podporných tém s cieľom rozvíjať pozitívny vzťah žiakov k racionálnej výžive a zdravému stravovaniu.

Podporný program tvoria tieto témy:

1. Zdravé zúbky
2. Ovocie a zeleninka
3. Mlieko a mliečne výrobky
4. Zdravá výživa
5. Prijemné stolovanie

V každej téme sa deťom sprostredkujú na základe zaujímavých aktivít základné poznatky z danej témy, pričom sa deti budú usilovať o dosiahnutie indícií do záverečného hesla projektu, ktoré znie: „ABY BOL ORCHESTER DOKONALÝ, MUSÍ KAŽDÝ NÁSTROJ PEKNE HRAŤ“ Vybraté témy sú v súlade s učebnými osnovami pre 2.ročník ZŠ.

1. ZDRAVÉ ZÚBKY

TÉMA: Dôležitosť zubov

Stavba zuba

Zubný kaz

Zdravie ústnej dutiny

Úloha č.1: Prečítaj si básničku a porozprávaj o tom ako sa tebe prerezal prvý zúbok.

Prvý zub

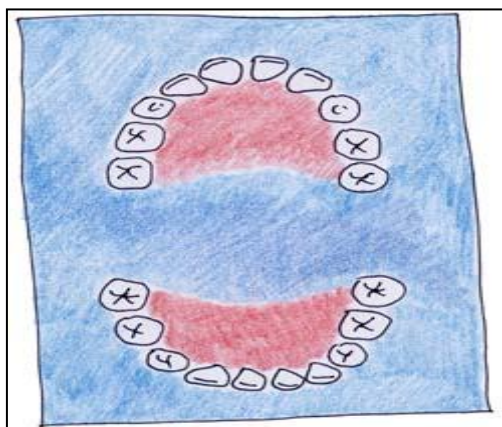
(J. Turan)

Čože sa to reže,
čo sa prerezáva?
Je to píłka? Kdeže!
Prvý zúbok, sláva!
Potom druhý, tretí,
Už mi úsmev svieti

Sem, jabĺčko, sem sa, hlúb,
už sa tlačí ďalší zub.
Už to chrupká,
chrup-chrup-chrup,
sem sa šupka,
pod môj zub!

Úloha č.2: *Koľko máme zubov?*

Vezmi si do ruky zrkadielko a prezri si svoje zúbky. Spočítaj zúbky aj svojmu spolužiakovi.



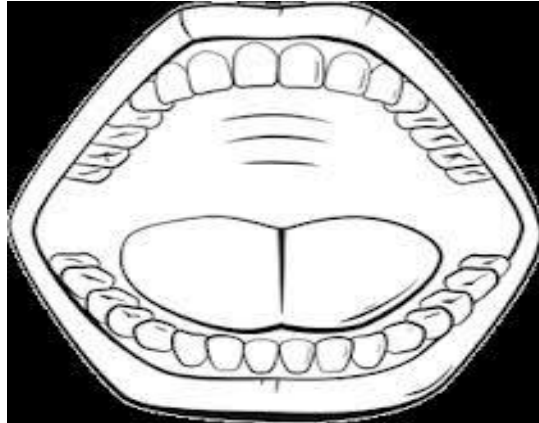
Otázka č.1: Máš toľko zúbkov ako je na obrázku?

Otázka č.2: Vieš kedy sa mliečne zúbky začínajú nahrádzať trvalými?

Úloha č.3: Mliečny a trvalý chrup

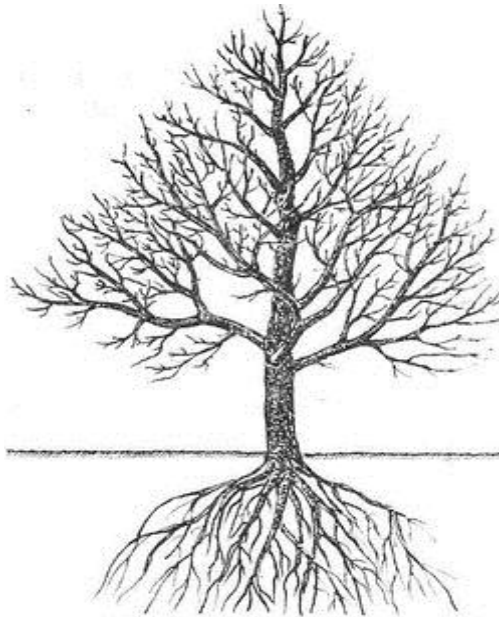
Spočítaj zuby na tomto obrázku. O koľko je tu viac zubov ako v predchádzajúcej úlohe?

Napiš koľko zubov má trvalý chrup _____

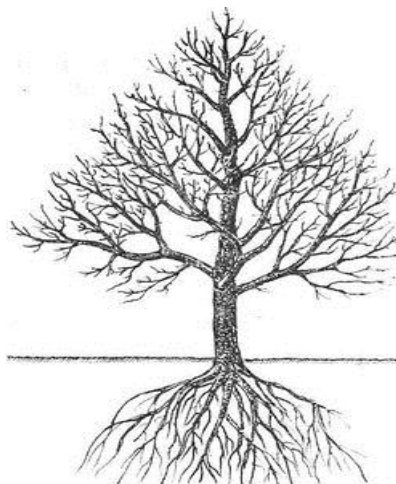


Úloha č.4: Stavba zuba

1. Pomenujte časti rastliny, ktoré vidíte _____



2. Čo má spoločné zub s rastlinou na obrázku?



Úloha č.5: Úlohy zubov

A, Vezmi si kúsok jablčka a odhryzni z neho.

Ukáž prstom, ktoré zúbky si pritom využíval.

Vymysli meno pre zub, ktorý si použil na odhryznutie jablka. _____

B, Vezmi si kúsok mrkvy. Pozoruj spolužiaka ako ju bude jesť.

Znovu ukáž na zuby, ktoré ti pritom pomáhali.

Vymysli meno aj pre tieto zuby _____

C, Ostalo ti ešte jablčko alebo mrkva? Určite áno. Požuj jablčko alebo mrkvičku na veľmi malé kúsky a všimaj si, ktoré zúbky pri tom použiješ.

Vymysli im meno _____

Zaujíma ťa ako sa tieto zúbky volajú správne? Správna odpoveď je ukrytá v týchto slovách, ktoré sú napísané odzadu.

A – YKÁZYRH

B – YBUZ ÉNČO

C - YKČILOTS

Úloha č.6: Funkcie zubov

A, Vieš zjesť kašu bez zubov? _____

Dokážeš bez zubov zjesť aj jablko? _____

B, Vyslov nahlas písmenko „t“ a písmenko „d“. Všímaj si, kde ukladáš svoj jazyk.

Nájdí spolužiaka, ktorý ešte nemá predné zuby.

Ako sa volá? Napíš jeho meno _____

Popros ho, aby vyslovil slovo: SOBOTA, STREDA

A ešte nech skúsi zapísať.

Čo si zistil? _____

Sú zuby dôležité pri výslovnosti? _____

C, Pozri si tieto dva obrázky



1. Ktorý sa ti páči viac? _____

2. Prečo? _____

Úloha č.7: *Zubný kaz*

Vezmi si celé jablčko. Urob do neho dieru a na dva dni ho odlož. Po dvoch dňoch ho vyber, očisti zhnitú časť a dutinu vyplň leukoplastom alebo plastelínou.

Stomatológ robí presne to isté s dutinou v zube. Vyčistí poškodenú časť zuba a vyplní dieru špeciálnym materiálom na zuby. Zub je vyliečený a môže plniť svoju funkciu.

Úloha č.8: *Výživa*

Zavolaj svojho kamaráta. Priprav si dve kartónové škatule. Na jednu nakresli otvorené ústa so zdravými zubami a na druhú zase otvorené ústa s pokazenými zubami. Povystrihuj malé obrázky s rôznymi jedlami, ktoré zubom prospievajú alebo nepospievajú. Polož ich na stôl a zamiešaj. Kamarát si dá na ruku ponožku a bude sa hrať na jazyk v ústach. Ty vyberieš

obrázok a vložíš ho do správnych úst. Ruka v ponožke predstavuje jazyk, ktorý si zoberie jedlo, ktoré mu ponúkaš. Ak sa pomýliš a ponúkneš zdravým ústam nesprávne jedlo; „jazyk“ odmietne jedlo prehltnúť a zahodí ho preč.

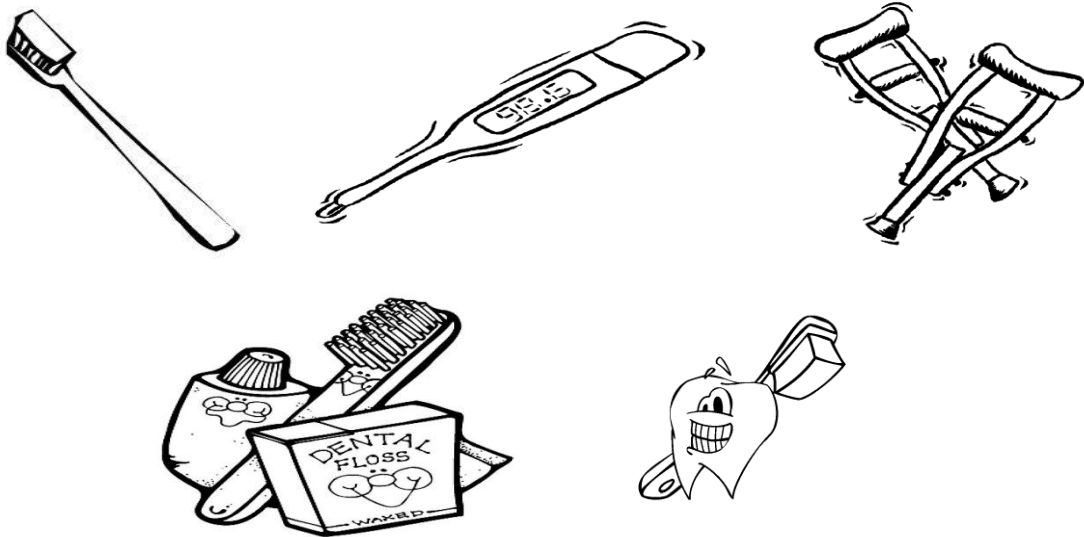
Úloha č.9: *Výživa 2*

Budeš potrebovať ovocie (jablko, banán), ktoré nešpiní zuby a čokoládu. Zjedz kúsok jablka a zrkadielkom skontroluj zvyšky jedla v ústach a na zuboch. To isté urob s čokoládou.

1. Čo si zistil? _____
2. Čo musíš urobiť, ak zuby ostanú špinavé? _____

Úloha č.10: *Odborná starostlivosť*

Vymaľuj tie obrázky, ktoré súvisia so starostlivosťou o zúbky.



ZÁVER

Na záver ťa čaká test, v ktorom získaš dve indicie do záverečného hesla. Zároveň zistíš, čo si si zapamätal a čo si sa naučil.

Ktorá časť zuba je najtvrdšia?

zubovina	C
sklovina	N
koreň	B

Ktorú časť zuba nevidno?

koreň	Á
sklovinu	E
zubovinu	I

Čo majú zubné baktérie najradšej?

mrkvu	T
cukor	S
chlieb	V

Čo sa stane s mliečnymi zubami predtým ako narastú trvalé?

nevypadnú	M
samé vypadnú	T
začnú sa kaziť	K

Prečo sa máme starať o mliečne zuby?

aby boli pokazené	U
aby sme nedostali chrípku	L
aby boli zdravé a poskytli miesto pre trvalé zuby	R

Koľko mliečnych zubov máš za život?

16 mliečnych zubov	Y
20 mliečnych zubov	O
24 mliečnych zubov	E

Zubný kaz sa nám robí, pretože:

jeme veľa vitamínov	B
jedlo obsahuje cukor	J
nemáme v zube sklovinu	D

Čo sa nenachádza v zube?

listy	A
koreň	O
nervy	H

Vyrastú trvalé zuby z toho miesta, kde boli mliečne zuby?

áno	B
nie	P
nevie sa	G

V akom veku stratíte mliečne zuby?

18 – 20 rokov	W
12 – 14 rokov	S
6 - 8 rokov	Y

2. OVOCIE A ZELENINKA

TÉMA: Ovocný raj

Zeleninová armáda

Význam ovocia a zeleniny

Nedostatok vitamínov

Úloha č.1

Prečítaj si tento text a zamysli sa

Starec a jablone

(Lev Nikolajevič Tolstoj)

Sadil starec jablone. Ľudia mu vraveli:

Načo sú ti jablone? Na plody treba dlho čakať.

Ty z nich už nezješ ani jabĺčko.

Starec odpovedal: - Nezjem ja, zjedia iní.

Budú mi povďační.

Úloha č.2: *Ovocný raj*



Prirad' pod každé ovocie jeho druh: BOBUĽOVITÉ, MALVICE, KÔSTKOVICE

Úloha č.3: Tropické ovocie – pexeso

Nastrihaj si 20 kartičiek v tvare štvorca. Nakresli na každé dve rovnaký druh exotického ovocia, to je také, ktoré u nás nerastie. Zahraj si so svojím kamarátom pexeso, ktoré si vytvoril.

Úloha č.4: Ovocné chuťovky

Prines si rôzne druhy ovocia. Pripravte si z nich kúsky na špáradlá. Pani učiteľka vám určite pomôže. Rozdeľte sa na ochutnávačov a kŕmičov. Ochutnávači si zaviažu oči šatkou tak, aby nič nevideli. Kŕmiči im budú do úst vkladat' kúsky rôznych ovocí a ochutnávači musia uhádnuť aké ovocie im bolo podané. Zapisujú si body do tabuľky a potom si úlohy vymenia.

Ochutnávači	Kŕmiči

Úloha č.5: Zeleninová armáda



Pomenuj jednotlivé druhy zeleniny: 1 _____

5 _____

2 _____

6 _____

3 _____

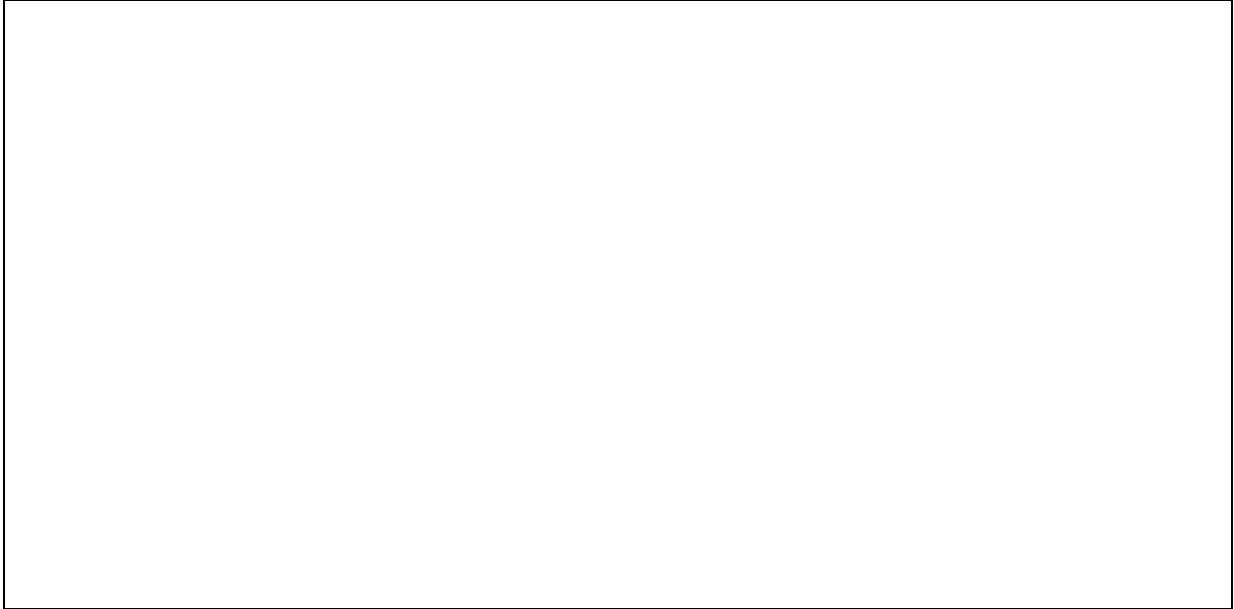
7 _____

4 _____

8 _____

Úloha č.6: Zeleninovo-ovocná tlačiareň

A. Priprav si rôzne ovocie a zeleninu. Nakrájaj ich do rôznych tvarov. Do mištičiek nalej farby a kúsky ovocia a zeleniny budeš do nich namáčať. Vytvor z odtlačkov pekný obrázok.



B. Do mištičiek vysyp rôzne druhy suchej zeleniny, cestovín Použi tieto strukoviny a potraviny na výrobu dekoračných obrázkov.



Úloha č.7: Nedostatok vitamínov

1. Bol si už niekedy u lekára? _____
2. Aký bol dôvod tvojej návštevy? _____

Zahrajte sa v triede na lekára a pacientov. Lekár musí pacientovi predpísať lieky zo zeleninovo-ovocnej lekárne. Na pomoc si zober encyklopédiu. A zapíš, ktorý druh zeleniny alebo ovocia je liekom na akú chorobu.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

ZÁVER

Prešiel si aj druhé kolo. Ak vylúštiš záhadu „Ovocného zlodēja“ – získaš ďalšie dve indície z hesla.

V mestečku „ZELOVELO“ sa konajú každý rok *Slávnosti ovocia*. Je tam vždy zábava a vždy sa niečo udeje. A už je to tu. Pani Tekvicu, ktorá nesmie nikde chýbať okradli. Zloděj jej ukradol semienka a policajt Uhorka sa snaží páchatel'a nájsť. No musí splniť rôzne úlohy, aby sa mu to podarilo.

1.úloha: Prezri si potraviny v políčkach. Do každého riadka sa primiešalo niečo, čo sem nepatrí. Škrtni to a vyber písmenko.

Torta (L)	Hot-dog (D)	Cukrík (G)	Nanuk (M)
Uhorka (B)	Paprika (A)	Koláč (O)	Mrkva (P)
Jablko (K)	Syr (F)	Jogurt (R)	Mlieko (B)
Banán (A)	Hrozno (W)	Čerešňa (U)	Zeler (D)

2. úloha: Doplň tajničku

- | | | |
|----------------------------------|---------|---------|
| 1. Je hruška bobuľovina? | áno – M | nie – N |
| 2. Je jablko malvica? | áno – A | nie – R |
| 3. Je kapusta koreňová zelenina? | áno – B | nie – L |
| 4. Je ananás tropické ovocie? | áno – Ý | nie – Q |

3. úloha: Štvorsmerovka. Vyškrtaj iba názvy ovocia a zeleniny. Tajnička má štyri písmená.

J A B L K O	jablko, malinovka, repa,
A M A P E R	droždie, jabko, orech,
B U S Í L E	lekvár, cukor, kel, cesnak,
K A N S E C	sušienka, hrozno, vojak
O N Z O R H	

Policajt Uhorka konečne zvládol všetky tri úlohy. Keď sa nimi prelúskal konečne dolapil zlodēja. Jeho meno sa začína prvým písmenom z tretej úlohy a končí druhým písmenom z druhej úlohy. Tento zloděj patrí medzi koreňovú zeleninu a obsahuje veľa vitamínu A. Kto je to? (avkrm)

3. MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

TÉMA: Mliečne výrobky

Druhy mlieka

Význam mlieka

Súťažíme s mliekom

Úloha č.1

1. Ako sa volá človek na obrázku? _____
2. Žijú takýto ľudia v dnešnej dobe? _____
3. Čím sa živil? _____



4. Čo pil? _____
5. Myslíte si, že pil mlieko? _____

Úloha č.2: *Beseda o mlieku*

Prečítaj si text:

Mlieko je jednou z najzdravších potravín. Je zdrojom vápnika, minerálov, vitamínov, enzýmov a bielkovín dôležitých pre pohyb svalov. Mlieko pozná azda úplne každý. Je to tekutina, ktorá dáva život, a to doslova. Pomáha udržať pri živote a plne vyživuje mláďa, pričom má aj využitie v potravinárstve.

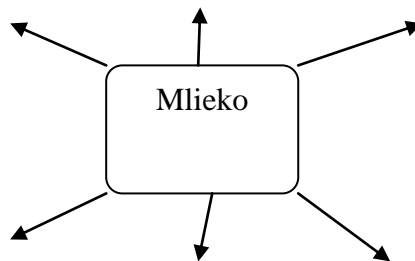
Mlieko je našim hlavným zdrojom prísunu vápniku. A ten je predsa veľmi dôležitý pre stavbu kostí, zubov, ale aj celkového stavu človeka. Deti môžu piť mlieko od jedného roka.

Vypíš aspoň 3 mliečne výrobky: 1 _____
2 _____
3 _____

Porozprávaj spolužiakom, čo ešte zaujímavé vieš o mlieku.

Úloha č.3: *Druhy mlieka*

Pred tebou je pavúk, ktorý zhltnú mlieko. Dokresli mu nohy a do každej nohy napíš aký druh mlieka vypil.



Úloha č.4: *Význam mlieka*

Príprav si rôzne výstrižky z časopisov alebo novín a vlep ich do okienka. Pripravíš si mininástenku.



Úloha č.5: Súťažime s mliekom

Rozdeľte sa do dvoch skupín. Každá skupina sa bude snažiť v súťažiach získať písmenko z indicie záverečného hesla.

- | | |
|--|---|
| a, Kŕmenie jogurtom so zaviazanými očami. | O |
| b, Štafetový beh s lyžičkou naplnenou mliekom | R |
| c, Kto rýchlejšie vypije mlieko | C |
| d, Nosenie téglikov na stolnotenisovej rakete | H |
| e, Hľadanie obalu podľa hmatu | E |
| f, Stavanie čo najvyššej pyramídy | S |
| g, Hod jogurtovým téglikom na cieľ | T |
| h, Skákanie s mliekovou škatuľou medzi nohami | E |
| i, Prekonávanie prekážkovej dráhy so zaviazanými očami | R |

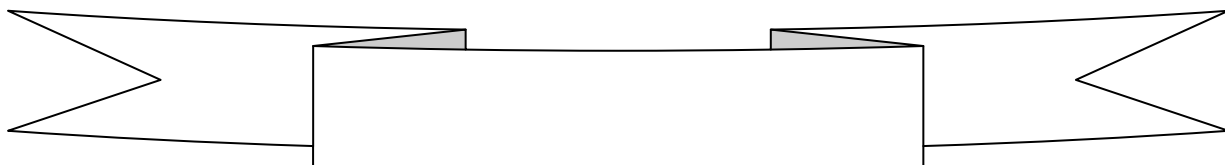
Úloha č.6: Obal na mlieko

Dostal si sa na záver tretieho kola. Ešte ale musíš splniť zopár úloh. Vymysli ako by mohol vyzeráť nový obal pre tvoj obľúbený mliečny výrobok alebo čerstvé mlieko.



ZÁVER

Vymysli o mlieku slogan. Určite to dokážeš



4. ZDRAVÁ VÝŽIVA

TÉMA: Stravovacie návyky

Zdravá výživa

Obezita

Úloha č.1

Prečítaj si básen

Zdravý deň

Vitamíny- to sú veci,
ktoré máme radi všetci.
Na raňajky ku chlebíku,
pridám syrík i papriku.

A na obed- veru hej,
špenátik mám najradšej.
Večeru len ľahkú mám,
zdravý šalát rád si dám.

Úloha č.2: *Naše jedlo*

1. Čo väčšinou ješ na raňajky? _____
2. A čo na obed? _____
3. Čo ti pripraví mamka na večeru? _____

Porovnaj si svoje odpovede so spolužiakmi

Úloha č.3: *Múdre hlavy*

Čaká ťa náročná úloha. Musíš splniť 5 úloh. Za každú splnenú úlohu získaš písmenko do hesla. Priraduj si písmenká poctivo.

1. Zo slova „životospráva“ vytvor 5 nových slov _____
2. Napíš 3 jedlá, ktoré neprospievajú zdraviu _____
3. Napíš 4 vitamíny _____
4. Napíš, čo sa stane, keď sa preješ _____

5. Čo môže spôsobiť nedostatočné množstvo vitamínov? _____

Za správne odpovede, získavaš písmenká (1.K, 2.A, 3.Ž, 4.D, 5.Ý)

Úloha č.4: *Pyramída vyváženej stravy*



Vypíš zložky potravy v každom poschodí

1.poschodie _____

2.poschodie _____

3.poschodie _____

4.poschodie _____

Úloha č.5: *Pravda – nepravda*

Zakrúžkuj správne tvrdenie

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Prejedanie sa vôbec neškodí. | pravda / nepravda |
| 2. O zdravej výžive sa veľa nehovorí. | pravda / nepravda |
| 3. Mali by sme používať kvalitné oleje a tuky. | pravda / nepravda |
| 4. Denne by sme mali vypiť aspoň 1,5 litra tekutín. | pravda / nepravda |
| 5. Nemusíme dbať na pravidelný pohyb. | pravda / nepravda |

Za tvoje odpovede, získavaš ďalšie slovo do hesla : PEKNE

Úloha č.6: *Desatoro zdravia*


Napiš 10 pravidiel, ktoré by mal človek dodržiavať ak chce byť zdravý

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Úloha č.7: *Kuchárska kniha*

Zostav kuchársku knihu pre deti, ktorá bude obsahovať zdravé jedlá a nápoje. Kuchársku knihu ilustruj, môžeš použiť aj povystrihované obrázky z časopisov.

MOJA KUCHÁRSKA KNIHA

Úloha č.8: Prasiatko „Žrútik“

Prečítaj si text:

Kde bolo, tam bolo, bolo raz jedno prasiatko, ktoré sa volalo Žrútik. Nič sa mu nikdy nechcelo, celé dni nič nerobilo, len sa povalovalo a jedlo a jedlo až kým nebolo celé guľaté. Už ani chodiť nevládalo, iba sa gúľalo. Nakoniec sa tak prejedlo, až z toho celkom ochorelo a potrebovalo pomoc.

Čo by si mu poradil? _____

Kde by si ho zobral? _____

Úloha č.9: Hravé cvičenie

Teraz si trošku zacvič a nauč sa novú básničku.

Len čo vstanem z postele,
už aj cvičím vesele.
Ako zajko v rannej rose,
máčam labky, nôžky bosé.

Vzpor vzad sedmo, prednožmo pokrčiť -
chodidlá na zem, prednožiť pravou -
ľavou - hlavu ku kolenu a späť.

Hore hlavu, vypni hrud',
ako jedľa rovný buď.
Kto sa stále hrbatí,
ten má chrbát guľatý.

Sed skrížny skrčmo, pokrčiť upažmo,
predlaktie zvisle hore, dlane vpred hmit
- uvoľniť do mierneho predklonu,
pripažiť.

Ľavá nôžka, pravá nôžka,
zatancujeme si troška.
Hlboko sa predkloníme,
veselo sa zatočíme.

Stoj spojny,krčiť prednožmo vyššie
pravou a ľavou (paže prirodzený proti-
pohyb)

Úloha č.10: Naše miery

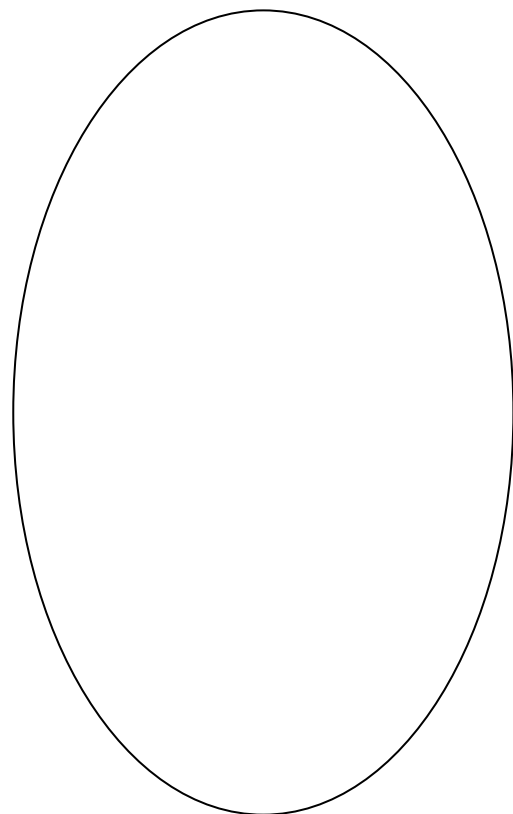
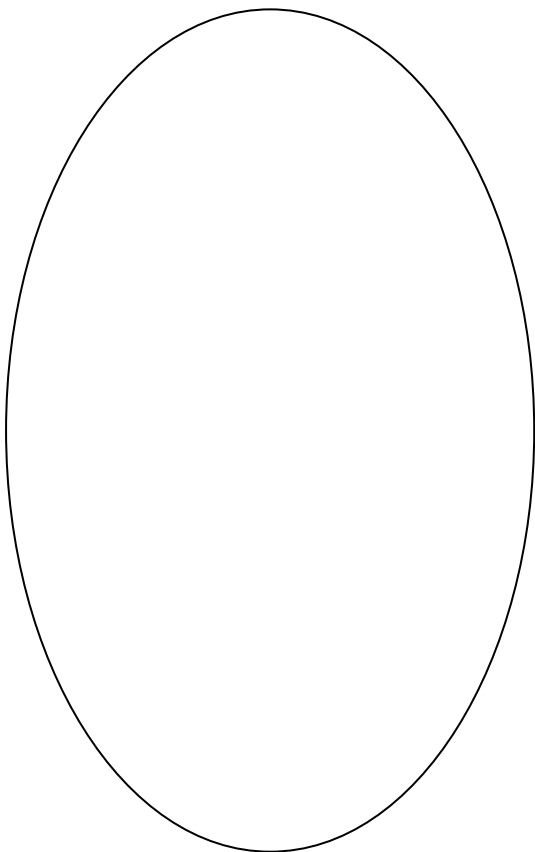
Na túto úlohu, budeš potrebovať meter a váhu. So spolužiakmi si vytvor tabuľku

Meno	Hmotnosť	Výška

Dúfam, že sa z nikoho nevysmievaš!

ZÁVER

Do prvej bublinky zapíš svoje pocity z danej témy. Do druhej zapíš všetko, čo si sa dnes naučil.



5. PRÍJEMNÉ STOLOVANIE

TÉMA: Ako sa čo je
Správanie pri stole
Úprava stola

Úloha č.1

Čas obeda

Dvanásť hodín, čas obeda,
hladný ponúkať sa nedá.
Chutí teplá polievka,
mäsko mizne z tanierka.
Ďakujeme! Všetko zjeme,
ani slovka nepovieme.

Úloha č.2: *Aby sa oči najedli*

Spoj navzájom dve lavice a daj okolo nich štyri stoličky. Rozprestri na lavicu obrus a na stôl môžeš položiť poháre. Všetky poháre na stole by mali byť z jednej sady a takisto aj taniere a príbory. Postupne všetko poukladaj na lavice. Pod každý tanier vsuň ešte látkové obrúsky, ktoré okamžite stôl spestria. Do každého pohára vsuň pestrofarebné servítky na oživenie. Na stôl nesmieš zabudnúť dať kvetinky. Nemusia byť čerstvé, stačí malá vázička. Stôl môžeš ozdobiť aj pekným svietnikom so sviečkami.

Posaďte sa s kamarátmi za stôl. Ako sa cítite? _____

Úloha č.3: *Ako stolovať*

Prečítaj si tento zaujímavý text:

TANIERE: Viac ako dva taniere sa na stôl nikdy nedávajú. Tanier na polievku sa dáva na plytký tanier. Dezertný tanierik sa dáva vpravo od taniera a misky na šalát vľavo.

PRÍBORY: Na pravú stranu sa dávajú príbory pre pravú ruku, na ľavú pre ľavú ruku. Najbližšie k tanieru sú príbory, ktorými sa bude jesť najneskôr. Počet by nemal byť väčší ako tri, ostatné príbory sa dávajú až keď ich potrebujeme.

POHÁRE: Poháre sa umiestňujú vpravo od taniera. Dávame ich v tomto poradí: na vodu, šampanské, aperitív a víno.

DOCHUCOVADLÁ: Na stôl nezabudnite pripraviť koreničku a soľničku. Soľničiek môže byť aj viac, aby mal každý voľný prístup. Môžeme pridať aj ostatné dochucovadlá.

ZASADACÍ PORIADOK: Zasadací poriadok musí byť premyslený vopred. Môžete na stôl dať menovky. Hostitelia sedia oproti sebe. Striedavo by mali sedieť dámy a páni, vedľa seba by nemali sedieť ľudia, ktorí si nerozumejú. Pre deti je najvhodnejšie pripraviť iný stôl.

PRIEBEH HOSTINY: Hostia musia prichádzať včas a hostitelia ich vítajú pri vchode. Sadnú si vtedy, ak si sadne aj hostiteľka. Páni čakajú, kým sa usadia dámy. Vhodná je aj tichá hudba. Najprv obslúžime hostí. Jedlo je podávané v misách, aby si každý mohol nabrat' sám. Nápoje ponúka hostiteľ.

Návšteva má trvať, kým sa je o čom rozprávať alebo kým je družná zábava. Keď zábava začína viaznuť, je najvyšší čas rozlúčiť sa.

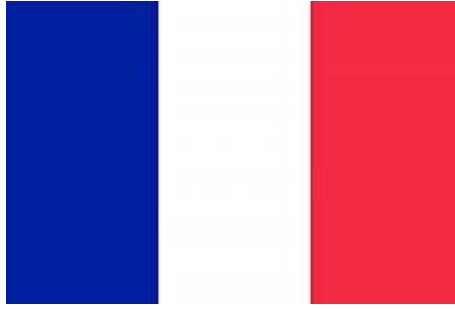
Kontrolné otázky:

1. Najviac koľko tanierov sa dáva na stôl? _____
2. Na ktorú stranu sa dávajú príbory pre pravú ruku? _____
3. Na ktorú stranu od taniera ukladáme pohár? _____
4. Musí byť zasadací poriadok premyslený vopred? _____
5. Dokedy má trvať návšteva? _____

Úloha č.4: *Stolovanie v iných krajinách*

Máš možnosť pozrieť si stolovanie aj v iných krajinách

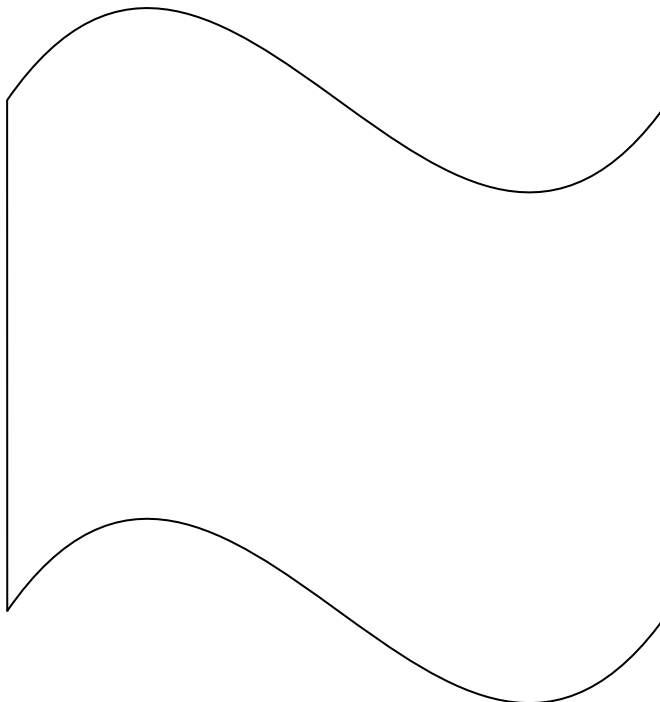




1. Ktoré stolovanie ťa najviac zaujalo? _____
2. Vieš aké krajiny si na obrázkoch videl? _____

Úloha č.5: Správanie sa pri stole

Urob zoznam pravidiel slušného správania sa pri stole – napr. k stolu treba prísť vždy slušne upravený, hovoriť sa môže len s prázdnyimi ústami a pod.



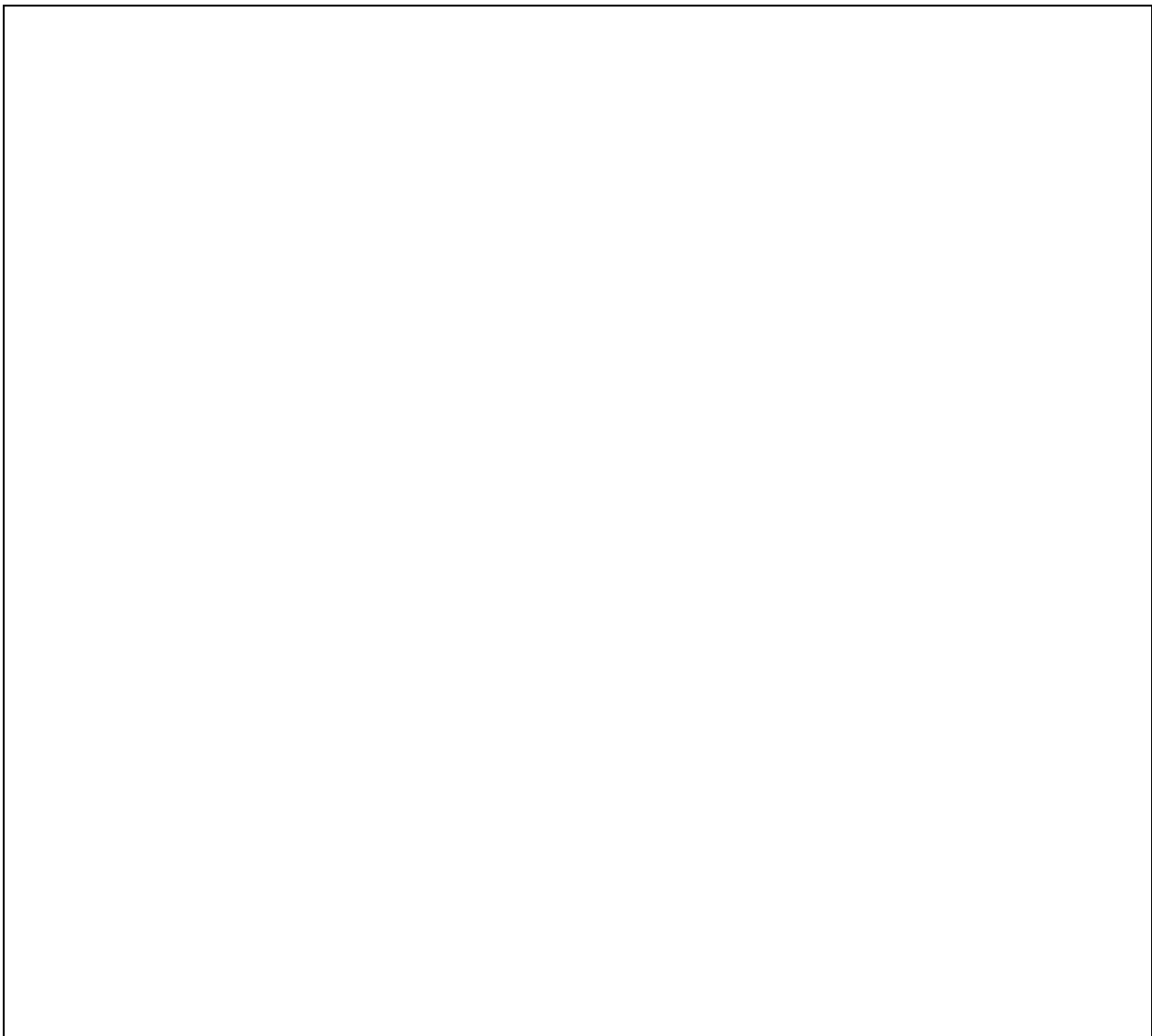
Úloha č.6: „Na zdravie“

Skús priradiť „Na zdravie“ v rôznych jazykoch

„Cheers“	japončina
„Nazdarovja“	francúzština
„A votre santé“	angličtina
„Cin Cin Chin“	ruština
„Kampai“	taliančina

Úloha č.7: *Príjemné stolovanie*

Nakresli ako by malo vyzerat' pekné stolovanie. Zahraj sa na dizajnéra a navrhni ako by podľa teba mohol vyzerat' pekne pripravený stôl. Môžes si zvolit' prípravu stola na rôznu príležitosť – od vianočného, narodeninového, svadobného až po každodenné stolovanie.

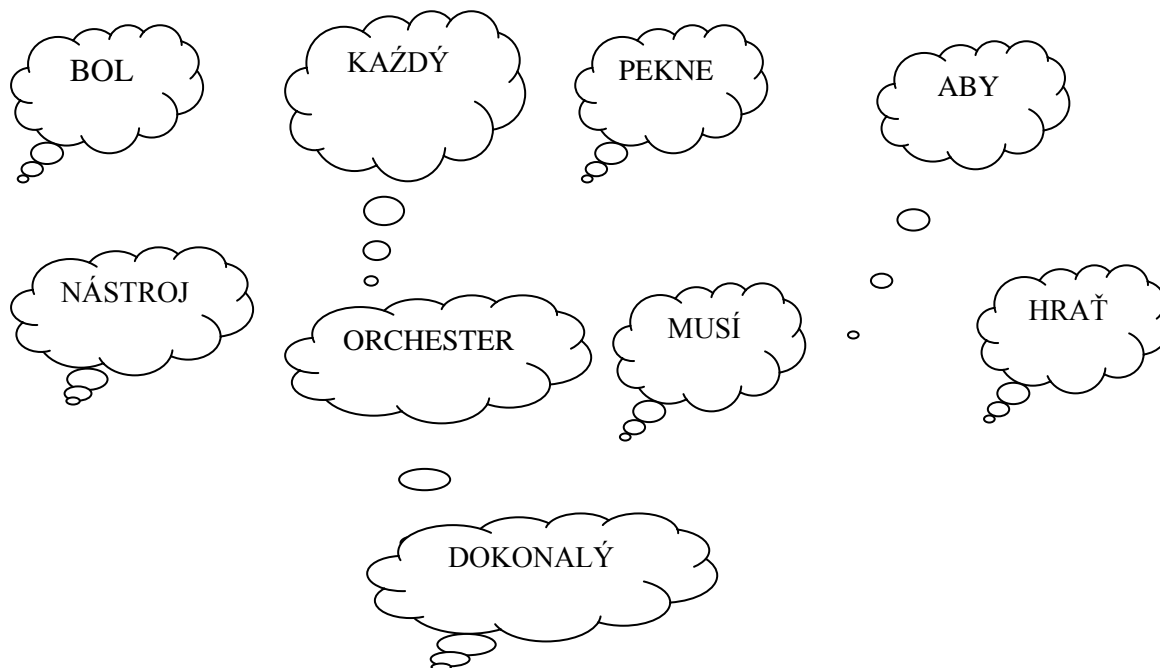


ZÁVER

Dostal si sa do cieľa. Získavaš posledné indície do záverečného hesla.

1. indícia – bol
2. indícia – hrať

Teraz už poznáš všetky indície, ale nevieš v akom poradí idú za sebou. To je tvoja posledná úloha. Ak si všetky indície nepamätáš, dám ti ich ešte raz.



Zapiš heslo:

Šrdečne blahoželám

ZÁVER

Zdravie je jedinečné, je osou rozvoja ľudstva, je predpokladom potrieb a úspešnosti práce školy. Týka sa každého. Každý ho ľahko pochopí, je vecou každého z nás a každý by mal cítiť potrebu prispieť k jeho zlepšeniu aspoň u seba samého.

Aj v škole potrebujeme riadiace osobnosti – vodcov na ceste k zdraviu. Múdrych a originálnych, učiacich sa z vlastnej praxe ale aj zo skúseností iných a denne vytvárať podmienky pre podporu zdravia ako príklady pre iných.

Touto prácou chcem odovzdať odkaz všetkým učiteľom, aby využívali zdravotnú výchovu v edukačnom procese a posilnili záujem žiakov o túto oblasť. V pedagogickej praxi je možné zozbieraný materiál v plnej miere využiť v edukačnom procese. Jednotlivé aktivity je možné kombinovať, prehadzovať alebo plne využiť na hodinách Prírodovedy.

Takisto je potrebné apelovať na mladých ľudí, aby venovali pozornosť svojmu zdraviu a životnému štýlu, aby sme v budúcnosti mohli povedať, že sme vychovali zdravú a šťastnú generáciu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BLATNÁ, J. 2008. *Vitamíny. Moje zdravie*, 2008, č.5, s.60-62 ISSN 1336-7099
- BRONIŠ, M. 2002. *K podpore zdravia v školách vo svetle dokumentu „ZDRAVIE 21“*. Bratislava: Ministerstvo školstva, 2002, ISBN 80-88935-31-X
- BUKOVSKÝ, I. 1998. *Hľadá sa zdravý človek*. Bratislava: ORION, 1998, ISBN 80-88719-76-3
- CELÁVOVÁ, J. – HUČKO, M. 1994. *Otec, mama a ja*. Bratislava: VEGA, 1994, ISBN 80-85578-26-3
- ČAKOVSKÁ, P. 2008. *Sadlo útočí*. Zdravie, 2008, č.5, s. 110-112
- FIŠER, J. 1982. *Školní zdravotníctvi*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982, ISBN 14-435-82
- FRANKOVÁ, R. 2001. *Zdravotné cviky s riekankou v materskej škole*. Prešov: ROKUS s.r.o, 2001, ISBN 80-89055-09-5
- GAŠPIERIK, I. – GAŠPIERIK, F. 1995. *Ty a tvoje zdravie*. Bratislava: LUFEMA, 1995, ISBN 80-966972
- HOCMAN, G. 1989. *Stravou proti rakovine*. Bratislava: vydala Smena, 1989, ISBN 073-017-8902
- HOLÉCYOVÁ – RUSNÁČKOVÁ. 1975. *Kniha pre najmenších*. Bratislava: SPN, 1975, Skl.č. 1-81-31567-099-69
- JAROŠOVÁ, S. 2008. *Čo jedia naše deti*. Zdravie, 2008, č.6, s. 38-40
- KAŠŠOVÁ, J. 2008. *Útok na cholesterol*. Zdravie, 2008, č.2, s.28-29
- KELLOW, J. 2006. *Zázračné potraviny pre deti*. Bratislava: SLOVART, 2006, ISBN 978-80-8085-587-1
- Kolektív. ZDRAVIE 21. 1999. *Zdravie pre všetkých v 21.storočí*. Bratislava: Svetová zdravotnícka organizácia, 1999, ISBN 80-7159-092-4
- KOTLÁRIKOVÁ, A. 2004. *Evička nám ochorela*. Bratislava: Vydavateľstvo PRÍRODA v spolupráci s Červeným krížom, 2004, ISBN 80-07-01260-5
- KO LETKOVA, A. *Francúzske stolovanie*. Sobota 4.august 2007
<http://alexandraletkova.blog.sme.sk/c/106552/Francuzske-stolovanie.html//>
- VÁCS, L. 2008. *Telu tekutiny*. Dobré zdravie, 2008, č.5, s.5

- LIBA, J. 2007. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov: PF PU, 2007, ISBN 978-80-8068-539-3
- Ministerstvo školstva SR. 2000. *Príručka koordinátorov podpory zdravia v školách a školských zariadeniach*. Bratislava: Národné centrum podpory zdravia, 2000, ISSN 1335-3179
- Národné centrum podpory zdravia. 2000. *Podpora zdravia*. Bratislava: vyšlo ako príloha spravodaja Podpora zdravia, 2000, ISSN 1335-3179
- PETERSEN, E. – CHRISTENSEN, L. 1997. *Podpora zdravia ústnej dutiny*. Bratislava: Ústav zdravotnej výchovy, 1997, ISBN 80-7159-092-4
- SENKOVÁ, E. 2002. *Pracovný zošit ku knihe nenič svoje múdre telo*. Banská Bystrica: SONUS, 2002, ISBN 80-967549-6-3
- STANKO, J. – STANKOVÁ, A. 1997. *Prírodoveda pre 3.ročník ZŠ*. Bratislava: SPN, 1997, ISBN 80-08-02491-7
- STANKO, J. – STANKOVÁ, A. 1993. *Prvouka pre 2.ročník ZŠ*. Martin: NEOGRAFIA, 1993, ISBN 80-89020-17-8
- ŠTEFÁNKOVÁ, L. 2007. *Čistý zub sa nepokazí*. *Zdravie*, 2007, č.10, s. 45-49
- Úrad verejného zdravotníctva 2004. *Školy podporujúce zdravie –IV*. Národná konferencia realizátorov projektu. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva SR, 2004, ISBN 80-7159-145-9
- VANCOVÁ, T. 1986. *Mlieko a mliečna prípravky vo výžive*. Bratislava: ALFA, 1986, ISBN 63-033-8605

