



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Vzdelávací program:

# INOVAČNÉ VZDELÁVANIE PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV ŠKÔL V OBLASTI INKLUZÍVNEHO VZDELÁVANIA DEŤÍ Z MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT

## Názov záverečnej prezentácie:

# Zdravá výživa

**Meno a priezvisko frekventanta:**

Kinga Bérešová

**Názov skupiny:**

MRK2\_INV\_BB\_002

**Pracovisko:**

Materská škola s VJM, Radnovce

**Rok: 2014**



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Cieľom je hrovou formou upriamiť detskú pozornosť na vlastné zdravie. Deti v materských školách získavajú stravovacie návyky, ktoré sú pre ich vývoj veľmi dôležité. Nesprávne stravovacie návyky detí spolu s vysedávaním pri počítači a televízii sú hlavnou príčinou nezdravého životného štýlu. Takmer vôbec nekonzumujú zeleninu, ovocie, ryby, mlieko a mliečne výrobky, naopak majú radi suché pečivo, sladkosti, atď’.

Prvým zásadným krokom pre získanie správnych stravovacích návykov je rodina. Pri konzumovaní jedál musia ísť rodičia deťom príkladom. Keď dieťa nechce jesť, netreba ho nútiť, ale malo by aspoň ochutnať. Keď deti nevidia svojich rodičov, že denne konzumujú ovocie, zeleninu, ryby, mlieko a mliečne výrobky nebudú to robiť ani oni. Musia ich naučiť zdravému spôsobu života vlastným príkladom.



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

# Správna výživa

- Zásady výživy sú základným kameňom životosprávy a deťom treba podávať pestrú a najmä energeticky vyváženú stravu.
- Deti rok pred plnením školskej dochádzky sa väčšinou stravujú v materskej škole.
- S jedlom súvisí i správny pitný režim a dieťa by malo denne vypiť najmenej liter tekutín.





**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Akým spôsobom jedlo deťom podať?

Zistili sme, že pre deti je veľmi dôležité, akým spôsobom im tú zeleninu, ovocie a mlieko podávame. Ak to dostanú ako súčasť desiaty, obeda či olovrantu, tak to deti nezjedia. Ak im to ponúkneme formou ochutnávky, pri ktorej im niečo porozprávame o pestovaní zeleniny či ovocia a o výžive, deti si vždy niečo vyberú.



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Edukačná aktívna –Ovocie a zelenina

**Okruh:** JA SOM

**Vzdelávacia oblasť:** kognitívna oblasť

**Obsahový štandard:** Zdravé potraviny

**Výkonový štandard:** poznať, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé potraviny

**Výchovno-vzdelávacie cieľ:** poznať niektoré druhy ovocia a zeleniny ako zdravé potraviny

**Pomôcky:** hrový materiál do obchodu ( ovocie, zeleniny )

**Aktívna:** Hra“ Predavač v obchode s ovocím a zeleninou“

Vytvoríme dve skupiny detí. Jedna skupina naplánuje hru na predavača a zásobí obchod potrebným tovarom či predmetmi. Hru rozohrajú výberom rolí a stanovením pravidiel.

Druhá skupina bude strúhať rôznu zeleninu a ovocinu pod dohľadom dospelého. Nezabudneme na dodržiavanie hygienických návykov.





**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Edukačná aktivita – Zdravá desiata

**Okruh:** JA SOM

**Vzdelávacia oblasť:** kognitívna oblasť

**Obsahový štandard:** Zdravotný stav, postoje k zdraviu

**Výkonový štandard:** zaujať pozitívne postoje k svojmu zdraviu i k zdraviu iných a vyjadriť ich prostredníctvom rôznych umeleckých výrazových prostriedkov

**Výchovno-vzdelávacie cieľ:** zhotoviť knihu receptov nalepovaním a výberom 1 receptu pripraviť zdravú desiatu

**Pomôcky:** Detské knihy receptov, lepidlo, nožnice

**Aktivita:** „Kniha našich receptov“

Deti sa môžu rozdeliť do dvojíc a spoločne z vystrihnutých obrázkov ich nalepovaním tvoria jeden recept kuchárskej knihy. Hotové strany zviažeme do knihy. Pri práci vedieme s deťmi rozhovor o rôznych druhoch potravín, ktoré prospievajú nášmu telu a ktoré nie, z čoho by mala zdravá desiata skladať. Napíšeme si aj zoznam potravín potrebných na prípravu desiaty, ktorý si spoločne zakúpime a následne pripravíme.



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Edukačná aktivita – Tajomstvo môjho tela

**Okruh:** JA SOM

**Vzdelávacia oblasť:** kognitívna oblasť

**Obsahový štandard:** Ľudské telo

**Výkonový štandard:** aplikovať poznatky o svojom tele pri zobrazovaní ľudskej postavy

**Výchovno-vzdelávacie cieľ:** rôznymi technikami dotvoriť jednotlivými časťami tela obkreslenú postavu kamaráta

**Pomôcky:** baliaci papier, farbičky, didaktická pomôcka ľudské telo

**Aktivita:** „Čo sa skrýva v mojom tele“

Deti rozdelíme na dve skupiny, chlapcov a dievčatá. Na baliaci papier obkreslia telo svojho kamaráta a pokúsia sa nakresliť jeho časti tela alebo vnútorné orgány tam, kde sa nachádzajú. Nakreslené časti tela deti pomenujú a napíšeme pod ne ich názov (Ak deti nebudú vedieť nakresliť niektorý z orgánov, navrhne im, aby si pomohli maketami z didaktickej pomôcky *ľudské telo*.) Na záver spoločne zhodnotíme prácu oboch skupín, ako sa im darilo.





**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Edukačná aktivita – Starám sa o svoje zdravie

**Okruh:** JA SOM

**Vzdelávacia oblasť:** kognitívna oblasť

**Obsahový štandard:** Zásady ochrany vlastného zdravia

**Výkonový štandard:** rozlíšiť a jednoduchým spôsobom intuitívne opísať stav zdravia a stav choroby

**Výchovno-vzdelávacie cieľ:** prostredníctvom rolových hier spoznávať stav zdravia a choroby

**Pomôcky:** Dva výkresy, fixka, hrový kútiky a rekvizity

**Aktivita:** Hra “ Navštívme lekára“

Necháme deti hovoriť o vlastných skúsenostiach a zážitkoch. Z odpovedí deti môžeme vytvoriť pojmovú mapu o zdraví a chorobe., každú na osobitnom hárku papiera. Spolu s deťmi vytvoríme v triede prostredie ambulancie. V priestore triedy vytvoríme herné miesta – ambulancie rôznych lekárov: v prvej ambulancii lekár počúva srdiečko, meria výšku, radí, ako konzumovať zdravú stravu plnú zeleniny, ovocia a mliečnych výrobkov, v druhej ambulancii lekár zhodnotí kazovosť zubov a odporučí konzumáciu mlieka a jogurtov, v ďalšej lekár ošetrí úrazy a radí ako prevenciu jedávať viac mliečnych výrobkov, odborník na zdravú stravu dieťa odporučí jesť menej sladkosti, mastných jedál, sladké nápoje, a radšej piť čistej vody a jesť viac ovocia a zeleniny.





**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Edukačná aktivita – Starám sa o svoje telo

**Okruh:** JA SOM

**Vzdelávacia oblasť:** kognitívna oblasť

**Obsahový štandard:** Ľudské telo

**Výkonový štandard:** prejaviť pozitívne postoje k svojmu telu a vyjadriť ich prostredníctvom rôznych umeleckých výrazových prostriedkov

**Výchovno–vzdelávacie cieľ:** podporovať detí počas dňa k dodržiavaniu pitného režimu

**Pomôcky:** 1,5 litrové plastové fľaše, fixka

**Aktivita:** „Koľko pijem“

Táto aktivita má deťom ukázať, koľko tekutín majú počas jedného dňa vypiť - od rána až do večera. 1,5 litrovú plastovú fľašu označíme menom dieťaťa a naplníme pitnou vodou (naplnenú fľašu si môžu deti priniesť z domu, pretože pijeme tekutiny od rána.) Zakaždým, keď si odpijú, fixkou nakreslia čiaru na zostávajúcom množstve vody. Takto majú deti možnosť sledovať svoj denný príjem tekutín.

**Poznámka:** Rodičom navrhujeme, aby uzatvorili plastovú fľašu vrchnáčikom, cez ktorý sa dá piť.



# mpc

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013







**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## ZÁVER

Prostredníctvom realizovaných edukačných aktivít sme sa usilovali prispieť k zlepšeniu úrovne vedomostí u 5+ ročných detí v oblasti prevencie, ochrany a upevňovania zdravia. Spolupráca s deťmi, ktoré sú rok pred plnením školskej dochádzky je veľmi dobrá. Deti sú v tomto veku hravé, vnímavé a ochotné s radosťou robiť pripravené činnosti.



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095

Číslo zmluvy: OPV/27/2013

## Použité bibliografické odkazy:

- Kolektív autorov.: Metodický list pre učiteľov materských škôl, rok vydania 2010, ISBN 978-80-07-01834-1
- Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie, 2008, Prievidza, ISBN: 978-80-969407-5-2





**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ  
ITMS: 26130130095

Číslo zmluvy: OPV/27/2013

**Ďakujem za pozornosť**