

# Svetový deň výživy

Písomná správa z akcie



Svetový deň výživy sa oslavuje každoročne 16. októbra už od roku 1981. Mesiac október sa nesie v znamení výživy a zdravia nielen u nás, ale aj v iných krajinách. Z tejto príležitosti sa koná veľa zaujímavých akcií, stretnutí, prednášok o zdravej výžive, zdravom životnom štýle, o význame pohybu pre zdravie.

S prihliadnutím na dôležitosť zdravého stravovania predovšetkým u mladej, vyvíjajúcej sa a dospievajúcej generácie, sa triedy I. AM, III. AM, IV. BVM a V. BVM pod vedením učiteľov zapojili do tohto hnutia rôznymi aktivitami a hrami.

V úvode boli žiaci oboznámení s cieľom a zámerom podujatia. Žiakom sa ozrejmil význam a poslanie Svetového dňa výživy, ako aj úlohy a činnosti, ktoré pre nich pripravili pedagógovia.

Zahrievacie – motivačné kolo sa začalo programom, v ktorom žiaci predviedli svoje recitačné a spevácke umenie. Pri nácviku básničiek a piesní si zároveň utvrdili vedomosti o zdravej životospráve, obohatili a rozšírili si slovnú zásobu a osvojovanie nových poznatkov pripelo aj k rozvoju komunikačných schopností.

Kvíz s názvom „ÁNO – NIE“, týkajúci sa zdravej životosprávy, bol zameraný na získanie spätnej väzby zo strany žiakov, ktorí na vopred pripravené ciele otázky mali za úlohu vybrať správnu odpoveď.

Po náučnej časti nasledovala ochutnávka potravín spojená so zábavnou súťažou. Zástupcovia jednotlivých tried si so zviazanými očami precvičili svoje chuťové zmysly počas skúmania chute a správneho pomenovania jednotlivých druhov potravín, pripravených na tanierikoch a podávaných učiteľmi.

V ďalšej časti sa overovali vedomosti a zručnosti žiakov v aktivite „Tanier“. Úlohou žiakov bolo podľa pripravených obrázkov vystrihovať, triediť, pomenovať, vyfarbiť a nalepiť zdravé potraviny na papierový tanier. Naopak, potraviny, ktoré na tanier nepatria, teda nezdravé, žiaci vyhadzovali do symbolických odpadkových košov.

Po úspešnom zvládnutí všetkých činností si žiaci pochutili na zdravej maškrtke – jablkovom koláči.

Cieľom akcie bolo v rámci prevencie dosiahnuť u žiakov uvedomenie si potreby zdravého stravovania a prehodnotenia zaužívaných, nesprávnych návykov, pretrvávajúcich v ich komunite. Zámerom pedagógov, poznajúcich nevyhovujúcu životosprávu žiakov, vyplývajúcu z nevhodných podmienok ich sociálneho prostredia, bolo poukázať na správne kroky v stravovaní, pretože výživa 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. Na základe toho teda v konečnom dôsledku vo významnej miere vplýva na pozornosť a aktivitu žiakov vo vyučovacom procese.



Vypracovala: Mgr. Beáta Greczmajerová

V Moldave nad Bodvou, dňa 16.10.2014