

Námety na aktivity k ukážkam súvisiacim s témou Zdravie, plniace vybrané ciele prierezových tém Ochrana života a zdravia (OZO) a Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR).

Ochrana života a zdravia

Zámerom prierezovej témy **Ochrana života a zdravia** je viesť žiakov k ochrane svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí prostredníctvom teoretických a praktických poznatkov, zručností v sebaochrane, poskytovania pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života. Na veku primeranej úrovni integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na zdravý životný štýl a ochranu života a zdravia v mimoriadnych a nepredvídateľných situáciách.

Na 1. stupni ZŠ sa realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov telesná a športová výchova, prvouka, prírodoveda, vlastiveda, výtvarná výchova, ako aj samostatných organizačných foriem vyučovania – didaktických hier.

Didaktické hry, ktoré sa uskutočňujú v každom ročníku 1. stupňa raz ročne v trvaní 4 hodín, slúžia na praktické osvojenie si učiva.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

- rozpozna nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie;
- osvojil si praktické zručnosti v sebaochrane;
- pochopil dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života;
- vedel vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci;
- osvojil si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode;
- rozvíjal svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach.

Osobnostný a sociálny rozvoj

Prierezová téma **Osobnostný a sociálny rozvoj** má nadpredmetový charakter, prelína sa celým vzdelávaním. Jej hlavným cieľom je rozvíjať osobnosť žiakov predovšetkým v oblasti postojov a hodnôt. Prostredníctvom nej sa zároveň s vedomostným rozvojom žiakov cielene rozvíjajú aj ich osobné a sociálne kompetencie. Umožňuje žiakom rozmyšľať o sebe, o svojom živote, vzťahoch s ľuďmi a smerovaní v budúcnosti. Vedie ich k uplatňovaniu svojich práv a tiež k rešpektovaniu názorov, potrieb a práv ostatných. Usmerňuje ich v tom, ako chrániť svoje zdravie a odolávať rizikám. Pri správnom uplatňovaní významne prispieva k pozitívnej sociálnej klíme školy a dobrým vzťahom medzi pedagógmi a žiakmi.

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

- porozumel sebe a iným;
- optimálne usmerňoval vlastné správanie a prejavovanie emócií;
- uprednostňoval priateľské vzťahy v triede i mimo nej;
- osvojil si, využíval a ďalej rozvíjal zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce;
- nadobudol základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňoval ich pri prezentácii seba a svojej práce;
- získal a uplatňoval základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií;
- rešpektoval rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov;
- uprednostňoval základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom živote.

Zdroj: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf

Zdravie očami detí a ich obľúbených hrdinov a hrdiniek

Námety na úlohy a aktivity obsiahnuté v katalógu nájdete aj v nových a inovovaných verziách **aitec offline**, v nových LITE verziách pracovných učebníc, ale aj v tradičných a obľúbených tituloch vydavateľstva AITEC.

Aktivity v katalógu

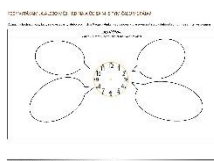
Hlavnou témou aktivít priradených k stranám Edičného katalógu na školský rok 2021/2022 je zdravie. Necháme naň žiakov a žiačky nahliadnuť nielen svojimi očami, ale aj očami ich obľúbeného hrdinu alebo hrdinky. Vnímame, že pandémia je náročný čas, v ktorom treba myslieť na svoje zdravie, či už fyzické alebo duševné. Zároveň chceme poslať dôležitý odkaz práve k vám, do škôl. V týchto dňoch sú učitelia, žiaci, ale aj všetci ľudia, ktorí tento ťažký čas zvládajú, hrdinami, ktorí si zaslúžia naše uznanie.

Koncepcia úloh

Úlohy sú koncipované tak, aby poskytovali široký priestor tvorivosti a fantázii. Odporúčame neobmedzovať žiakov a nezužovať tému (len knižný hrdina, len školský režim, len existujúce ovocie atď.). Vzhľadom na situáciu, ktorú aktuálne zažívajú, si museli za veľmi krátky čas zvyknúť na širokú škálu nových príkazov a obmedzení. Slobodnejší a tvorivejší prístup k úlohám ich môže uvoľniť, pomôcť im uchopiť realitu svojím jedinečným spôsobom a motivovať ich. Ciele aktivít (vychádzajúce z iŠVP) sme pre vás popísali nižšie. Okrem spomenutých cieľov, je vhodné vložiť za ciele i spoločný humor, zábavu a smiech.

Úlohy poskytujú aj námety na rozhovory, ktoré sú v danom období aktuálne v učebnici, v pracovnom zošite alebo v programe aitec offline. Aktivity sú odporúčané pre konkrétny ročník, je však možné náročnosť zvýšiť a využiť ich aj v iných ročníkoch.

Kedy vstávam ja alebo môj hrdina a čo sa mi s tým časom spája?



Počas obdobia zatvorených škôl rôzni odborníci, lekári, psychológovia, špeciálni pedagógovia propagujú myšlienku dodržiavania pevného denného režimu, ako podporu duševného zdravia, ktoré má následne veľmi dobrý vplyv na imunitu. Denný režim je na prvom stupni veľmi dôležitou témou, prelína sa viacerými predmetmi. Nájdete ho aj v našich materiáloch. Táto aktivita vám prináša ďalšie možnosti, ako sa pozrieť na denný režim inou optikou.

Predmet: Matematika

aitec offline k Matematike pre prvákov

Ciele

iŠVP:

Matematika: Žiak na konci 1. ročníka vie/dokáže sformulovať pravdivý alebo nepravdivý výrok.

Prvouka: Žiak na konci 1. ročníka vie/dokáže pomenovať, čo škodí zdraviu.

Slovenský jazyk: Žiak na konci 1. ročníka vie/dokáže súvislo rozprávať o nejakej udalosti; dopĺňať rozprávanie na základe otázok učiteľa, spolužiaka; uvedomelo počúvať rozprávanie učiteľa alebo spolužiaka.

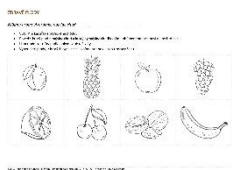
Zadanie:

Vyznač na hodinách čas, kedy ráno vstávaš ty alebo tvoj hrdina/tvoja hrdinka. Napiš slová, ktoré súvisia s tebou (alebo s hrdinom) a ranným vstávaním.

Postup a metodické odporúčania:

- V úvode sa žiaci rozhodnú, či budú úlohu riešiť za seba alebo za svojho hrdinu/svoju hrdinku. Ak im poskytneme viac obrázkov, môžu úlohu vyplniť za seba aj za hrdinu.
- Žiaci označia na ciferníku čas, kedy ráno vstávajú. Môžu si vybrať vstávanie počas školských dní, počas dištančného vzdelávania, prípadne počas víkendov alebo prázdnin.
- Žiaci dopĺňajú do slovných bublín slová, symboly alebo malé obrázky súvisiace s ranným vstávaním – činnosti, emócie, zvyky, predmety, miestnosti, ale aj jedlo alebo nápoj. Pri vyplňaní myšlienkovkej mapy za hrdinu alebo hrdinku necháme fantáziu žiakov pracovať neobmedzene. Ak žiaci napíšu, že ráno sa im spája s drakom, jednorožcom, čokoládou, dúhou a pod., tak sa možno všetci dozvedia niečo zaujímavé o vstávaní, ktoré vzájomne prežívajú oni sami alebo ich hrdinovia.
- Na záver žiaci prezentujú svoje myšlienkové mapy, vysvetľujú, prečo použili toto usporiadanie, mapy sa môžu porovnávať (myšlienky sa môžu opakovať alebo sa prezentujú len tie, ktoré ešte nezazneli. Pamätáme na to, že pri mapovaní myšlienok (mapa mysle) neexistujú nesprávne odpovede. Odpovede sú „odrazom“ pocitov a myšlienok žiakov na konkrétnu situáciu.

Zdravé plody



servírovanie.

Dôležitou súčasťou budovania zdravého imunitného systému je zdravá strava. Aktivita zameraná na poznávanie zdravých plodov spája ciele slovenského jazyka a literatúry, prvouky a prihliada na dôležité ciele prierezových tém: Ochrana života a zdravia a Osobnostný a sociálny rozvoj. Odporúčame hru s kartičkami, rôznorodé usporiadanie a triedenie doplniť o prípravu šalátu zo zdravých plodov, podľa receptov, ktoré žiaci pripravujú. V súčasných podmienkach môžu učiteľkám a učiteľom zasielať fotografie z príprav šalátu, alebo jeho

Predmet: Slovenský jazyk
aitec offline k Slovenskému jazyku pre 2 ročník ZŠ

Ciele

iŠVP:

Slovenský jazyk: Žiak na konci 2. ročníka vie/dokáže zoraďovať slová v abecednom poradí na základe prvého písmena, správne vyslovovať a písať hlásky s rozlišovacími znamienkami mäkčeň, dĺžeň, vokáň, dve bodky; správne vyslovovať krátke a dlhé samohlásky; identifikovať v slovách mäkké spoluhlásky č, dž, š, ž, c, dz, j, ě, ť, ň, ľ a samostatne ich vymenovať; identifikovať v slovách tvrdé spoluhlásky h, ch, k, g, d, t, n, l.

Prvouka: Žiak na konci 2. ročníka vie/dokáže zhodnotiť význam rastlinných semien pre život človeka; že človek získava potravu rozličným spôsobom (pestovanie, zber...).

Zadanie:

Vystrihni kartičky s obrázkami plodov. Povedz, ktorý plod ti najviac chutí a ktorý by najviac chutil tvojmu obľúbenému hrdinovi alebo hrdinke. Usporiadaj kartičky podľa pokynov učiteľa/-ky. Vyber si tri zdravé plody, z ktorých by si chcel svojmu hrdinovi urobiť zdravý šalát.

Postup a metodické odporúčania:

- Úloha ponúka aktivity s kartičkami zdravých plodov. Žiaci pomenujú plody na kartičkách. V spoločnej diskusii vyjadrujú svoje názory na chuť zdravých plodov, porozprávajú svoje skúsenosti so zberom niektorých plodov a pod.
- Žiaci si vystrihnú obrázky zdravých plodov na kartičkách (môžu si ich vyfarbiť).
- Žiaci triedia kartičky podľa nasledujúcich kritérií:
 - Žiaci roztriedia názvy plodov na slová:
 - s mäkčeňom a bez mäkčeňa,
 - s dĺžňom a bez dĺžňa,
 - s mäkkou spoluhláskou a bez mäkkej spoluhlásky,
 - s tvrdou spoluhláskou a bez tvrdej spoluhlásky.
 - Žiaci zoradia slová podľa počtu slabík.
 - Žiaci zoradia slová v abecednom poradí.
 - Žiaci vymyslia vlastné pravidlá triedenia.
 - Žiaci roztriedia plody podľa vlastného pravidla, ostatní hádajú, aké pravidlo uplatnili.
- Žiaci vyberú tri obrázky zdravých plodov a navrhnu prípravu zdravého šalátu. Učiteľ/-ka môže motivovať žiakov, aby si šalát zhotovili s rodičmi a následne zdokumentovali jeho prípravu, alebo hotový produkt, alebo zhodnotili jeho chuť. Zistenia si môžu vzájomne porovnať v spoločnom rozhovore.
- Kartičky ponúkajú rôznorodé využitie v rámci medzipredmetových vzťahov. Napíšte nám, ako ste s nimi pracovali vo vašej triede.

Super-zdravé schopnosti pre tvoju hrdinku, či hrdinu



Žiaci v 4. ročníku prichádzajú do kontaktu s mnohými hrdinami/hrdinkami. Spoznávajú ich prostredníctvom knižných príbehov, príbehov v televízii alebo cez počítačové hry a hry, ktoré nachádzajú v mobiloch a tabletoch. Mnoho hier je založených na princípe, že za úlohy, ktoré hrdinovia splnia, získajú body, za ktoré si hráči nakupujú rôzne schopnosti alebo predmety, ktoré zvyšujú hrdinovu bojaschopnosť. Buď sú to nástroje, alebo vlastnosti, ktoré im pomáhajú bojovať s protivníkmi a približovať sa víťazstvom. Žiaci môžu prostredníctvom tejto úlohy doplniť

hrdinom/hrdinkám vlastnosti, ktoré sú prospešné pre zdravie.

Predmet: Matematika

aitec offline k Matematike pre štvrtákov

Ciele

iŠVP:

Matematika: Žiak na konci 4. ročníka vie/dokáže písomne sčítať dve prirodzené čísla (algoritmus písomného sčítania), písomne odčítať dve prirodzené čísla, písomne sčítať tri a viac prirodzených čísel (algoritmus písomného odčítania)

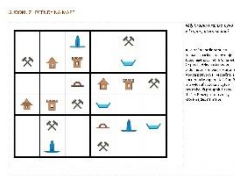
Zadanie:

Nakresli na čistý papier svojho obľúbeného hrdinu alebo hrdinku. Vyber si z ponuky, čím chceš vylepšiť jeho zdravie tak, aby si minul/-a maximálne 20 000 bodov. Zisti či si dodržal/-a pravidlá tak, že počty bodov zrátaš. Dokresli vylepšenia hrdinovi alebo hrdinke tak, aby boli na ňom viditeľné.

Postup a metodické odporúčania:

- Aktivitu začíname rozhovorom o postavách, ktoré sú pre žiakov hrdinami/hrdinkami. Rozhovor je otvorený akýmkoľvek knižným, televíznym, či herným hrdinom. Žiaci definujú, čo sa skrýva za hrdinstvom, pomenúvajú schopnosti a zručnosti hrdinov.
- Žiaci nakreslia na papier svojich hrdinov.
- Žiaci majú k dispozícii 20 000 bodov na nákup super schopností, ktoré súvisia so zdravím.
- Žiaci vypočítajú hodnotu nákupu. Zistia, či nepresiahli maximálnu sumu 20 000 bodov. V prípade zostatku môžu nákup doplniť. Žiaci môžu navrhnúť viacero alternatívnych nákupov.
- Žiaci doplnia, dokreslia alebo domaľujú, hrdinovi/hrdinke nakúpené super schopnosti.
- Aktivitu ukončíme rozhovorom o dôvode výberu daných schopností.

Sudoku z legendy na mape



Sudoku so značkami z legendy na mape prepája hneď niekoľko predmetov a tém. Ľahko v ňom nájdete vlastivednú (legenda na mape), matematickú (sudoku) a na pozadí aj zdraviu prospešnú – motiváciu ísť sa skutočne prejsť a hľadať symboly na mapách a piktogramoch pri prechádzkach. Ak by sme chceli aktivitu prepojiť aj s výtvarnou výchovou, môžeme žiakov motivovať vyrobiť mapu k príbehu, ktorý zažíva ich obľúbený hrdina alebo hrdinka a doplniť k nej následne legendu so symbolmi.

Predmet: Vlastiveda
aitec offline k Vlastivede pre štvrtákov

Ciele

iŠVP:

Vlastiveda: Žiak na konci 4. ročníka vie/dokáže identifikovať znaky na mape (farby, tvary).

Zadanie:

Aj v krajine hrdinov sú na mapách značky a mapy majú svoju legendu. Tvoj hrdina vie, že prechádzky na čerstvom vzduchu sú zdraviu prospešné. Aby sa pohyboval bezpečne, si chce značky zapamätať. Pomôž mu vylúštiť sudoku a vytvor pre neho, či pre spolužiakov ďalšie. Použi pri tom znaky, ktoré nájdeš na mape.

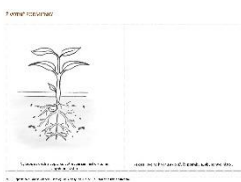
Postup a metodické odporúčania:

- Žiaci dopĺňajú symboly do sudoku tak, aby sa v stĺpci a v riadku neopakovali rovnaké symboly.
- Žiaci vytvoria pomocou legendy na mape a symbolov nové sudoku pre svojich spolužiakov.
- Žiaci si môžu nové sudoku navzájom vymieňať a lúštiť.
- Žiaci môžu vytvárať sudoku práve s použitím znakov, ktoré videli na prechádzke.

Možné doplnenie úlohy:

Ďalším pokračovaním úlohy môže byť vytvorenie mapy krajiny, v ktorej býva hrdina, či hrdinka s doplnením symbolov do legendy. Symboly môžu byť klasické, ktoré nájdeme aj na skutočných mapách, alebo vymyslené s popisom a vysvetlením žiaka. Mapy by žiaci mohli vytvárať na hodine výtvarnej výchovy, pracovného vyučovania, prípadne to môže byť projekt, ktorý sa viaže k vlastivede. Mapy by potom spoločne prezentovali na hodine (či už dištančne alebo prezenčne).

Životné podmienky



Čo potrebuje semienko k tomu, aby dobre rástlo? Čo všetko o tom vieme napísať alebo nakresliť? Nechajte sa v triede inšpirovať úlohou, ale aj pestrými zábavnými materiálmi, ktoré nájdete k tejto téme v aitec offline k Prvouke pre druhákov. Rast a klíčenie semien prepájame s hrdinami tak, že sa žiakov pýtame, čo potrebuje ich hrdina, aby sa mu dobre rástlo. Je možné, že žiaci sa s hrdinom stotožnia a tak prezradia veľa aj o sebe. Nechajme ich hovoriť jedlá, nápoje, ale aj slová ako láska, humor, šťastie, objatie, radosť.

Predmet: Prvouka
aitec offline k Prvouke pre druhákov

Ciele

iŠVP:

Prvouka: Žiak na konci 2. ročníka vie/dokáže vysvetliť, z ktorej časti semena rastlina klíči a čo sa deje so zvyškom semena po jej vyklíčení; vysvetlí akým spôsobom a prostredníctvom, ktorých častí získavajú rastliny z prostredia vodu, vzduch a svetlo.

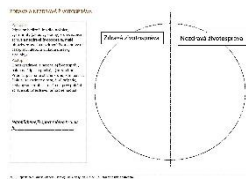
Zadanie:

Vyfarbi, dokresli a dopíš, čo potrebuje semienko k tomu, aby dobre rástlo. Nakresli svojho hrdinu a dopíš, čo potrebuje, aby zdravo rástol.

Postup a metodické odporúčania:

- Úlohou žiakov je dokresliť alebo dopísať do obrázku všetko, čo potrebuje semienko k tomu, aby dobre rástlo (vzduch, teplo, voda, svetlo, pôda).
- Obrázok si žiaci môžu vyfarbiť podľa svojich predstáv. Učiteľ/-ka rozhodne, či majú použiť realistické farby, alebo si môžu zvoliť farby podľa vlastnej fantázie a nálady.
- Žiaci neskôr povedia, kto je ich obľúbeným hrdinom. Diskusia pokračuje odpoveďami na otázku, čo potrebuje ich obľúbený hrdina alebo hrdinka, aby dobre rástol/-a. V tomto prípade nechá učiteľ/-ka odpovediam voľný priebeh – niekoho hrdina môže lepšie rásť vďaka zmrzline, iný vďaka tomu, že dýcha špeciálnu vôňu a pod. Žiaci musia odpovede aj zdôvodniť. Rozhovorom rozvíjame u žiakov využitie fantázie a komunikačné zručnosti.

Zdravá a nezdravá životospráva



Zdravie ovplyvňuje náš život vo veľkej miere. Ak sa nemáme dobre, tak sme mrzutí, horšie sa nám učí, nič nás nebaví, zle sa nám spí a nechutí nám často ani jesť. Sú žiaľ aj zdravotné problémy, ktoré človek ovplyvniť nevie. Vo svojich rukách má však to, ako sa stravuje, koľko sa hýbe, kedy ide spať, akú časť dňa trávi sedením a či pije dostatok vody a či to napríklad s niektorými činnosťami nepreháňa. Úloha pomôže žiakom v uvedomení si, čo ich zdravie ovplyvňuje pozitívne a čo negatívne. Zároveň otvorí diskusiu k tomu, že aj zdraviu prospešné aktivity nerobené s mierou, môžu človeku škodiť. V úlohe žiaci dostanú zároveň priestor

formulovať odporúčania pre svojich hrdinov/-ky.

Predmet: Prírodoveda

aitec offline k Prírodovede pre tretiakov

Ciele

iŠVP:

Prírodoveda: Žiak na konci 3. ročníka vie/dokáže vysvetliť vznik obezity; vysvetliť princíp potravinovej pyramídy.

Pomôcky:

štipce na bielizeň, lepidlo, nožnice, vystrihnutý (alebo vyrobený) kruh s nápismi zdravá a nezdravá životospráva, malé obrázky zdravej a nezdravej životosprávy (z časopisov, vytlačené obrázky z prílohy)

Postup:

Obrázky zdravej a nezdravej životosprávy nalep na štipce a počkaj, kým zaschnú. Pripni štipce na tú stranu kruhu, kam patria. Diskutujte v triede o tom, či sú prípady, kedy by sme mohli aj niečo na prvý pohľad zdravé robiť nezdravo, prípadne naopak.

Postup a metodické odporúčania:

- Žiaci vystrihujú z časopisov malé obrázky zdravej alebo nezdravej životosprávy.
- Obrázky zdravej alebo nezdravej životosprávy nalepia na štipce.
- Štipce s obrázkami pripínajú na vystrihnutý kruh, podľa toho, či si myslia, že na obrázku je zobrazená zdravá životospráva alebo nezdravá.
- O svojich rozhodnutiach diskutujú spoločne. Uvažujú nad tým, kedy môže byť cvičenie nezdravou životosprávu a kedy môže byť niečo považované za nezdravé v skutočnosti zdravé.