

# Viem, čo zjem

## voliteľný predmet

Metodické materiály k voliteľnému predmetu Viem, čo zjem ponúkajú učiteľom komplexne spracované podklady k vyučovaniu voliteľného predmetu v piatom ročníku základnej školy. Sú zamerané na osvojenie základných pravidiel zdravého a vyváženého stravovania, význam pestrej stravy, rôzne aspekty vplývajúce na kvalitu potravín, riziká nevhodného stravovania, poruchy príjmu potravy a riziká spojené s nedostatkom tekutín v tele. Sústreďujú sa tiež na vybudovanie a upevňovanie hygienických návykov dôležitých pre zachovanie zdravia v súvislosti s potravinami a s ich manipuláciou v bežnom živote.

Metodické materiály obsahujú šesť tematických celkov (**Vyvážená strava, Pitný režim, Ovocie a zelenina, Riziká nevhodného stravovania, Energia, Hygiena potravín**). Väčšina tematických celkov je rozčlenená na 5 vyučovacích hodín, teda spolu 30 vyučovacích hodín na celý školský rok.

### Na každú vyučovaciu hodinu je pripravený:

- Metodický list (pre učiteľa)
- Prezentácia (pre učiteľa)
- Pracovný list (pre žiaka)

### METODICKÝ LIST pre učiteľa obsahuje:

- motivácia (praktická aktivita, motivačný rozhovor),
- postup sprístupňovania učiva (s využitím rôznych metód a prostriedkov),
- dobrovoľná domáca aktivita,
- múdre okienko (slovník pojmov),
- reflexia (spätná väzba).

Navrhnuté aktivity a úlohy môže učiteľ využiť v závislosti od podmienok školy, zručnosti a záujmu žiakov. Obsah voliteľného predmetu dopĺňajú interaktívne materiály v digitalizovanej podobe. **Kompletné vyučovacie materiály sú k dispozícii na stiahnutie na webovej stránke [www.viemcozjem.sk](http://www.viemcozjem.sk)**

### PREZENTÁCIA pre učiteľa obsahuje:

- materiál na premietanie počas vyučovacej hodiny (pomocné texty a obrázky),
- odkazy na úlohy v pracovnom liste,
- múdre okienko.

### PRACOVNÝ LIST pre žiaka obsahuje:

- úlohy pre samostatnú prácu žiaka.

### Na sprehľadnenie textu sú v dokumentoch použité ikony:



Učiteľ



Žiaci



Úloha



Inštrukcie  
pre učiteľa



Otázky  
učiteľa pre  
žiakov



Dobrovoľná  
domáca  
aktivita