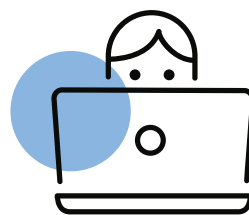




**Skutočne
zdravá škola**



Dúha na tanieri

vzdelávací program pre 1. - 2. ročník ZŠ

6 dvojhodinových blokov a exkurzia na farmu

- motivačné video
- zoznámenie sa s vybranými druhmi ovocia a zeleniny
- hry a tvorivé činnosti
- príprava desiaty
- stolovanie

**Učíme sa o ovocí a zelenine vo farbách dúhy,
hráme sa, tvoríme, varíme a spoločne stolujeme.**



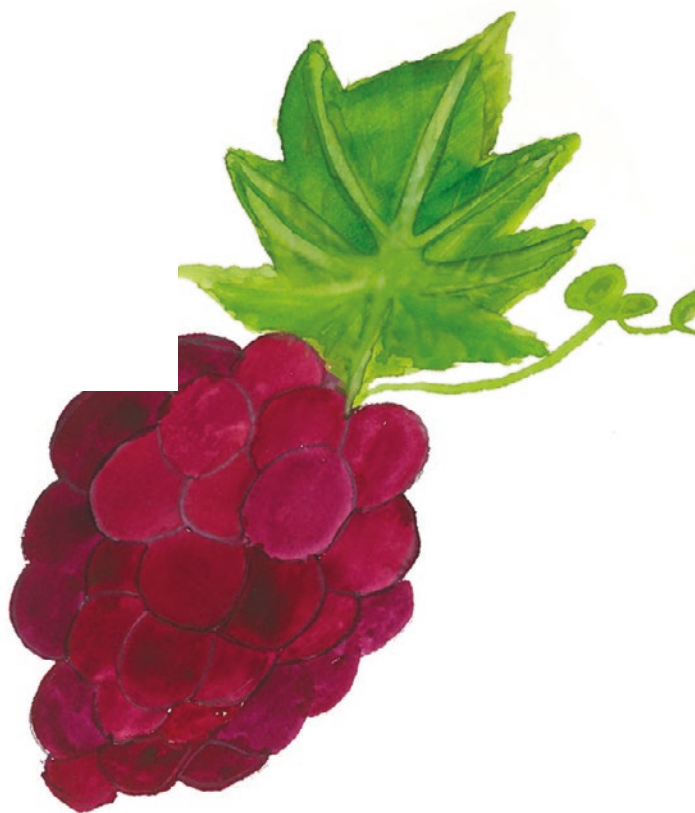
Dúha na tanieri

Vzdelávací program pre 1.– 2. ročník základných škôl

Rastliny majú kúzelnú schopnosť premeniť látky z pôdy, vody a vzduchu za pomoci slnečného žiarenia na obrovské množstvo iných látok, z ktorých sa skladá ich telo: korene, stonky, listy, kvety, plody a semená. Všetky tieto časti jedlých rastlín jeme a sú pre nás veľmi prospešné. Ovocie a zelenina navyše poskytujú zážitok pre všetky zmysly: hýria pestrými farbami, vôňami a tvarmi a ponúkajú takmer nekonečné možnosti nielen v kuchyni, ale aj v triede. Ich prostredníctvom sa môžeme všeličo naučiť a nielen o jedle.

„Z vyučovacích hodín o potravinovej pyramíde si toho asi veľmi nepamätáte. Ale, že ste z farieb dúhy za oranžovú zvolili mrkvu, pani učiteľka vám vysvetlila, že mrkvička rastie podobne ako deti, že ste si ju potom očistili, nastrúhali a SAMI pripravili šalát, to si budete pamätať aj po rokoch. Tým skôr, či ste sa pri tom porezali do prstu a Vendulka vám požičala vreckovku. Presne TOTO chceme a presne TOTO je cieľom tohto vzdelávacieho programu. „Dúha na tanieri“ je o edukácii, ale aj o praxi a hlavne o zážitku zo spoločne zjedeného jedla. Kreatívnym učiteľom môže DÚHA poskytnúť len inšpiratívny rámec a dať priestor pre vlastné nápady.“

(spätná väzba z overovania)



OBSAH

Úvod

Vzdelávacie bloky

1. **Farby na tanieri ...** Toľko druhov, toľko farieb a tvarov!
2. **Červeno-oranžová ...** Jablčko a mrkvička nikdy nesklamú.
3. **Žltá ...** Banán: lokálny alebo exotický?
4. **Zelená ...** Avokádo: varíme a pestujeme.
5. **Modrá ...** Slivka: slow food vs. fast food.
6. **Dúhová hostina ...** Občerstvenie vo farbách dúhy.
7. **Exkurzia na farmu ...** Odkiaľ všetky tie dobroty pochádzajú?

Prístupnosť programu pre sluchovo postihnutých žiakov

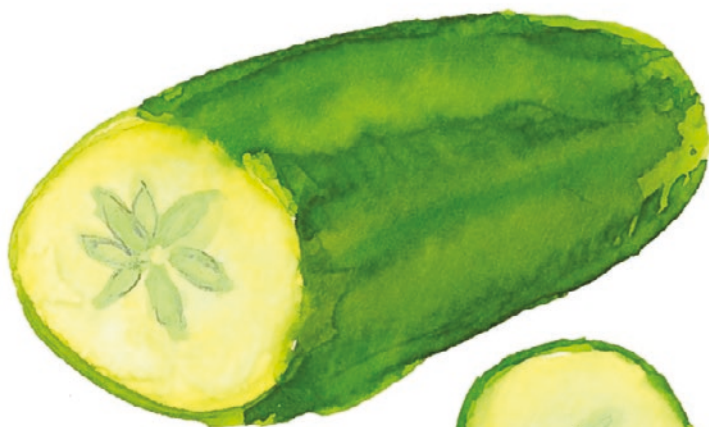
Prílohy

Obrázky ovocia a zeleniny

Emotikon

Receptár

Video „Duha na talíri“: <https://youtu.be/OrqScvmLkQU>



Úvod

Cieľom vzdelávacieho programu DÚHA NA TANIERI je rozvoj kľúčových kompetencií žiakov prostredníctvom témy jedla, varenia, stolovania a pestovania. Hlavnou myšlienkou programu je využitie výtvarného potenciálu ovocia a zeleniny, ich farebné a tvarové pestrosti, a prepojenia témy jedla a varenia s výtvarnými a ručne robenými aktivitami. Program sa skladá zo 6 dvojhodinových blokov v triedach a exkurzie na farmu. Úvodom k programu je krátke motivačné video. Nasledujú aktivity zoznamujúce žiakov s vybranými druhmi ovocia a zeleniny, hry a tvorivé činnosti, príprava jednoduchých desiat a spoločné slávnostné stolovanie.

Program rozvíja kľúčové kompetencie

Program je založený na osvojovaní nových vedomostí a zručností na tému ovocia a zeleniny a príprave zdravých desiat z nich, ale jeho cieľom je najmä podpora žiaducich postojov v oblasti výživy, získania vzťahu k ovociu a zelenine ako úžasným darom zeme a prírody, pochopenie dôležitosti konzumácie ovocia a zeleniny v celej ich rozmanitosti a v neposlednom rade poznanie práce poľnohospodárov a získanie úcty k ich práci. Toto je základom pre budovanie postojov a hodnôt vo vzťahu k výžive aj k životnému prostrediu. Osvojovanie týchto základov je v rámci programu z väčšej časti zaistené samostatnou aktívnou činnosťou žiakov so zapojením všetkých zmyslov, najmä zraku, hmatu, čuchu a chuti. Významnou zložkou programu sú praktické úlohy, ktoré rozvíjajú dôležité a v každodennom živote ihneď uplatniteľné zručnosti: čistenie a krájanie ovocia a zeleniny, práca s kuchynskými nástrojmi, dochucovanie, stolovanie, upratovanie po varení, bezpečnosť a hygiena pri varení, spoločenské pravidlá pri stolovaní. Dôležitou súčasťou programu je práca vo väčších či menších skupinách, vzájomná pomoc v skupine, zdieľanie názorov, diskusia. Okrem konkrétnych nových vedomostí a zručností tak program prispieva k rozvoju radu kľúčových kompetencií.

Štruktúra programu

Program využíva motív dúhy a prepojenie farieb dúhy s farbami rôznych druhov ovocia a zeleniny. Farebné kódovanie je využité ako motivácia, odrazí sa pri stolovaní a v doprovodných výtvarných aktivitách. Pritom však stále zostáva zrejmé, že prirodzené potraviny sú vzácne, sú prednostne určené ku konzumácii, nie sú samoúčelným nástrojom k výtvarnému tvoreniu.

Prvý blok je uvedením do témy a motiváciou. Nasledujú bloky podľa farieb dúhy: červeno-oranžová, žltá, zelená, modrá. Posledný blok ("dúhová hostina") spája všetky farby dúhy a je vyvrcholením programu. Na programe blokov je vždy predstavenie vybranej plodiny v danej farbe, zhrnutie informácií, ktoré žiaci poznajú a doplnenie nových informácií. Potom nasleduje príprava jednoduchého občerstvenia (desiaty) a nakoniec stolovanie ladené v danej farbe. Pred zahájením prípravy občerstvenia sú žiaci vždy poučení o základných pravidlách hygieny a bezpečnosti pri práci. Každý blok je ukončený hodnotením a reflexiou. Jednotlivé bloky majú podobnú štruktúru, čo vytvára očakávanie žiakov a napomáha upevneniu nových vedomostí, zručností a postojov. Nevadí, ak sa v programe opakujú aj známe alebo zjavné informácie o jednotlivých surovinách. Program prinesie nový uhol pohľadu na známe fakty, zdôrazní hodnotu a vzácnosť prirodzených potravín. Pre prípravu občerstvenia sme zámerne vybrali veľmi jednoduché recepty zvládnuteľné aj mladšími žiakmi behom jednej vyučovacej hodiny v priestore bežnej učebne a s využitím dostupných surovín. Takto pripravené desiaty sú pritom veľmi chutné, u detí obľúbené a sú vhodnou náhradou priemyselne pripravovaných pochutín.

Behom programu žiaci vytvárajú svoju vlastnú minikuchárku (receptár). Na konci programu sa všetky listy zviažu do brožúry a tú si odnesú domov. Budú motivované k využitiu uvedených vyskúšaných receptov k príprave desiat v rodine.

Motivácia – čo by mali prváci vedieť o ovocí a zelenine

Rastliny majú kúzelnú schopnosť premeniť látky z pôdy, vody a vzduchu za pomoci slnečného žiarenia na množstvo iných látok, z ktorých sa skladá ich telo: korene, stonky, listy, kvety, plody a semienka. Všetky tieto časti jedlých rastlín jeme a sú pre nás veľmi prospešné. Patrí sem napríklad rôzne druhy ovocia a zeleniny. Ovocie a zelenina sa skladá z týchto hlavných zložiek: voda, vláknina a jednoduché cukry (sacharidy), vitamíny, minerálne látky, fytochemikálie. Všetky tieto látky sú kľúčové pre správne fungovanie nášho tela. **Vláknina** patrí medzi zložené cukry. Je to hmota, ktorá je dôležitá pre dobré zdravie našich čriev. Prechádzajú bruchom a čistia ho od rôznych odpadov. Je potravou pre malé organizmy, ktoré žijú v našom tele a napomáhajú udržiavať naše zdravie (mikrobióm). Najmä ovocie obsahuje mnoho **jednoduchých cukrov** (najviac fruktózu). Preto je ovocie sladké, je to najzdravšia sladkosť. **Vitamíny** majú pomenovanie podľa písmen abecedy: A, B, C, D, E (tu to končí) a potom ešte K a P. **Minerálnych látok** je veľmi mnoho, napríklad vápnik, horčík, sodík, železo, zinok, selén. **Fytochemikálie** sú rôznorodé látky v rastlinách, často farebné. Vďaka nim je ovocie a zelenina tak krásne sfarbená. Fytochemikálií je mnoho tisíc a sú veľmi cenné pre zdravie. V jednom kúsku ovocia alebo zeleniny nám príroda ponúka zmes týchto látok a všetky pôsobia spoločne. Preto nie je možné prirodzené ovocie a zeleninu jednoducho nahradiť umelými tabletami. Ovocie a zeleninu konzumujeme každý deň, rôzne druhy v rôznych farbách. Z týchto zázračných darov zeme si môžeme vlastnými rukami pripraviť veľmi dobré a zdravé prospešné desiaty.

„Záujem žiakov o program bol veľký. Do všetkých aktivít sa zapájali s veľkým zaujatím a nadšením. Bolo vidieť, že ich baví práca so ‚skutočnými vecami‘ (ovocie, zelenina, ďalšie suroviny, kuchynské nádoby a nástroje), páčili sa im netradičné aktivity a praktické činnosti (varenie). Do práce sa dokázali celkom ponoriť, program ich inšpiroval k premýšľaniu a k diskusii.“

„Program je organizačne náročný (príprava surovín a ďalších pomôcok, varenie so žiakmi), táto práca sa však mnohonásobne oplatí. Program je zdrojom inšpirácie k vlastným nápadom, ponúka možnosti prepojenia s rôznymi predmetmi, vzdelávacími oblasťami a témami, poskytuje priestor na diskusiu so žiakmi.“

„V úvode programu prebehlo koliečko so žiakmi, pri ktorom sme zaznamenali ich odpovede na otázky: Kto už si niekedy sám alebo s pomocou rodičov/ starých rodičov pripravil nejaké jedlo? Kto má skúsenosť s pekným stolovaním? Kto sa niekedy zamyslel nad tým, čo konzumuje a ako to vyzerá? S prípravou jedla majú skúsenosť všetci žiaci. Niektorí pripravujú s rodičmi či starými rodičmi jedlo pravidelne. Pod pojmom pekné stolovanie si niektorí žiaci nevedia nič predstaviť. Tí, ktorým je táto téma blízka, to vysvetľujú ostatným. Vyzdvihujú pekné stolovanie v súvislosti s oslavami narodenín, Vianoc. Z celkového počtu žiakov sa nad tým, čo konzumujú a ako to vyzerá, zamýšľa asi polovica.“
(spätné väzby z overovania)







1. Blok

Farby na tanieri

Úvod do projektu "Dúha na tanieri". Predstavenie projektu a motivácia, navodenie atmosféry. Farebná pestrosť ovocia a zeleniny, výtvarný potenciál ovocia a zeleniny. Prepojenie farebnosti dúhy s dôležitosťou rozmanitosti v stravovaní. Príprava základných pomôcok pre program (plagát, receptár, emotikon).

Pomôcky:

- Počítač s internetom, data projektor, plátno, obrázok dúhy (z internetu), prúžky papiera v 7 farbách dúhy (v každej farbe toľko kusov, koľko bude členov v skupine),
- k výrobe plagátu: papier (kartón alebo baliaci papier) formátu cca 150x120 cm, s vopred nakresleným oblúkom dúhy so 7 prúžkami (ceruzkou), mäkké voskovky v 7 farbách dúhy (pre všetkých žiakov v 7 skupinách), igelitová fólia pre zakrytie podlahy pri maľovaní plagátu, pripínačky alebo lepiaca hmota pre pripevnenie plagátu na stenu, lepidlo na papier (min. 7 ks),
 - pexeso „ovocie a zelenina“,
 - k výrobe emotikonu: nožnice, pastelky, lepidlo, špajdle pre každého žiaka,
 - voľby: hlasovacie lístky, ceruzky pre každého žiaka, volebná urna (krabica s vystrihnutým otvorom na veku), silná červená fixa k označeniu víťazného druhu ovocia/zeleniny,
 - receptár: plastové alebo papierové zložky so sponou na ukladanie receptov po každom bloku (pre každého žiaka).

Materiály k realizácii:

Video „Dúha na tanieri“, obrázky ovocia a zeleniny (na vytlačenie a vystrihnutie): farebné obrázky ovocia a zeleniny sa dajú využiť k ďalším rôznorodým aktivitám so žiakmi, napr. k hre pexeso, k triedeniu podľa rôznych kritérií (ovocie – zelenina, podľa farieb, listy – plody – korene, lokálne – exotické atď.), ku Kimovej hre, na dopĺňanie ďalších druhov, ktoré deti poznajú (môžu sami nakresliť) atď., **emotikon** – tvar “manga”: pre každého žiaka výtlačok na obyčajnom papieri, 2 strany (usmieva sa – mračí sa), **titulný list receptára pre každého žiaka**: na titulnej strane je obrázok taniera so 7 pruhmi dúhy (žiaci si vyfarbia), vedľa taniera je nôž a vidlička, nad tanierom lístok (menovka pre zasadací poriadok) – sem si každý žiak napíše svoje meno.

POPIS:

1. hodina

Video „Dúha na tanieri“

Dnes je na programe prekvapenie: pustíme si krátke video. Video sa volá „Dúha na tanieri“. Ako sa vám video páčilo? O čom bolo? Čo sa vo videu objavilo na oblohe? Dúha! Čo je to dúha? Ako vzniká? Dúha vzniká, keď prší a súčasne svieti slniečko. Slnečné svetlo sa láme vo vodných kvapkách. Kto vo videu vystupuje? Dievča v bielom kostýme a chlapec s dáždnikom. Ako sa asi dievča z videa volá? Je to obyčajné dievča alebo nejaká víla? Čo sa potom stalo? Chlapec dievčaťu ponúkol k jedlu ovocie namiesto čipsov. Obaja si ovocie prestreli na farebnom pruhovanom obruse na tráve a pripravili si dobrú desiату. Užili si pri tom dosť zábavy. My spoločne zažijeme niečo podobné. Čaká nás 6 dní, kedy si budeme hovoriť o ovocí a zelenine. Ovocie alebo zeleninu budeme spoznávať, získavať nové informácie a zakaždým si z ovocia alebo zeleniny pripravíme malú desiату a tú si potom spoločne vychutnáme. Vytvoríme tak dúhový plagát a slávnostné prestieranie a výzdobu stolu. Nakoniec nás čaká exkurzia na pravú farmu.

„Na video žiaci reagovali veľmi pozitívne, bol vidieť záujem, radosť a zvedavosť. Sami navrhli, že vymyslia meno pre dievča z videa: je to pre nich Dúhová víla, Ovocná víla, Zeleninová víla.“
(spätná väzba z overovania)

Dúha

Čo sme videli na videu na oblohe? Dúhu! Vonku dúha zrovna nie je, preto si ju namaľujeme na papier. Najskôr sa rozdelíme do skupiniek. Každý z vás dostane prúžok papiera. Prúžky majú rôzne farby podľa farieb dúhy: červená, oranžová, žltá, zelená, svetlo modrá, tmavo modrá a fialová. Na povel “dúha” sa vyhľadáme a zoskupíme podľa spoločnej farby. Každá skupina potom dostane voskovky vo “svojej farbe” a všetci spoločne vyfarbia “svoj” pruh dúhy na plagáte. Kto si nepamätá poradie farieb v dúhe, môže sa pozrieť na malý obrázok dúhy. Hotový plagát pripevníme na stenu alebo na nástenku. Necháme si ho tu po celú dobu trvania nášho “dúhového projektu”.

“Pri maľovaní plagátu sme sa vystriedali. Zatiaľ čo jedna skupina žiakov vyfarbovala svoj prúžok dúhy, ostatní tvorili úvodnú stranu receptára. Každá skupina tak mala k vyfarbovaniu svojho prúžku dostatok priestoru.”
(spätná väzba z overovania)

Farby na tanieri

Aké poznáme ovocie a zeleninu v rôznych farbách? Postupne vymenujeme:

- **červené:** paradajky, jahoda, červená paprika, malina, červené jablko, čerešňa, reďkovka, ríbezle...
- **oranžové:** mrkva, oranžová paprika, mandarínka, pomaranč, tekvica hokaido, marhuľa, mango...
- **žlté:** banán, grapefruit, citrón, žltá hruška, žltá paprika, tekvica, ananás, kukurica...
- **zelené:** zelená hruška, zelené jablko, zelená paprika, hrozno, avokádo, uhorka, kapusta, čínska kapusta, šalát, pór, špargľa, špenát, brokolica, kiwi, egreš, kel, melón, hrášok, cuketa, zelený kaleráb...
- **modré:** slivka, čučoriedka, čierne ríbezle, modré hrozno...
- **fialové:** baklažán, červená kapusta, červená cibuľa, fialový kaleráb, červená repa...
- **biele:** karfiol, cibuľa, cesnak, zeler, petržlen...

Všetky tieto druhy máme namaľované na obrázkoch. Doplníme druhy, na ktoré si nikto nespomenie a pokiaľ ich nepoznáme, dozvieme sa, ako sa volajú. Jednotlivé obrázky prideliť skupinám podľa ich farby. Potom ich všetky spoločne nalepíme na plagát do daného farebného prúžku. Každá skupina nalepí svoju farbu. V skupinách sa musíme poradiť, ako obrázky rozmiestniť. Zeleninu bielej farby môžeme umiestniť na bielu časť plagátu mimo dúhy. Vznikne tak krásny dúhový ovocno-zeleninový plagát.

„Žiakom sme vopred zadali, aby si priniesli kusy rôzneho ovocia a zeleniny z domu a na hodine sme potom pracovali nielen s obrázkami, ale aj so skutočným ovocím a zeleninou. Prekvapivé bolo množstvo prinesených potravín. Väčšina žiakov si potom zjedla ovocie a zeleninu na desiatu. Prvou aktivitou môže byť roztriedenie plodín na ovocie a zeleninu. Pretože sa ovocie a zelenina líšia nielen farbou, ale aj tvarom, je možné jednotlivé plodiny ďalej triediť aj podľa tvaru a pridávať ich aj k známym telesám (kužel, valec, guľa, kváder). Ovocie a zelenina neodpovedajú tvarovo presne, preto je potrebné sa vždy rozhodnúť, k akému telesu ich priradiť. Žiaci si tak zopakujú základné telesá a učia sa diskutovať. Podobná diskusia vzniká pri triedení ovocia a zeleniny podľa farby, ktorá tak nie je vždy jednoznačná. Žiaci boli zaujatí, skúšali rôzne varianty umiestnenia, vzájomne sa presviedčali o vhodnejšom umiestnení ovocia a zeleniny na dúhu.“
(spätná väzba z overovania)

Ako to, že ovocie a zelenina sú tak farebné?

Rozprávame sa o tom, čo spôsobuje, že je ovocie a zelenina sú tak krásne farebné. Ovocie a zelenina obsahujú farbivá, ktoré sú zložené z mnoho dôležitých a zdraviu prospešných látok. Nazývajú sa FYTOCHEMIKÁLIE. Mnohé fytochemikálie majú liečivú silu. Kto si nezapamätá toto cudzie slovo, môže si zapamätať výraz "rastlinné farbivá".

Kompót

Neuškodilo by trochu pohybu. Aj tu využijeme našu tému „ovocie a zelenina“. Posadíme sa do kruhu, každý dostane jednu kartičku z pexesa „ovocie a zelenina“ (tak, aby v celej skupine boli vždy oba rovnaké obrázky) a následne beháme podľa pokynov: miesta si vymenia jahody, jablká, žlté farby, modré farby, guľaté tvary, podlhovasté tvary, čo rastie na strome (plody), čo rastie pod zemou (korenie) atď. Na pokyn „kompót“ si vymenia miesta všetci a to bude pekná mela!

„Aktivita „kompót“ žiakov zaujala. Niektorí behali tak rýchlo, že na fotkách ich skoro nie je vidieť.“
(spätná väzba z overovania)

2. hodina

Výroba emotikonu

Emotikon je obrázok tváre, ktorý vyjadruje našu náladu. Takýto emotikon si teraz vyrobíme a budeme s jeho pomocou hodnotiť, ako sa nám aktivity v „dúhovom projekte“ páčia. Maliarka Jozefína pre nás nakreslila tvár v štýle komiksových postavičiek manga. Aj dievča vo videu mala kostým v tomto štýle. Tento emotikon nás bude sprevádzať celým projektom. Tvár má dve strany: jedna sa usmieva a druhá je zamračená. Každý si svoju tvár vyfarbí, nalepí na tvrdý papier, vystrihne a obe strany zlepi dohromady na špajdlu. Potom si každý svoj emotikon podpíše. Emotikony zostanú uložené v triede a rozdáme si ich vždy na začiatku každého ďalšieho „dúhového bloku“. Po skončení celého programu si ich odnesieme domov.

Titulný list k receptáru

Ďalším prekvapením bude naša vlastná malá kuchárska kniha alebo receptár. V nasledujúcich blokoch sa naučíme pripravovať desiatu a ku každej desiatej dostaneme recept. Z jednotlivých listov s receptami vznikne pekná kniha. Dnes si pripravíme titulný list: vyfarbíme si ho ako sa komu páči a podpíšeme. Tieto listy receptára budeme ukladať v triede a domov si ich odnesieme na konci celého projektu.

Voľba najobľúbenejšieho ovocia a zeleniny

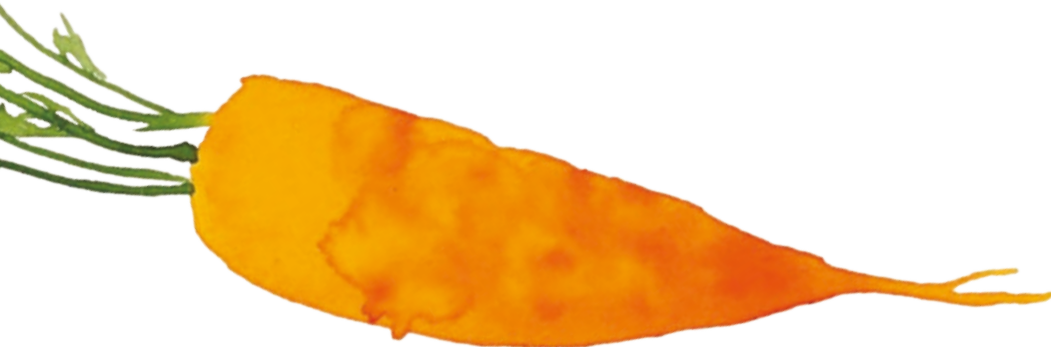
Všetci sa zhromaždíme okolo nášho plagátu s ovocím a zeleninou a rozprávame sa o tom, ktorý druh má kto najradšej. Čo tak usporiadať tajné voľby najobľúbenejšieho ovocia alebo zeleniny? Voľby budú prebiehať takto: rozdáme si volebné lístky a ceruzky. Na prázdny lístok každý žiak napíše alebo nakreslí svoje najobľúbenejšie ovocie/zeleninu a lístok vhodí do volebnej urny. Potom menujeme volebnú komisiu zloženú z troch žiakov. Tí, pod dohľadom ostatných, urnu otvoria, lístky roztriedia podľa druhov, spočítajú a nakoniec vyhlásia víťaza, prípadne aj druhé a tretie miesto. Volebná komisia zaznamená výsledky na plagát: k víťaznému druhu napíšeme veľkú jednotku alebo obrázok zakrúžkujeme alebo inak označíme.

„Túto činnosť brali žiaci veľmi vážne, pri hlasovaní bolo vidieť záujem. Pri následnom sčítaní hlasov bol každý hlas odmenený radostným volaním. Voľby sa stali najväčším hitom prvého bloku. Žiaci si ich vyžiadali aj do ďalšej výuky.“
(spätná väzba z overovania)

Hodnotenie, reflexia

Zhrnieme priebeh bloku. Obrátením usmievavej alebo zamračenej tváre emotikonu vyjadrujeme svoje pocity: ktorá aktivita sa mi páčila/nepáčila.





2. Blok červeno-oranžový

Červené a oranžové ovocie a zelenina, zoznámenie sa s vybranými surovinami (jablko, mrkva), príprava občerstvenia a stolovanie.



Pomôcky:

Obrázok mrkvy v zemi, na záhone (z internetu), obrázok jablone s jablkami (z internetu), pastelky (červená, oranžová – pre každého žiaka),

- suroviny na varenie: pre každého žiaka polovica strednej mrkvy, jedno stredné červené jablko, 5 nesírených hrozienok, pol lyžičky tekutého medu, pre skupinu: citróny (na 5 žiakov jeden kus), – nádoby a pomôcky na varenie: pre každého žiaka škrabka na čistenie mrkvy, vrúbkovaný nožík na vykrajovanie jablák, jemné strúhadlo, miska, lyžička, vidlička,
- pre skupinu: lis na citrón, cedník na prepláchnutie hrozienok, miska na kuchynský odpad, zástery (žiaci si prinesú z domu), obrusy na ochranu stolov pri varení, červené a oranžové obrúsky (pre každého žiaka), lístky z tvrdého papiera – menovky (pre každého žiaka), krabica (je možné použiť volebnú urnu z prvého bloku),
- potreby na umytie nádob: ekologický prípravok na nádoby, hubky, utierky,
- dezinfekčný prostriedok a náplasti pre ošetrenie prípadných drobných poranení pri čistení, krájaní alebo strúhaní,
- emotikon (z prvého bloku).

Materiály k realizácii:

2. list receptára pre každého žiaka: Mrkvu a jablko umyjeme, mrkvu oškriabeme, jablko rozkrájame na štvrtiny a vykrojíme jadrovník. Jablko a mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle do misky. Citrón opláchneme, rozkrojíme a vyštavíme, šťavu zmiešame s trochou vody. Hrozienka prepláchneme pod tečúcou vodou. Hrozienka a citrónovú šťavu pridáme do misky s nastrúhaným jablkom a mrkvou. Dochutíme troškou medu a jemne premiešame vidličkou.

POPIS:

1. hodina

Úvod – „Dúha na tanieri“

Pamätáte si, ktoré sú prvé dve farby dúhy? Môžeme si ich pripomenúť podľa nášho plagátu s dúhou a s nalepenými obrázkami ovocia a zeleniny. Prvé dve farby sú červená a oranžová. Dnes sa teda budeme venovať farbe červenej a oranžovej a budeme pripravovať desiatu z ovocia a zeleniny v týchto farbách: bude to červené jablko a oranžová mrkva.

„Iná možnosť je, že žiaci môžu sami podľa prvých dvoch farieb dúhy odhadovať, ktoré ovocie alebo zelenina dnes asi bude na programe.“
(spätná väzba z overovania)

Mrkva – zoznámte sa

Aktivita s mrkvou: podávame si umytú mrkvu s vňaťou. Hovorí vždy len ten, kto ju drží v ruke. Keď žiak skončí alebo pokiaľ nechce nič povedať, podá mrkvu ďalšiemu v rade. Rozprávame sa o mrkve: aký má tvar, akú farbu. Je to koreň, ktorý rastie v zemi (ukážeme si obrázok mrkvy v záhone). Kto má rád mrkvu? Kto ju pestuje v záhradke? Ak nám dôjdu nápady, z mrkvy odkrojíme krúžok. Čo nám pripomína? OKO! A skutočne, mrkva je zdravá pre oči. Mrkva obsahuje veľké množstvo vitamínu A a mnoho ďalších prospešných látok. Vitamín A je dôležitý pre zdravie očí. Mrkva je potrava pre oči.

Mrkva, mrkvička

Krátka pohybová hra. Na pokyn "mrkva" sa krásne rovno postavíme a predstavujeme si mrkvu rastúcu zo zeme. Na pokyn "mrkvička" si čupneme a predstavujeme malú, ešte len rastúcu mrkvičku. Pokyny sa postupne zrýchľujú, niekedy nasledujú dva rovnaké pokyny za sebou. Kto sa pomýli, vypadáva z hry a odchádza bokom.

Jablk – zoznámete sa

Aktivita s jablkom: podávame si umyté jablko. Hovorí vždy ten, kto ho drží v ruke. Keď skončí, podá jablko ďalšiemu v rade. Každý povie niečo o jablku: aký má tvar, farbu, povrch, akú má stopku. Je to plod stromu jablone: ukážeme si obrázok. Kto má jablň v záhrade? Kto je jablká každý deň? Kto má rád jablká surové, pečené, sušené, štrúdlu, kompót, pretlak, džús? Jablk je veľa druhov a môžu mať rôzne farby: červenú, zelenú, žltú alebo zmiešanú. Jablko je kráľ medzi ovocím. Potom jablko rozkrojíme kolmo na os. Vo vnútri sa skrýva prekvapenie: hviezdička z jadrovníka. Krájanie jablka je jeden z tradičných zvykov Vianoc. Veštilo sa zdravie a úspech v nasledujúcom roku. Hviezdička bola dobré znamenie, krížik bol zlým znamením. Preskúmame jedno jadierko. Predstavte si, že z takéhoto malého jadierka vyrastie celý strom! Jablká obsahujú veľké množstvo sacharidov (cukrov), sú sladké. Obsahujú vitamín C a množstvo ďalších prospešných látok. Obsahujú taktiež pektín, to je vláknina. Pektín v brušku zachytáva odpadové a škodlivé látky a pomáha ich vylúčiť z tela.

„Aktivitu sme doplnili o porovnávanie vývoja jablka od jadierka po strom a vývoja človeka od novorodenca po seniora. Použili sme obrázkové kartičky. Všetko živé rastie: stromy, rastliny, zvieratá – aj človek. Človek je súčasťou prírody.”

(spätná väzba z overovania)

Práca s receptárom

Všetci dostali prvú časť receptára. Je to list s napísaným a namaľovaným receptom na strúhanú mrkvu s jablkom. List si vyfarbíme. Popis na liste (recept) slúži ako pracovný postup na hodine. Po skončení bloku si list s receptom pridáme do svojej zložky. Predstavíme si všetky suroviny z receptu. Mrkvu a jablko už poznáme. Ďalšie suroviny spoznávame so zatvorenými očami, hmatom a čuchom. Je to citrón, hrozienka a med.

“Žiaci neprijali návrh, aby si v pracovných listoch vyfarbili vždy len danú hlavnú plodinu. Trvali na tom, že si chcú obrázky vyfarbiť celé.”

(spätná väzba z overovania)

2. hodina

Príprava občerstvenia

Základné pravidlá pri príprave desiaty sú: umyť si ruky, aby sme do jedla nepreniesli špinu a bacy, zopnúť si dlhé vlasy, aby vlasy nepadali do jedla, obliecť si zásteru, aby sme si nezašpinili oblečenie. S nožom a so strúhadlom zaobchádzame opatrne, aby sme sa neporanili, opatrne pracujeme taktiež s otvoreným ohňom na sporáku alebo s horúcou platničkou na variči, aby sme sa nepopálili. Každé poranenie musíme vydezinfikovať a ošetriť náplastou. Používame čisté nádoby a čisté pomôcky na varenie. Všetko ovocie a zeleninu je potrebné dobre umyť a vyčistiť. Pracovný stôl chránime čistým obrusom. Pracujeme podľa receptu. Pracujeme samostatne. Pri spoločných aktivitách si pomáhame, zdieľame spoločné pomôcky.

Stolovanie

Zostavíme stoly do tvaru dlhej tabule. Rozdáme si tvrdé lístky a každý žiak si na svoj lístok napíše svoje meno. Tieto menovky vložíme do krabice, postupne jednu po druhej vyťahujeme a rozmiestňujeme ich po rade na miesta za stolom. Tak vznikne zasadací poriadok. Pán učiteľ/ pani učiteľka sedí v čele. Vysvetlí, že je to čestné miesto pre hostiteľa. Rozdáme si obrúsky v červenej a oranžovej farby a pripomenieme si prečo máme pripravené obrúsky v týchto farbách. Obrúsky rozmiestnenie na stoly a pripravené šaláty v miskách a vidličky (alebo lyžičky) naaranžujeme k nim, každý na svoje miesto. Pripomenieme si základné pravidlá stolovania: pekne upravený stôl, pekne naservírované jedlo. Pred jedlom si umyjeme ruky, usadíme sa okolo stola, poprajeme si dobrú chuť. Pripravenú desiatu skonzumujeme. Pri jedle vedíme kľudnú konverzáciu, komentujeme chuť jedla. Nasleduje spoločné upratovanie a umytie nádob.

„Celý program sme uskutočnili vonku na záhrade, čo prinieslo radu ďalších možností ako je výzdoba stolov čerstvo natrhanými lúčnymi kvetmi alebo možnosť pohybu po záhrade. Napríklad vzorový plagát s dúhou sme zámerne umiestnili na druhý koniec záhrady a pokiaľ sa žiaci chceli uistiť, že poradie farieb je správne, museli bežať pozrieť sa. Žiaci rýchlo pochopili princíp farebného kódovania a dokonca požadovali, aby kvety na výzdobu stolu farebne ladili s aktuálnou farbou dúhy.“

„Čo je to pekné stolovanie – niektoré deti nevedia, čo si pod tým predstaviť. Keď sa im ukáže, čo to obnáša (obrus, obrúsky, kvetinová výzdoba), veľmi sa im to páči a na najbližšej hodine to už sami vyžadujú.“
(spätné väzby z overovania)

Hodnotenie, reflexia

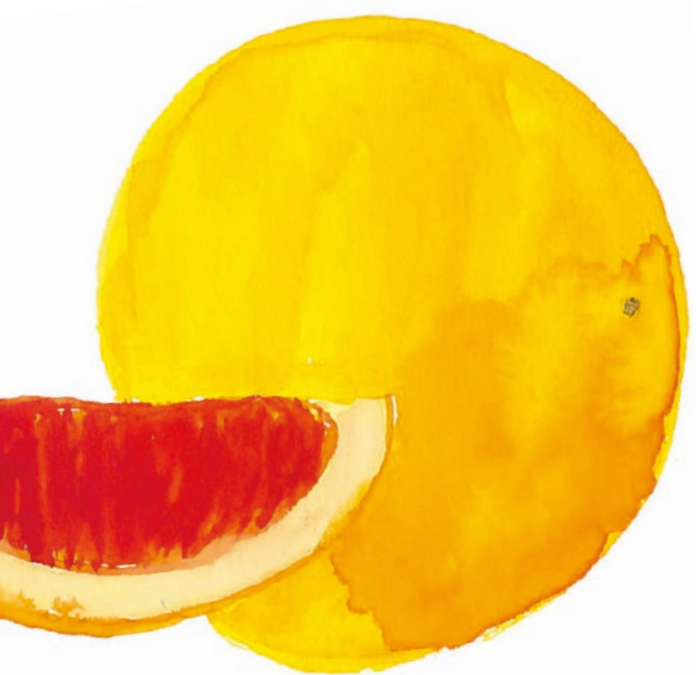
Zhrnieme priebeh bloku. Obrátením usmievavej alebo zamračenej tváre emotikonu vyjadrujeme svoje pocity: ktorá aktivita sa mi páčila/nepáčila, ako mi chutilo.





3. Blok žltý

Žlté ovocie, zoznamovanie sa s vybranou surovinou (banán), príprava občerstvenia a stolovanie.



Pomôcky:

- Obrázky banánov z internetu (banánovník, trsy banánov), veľká mapa sveta alebo glóbus, 2 papiere A4 s nápisom „lokálne“ a „exotické“, žlté pastelky pre každého žiaka,
- suroviny na varenie: pre každého žiaka polovica banánu, polovica mandarínky, 1 väčší alebo 2 menšie štvorce kvalitnej vysokopercetnej čokolády, 5 orieškov kešu,
 - nádoby a pomôcky na varenie: pre každého žiaka lopárik, vrúbkovaný nožík na krájanie banánu, miska, lyžička,
 - pre skupinu: kastról na rozpustenie čokolády, vareška, varič, lyžica na rozlievanie rozpustenej čokolády, miska na namáčanie orieškov, cedník na prepláchnutie orieškov, misa na kuchynský odpad, chňapky, zástery, obrusy na ochranu stolov pri varení, žlté obrúsky pre každého žiaka, lístky z tvrdého papiera – menovky (pre každého žiaka), krabica (je možné použiť volebnú urnu z prvého bloku),
 - potreby na umytie nádob: ekologický prípravok na nádoby, hubky, utierky,
 - dezinfekčný prostriedok a náplasti pre ošetrenie prípadných drobných poranení pri čistení, krájaní alebo strúhaní,
 - emotikon (z prvého bloku).

Materiály k realizácii:

Obrázky ovocia a zeleniny, 3. list receptára pre každého žiaka: Banán opláchneme, ošúpeme a nakrájame na tenké plátky, plátky umiestnime do misky. Mandarínku opláchneme, ošúpeme a rozdelíme na dieliky, ktoré rozložíme do misky na banán. Navrch nasypeme oriešky kešu. Orišky je dobré vopred na cca 3 hodiny namočiť do dvojnásobného množstva vody, potom vodu zliať a oriešky prepláchnuť. Čokoládu vložíme do kastróla, zalejeme troškou vody a rozpustíme na plameni, miešame vareškou. Rozpustenou čokoládou polejeme ovocie v miske.

POPIS:

1. hodina

Úvod – „Dúha na tanieri“

Pamätáte si, ktorej farbe sme sa venovali v minulom bloku? Ktorá farba v oblúku dúhy nasleduje? Pozrieme sa na plagát s dúhou. Ďalšou na rade je pruh v žltej farbe. Dnes sa teda budeme venovať farbe žltej a budeme pripravovať desiatu z ovocia v tejto farbe: bude to banán.

„Môžeme sami podľa ďalšej farby dúhy odhadnúť, z akého ovocia alebo zeleniny budeme dnes pripravovať desiatu.“
(spätná väzba z overovania)

Banán – zoznámte sa

Aktivita s banánom: hovorí len ten, kto má v ruke banán a pokiaľ nechce nič povedať, posunie ho ďalšiemu v rade. Rozprávame sa o banáne: aký má tvar, farbu, čo o ňom vieme, kde sa pestuje, či ho doma jeme, kto má rád banány atď. Banán má sýto žltú farbu. Je to plod banánovníka. Banánovník je rastlina, ktorá rastie v Afrike, v Južnej Amerike a juhovýchodnej Ázii, v tropickom pásme. Tropické pásmo je pás obopínajúci Zem okolo rovníka. Môžeme si to ukázať na mape alebo na glóbose. Banánovník môže byť vysoký aj niekoľko metrov, patrí k najvyšším bylinám sveta. Plody rastú v trsoch (ukážeme si na obrázku). Banány sú veľmi výživné. Obsahujú veľa vitamínu B a ďalšie vitamíny a minerálne látky. Obsahujú veľa cukru, sú sladké. Banán má zahnutý tvar. Čo nám pripomína? Banán pripomína úsmev. A skutočne: banány zlepšujú náladu, je to ovocie pre úsmev.

Banán alebo jablko (exotické versus lokálne)

Náhodne vyberáme z balíčku obrázky ovocia a zeleniny a triedime ich na dve skupiny podľa pôvodu: lokálne (miestne) a exotické (cudzokrajné). Obrázky ukladáme na papieri s nápismi (lokálne – exotické). U exotických druhov (je to väčšinou len ovocie) sa pokúsime odhadnúť, odkiaľ sa k nám dováža. Ukazujeme si na mape alebo na glóbose. Napríklad: mandarínka, pomaranč, grapefruit, citrón, melón – Stredomorie, banán, mango – Stredná Amerika, Južná Amerika, ananás – Stredná Amerika, Afrika, kiwi – Stredomorie, Nový Zéland, avokádo – Stredná Amerika, Afrika, Izrael. Odkiaľ asi pricestovali naše banány? Najviac banánov sa k nám dováža z Ekvádoru. Na mape alebo na glóbose hľadáme cestu, ktorú banán musí prejsť, aby sa dostal do Slovenskej republiky. Ako takúto cestu zvládne bez toho aby sa pokazil? Z toho sami vyvodíme, že je dobré do jedálnečky zaraďovať skôr miestne ovocie a zeleninu. Cudzokrajné ovocie je zdravé a dobré, ale pricestovalo z ďaleka. K doprave bolo potrebné mnoho nafty a benzínu, ktoré znečisťujú prírodu. Aby ovocie vydržalo dlhú cestu, trhá sa nezrelé a ošetruje sa chemikáliami, ktoré môžu byť zdraviu škodlivé. Ľudia by mali prednostne jesť to, čo vyrástlo neďaleko ich domova. Naše telo je najlepšie prispôbeného podnebiu, kde žijeme, a potravinám, ktoré si vypestujeme.

Práca s receptárom

Dostaneme ďalšiu časť receptára: list s napísaným a namaľovaným receptom na sladkú desiatu s banánom. List si vyfarbíme. Popis slúži ako pracovný postup na hodine. Po skončení bloku si recept pridáme do svojej zložky s receptami, ktorá zatiaľ zostáva uložená u pána učiteľa/pani učiteľky. Zoznámime sa so všetkými surovinami k príprave desiaty. Banán už poznáme. Ďalšie suroviny spoznávame so zatvorenými očami, hmatom a čuchom. Je to mandarínka, čokoláda a kešu oriešky.

2. hodina

Príprava občerstvenia

Umytie rúk, zástery, príprava stolov (ochranný obrus), suroviny, nádoby a pomôcky. Príprava desiaty podľa receptu. Pracujeme samostatne, pomáhame si pri spoločných aktivitách, zdieľame spoločné pomôcky.

Stolovanie

Stoly zostavíme do tvaru dlhej tabule. Prebehne losovanie zasadacieho poriadku podľa popisu v prvom bloku. Rozdáme obrúsky v žltej farbe a pripomenieme si, prečo máme pripravené obrúsky v tejto farbe. Obrúsky rozmiestnime na stoly a pripravené banány v miskách a lyžičky naaranžujeme na ne. Umyjeme si ruky, usadíme sa okolo stola, poprajeme si dobrú chuť a pripravenú desiatu skonzumujeme. Pri jedle vedíme kludnú konverzáciu, komentujeme chuť jedla. Nasleduje spoločné upratovanie a umývanie nádob.

Hodnotenie, reflexia

Zhrnieme priebeh bloku. Obrátením usmievavej alebo zamračenej tváre emotikonu vyjadrujeme svoje pocity: ktorá aktivita sa mi páčila/nepáčila, ako mi chutilo.





4. Blok zelený

Zelené ovocie, zoznámenie sa s vybranou surovinou (avokádo), príprava občerstvenia a stolovanie.



Pomôcky:

Obrázky stromu avokáda s plodmi (z internetu), zelené pastelky pre každého žiaka, malý kvetináč, obal na kvetináč, zemina, konvička na polievanie,

- suroviny na varenie: pre každého žiaka polovica avokáda, štvrtina zelenej papriky, 2 krajce ražného kváskového chleba (v košíku),
- pre skupinu: soľ, olivový olej, provensálske bylinky,
- nádoby a pomôcky na varenie: pre každého žiaka miska, vrúbkovaný nožík, lyžica, vidlička na rozmiešanie, príborový nôž na natieranie, tanier na stolovanie, miska na kuchynský odpad, zástery, obrusy na ochranu stolov pri varení, zelené obrúsky pre každého žiaka, lístky z tvrdého papiera – menovky (pre každého žiaka), krabica (je možné použiť volebnú urnu z prvého bloku),
- potreby na umytie nádob: ekologický prípravok na nádoby, hubky, utierky,
- dezinfekčný prostriedok a náplasti pre ošetrenie prípadných drobných poranení pri čistení, krájaní alebo strúhaní,
- emotikon (z prvého bloku).

Materiály k realizácii:

4. list receptára pre každého žiaka: Dobré zrelé avokádo rozkrojíme, jadro vytiahneme, dužinu dáme do misky, vymiešame vidličkou, pridáme trochu oleja, osolíme a podľa chuti okoreníme bylinkami. Papriku umyjeme, rozkrojíme a odstránime jadierka, nakrájame na pásiky. Nátierku natrieme na chlieb a ozdobíme nakrájanou zelenou paprikou.

POPIS:

1. hodina

Úvod – „Dúha na tanieri“

Pamätáte si, ktorej farbe sme sa venovali v minulom bloku? Ktorá farba v oblúku dúhy nasleduje? Pozrieme sa na plagát s dúhou. Nasleduje pruh v zelenej farbe. Dnes sa budeme teda venovať farbe zelenej a budeme pripravovať desiatu z ovocia v tejto farbe. Je to avokádo.

Avokádo – zoznámte sa

Aktivita s avokádom: hovorí len ten, kto má v ruke avokádo a pokiaľ nechce nič povedať, posunie ho ďalšiemu v rade. Rozprávame sa o avokáde. Kto už niekedy ochutnal avokádo? Komu chutí? Konzumujete avokádo doma? V akej podobe? Avokádo sa môže jesť ako sladká alebo slaná pochúťka. Ako avokádo vyzerá? Avokádo má tvar podobný hruške. Má sýto zelenú farbu. Je to plod stromu, ktorý rastie v Strednej Amerike. Môže byť vysoký až 20 metrov. Ukážeme si strom avokáda na obrázku. Avokádo je lahodné a veľmi výživné. Má mierne sladkú, orieškovú chuť. Obsahuje množstvo veľmi zdravých tukov, môže sa natierať ako maslo. Indiáni avokádo jedia namiesto mäsa. Obsahuje taktiež veľa vitamínu B a E a železa. Železo potrebujeme, aby sme mali zdravú krv.



„Avokádo sme využili k jazykovému cvičeniu. Z pohyblivej abecedy sme vyskladali slovo AVOKÁDO, a to veľkým tlačným, malým tlačným a písaným písmom. Farebne sme odlíšili samohlásky a spoluhlásky a všimli sme si, že v slove „avokádo“ sa pravidelne striedajú. Skúsime vymyslieť ďalšie podobné slová.“

„Ďalšie možné cvičenie: „vážime a meriame“. Pripravíme váhu a závažie, zopakujeme jednotky hmotnosti, závažie chytíme a skúsime dať na váhu. Pripravíme meter a zopakujeme jednotky dĺžky. Skúsime ukazovať rukami, ako dlhý je meter, overujeme presnosť odhadu. Vážime: zvážime celé avokádo, potom polovicu, dve štvrtiny a kôstku. Všetky zistené hodnoty zapisujeme. Následne pomocou kalkulačky sčítame zvážené časti avokáda a porovnáme so zistenou váhou celého avokáda. Meriame: meriame dĺžku avokáda, obvod celého avokáda, obvod kôstky a dĺžku avokáda na reze. Opäť zapisujeme namerané hodnoty. Zlomky: pomocou kruhu a výsekov znázorňujeme zlomky. Priradíme k celému avokádu, k polovici a štvrtinám.“

(spätné väzby z overovania)

Pestujeme avokádo

Vo vnútri plodu avokáda sa nachádza kôstka. Skúsime z kôstky vypestovať vlastný malý stromček v kvetináči. Pripravíme si pomôcky: kvetináč, zeminu. Kôstku vytiahneme z plodu a zasadíme ju do kvetináča, do navlhčenej zeminu. Kvetináč umiestnime na okno, pretože avokádo potrebuje veľa svetla. Spoločne budeme sledovať, či kôstka vzíde. Ratlina by mala vyrašť zhruba za 4 týždne. Pokiaľ avokádo vzíde, budeme sa spoločne o rastlinku starať. Pravidelne, ale opatrne, ju budeme zalievať, pravidelne hnojiť. Pokiaľ sa kôstka neujme, je to dôkaz toho, že nie je ľahké niečo vypestovať. Preto si musíme všetky potraviny, ktoré pre nás niekto vypestoval a obral, veľmi vážiť.

„Avokádo môžeme skúsiť vypestovať aj hydroponicky. Je úžasné pozorovať klíčenie a rašenie korenkov v pohári. Nádoby sú k dispozícii na internete po zadaní hesla „hydroponické pestovanie avokáda“. Do zeminu sa potom avokádo zasadí až po vytvorení hustých korenkov a niekoľkých lístkov.“

(spätná väzba z overovania)

Práca s receptárom

Rozdáme si ďalšiu časť receptára: list s napísaným a namaľovaným receptom na slanú avokádovú nátierku. List si vyfarbíme. Popis slúži ako pracovný postup na hodine. Po skončení bloku si recept pridáme do svojej zložky s receptami. Predstavíme si všetky suroviny. Avokádo už poznáme. Ďalšie suroviny spoznáваме zatvorenými očami, hmatom a čuchom: sú to bylinky, paprika a olivový olej.

2. hodina

Príprava občerstvenia

Umytie rúk, zástery, príprava stolov (ochranný obrus), suroviny, nádoby a pomôcky. Príprava desiaty podľa receptu. Pracujeme samostatne, pomáhame si pri spoločných aktivitách, zdieľame spoločné pomôcky.

„Nátierku môžeme okrem zelenej papriky zdobiť aj zelenými olivami a pripomenúť súvislosť s použitým olivovým olejom.“

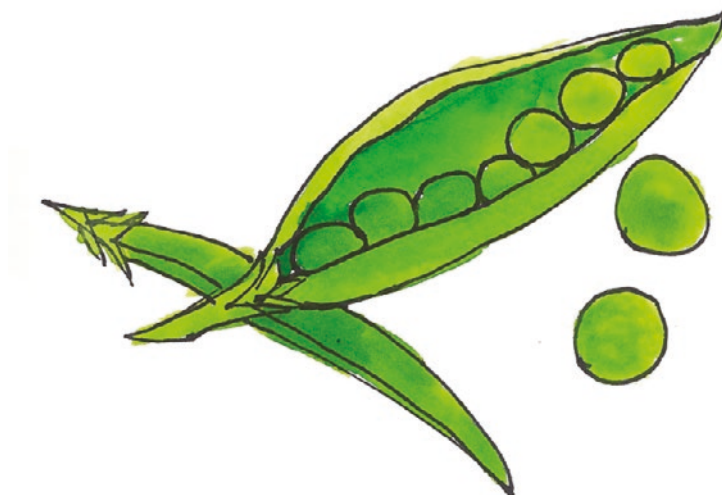
(spätná väzba z overovania)

Stolovanie

Zostavíme stoly do tvaru dlhej tabule. Prebehne losovanie zasadacieho poriadku (podľa popisu v prvom bloku). Rozdáme si obrúsky v zelenej farbe a pripomenieme si prečo máme pripravené obrúsky v tejto farbe. Obrúsky rozmiestnime na stoly a pripravené nátierky v miskách a príborové nože naaranžujeme na ne. Umyjeme si ruky, usadíme sa okolo stola, poprajeme si dobrú chuť. Nátierku si natrieme na pečivo, košík s pečivom si podávame okolo stola. Pri jedle vedíme kludnú konverzáciu, komentujeme chuť jedla. Nasleduje spoločné upratovanie a umývanie nádob.

Hodnotenie, reflexia

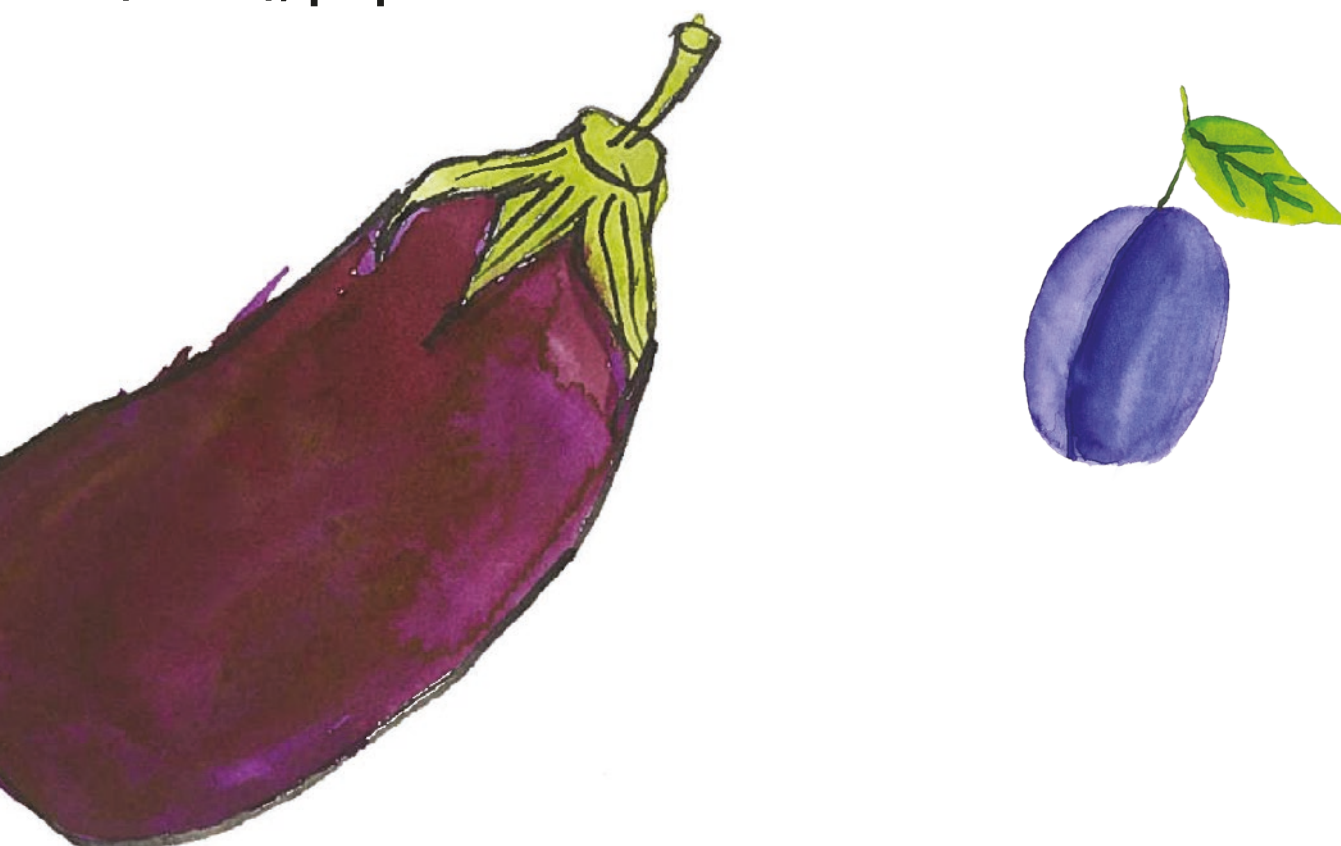
Zhrnieme priebeh bloku. Obrátením usmievavej alebo zamračenej tváre emotikonu vyjadrujeme svoje pocity: ktorá aktivita sa mi páčila/nepáčila, ako mi chutilo.





5. Blok modrý

Modré ovocie, zoznámenie sa s vybranou surovinou (slivka), príprava občerstvenia a stolovanie.



Pomôcky:

- Sušené slivky k prvému cvičeniu pre každého žiaka, obrázok slivky na strome (z internetu), pohár lekváru a lyžička pre každého žiaka, malý pohár slivovice, 2 papiere A4 označené „slow food“ a „fast food“, modré pastelky pre každého žiaka, obrázky k téme slow food a fast food z internetu, napr.: hamburger, sušienky, tyčinky, čipsy, hranolky, logá prevádzok fast foodu verzus slimák ako symbol hnutia slow food, čerstvé lokálne a sezónne potraviny, stolovanie v rodine alebo s priateľmi za pekným stolom (približne 20 obrázkov),
- suroviny na varenie: pre každého žiaka 2 celé sušené slivky, vykôstkované slivky (najlepšie nesírené),
 - pre skupinu: vysokopercenčná čokoláda a kokosový tuk podľa počtu žiakov (z jednej tabuľky cca 200 gramov čokolády a jednej lyžice kokosového tuku vznikne 40 pralínok),
 - nádoby a pomôcky na varenie: pre každého žiaka vrúbkovaný nôž, lopárik na prekrojenie sliviek, 8 papierových košíčkov na 4 pralinky s priemerom 25 mm (je lepšie dávať 2 na seba, lepšie tak držia tvar),
 - pre skupinu: lyžice, príborový nôž, vareška, hrniec a menší hrniec, ktorý sa do neho zmestí (pre prípravu vodného kúpeľa), misa na kuchynský odpad, chňapky, zástery, obrusy na ochranu stolov pri varení, modré obrúsky pre každého žiaka, lístky z tvrdého papiera – menovky (pre každého žiaka), krabica (je možné použiť volebnú urnu z prvého bloku),
 - potreby na umytie nádob: ekologický prípravok na nádoby, hubky, utierky,
 - dezinfekčný prostriedok a náplasti pre ošetrenie prípadných drobných poranení pri čistení, krájaní alebo strúhaní,
 - emotikon (z prvého bloku).

Materiály k realizácii:

5. list receptára pre každého žiaka: Kvalitnú vysokopercenčnú čokoládu s trochou kokosového tuku rozohrejeme vo vodnom kúpeli. Medzitým do pripravených košíčkov vložíme polovicu odkôstkovanej slivky. Zalejeme rozpustenou čokoládou a dáme buď do mrazničky, alebo do chladnej miestnosti stuhnúť.

POPIS:

1. hodina

Úvod – „Dúha na tanieri“

Pamätáte si, ktorej farbe sme sa venovali v minulom bloku? Ktorá farba v oblúku dúhy nasleduje? Pozrieme sa na plagát s dúhou. Nasleduje pruh v modrej farbe. Dnes sa budeme teda venovať farbe modrej a budeme pripravovať desiatu z ovocia v tejto farbe. Je to slivka.

Slivka – zoznámte sa, cvičenie všímavosti

Aktivita so slivkou, tentokrát trochu inak. Všetci si umyjeme ruky. Potom sedíme v kruhu na stoličkách. Zatvoríme oči a do dlane všetci dostaneme sušenú slivku. Najskôr skúsime len hmatom a čuchom zistiť, čo to je. Po chvíľke všetci otvoríme oči a pozrieme sa. Zatiaľ nebudeme ochutnávať. Nasleduje cvičenie všímavosti. Postupujeme podľa tichých a jemných pokynov. Pohodlne sa usadíme, uvoľníme sa, odpočívame. Pozrieme sa na sušenú slivku, ako by sme ju videli prvýkrát v živote. Čo to asi je? Vnímame farbu, povrch a štruktúru. Ovoniame ju. Teraz slivku pomaly vložíme do úst. Nehryzieme ju, len vnímate jej chuť na jazyku. Veľmi pomaly začneme hrýzť. Hryzieme čo najdlhšie, až nám v ústach ostane len šťava. Až potom prehltneme. Slivka sa stala našou súčasťou, naše telo si z nej vezme čo potrebuje ku svojmu životu a zdraviu.

Aké to bolo? Kde sa tá slivka vzala? Vyrástla na strome. Niektorý musel strom zasadiť a starať sa oň, kým vyrástol. Niektorý potom slivky obral, vysušil, zabalil do sáčku a odviezol do obchodu. Tam niektorý sáčok umiestnil do regálu a my sme si ho tam vybrali a kúpili. Je to celý reťazec udalostí. Napadlo vám niekedy o tom takto premýšľať? Uvedomíme si vďačnosť a poďakovanie aj za „obyčajnú slivku“. Slivka je plod stromu slivky (obrázok). Kto má rád slivky? Kto pestuje slivku na záhrade? Kto má rád slivkové gule? Vieme, že zo sliviek sa vyrába lekvár (môžeme ochutnať) alebo slivovica (len k obožovaniu – je to alkohol a nie je pre deti!)?

„Na internete sme objavili nádhernú rozprávku o slivkách: <https://www.promaminky.cz/pohadky/ke-cteni-30/svestka-4354>. V tomto príbehu sú spomínané rôzne spôsoby spracovania sliviek. Po prečítaní sme sa rozprávali o tom, ktoré spôsoby spracovania sliviek sme si zapamätali. Jedna možnosť v rozprávke spomenutá nebola: lekvár. Všimol si to niekto? Tému „slivka“ môžeme využiť taktiež pri triedení dužinatých plodov. Po triede rozmiestnime obrázky plodov. Vo dvojiciach hľadáme a priradujeme k správnej možnosti: malvice, kôstkovice, bobule. Kam patrí slivka? Aké ďalšie kôstkovice poznáme?“
(spätná väzba z overovania)

Krok vpred

Stojíme v rade pred tabuľou a počúvame zdieľanie (viď nižšie). Pokiaľ súhlasíme, urobíme krok vpred. Pokiaľ nesúhlasíme, stojíme na mieste. Kto urobil krok vpred, potom sa vráti späť na miesto. Nasleduje ďalšie zdieľanie. Cvičenie poukazuje na rôzne prístupy k jedlu.

- Rád jem veľmi rýchlo.
- Rád jem pomaly.
- Najradšej jem pri televízii.
- Najradšej jem v klude za stolom.
- Najradšej jem sám.
- Rád jem s ostatnými za stolom.
- Rád jem za pochodu, napríklad v meste, nebaví ma sedieť a zdržiavať sa pri jedle.
- Rád si jedlo pekne ozdobím a užijem.

Slow food a fast food

Na základe predchádzajúceho cvičenia sa rozprávame o tom, aké existujú postoje k jedlu. Čo je správne? Je správne jesť pomaly, v klude, pri pekne prestretom stole, s celou rodinou, najlepšie jedlo, ktoré sme si sami spoločne uvarili. To nám prospieva najviac. Tomu sa hovorí „slow food“ (pomalé jedlo). Keď si na ulici kúpime párok v rožku alebo keď si kúpime čokoládovú tyčinku a skonzumujeme ju počas chôdze, nazýva sa to „fast food“ (rýchle jedlo). Ako fast food alebo rýchle občerstvenie sa označuje pokrm, ktorý je rýchlo pripravený a naservírovaný, je vyrobený pre rýchlu dostupnosť, použiteľnosť či konzumáciu, s malým dôrazom na kvalitu. Napríklad hamburger, mrazená pizza, smažené kura. Často je to pokrm, ktorý je pripravený vo veľkom množstve štandardizovanou metódou, má vždy rovnakú chuť, je možné ho vydávať rýchlo a môže byť skonzumovaný kdekoľvek, najčastejšie v bufetoch ako rýchle jedlo alebo k odberu so sebou. Fast food pokrmy sú najčastejšie jedené rukami, bez príboru, často v stoji, v aute, za pochodu či pri súčasne vykonávanej inej činnosti. Oproti tomu pojem slow food, alebo pomalé stravovanie označuje pokrmy, ktoré boli pripravené s veľkou starostlivosťou a s použitím vysoko kvalitných lokálnych a sezónnych surovín, vypestovaných poľnohospodármi a vyrobených remeselníkmi, ktorí sú spravodlivo odmeňovaní, v súlade s miestnymi kulinárskymi tradíciami a sú určené k pomalejšej konzumácii

a vychutnaníu. Pri pomalom jedle stravník často vie, odkiaľ jedlo pochádza, ako bolo vyrobené a kým. Pomalé stravovanie je radostná kultúrna a spoločenská udalosť. Pomalé jedlo si si najlepšie vychutnáme a naše telo má čas jedlo lepšie stráviť. Máme tu množstvo obrázkov, ktoré znázorňujú tieto a rôzne prístupy k jedlu. Obrázky roztriedime do skupín a položíme na papier označený „slow food“ a „fast food“. Kôpku „fast food“ potom zmetieme stranou – toto radšej nekonzumujeme.

„Z každého ovocia a zeleniny sa vždy pripravovalo niečo dobré. A keď sa varilo, decká hneď chceli všetko zhltnúť. Postojačky. Takže vysvetliť rozdiel medzi pomalým a rýchlym jedlom. Čo je pekné stolovanie? Poháre, príbor, taniere. Áno, ale je to aj pekný obrus, obrúsok, kvety na stole, spoločné stolovanie, pospolitosť.“

(spätná väzba z overovania)

Práca s receptárom

Rozdáme si ďalšiu časť receptára: list s napísaným a namaľovaným receptom na domácu pralinku. List si vyfarbíme. Popis slúži ako pracovný postup na hodine. Po skončení bloku si recept pridáme do svojej zložky s receptami. Predstavíme si všetky suroviny. Slivku už poznáme. Ďalšie suroviny spoznávame so zatvorenými očami, hmatom a čuchom: je to čokoláda a kokosový tuk.

2. hodina

Príprava občerstvenia

Umytie rúk, zástery, príprava stolov (ochranný obrus), suroviny, nádoby a pomôcky. Príprava desiaty podľa receptu. Pracujeme samostatne, pomáhame si pri spoločných aktivitách, zdieľame spoločné pomôcky.

„Môžeme taktiež pripraviť čokoládové fondue s využitím súpravy na fondue. Polovičky sliviek napichujeme na vidličky, namáčame do rozpustenej čokolády a ihneď konzumujeme. Sedíme v kruhu a rozprávame sa. Na fondue je možné použiť aj iné druhy sušeného alebo čerstvého ovocia podľa sezóny.“

(spätná väzba z overovania)

Stolovanie

Zostavíme stoly do tvaru dlhej tabule. Prebehne losovanie zasadacieho poriadku (podľa popisu v prvom bloku). Rozdáme si obrúsky v modrej farbe a pripomenieme si, prečo máme pripravené obrúsky v tejto farbe. Obrúsky rozmiestnime na stoly a pripravenú desiatu na tanieroch naaranžujeme na ne. Umyjeme si ruky, usadíme sa okolo stola, poprajeme si dobrú chuť a pripravenú desiatu skonzumujeme. Pri jedle vedíme kludnú konverzáciu, komentujeme chuť jedla. Nasleduje spoločné upratovanie a umývanie nádob.

Hodnotenie, reflexia

Zhrnieme priebeh bloku. Obrátením usmievavej alebo zamračenej tváre emotikonu vyjadrujeme svoje pocity: ktorá aktivita sa mi páčila/nepáčila, ako mi chutilo.





6. Dúhová hostina

Ako chutí dúha. Príprava občerstvenia a stolovanie vo všetkých farbách dúhy. Aktivity zdôrazňujú farebnú pestrosť ovocia a zeleniny. Príprava dúhovej hostiny, výzdoba stola, spoločné stolovanie a záverečná reflexia.

Pomôcky

Rôzne druhy ovocia a zeleniny, ktoré sú k dispozícii podľa momentálnej sezóny (aspoň 2 kusy na žiaka), debnička na ovocie a zeleninu, šatka na zakrytie debničky, jeden alebo viac obrázkov zátišia s ovocím a zeleninou (z internetu), dierovač (príp. niekoľko kusov podľa počtu žiakov), zástery, obrusy na ochranu stolov pri varení, lopárik (viac kusov podľa počtu žiakov), vrúbkované nože (viac kusov podľa počtu žiakov), misa na kuchynský odpad, niekoľko väčších mís alebo táciek, farebné obrúsky pre každého žiaka, tanieriky pre každého žiaka, príborové nože na natieranie pečiva pre každého žiaka, košíky s pečivom (1 až 2 krajce ražného kváskového chleba na žiaka), 1 kocka masla rozdelené na viacerých tanierikoch podľa veľkosti skupiny, – lístky tvrdého papiera – menovky (pre každého žiaka), krabica (je možné použiť volebnú urnu z prvého bloku), papierové vrečko pre každého žiaka (na odnesenie ovocia a zeleniny domov),

- potreby na umytie nádob: ekologický prípravok na nádoby, hubky, utierky,
- dezinfekčný prostriedok a náplasti pre ošetrenie prípadných drobných poranení pri čistení, krájaní alebo strúhaní,
- emotikon (z prvého bloku).

Materiály k realizácii:

Zložka so všetkými listami receptára pre každého žiaka.

POPIS:

1. hodina

Dnes nás čaká posledný blok projektu a to dúhová hostina. Naposledy sa vrátíme k dúhovému plagátu.

Tajomná debnička

Zhromaždíme sa okolo debničky s ovocím a zeleninou zakrytou šatkou. Pristupujeme po jednom k debničke, vo vnútri uchopíme jeden kus, hmatom zistíme o aký druh sa jedná, pomenujeme ju a vytiahneme von.

Zátišie

Zahrajme sa na „hrozno“. Beháme voľne po triede a na povel „strapec“ sa zoskupíme do skupín po šesť. Každá skupina dostane zhruba 12 kusov ovocia a zeleniny. Môžu to byť rôzne druhy alebo aj viac kusov z jedného druhu. Každá skupina dostane za úlohu na pridelenom stole vytvoriť z daného ovocia a zeleniny zátišie. Zátišie je výtvarné dielo (obraz), ktoré zobrazuje rôzne neživé predmety, často práve ovocie alebo zeleninu. Ukážeme si príklady zátišia na obrázkoch.

„Pracovali sme s dúhou a v poslednej lekcii bolo zátišie. Čo to je? Deti nevedeli, ale vyhlásili: my maľovať nechceme! Však nemusíte, budete tvoriť. Máme kvietky na záhrade, nájdeme obrus, vazy, stolík a urobte si zátišie. A to deti chytilo! Lietali potom aj pre guľičky ríbezlí. Jedno zátišie bolo krajšie ako druhé.“
(spätná väzba z overovania)

Kimova hra

Postupne sa zhromaždíme okolo každého zátišia a pozorne ich chvíľu sledujeme. Potom sa otočíme chrbtom. Zástupca skupiny, ktoré zátišie vytvorila, zo zátišia odstráni jeden kus. Ostatní sa na povel otočia a majú za úlohu zistiť, ktorý kus chýba. Vystriedame sa tak u všetkých zátiší.

Dokončenie receptára

Rozdáme si zložku s jednotlivými vyfarbenými listami receptára. Listy prederavíme a vložíme do zložky. Vznikne tak brožúrka so všetkými receptami z celého programu. Receptár si donesieme domov. Neskôr sa môžeme rozprávať či doma podľa nich varíme. Súčasťou receptára je aj posledná stránka, ktorá nás povzbudzuje, aby sme na ňu doplnili svoj vlastný recept na oblúbenú desiatu.

2. hodina

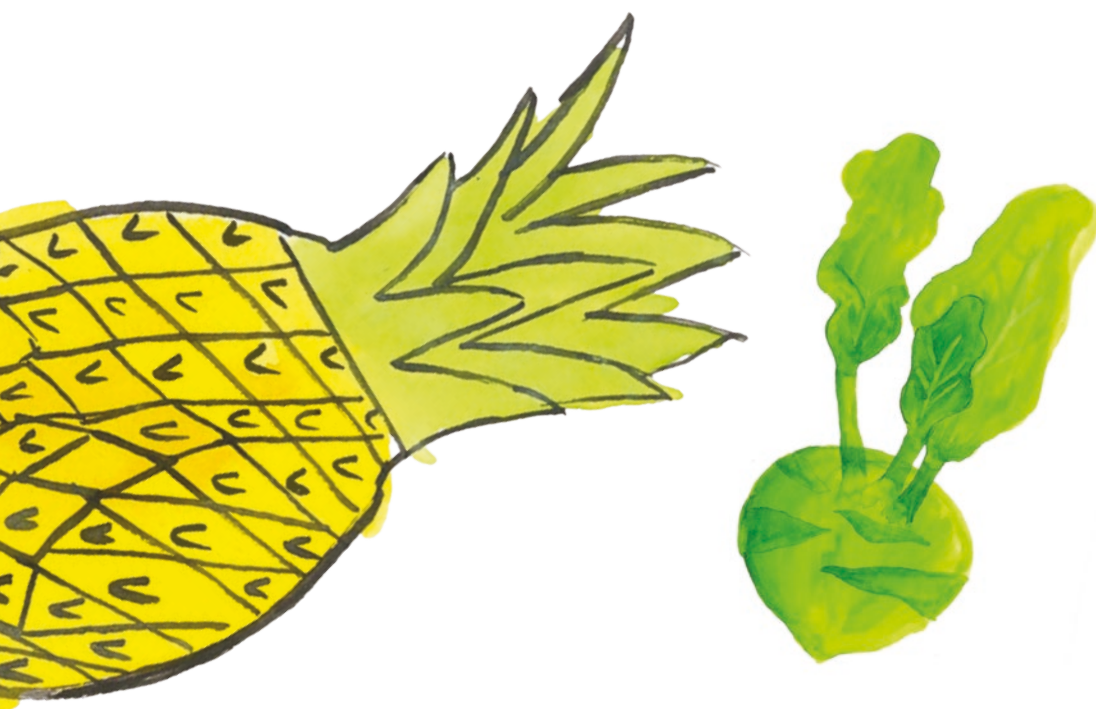
Príprava občerstvenia

Poradíme sa, na ktoré z nakúpených druhov ovocia alebo zeleniny má kto chuť a z čoho teda pripravíme dnešnú hostinu. Vybrané druhy spoločne umyjeme, nakrájame a rozmiestnime na misy. Každý dostane nejakú úlohu. Navrhujeme rozmiestnenie kusov na misy: napríklad do pásov podľa farieb dúhy alebo do skupín podľa druhov, zvlášť ovocie a zelenina a pod. Kúsky ovocia môžeme napichnúť na špajdle a vyvárať ovocné špízy (ježkov). Nespotrebované kusy si rozdelíme a odnesieme domov. Neskôr sa môžeme rozprávať, či sme doma všetko zjedli a čo dobrého sme si pripravili.

„Namiesto prípravy občerstvenia sme vybrané ovocie a zeleninu pripravili na sušenie v sušičke. Sušiť je možné prakticky akékoľvek ovocie aj zeleninu. Vybrané plody je potrebné umyť, osušiť, nakrájať na plátky. Plátky sa potom sušia v sušičke podľa návodu a vysušené sa skladuje vo vzduchotesných nádobách. Nasledujúci deň alebo kedykoľvek neskôr môžeme sušené plody použiť na prípravu čokoládových pralínok, čokoládového fondue alebo konzumovať samotné ako výbornú desiatu. Ďalší nápad: maslo na natieranie pečiva sme si sami vyrobili zo smotany na šľahanie s využitím ručnej maselničky. Stĺkanie masla je u detí veľmi obľúbená činnosť.“
(spätná väzba z overovania)

Stolovanie

Stoly zostavíme do tvaru dlhej tabule. Prebehne losovanie zasadacieho poriadku. Rozdáme si farebné obrúsky. Obrúsky rozmiestnime na stoly a každý si na svoje miesto pripraví tanier a príborový nôž. Do stredu stola sa dajú misy s ovocím a zeleninou. Na stoly sa umiestnia taktiež aj košíky s pečivom a maslo na niekoľkých tanieroch. Berieme si kúsky ovocia na svoje tanieriky, natierame si pečivo maslom a k tomu pridávame zeleninu. Naposledy si zhrnieme pravidlá stolovania, ktoré sa opakujú vo všetkých blokoch: umytie rúk, usadenie k stolu, vyjadrenie úcty a vďačnosti, pranie dobrej chuti. Usadíme sa okolo stola, prajeme si dobrú chuť a pripravenú desiatu skonzumujeme. Nasleduje spoločné upratovanie a umytie nádob.



Záverečná reflexia

V kruhu sa rozprávame: Čo sa mi z celého programu páčilo najviac? – Video, výroba plagátu, výroba emotikonu, rozprávanie o ovocí a zelenine, výroba receptára, spoločné varenie, stolovanie, upratovanie a umývanie nádob, hry a ďalšie aktivity (kompót, voľby, mrkva-mrkvičky, pôvod a cesta banánu, pestovanie avokáda, cvičenie všímavosti, slow a fast food), niečo iné? Pamätáme si z akých farieb sa skladá dúha? – Červená – oranžová – žltá – zelená – svetlo modrá – tmavo modrá – fialová. Ktoré potraviny existujú vo všetkých farbách dúhy? – Ovocie a zelenina. Čo spôsobuje pestrú farbu ovocia a zeleniny? – Rastlinné farbivá – fytochemikálie. Prečo je dôležité jesť ovocie a zeleninu každý deň? – Obsahujú množstvo cenných látok dôležitých pre zdravie. Skúsime spočítať, koľko druhov ovocia a zeleniny každý deň zjeme. Niektoré druhy ovocia u nás nerastú a musia sa dovážať z ďalekých zemí, vieme niekoľko takých vymenovať? – Napr. mandarinka, pomaranč, citrón, banán, ananás, kiwi, avokádo. Prečo je lepšie jesť miestne ovocie a zeleninu? – Nie je potrebné ich dovážať z veľkej diaľky, ušetrí sa tak nafta a benzín. Nemusí sa zbierať nezrelé a ošetrovať chemikáliami, aby vydržali dlhú cestu. Naše telo je najlepšie prispôsobené podnebiu, v ktorom žijeme a potravinám, ktoré si tu vypestujeme. Spomíname si čo to je slow food a fast food (“pomalé jedlo” a “rýchle jedlo”)? Čo nám viac prospieva? – Slow food – pomalé jedlo, pretože si jedlo viac vychutnáme a pretože naše telo má čas jedlo lepšie stráviť. Pamätáme si aké pravidlá platia pri príprave desiaty? – Umyť si ruky, zapnúť si dlhé vlasy, opatrne zaobchádzať s nožom a strúhadlom, opatrne pracovať s otvoreným ohňom na sporáku alebo s horúcou platničkou na variči, každé poranenie dezinfikovať a ošetriť náplastou, používať čisté nádoby a čisté pomôcky na varenie, všetko ovocie a zeleninu dobre umyť a očistiť. Aké pravidlá platia pri peknom stolovaní? – Pekne upraviť stôl, pripraviť obrus a obrúsky, nachystať čisté taniere, misky a príbory, umyť si ruky, popíjať si dobrú chuť, jesť v klude, môžeme sa kludne rozprávať. Ako sa nám pracovalo v skupinách? – Pomáhali sme si a radili, každý je šikovný na niečo iné, dobre sme sa dopĺňali, bola to zábava, mohli sme sa rozprávať a spoločne sa zasmiať. Čo nové som sa naučil/a, čo ma najviac prekvapilo?

„Záujem o tému bol obrovský, páčilo sa úplne všetkým bez rozdielu. Deti po celú dobu pracovali s veľkou chuťou. V skupinách sa vedeli dohodnúť, vzájomne sa podporovali a radili si. Podarilo sa vytvoriť ovzdušie tvorivosti, dôvery a vzájomnej spolupráce. Výsledky nášho snaženia pri dúhovej hostine nám poslúžili ako pohostenie pri rozlúčení sa so školským rokom.”

„Toto tvorenie ich fakt bavilo, ale bavilo ich si aj po sebe upratať, umyť nádoby. Na každý deň, kedy sme sa takto hrali s jedlom, sa tešili. A posledný nápad bol: hranatý stôl sme vymenili za okrúhly. Pri táboráku taktiež sedíme okolo ohňa v kruhu, kameň, keď spadne do vody, urobí kruh, štátnici rokujú za okrúhlym stolom. Nikto nie je viac, nikto menej”.

(spätné väzby z overovania)





7. Exkurzia na farmu

Vzdelávacia exkurzia na poľnohospodársku farmu. Poznanie, odkiaľ pochádzajú a ako vznikajú potraviny. Zoznámenie sa s prácou poľnohospodárov. Cieľom exkurzie je zoznámiť sa s tým, že jedlo, ktoré denne konzumujeme, nepochádza zo supermarketu, ale suroviny na ne vyrástli na farme vďaka prírodným zdrojom a vďaka starostlivosti poľnohospodárov. Návšteva farmy nám pomôže pochopiť vzťah, ktorý existuje medzi zdravou pôdou, zdravými rastlinami, zdravými zvieratami a zdravými ľuďmi. Praktické aktivity uskutočňované na farme žiakom poskytnúť predstavu o procese, ako jednotlivé potraviny vznikajú, ako sa spracovávajú a ako putujú z farmy až na náš tanier. Exkurzia na farmu je relatívne samostatný blok, ktorý je možné realizovať kedykoľvek priebehu programu, podľa ročného obdobia, počasia a dohody s vybranou farmou.

Pomôcky:

- v triede: počítač s pripojením na internet, fotky z exkurzie vytlačené na papieri A4 (ideálne farebne, cca 9 až 12 fotiek), baliaci papier na tvorbu plagátu, ceruzky, pastelky, nožnice, lepidlo,
- na farme: rýľ, lupa, papiere, ceruzky a pastelky pre každého žiaka, fotoaparát/mobil

POPIS:

Aktivity je možné upraviť podľa charakteru konkrétnej vybranej farmy.

I. Aktivity pred návštevou farmy

Dozvedáme sa o pripravovanej exkurzii na farmu. Spoločne sa pozrieme na mapu, kde sa farma nachádza, pozrieme sa na stránku farmy, na obrázky. Zistíme, či ide o zvieraciu alebo rastlinnú farmu, či je na farme pole, zeleninová záhrada alebo ovocný sad, aké druhy zvierat sa na farme chovajú alebo aké druhy rastlín sa tu pestujú, príp. ďalšie zaujímavosti.

II. Aktivity na farme

Prehliadka farmy

Prehliadka farmy so sprievodcom, výklad, príp. ďalšie aktivity na farme pod vedením farmára. Kladieme otázky a zdieľame svoje pocity a zážitky.

Občerstvenie

Farmárske občerstvenie s komentárom k jeho zloženiu.

Ďalšie možné aktivity na farme

Pôda a dážďovky: Na poli vyrýľujeme kocku pôdy približne na šírku a hĺbku rýľa. Popisujeme aké má pôda vlastnosti, ako vonia, akú má konzistenciu, farbu. Čo vieme o pôde? Odkiaľ pochádza? Ako vzniká? Z čoho sa skladá? Hlavnými zložkami pôdy sú odumreté časti rastlín a živočíchov a malé kúsky nerastov. Prečo rastliny potrebujú k rastu pôdu? Rastliny z pôdy získavajú živiny. Potom spoločne skúmame či pôda obsahuje dážďovky a ďalšie pôdne živočíchov. Môžeme použiť lupu. Dážďovky sa živia organickým materiálom ako sú rastlinné zvyšky alebo hnoj. Pomáhajú pretvárať tieto zvyšky na pôdu. Zatiaľujú kúsky organickej hmoty z povrchu do hlbších vrstiev a zlepšujú tak vlastnosti pôdy. Dážďovky pri svojej činnosti, pri tvorbe chodbičiek a pohlcovaní pôdy, spracovávajú každoročne tony zeminy. Na jednom metri štvorcovom poľnohospodárskej pôdy na Slovensku sa v priemere nachádza približne 150 dážďoviek. To zodpovedá približne 1,5 milióna dážďoviek na hektár.

Zvieratá na farme: Zvieratá majú na farme dôležitú úlohu. Okrem toho, že využívame ich produkty, ako je mlieko, mäso alebo vajíčka, zvieratá vracajú do pôdy dôležité zdroje vo forme hnoja, čo zvyšuje úrodnosť pôdy. Zvieratá potrebujú vhodné a pokiaľ je to možné aj prirodzené prostredie pre život. Spoločne zostavíme zoznam základných potrieb zvierat. Medzi ne patrí: voľný prístup na pastvu, prirodzené svetlo a vetranie vo vnútri chovných budov, dostatok miesta k pohybu, možnosť poškriabať sa, hrabať, ľahnúť si a odpočívať. Prirodzená strava a čistá voda, pohodlné stielivo. Môžeme farmárovi položiť otázky, napríklad: Prečo sa zvieratá chovajú na farmách? Aký z nich má človek úžitok? Aké sú najdôležitejšie potreby zvierat? Čím sa jednotlivé zvieratá živia? Na záver aktivity každý nakreslí jedno vybrané zviera a pomocou myšlienkového mapy popíše, čo zviera potrebuje k životu, aký z neho máme úžitok.

Kreslenie spamäti: Po dobu niekoľkých minút pozorujeme vybranú scenériu z farmy, potom sa otočíme chrbtom a scenériu namalujeme spamäti. Nakoniec porovnáme svoj obrázok s realitou.

Otázky a odpovede: Behom prehliadky farmy sa snažíme zapamätať si dôležité informácie a po skončení prehliadky odpovedáme na otázky: koľko druhov zvierat sa na farme chová, aké druhy plodín sa tu pestujú atď.

Na farme sme videli: Na motívy hry „Prišiel strýko z Ameriky a priviezol...“ Niektorí začnú zoznam: na farme sme videli a zažili.. Ostatní postupne pridávajú ďalšie pojmy s tým, že musia vždy zopakovať celú predchádzajúcu radu.

Reflexia: Pred odchodom alebo počas cesty z farmy urobíme reflexiu dňa. Prostredníctvom otázok a diskusie dôjde k upevneniu najdôležitejších novo získaných znalostí. Čo sme si zapamätali z prehliadky farmy? Čo nové sme sa dozvedeli? Čo sa nám najviac páčilo? Čo nás najviac prekvapilo?

III. Aktivity po návrate z farmy

Tieto aktivity odporúčame zaradiť čo najskôr po exkurzii.

Tvorba fotopríbehu: Spoločne vyrábame z kopy vytlačených fotiek z exkurzie jednotlivé listy a na zemi ich zaraďujeme za sebou tak, ako išli jednotlivci za sebou. Fotopríbeh potom nalepíme na baliaci papier a umiestnime na stenu triedy.

Tvorba plagátu: Plagát doplníme obrázkami a textom napríklad podľa tejto osnovy: „Výlet na farmu“: dátum, názov farmy, na farme pre nás pestujú tieto plodiny..., na farme pre nás chovajú tieto zvieratá..., ako nám chutilo farmárske občerstvenie..., na farme sa nám najviac páčilo... Fotografiu plagátu je potom možné zaslať na farmu spolu s poďakovaním za prijatie.



Prístupnosť programu pre sluchovo postihnutých žiakov

Program „Dúha na tanieri“ je pripravený tak, aby bol využiteľný aj pre žiakov so sluchovým postihnutím (nepočujúci a ťažko nedoslýchaví), resp. pre spoločnú prácu v skupine počujúcich a sluchovo postihnutých žiakov, za podmienky účasti učiteľa/učiteľky s dokonalými znalosťami slovenského znakového jazyka a so znalosťami pravidiel komunikácie s nepočujúcimi žiakmi.

Prístupnosť pre sluchovo postihnutých žiakov je zaistená takto:

- Program neobsahuje aktivity založené na vnímanie sluchom, naopak zdôrazňuje aktivity prístupné iným zmyslom (zrak, čuch, chuť, hmat).
- Program rešpektuje, ako je pre nepočujúcich žiakov náročné zvládnutie väčšinového (hovoreného) jazyka v hovorenej aj písanej forme.
- Program je určený pre nečitateľov, resp. začínajúcich čitateľov, neobsahuje aktivity založené na čítaní a písaní, v programe sa nepracuje s textom (okrem receptára, ktorý je potrebné nepočujúcim žiakom prerozprávať).
- Program neobsahuje jazykové hry ani predčítania.
- Program je založený na vizuálnom vnímaní, na práci s obrázkovými materiálmi, na výtvarných a ručne robených činnostiach, na ukazovaní, praktických činnostiach a práci so skutočnými predmetmi (suroviny na varenie, pomôcky na varenie a stolovanie, zahŕňa kontakt s reálnym svetom (farma)).
- Program je založený na opakujúcej sa štruktúre jednotlivých blokov, čo uľahčuje nepočujúcim žiakom porozumenie.
- Motivačné video je stvárnené pomocou zrozumiteľných giest bez slov.

„Deťom sa veľmi páčilo poznávanie ovocia a zeleniny hmatom (vždy najskôr ohmatali, potom znakovali názov a až potom daný kus vytiahli a všetci sa mohli presvedčiť, či bol odhad správny). Táto hra mala veľký úspech a vydržali by ju hrať dlho.“

„Veľmi ich zaujala opakujúca sa štruktúra jednotlivých blokov: zoznámenie sa s plodinou, príprava desiaty, príprava stolu, spoločné stolovanie, spoločné upratovanie.“

„Program je pre nepočujúcich žiakov veľmi obohacujúci, rozširuje slovnú a pojmovú zásobu, rozvíja zručnosti. Niektorí prvýkrát v živote umývali nádoby. Niektoré pojmy boli pre žiakov úplne nové, napr. nepoznajú sušené ovocie, nevedeli, že hrozienka sú sušené hrozno. Po usušení nakrájaných jabĺk boli prekvapení výsledkom a dobrou chuťou. Novou informáciou bolo taktiež to, ako vzniká maslo - výroba v maselničke ich veľmi bavila. Naopak prekvapilo, že aj nepočujúci žiaci poznajú veľké množstvo druhov ovocia a zeleniny, dokážu ich pomenovať znakovým jazykom, niektoré aj slovom v češtine.“

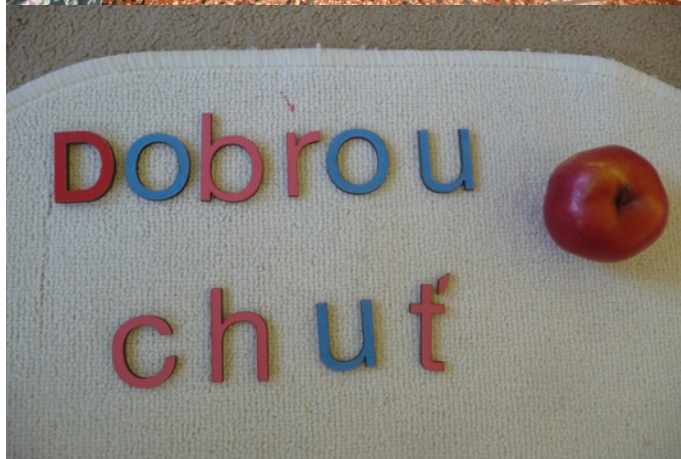
„Nepočujúcim deťom je vždy potrebné všetky úlohy opakovane vysvetliť, napr. že hľadáme žlté ovocie a zeleninu, nie akékoľvek žlté predmety (slniečko).“

„Program ako celok mal u žiakov obrovský úspech a ukázal veľký význam akýchkoľvek praktických aktivít pre sluchovo postihnutých žiakov. Čo je ťažké im vysvetliť, je potrebné im ukázať. Žiaci hodnotili program pozitívne, bol zábavný, pestrý. S veľkým nadšením vytvárali plagát, vyfarbovali dúhu, vyberali a nalepovali obrázky rôznych druhov ovocia a zeleniny. Veľmi ich bavilo priradovať obrázky k farebným pruhom a nalepovať. Okolo hotového plagátu sa tak zhromaždili a s potešením sledovali výsledok. Ešte dlho sa o tom chceli baviť: aké druhy kto pozná, čo má rád atď.“

„Práca s nepočujúcimi žiakmi nie je možná bez prítomnosti osoby s dokonalou znalosťou českého znakového jazyka, ktorá zaistí bezbariérovú komunikáciu. Vždy je potrebné sa dôkladne presvedčiť, že žiaci skutočne všetkému porozumeli.“

(spätné väzby z overovania)







dravá škola

Pralinky ze sušených švestek

na 4 pralinky:
 2 celé sušené švestky
 2 velké nebo 4 malé dílky hořké čokolády 70%
 na špičku nože kokosového tuku
 4 papírové košíčky



Čokoládu s kokosovým tukem rozpustíme v kastrůlku ve vodní lázni (tj. kastrůlek s čokoládou vložíme do většího kastrolu s vodou a zahříváme na plotně). Švestky rozkrojíme na poloviny a vložíme do košíčku. Švestky v košíčcích zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme do ledničky ztuhnout.

Varianta: rozpuštěnou teplou čokoládu nalijeme do misky, do druhé misky nachystáme půlky švestek. Švestky napichujeme na kovové nebo dřevěné špízy, máčíme v čokoládě a ihned konzumujeme.





Odporúčaná literatúra a ďalšie zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola – metodické materiály a návody k plnění programu.* Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin.* Praha: Advent-Orion, 2005

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány:

www.zdravaskolnijidelna.cz

K tématu všímavosti (mindfulness):

<https://divoka-karta.eduin.cz/2016/11/05/bohuslav-sedlacek-pozornost-deti-je-zakladnim-prvkem-vzdelavani/>

MIKO, LADISLAV a kol. *Život v půdě.* Brno: Lipka, 2019

Zoznam a mapa vzdelávacích fariem:

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/mapa-fariem>

Návody a tipy k organizácii exkurzie na farmu:

Metodiky: Ideme na farmu

https://www.skutocnezdravaskola.sk/user_uploads/Slovenske/metodické%20materiály/na%20farmu/SZS_metodika_Ideme%20na%20farmu.pdf

Na farmu! - pred výletom

https://www.skutocnezdravaskola.sk/user_uploads/Slovenske/metodické%20materiály/na%20farmu/SZS_Formular_info%20navsteva%20pred%20vyletom_SKK.pdf

Na farmu! - na výlete

https://www.skutocnezdravaskola.sk/user_uploads/Slovenske/metodické%20materiály/na%20farmu/SZS_Formular_info%20vylet%20na%20farmu_SKK.pdf

Dúha na tanieri

Autorka: Jitka Sedláčková a kol.

Redaktorka: Helena Burianová

Odborný garant: Tomáš Václavík

Ilustrace: Josefína Vašáková

Grafická úprava: Ondřej Kroupa

Video: Zuzana Dubová

Za overovanie programu, cennú spätnú väzbu a fotografie z overovania ďakujeme:

Základní škola, Brno, Gajdošova 3

Mateřská škola, základní škola a střední škola Gellnerka Brno, p.o.

Valašské ekocentrum Valašské Meziříčí

Video „Duha na talíři“: <https://youtu.be/OrqScvmLkQU>

Vzdelávací program je k dispozici pod licenciou Creative Commons 4.0 vo variante BY:



Vzdelávací program bol vytvorený v rámci projektu

„Klíčové kompetence a kulinární tradice“ (CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063)

Realizátor projektu:

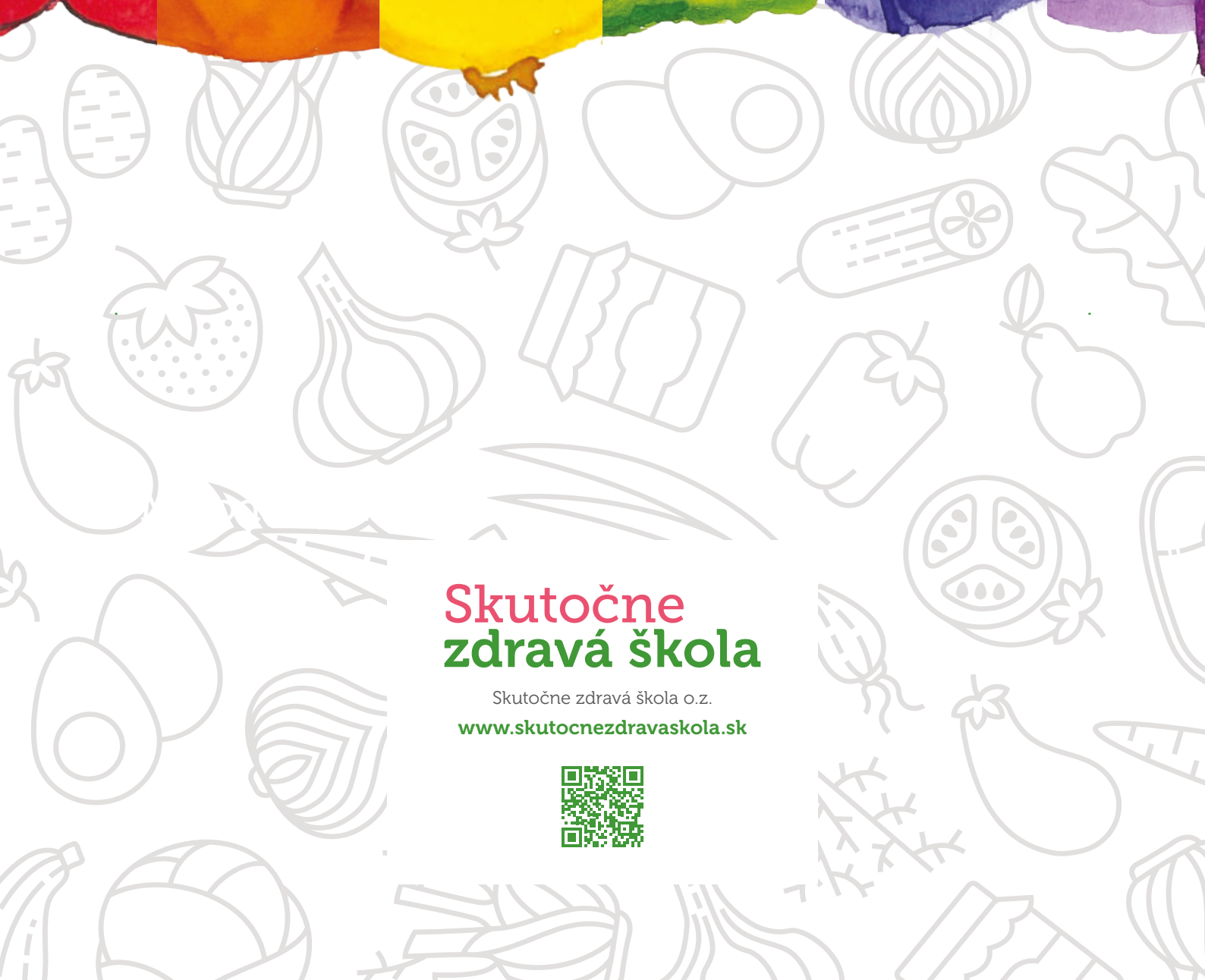
Skutečně zdravá škola, z.s.

Bendlova 150/26, 613 00 Brno

Preklad do slovenského jazyka: Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku

**Skutočne
zdravá škola**

www.skutečnězdravaskola.cz
2020



Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola o.z.
www.skutocnezdravaskola.sk

