



# Skutočne zdravá škola

## Vplyv ostatných 2. stupeň

Metodický list

## Autor českej verzie:

Tím SZS ČR

## Slovenský preklad a spracovanie:

Peter Wetzler a Katarína Medveďová  
Ovečková a tím Skutočne zdravej  
školy na Slovensku

# Skutočne zdravá škola

[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

Hlavný  
partner:



Partner:



## Príbehy jedla / Ako si vyberáme jedlo

### Cieľová skupina:

Žiaci II. stupňa ZŠ

### Rozvíjané kompetencie u žiaka

- Upozorniť žiakov, že často konzumujú potraviny, ktoré im niekto odporučil, napriek tomu, že im v skutočnosti neprospievajú.
- Pomôcť žiakom pochopiť, že by mali prevziať časť zodpovednosti za to, čo jedia.
- Naučiť žiakov, ako vyberať zdravé potraviny.
- Žiak si vytvára vlastný názor na to, čo je tradičné, sezónne a zdravé.

### Vzdelávacie ciele:

- Zážitkovým spôsobom nechať žiakov premýšľať o jedle.
- Ukázať žiakom, že na to, čo jedia, má vplyv mnoho ľudí, reklám a sociálne siete.

### Pomôcky a zdroje:

- Pracovný list pre žiaka Čo by povedali ostatní
- Ukážky potravín, nápojov, alebo ich obalov



## Návrhy postupov pri realizácii aktivít:

(U žiakov I. stupňa ZŠ aktivitu robíme spoločne a nápady píšeme na tabuľu.)

### Aktivita č. 1: Doplnenie pracovného listu Čo by povedali ostatní

Spoločne so žiakmi zostavíme zoznam osôb, ktoré môžu mať vplyv na to, čo žiaciedia:

- Spolužiaci
- Kuchári, kuchárky v školskej jedálni
- Rodičia
- Učitelia
- Dozor v jedálni
- Lekári
- Tréneri a / alebo výživoví poradcovia
- Potravinárske spoločnosti
- Reklama, sociálne siete, obaly potravín

Nechajte žiakov, aby zoradili osoby podľa dôležitosti. Kto má na nich najväčší vplyv, čo budú jesť?

Rozdeľte žiakov do skupiniek a každej zadajte, aby sa zamyslela nad niektorou z cieľových skupín, ktoré majú vplyv na to, čo jeme. Nechajte ich do Pracovného listu zapísať typické argumenty a výroky, ktoré daná osoba alebo spoločnosť používa, aby ich presvedčila konzumovať určité druhy potravín.

Čo by napríklad povedali rodičia? Čo by povedal kamarát, ktorý jedáva úplne iné jedlá?

Či majú žiaci možnosť sami ovplyvniť skladbu potravín, ktoré konzumujú?

Nosia si desiatu z domu? Robia si ju sami? Kupujú si ju ráno v obchode / v školskom bufete?

Jedia obed v školskej jedálni alebo si idú niečo kúpiť do obchodu?

Podieľajú sa doma na rozhodovaní o tom, čo sa bude jesť alebo dostanú hotové jedlo?

Pomáhajú rodičom?

Nechajte ich, aby odpovede vyplnili do bublín.

Na záver hodiny budú žiaci svoj doplnený pracovný list prezentovať. Opýtajte sa ich, kto na nich má najväčší vplyv a či by niečo chceli zmeniť alebo sú spokojní.

### Aktivita č. 2: Simulačná hra zameraná na vytváranie argumentov pre a proti

- Žiakov rozdeľte do dvoch skupín. Jedna skupina bude simulovať názory známych športovcov, výživových poradcov alebo lekárov.
- Druhá skupina bude prezentovať názory zástupcov súkromnej spoločnosti, ktorá vyrába napr. obľúbené sladkosti.





- Žiaci zastupujúci priaznivcov zdravej výživy sa snažia vymyslieť aspoň dva argumenty, ktoré by použili pri odmietnutí predloženej preferovanej potraviny. Žiaci zastupujúci výrobnú firmu rovnako najmenej dva argumenty, ktorými by ich chceli presvedčiť o tom, aby zjedli danú potravinu. (napríklad nápoj, čokoládu, čipsy).
- Žiaci si tiež môžu svoju skupinu nazvať nejakým vtipným spôsobom. Nižšie sú uvedené modelované príklady argumentov, ktoré by mohli žiakom napadnúť:

## KOLA LIGHT

### Priaznivci zdravej výživy

- Umelé sladidlá obsiahnuté v tomto nápoji škodia zdraviu viac než klasický cukor a spôsobujú obezitu.
- Kola má vysoký glykemický index / veľa cukru a po jej vypití máme chvíľu pocit, že máme veľa energie, ale o chvíľu sme znovu vyčerpaní.
- Sladené nápoje sú zbytočné, od smädu je aj tak lepšia voda.
- Spoločnosť, ktorá vyrába Kolu sa rozlieza po celom svete, ničí tradíciu kultúry a láka mladých ľudí na cukrovú drogu, spôsobuje závislosť od sladkého.

### Potravinári

- Tento nápoj je bez cukru a budete po jeho vypití tenkí ako prútik, je to skvelý diétny nápoj!
- Tento nápoj vám dodá veľa energie, dobrú náladu.
- Kola je cool, keď ju vypijete, ste „in“.
- Kola spája mladých ľudí z celého sveta, všetci si rozumejú, keď ju pijú.
- Tento nápoj je prírodný, obsahuje prírodné výťažky z rastliny koka.

## Aktivita č. 3:

### Zážitková hra zameraná na vlastné pocity pri ovplyvňovaní výberu potravín

- Žiakov rozdeľte do dvoch proti sebe stojacich zástupov. Jeden žiak prechádza medzi nimi. Obidve strany sa pokúšajú ho svojimi argumentami presvedčiť, aby si vybral tú potravinu, ktorú obhajujú.
- Prediskutujte s deťmi, ako sa cítili. Bolo im milé niekoho takýmto spôsobom ovplyvňovať? Bolo im príjemné / nepríjemné počúvať argumenty? Nevybrali by si radšej sami?

