

ÚVOD

Jednou z možností ako plniť medzipredmetový prístup vo vyučovaní je vytvorenie voliteľného predmetu, ktorý svojim obsahom a výchovným zameraním dopĺňa a prepája obsahy s aktuálnym dianím v spoločnosti, s každodennou skúsenosťou žiaka, konkrétnej triedy a priaznivo ovplyvňuje proces utvárania a rozvíjania funkčných kompetencií žiakov.

Tento vzdelávací štandard je pripravený k voliteľnému predmetu Viem, čo zjem v 5. ročníku základnej školy. Škola si môže vytvoriť nový predmet na základe poznámky č. 3 rámcového učebného plánu: „Voliteľné (disponibilné) hodiny použije škola na dotvorenie školského vzdelávacieho programu. Voliteľné (disponibilné) hodiny je možné využiť na: c.) vyučovacie predmety, ktoré si škola sama zvolí a sama si pripraví ich obsah, vrátane predmetov vytvárajúcich profiláciu školy a experimentálne overených inovačných programov zavedených do vyučovacej praxe.“ Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. K vymedzeným výkonom sa priraduje obsahový štandard, ktorý je nad rámec obsahového štandardu povinných vyučovacích predmetov. Stanovený štandard môže učiteľ tvorivo modifikovať v závislosti od potrieb a záujmu žiakov, učiteľov, regiónu a podobne. Vzhľadom na charakter a ciele predmetu sa organizácia výučby prispôbi počtu žiakov v triede.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Voliteľný vyučovací predmet Viem, čo zjem je v piatom ročníku základnej školy zameraný na vybudovanie a upevňovanie hygienických návykov dôležitých pre zachovanie zdravia v súvislosti s potravinami a s ich manipuláciou v bežnom živote. Sústreďuje sa na osvojenie základných pravidiel zdravého a vyváženého stravovania.

Pre voliteľný predmet navrhujeme vyčleniť spolu 33 vyučovacích hodín ročne.

CIELE PREDMETU

Žiaci na veku primeranej úrovni

- získajú praktické informácie v súvislosti s hygienou potravín v bežnom živote,
- aplikujú osvojené vedomosti a spôsobilosti na podporu svojho zdravia,
- získajú ucelenú predstavu o význame vyváženej a pestrej stravy,
- pochopia procesy spracovania jedla a využitia energie získanej zo stravy vo vzájomných súvislostiach,
- používajú správnu terminológiu na opísanie procesov a javov spojených s výživou človeka,
- získajú informácie o rizikách nevhodného stravovania,
- plánujú, uskutočňujú, zaznamenávajú a vyhodnocujú jednoduché pozorovania a pokusy,
- chránia prírodu a šetria potraviny,
- plánujú a realizujú jednoduché projekty v oblasti výživy,
- prezentujú a obhajujú výsledky svojej práce.

OBSAH PREDMETU

1. Hygiena potravín
2. Vyvážená strava
3. Ovocie a zelenina
4. Riziká nevhodného stravovania
5. Pitný režim
6. Energia

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

1. HYGIENA POTRAVÍN

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ dodržiavať správne hygienické postupy pri manipulácii s potravinami, ✓ správne uskladniť rôzne potraviny v chladničke i mimo nej, ✓ odlíšiť potraviny čerstvé, trvanlivé, pokazené, ✓ nájsť na obale tabuľku zloženia potravín a prídavné látky, ✓ posúdiť dátum spotreby konkrétnych potravín podľa jeho vyznačenia na obale, ✓ dodržiavať správne hygienické návyky v súvislosti s prevenciou ochorení. 	<p>hygiena, hygienické návyky potraviny, trvanlivé potraviny nečistoty, baktérie, plesne, jedovaté látky zloženie potravín, tabuľka zloženia potravín, vitamíny, dátum spotreby, prídavné látky manipulácia s jedlom prevencia ochorení, prenášač ochorenia</p>

2. VYVÁŽENÁ STRAVA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť, prečo telo človeka potrebuje živiny, ✓ odlíšiť základné funkcie jednotlivých živín na veku primeranej úrovni, ✓ odlíšiť jednoduché a zložité sacharidy, ✓ identifikovať potraviny obsahujúce „zdravé a nezdravé tuky“, ✓ vysvetliť (na veku primeranej úrovni), prečo máme niektoré potraviny 	<p>vyvážená strava živiny sacharidy (jednoduché, zložité), cukry tuky bielkoviny</p>

<p>konzumovať obmedzene,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ aplikovať vedomosti o vyváženej strave pri nakupovaní a stravovaní, ✓ zostaviť jednoduchý jedálny lístok, v ktorom je akceptovaná požiadavka vyváženej stravy. 	<p>minerálne látky</p> <p>vitamíny</p> <p>voda</p>
--	--

3. OVOCIE A ZELENINA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť význam ovocia a zeleniny pre telo človeka, ✓ odlíšiť lokálne a dovážané potraviny, ✓ posúdiť výhody konzumácie sezónnych potravín, ✓ posúdiť výhody konzumácie lokálnych potravín, ✓ aplikovať vedomosti o ovocí a zelenine pri príprave optimálnej sezónnej desiaty, ✓ naplánovať a uskutočniť prieskum o konzumácii ovocia a zeleniny žiakov triedy/svojej rodiny/... ✓ zaznamenať, vyhodnotiť a prezentovať získané informácie z prieskumu. 	<p>ovocie</p> <p>zelenina</p> <p>potraviny lokálne</p> <p>potraviny dovážané</p> <p>potraviny sezónne</p>

4. RIZIKÁ NEVHODNÉHO STRAVOVANIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ spozorovať konzumáciu nadmerného alebo veľmi malého množstva jedla u seba/súrodencov/rodičov, ✓ vysvetliť niektoré dôvody poruchy príjmu potravy na veku primeranej úrovni, ✓ argumentovať o význame pravidelnej pohybovej aktivity v súvislosti s obezitou, ✓ posúdiť na veku primeranej úrovni vplyv nedostatku pohybu na ľudské telo, ✓ aplikovať poznatky o rizikách nevhodného pitného režimu v svojom stravovaní, ✓ navrhnúť pravidelnú pohybovú aktivitu vo svojom dennom režime. 	<p>prejedanie hladovanie poruchy príjmu potravy aktívny pohyb pitný režim 5 P životného štýlu – pravidelnosť, primeranosť, pohyb, pitný režim, pestrosť</p>

5. PITNÝ REŽIM

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť závislosť množstva vody v tele človeka od jeho veku, ✓ vypočítať, koľko tekutín by mal prijať za jeden deň, ✓ spozorovať možný prejav nedostatku tekutín na veku primeranej úrovni, ✓ vybrať vhodné nápoje do svojho pitného režimu, 	<p>pitný režim voda – zložka tela človeka dýchanie, potenie, vylučovanie, odparovanie pot, moč, stolica regulácia telesnej teploty</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť dôsledky nadmerného pitia nevhodných nápojov na telo človeka, ✓ naplánovať denný pitný režim, ✓ za pomoci učiteľa naplánovať, realizovať, vyhodnotiť a realizovať prieskum o pitnom režime žiakov/súrodencov/rodičov. 	<p>nedostatok tekutín</p>
---	---------------------------

6. ENERGIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ porovnať základné živiny ako zdroje energie pre telo človeka, ✓ jednoducho odlíšiť množstvo energie, ktoré spotrebuje telo človeka v závislosti od pohlavia, hmotnosti, veku, ✓ vysvetliť na veku primeranej úrovni vplyv nevyužitej energie na zdravie človeka, ✓ zdôvodniť význam pohybu v súvislosti s ukladaním nevyužitej energie v tele človeka, ✓ zostaviť jedálny lístok so správnym pomerom živín a primeraným množstvom jedla. 	<p>energia, zdroje energie sacharidy jednoduché, komplexné tuky rastlinné, živočíšne bielkoviny rastlinné, živočíšne kilojoule (kJ) cukrovka, ochorenia srdca a ciev životný štýl</p>