

ÚVOD

Jednou z možností ako plniť medzipredmetový prístup vo vyučovaní je vytvorenie voliteľného predmetu, ktorý svojím 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 na prvom stupni 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 prispôsobí počtu žiakov v triede.

CHARAKTERISTKA PREDMETU

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

CIELE PREDMETU

Žiaci na veku primeranej úrovni

- 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 praktické informácie v súvislosti s hygienou potravín v bežnom živote,
- aplikujú osvojené vedomosti a spôsobilosti na podporu svojho zdravia,
- 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. Vyvážená strava
2. Pitný režim
3. Ovocie a zelenina
4. Riziká nevhodného stravovania
5. Energia
6. Hygiena potravín
7. Potravinový odpad
8. Šetrne k planéte

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

1. VYVÁŽENÁ STRAVA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť, prečo telo človeka potrebuje živiny, ✓ odlíšiť základné funkcie jednotlivých živín na veku primeranej úrovni, ✓ identifikovať potraviny obsahujúce „zdravé a nezdravé tuky“, ✓ vysvetliť (na veku primeranej úrovni), prečo máme niektoré potraviny konzumovať obmedzene, ✓ aplikovať vedomosti o vyváženej strave pri nakupovaní a stravovaní, ✓ zostaviť jednoduchý jedálny lístok, v ktorom je akceptovaná požiadavka vyváženej stravy. 	<p>vyvážená strava</p> <p>živiny</p> <p>sacharidy (jednoduché, zložité), cukry</p> <p>tuky</p> <p>bielkoviny</p> <p>minerálne látky</p> <p>vitamíny</p> <p>voda</p>

2. PITNÝ REŽIM

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť význam a funkcie vody v tele človeka, ✓ identifikovať podmienky, od ktorých závisí potrebné denné množstvo prijatých tekutín, ✓ vypočítať, koľko tekutín by mal prijať za jeden deň, 	<p>pitný režim, denný pitný režim</p> <p>voda – zložka tela človeka</p> <p>dýchanie, potenie, vylučovanie</p> <p>pot, moč</p> <p>regulácia telesnej teploty</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ naplánovať denný pitný režim, ✓ spozorovať možný prejav nedostatku tekutín na veku primeranej úrovni, ✓ vybrať vhodné nápoje do svojho pitného režimu, ✓ odlíšiť potraviny s obsahom väčšieho/menšieho množstva vody, ✓ za pomoci učiteľa naplánovať, realizovať a vyhodnotiť prieskum o pitnom režime žiakov/súrodencov/rodičov. 	<p>hydratácia, nedostatok tekutín</p>
---	---------------------------------------

3. OVOCIE A ZELENINA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak 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/jedla v priebehu dňa, ✓ naplánovať a uskutočniť prieskum o konzumácii ovocia a zeleniny žiakov, ✓ zaznamenať, vyhodnotiť a prezentovať informácie získané v prieskume. 	<p>ovocie zelenina potraviny lokálne potraviny dovážané potraviny sezónne</p>

4. RIZIKÁ NEVHODNÉHO STRAVOVANIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak 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 vo 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. ENERGIA

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak 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, 	<p>energia, zdroje energie sacharidy jednoduché, zložené tuky rastlinné, živočíšne bielkoviny rastlinné, živočíšne kilojoule (kJ)</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť na veku primeranej úrovni vplyv nevyužitej energie na zdravie človeka, ✓ zdôvodniť význam pohybu v súvislosti s ukladaním nevyužitej energie v tele človeka. 	<p>životný štýl</p>
---	---------------------

6. HYGIENA POTRAVÍN

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak 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>

7. POTRAVINOVÝ ODPAD

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zdôvodniť, prečo je dôležité neplytvat' potravinami a aké dôsledky má nadmerné nakupovanie a vznik potravinového odpadu 	<p>potravinový odpad, riziká/dôsledky plytvania spotreba a nakladanie s potravinami doma/v škole kompostovanie, triedenie, recyklácia, odpadové hospodárstvo</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ aplikovať vedomosti o potravinovom odpade pri osobnej spotrebe, ✓ triediť odpad a opísať postup recyklácie, ✓ zaobchádzať správne s potravinami, ✓ využívať jednoduché spôsoby zhodnocovania potravinového odpadu (napr. kompostovanie, šetrenie potravín), ✓ zaujať postoj k plytvaniu potravín. 	<p>čerstvosť potravín, skladovanie</p> <p>zhodnocovanie, zneškodňovanie potravinového odpadu</p> <p>potravinová banka/charita</p>
---	---

8. ŠETRNE K PLANÉTE

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozlíšiť prvky životného prostredia a určiť, čo ho tvorí, ✓ zdôvodniť dôležitosť čistého vzduchu, vody a pôdy pre život, ✓ triediť odpad a uplatňovať princípy recyklácie v bežných situáciách, ✓ uplatňovať zásady zodpovedného prístupu k potravinám (obmedzuje plytvanie jedlom, uprednostňuje miestne a sezónne potraviny, znižuje odpad z obalov), ✓ pozorovať význam rastlín, stromov a živočíchov pre ekosystém a správať sa k prírode ohľaduplne. 	<p>životné prostredie, ovzdušie, voda, pôda, rastliny, živočíchy</p> <p>druhy znečistenia, dôsledky znečistenia na prírodu a zdravie</p> <p>druhy odpadu, triedenie odpadu, recyklácia</p> <p>spotreba potravín, narábanie s obalmi</p> <p>rovnováha v prírode</p>