UČEBNÉ OSNOVY

Názov predmetu	**Viem, čo zjem**
Časový rozsah výučby	33 vyučovacích hodín
Ročník	Piaty
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
Škola	**Základná škola Belehradská 21, Košice**
Stupeň vzdelávania	**Nižšie stredné vzdelávanie – ISCED 2**
Dĺžka štúdia	**5 rokov**
Forma štúdia	**Denná**
Vyučovací jazyk	**slovenský jazyk**

Školský vzdelávací program je vypracovaný v súlade s inovovaným Štátnym vzdelávacím programom pre nižšie stredné vzdelávanie, ktorý nadobúda účinnosť od 1.9.2015

1. CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Voliteľný vyučovací predmet Viem, čo zjem sa v 5. ročníku základnej školy 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. Koncepcia predmetu vychádza z predpokladu, že stravovanie a zdravý životný štýl predstavuje v súčasnej dobe oblasť prioritného záujmu jednotlivcov aj celej spoločnosti. Budovanie správnych a zdravých návykov v stravovaní a praktické zručnosti pri príprave jedál sa v tomto predmete pokladajú za kľúčové. Predmet svojou teoretickou časťou napĺňa základný rozsah vedomostí o zložení potravín, o nutričných hodnotách a správnej voľbe jedálnička vzhľadom na aktivitu, potreby a vývojové štádium jedinca. Praktická rovina predmetu vedie žiakov k zručnostiam a praktickým skúsenostiam pri príprave zdravých jedál, vnímajú konkrétne zložky potravy a vlastnou skúsenosťou tak formujú svoje návyky pre bežný život v dospelosti. Pre voliteľný predmet navrhujeme vyčleniť spolu 33 vyučovacích hodín ročne

2. CIELE PREDMETU

Ciele predmetu sú v súlade s cieľmi vzdelávacieho štandardu pre vzdelávaciu oblasť Človek a svet práce schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

3. KĽÚČOVÉ KOMPETENCIE

Obsah vyučovacieho predmetu Viem, čo zjem v 5. ročníku vedie k postupnému osvojovaniu a rozvíjaniu kľúčových kompetencií, ktoré sú v súlade s profilom absolventa nižšieho stredného vzdelávania schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

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.

4.- 5. OBSAHOVÝ A VÝKONOVÝ ŠTANDARD

Názov tematického celku	**výkonový štandard**	**obsahový štandard**
Vyvážená strava	Žiak dokáže: 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.	vyvážená strava živiny sacharidy (jednoduché, zložité), cukry tuky bielkoviny minerálne látky vitamíny voda
Pitný režim	Žiak dokáže: 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, naplánovať denný pitný	pitný režim, denný pitný režim voda – zložka tela človeka dýchanie, potenie, vylučovanie pot, moč regulácia telesnej teploty, hydratácia, nedostatok tekutín

	režim, pitný režim, denný pitný režim voda – zložka tela človeka dýchanie, potenie, vylučovanie pot, moč regulácia telesnej teploty, spozorovať možný prejav nedostatku tekutín na veku primeranej úrovni, vybrať vhodné nápoje do svojho pitného režimu, odlíšiť potraviny s obsahom väčšieho/menšieho množstva vody	
Ovocie a zelenina	Žiak dokáže: 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.	ovocie zelenina potraviny lokálne potraviny dovážané potraviny sezónne
Riziká nevhodného stravovania	Žiak dokáže: 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	prejedanie hladovanie poruchy príjmu potravy aktívny pohyb pitný režim 5 P životného štýlu – pravidelnosť, primeranosť, pohyb, pitný režim, pestrosť

	poznatky o rizikách nevhodného pitného režimu vo svojom stravovaní, navrhnúť pravidelnú pohybovú aktivitu vo svojom dennom režime.	
Energia	Žiak dokáže: porovnať základné živiny ako zdroje energie pre telo človeka, jednoducho odlíšiť množstvo energie, ktoré spotrebuje telo človeka v závislosti od pohlavia, hmotnosti, veku, energia, zdroje energie sacharidy jednoduché, zložité tuky rastlinné, živočíšne bielkoviny rastlinné, živočíšne kilojoule (kJ) vysvetliť na veku primeranej úrovni vplyv nevyužitej energie na zdravie človeka, zdôvodniť význam pohybu v súvislosti s ukladaním nevyužitej energie v tele človeka.	energia, zdroje energie sacharidy jednoduché, zložité tuky rastlinné, živočíšne bielkoviny rastlinné, živočíšne kilojoule (kJ), životný štýl
Hygienické návyky	Žiak dokáže: porovnať základné živiny ako zdroje energie pre telo človeka, jednoducho odlíšiť množstvo energie, ktoré spotrebuje telo človeka v závislosti od pohlavia, hmotnosti, veku, energia, zdroje energie sacharidy jednoduché, zložité tuky rastlinné, živočíšne bielkoviny rastlinné, živočíšne kilojoule (kJ) vysvetliť na veku primeranej úrovni vplyv nevyužitej energie na zdravie človeka, zdôvodniť význam pohybu v súvislosti s ukladaním nevyužitej energie v tele človeka.	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

6. PRIEREZOVÉ TÉMY

Prierezové témy sú implementované v predmete viem, čo zjem priebežne v jednotlivých tematických celkoch: osobnostný a sociálny rozvoj, výchova k manželstvu a rodičovstvu, environmentálna výchova, mediálna výchova, multikultúrna výchova, ochrana života a zdravia.
Prierezové témy predmetu sú v súlade s prierezovými témami pre vyučovací predmet technika, schválenými ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

- Multikultúrna výchova
- Mediálna výchova
- Osobnostný a sociálny rozvoj
- Environmentálna výchova
- Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti v cestnej premávke
- Ochrana života a zdravia
- Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra
- Tvorba projektu a prezentačné zručnosti

7. FINANČNÁ GRAMOTNOSŤ

Obsahový a výkonový štandard je doplnený o vzdelávanie v oblasti finančnej gramotnosti. Opiera sa o vládou schválenú stratégiu. V súvislosti s tým bol v roku 2014 aktualizovaný Národný štandard finančnej gramotnosti (NŠFG).

Témy finančnej gramotnosti sú zapracované do ŠkVP na základe metodiky, ktorú schválilo MŠ SR, dňa 22.augusta 2014 pod číslom 2014-498/40322:5
-10E0 s účinnosťou od 1. septembra 2014.

8. PEDAGOGICKÉ STRATÉGIE

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce
Vyvážená strava	heuristická m., m. rozhovoru, projektová m. projektová m. motivačná m. , demonštračná m. názorná m.	analýza; syntéza; indukcia; manipulácia s materiálom, dedukcia, opis	individuálna práca; skupinová práca; diferencované vyučovanie;
Pitný režim	m. rozhovoru, m. brainstormingu, projektová m., demonštračná m. názorná m;	analýza; syntéza; indukcia; manipulácia s materiálom, dedukcia	individuálna práca; skupinová práca; diferencované vyučovanie;
Ovocie a zelenina	m. rozhovoru, m. brainstormingu, projektová m., demonštračná m. názorná m;	analýza; syntéza; indukcia; manipulácia s materiálom, dedukcia, opis	individuálna práca; skupinová práca; diferencované vyučovanie;
Riziká nevhodného stravovania	m. rozhovoru, m. brainstormingu, projektová m., demonštračná m. názorná m;	analýza; syntéza; indukcia; manipulácia s materiálom, opis	individuálna práca; skupinová práca; diferencované vyučovanie;
Energia	m. rozhovoru, projektová m., demonštračná m. názorná m; problémové úlohy	analýza; syntéza; indukcia; manipulácia s materiálom, opis	individuálna práca; skupinová práca; diferencované vyučovanie;

Hygienické návyky	heuristická m., projektová m. m. brainstormingu, demonštračná m. názorná m;	analýza; syntéza; indukcia; manipulácia s materiálom, dedukcia, opis	individuálna práca; skupinová práca; diferencované vyučovanie; domáca príprava žiakov;

9. UČEBNÉ ZDROJE

Na podporou a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	**Odborná literatúra**	**Didaktická technika**	**Materiálne výučbové prostriedky**	**Ďalšie zdroje** (internet, knižnica, ...
Vyvážená strava	MUDr. Bederová A. a kol.: Metodická príručka pre nadstavbové poradne zdravej výživy. UVZ SR, 2018 ISBN 978-80-7159-232-7 Kolektív autorov: Zdravá výživa a prevencia neprávneho stravovania u detí, príručka projektu Viem, čo zjem ktorá je súčasťou globálneho programu Nestlé Healthy Kids, 2018 ISBN: 978-80-972440-0-2 webová stránka : www.viemcozjem.sk Mediálna výchova,kol. autorov ISBN978-808120-245-2	PC, dataprojektor, interaktívna tabuľa	pracovné listy, multimediálne edukačné prezentácie, multimediálne encyklopédie, pomôcky pre praktickú činnosť (kuchynské zariadenie, suroviny)	Internet; knižnica žiacka; knižnica učiteľská; odborná tlač, manuály video recepty
Pitný režim		PC, dataprojektor, interaktívna tabuľa		
Riziká nevhodného stravovania		PC, dataprojektor, interaktívna tabuľa		
Ovocie a zelenina		PC, dataprojektor, interaktívna tabuľa		
Energia		PC, dataprojektor, interaktívna tabuľa		
Hygienické návyky		PC, dataprojektor, interaktívna tabuľa		

10. HODNOTENIE PREDMETU

Predmet sa neklasifikuje, hodnotí sa

- teoretická časť,
- praktická časť,
- samostatná práca,
- práca s internetom, vyhľadávanie informácií
- aktivita,
- prístup k predmetu,

Žiaci sú hodnotení a klasifikovaní v súlade s Metodickým pokynom č.22/2011R na hodnotenie žiakov základnej školy, ktoré schválilo MŠ SR pod č.:2011-3121/12824:4-921 s platnosťou od 1. 5. 2011.

Pri hodnotení výsledkov práce žiaka sa postupuje v súlade s:

- výchovno-vzdelávacími požiadavkami vzdelávacích programov,
- požiadavkami na rozvoj všeobecných kompetencií,
- učebnými plánmi, učebnými osnovami a štandardami.

Predmet Viem, čo zjem sa hodnotí formou absolvoval/neabsolvoval.