

Vyhodnotenie 5. ročníka programu Viem, čo zjem: Nový voliteľný predmet a súťaženie v pohybe

Školský rok 2020/2021 bol vzhľadom na pretrvávajúcu pandémiu ochorenia COVID-19 špecifický a tá ovplyvnila aj štruktúru 5. ročníka projektu [Viem, čo zjem](#). Program *Viem, čo zjem* je realizovaný v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR a je tiež súčasťou Národného programu podpory zdravia.

Významnou novinkou 5. ročníka programu bol voliteľný predmet pre piate ročníky. Základné školy mohli v školskom roku 2020/2021 zaradiť do vyučovania voliteľný predmet zameraný na osvojenie si základných pravidiel zdravého a vyváženého stravovania detí. K voliteľnému predmetu Viem, čo zjem pre piate ročníky zverejnil Štátny pedagogický ústav vzdelávací štandard. Učebné materiály v rozsahu 30 vyučovacích hodín boli vytvorené komplexne pre potreby pedagógov a žiakov, k dispozícii boli zdarma.

Voliteľný predmet s unikátnym vzdelávacím obsahom si môžu piate ročníky základných škôl zaradiť do rámcového učebného plánu prostredníctvom disponibilných hodín. Vzdelávací štandard a metodické materiály k predmetu boli vytvorené v súčinnosti so Štátnym pedagogickým ústavom SR.

Učebné materiály sú školám k dispozícii zdarma a v rozsahu 30 vyučovacích hodín boli pre pedagógov vytvorené komplexne na celý školský rok. Predmet pozostáva zo šiestich tematických celkov, vďaka ktorým sa žiaci oboznámia s témami, ako je vyvážená strava, pitný režim, ovocie a zelenina, riziká nevhodného stravovania, energia či hygiena potravín. Ku každej vyučovacej hodine je pre pedagóga vypracovaný metodický list s rôznorodými aktivitami na hodinu, prezentácia a pracovný list pre žiakov. Obsah voliteľného predmetu dopĺňajú interaktívne materiály v digitalizovanej podobe.

Vzhľadom na obmedzené možnosti prezenčnej výučby a zvýšený podiel času, ktorý deti trávili doma, sa v rámci programu *Viem, čo zjem* **zvýšil dôraz na pohybové aktivity.**

Okrem iného sa realizovala súťaž, ktorá žiakov postavila zo stoličiek a motivovala cvičiť aj doma. Úlohou žiakov v súťaži bolo zostaviť si vlastnú rozcvičku a zobrazíť ju na plagáte, aby ich každý deň motivovala k pravidelnému pohybu. Do súťaže sa mohli zapojiť školy, ktoré sú súčasťou projektu zdravej výživy *Viem, čo zjem* alebo si ho zaradili do učebných osnov ako voliteľný predmet. [Zapojilo sa až 155 tried zo 78 škôl z celého Slovenska](#) a opäť ukázali svoju kreativitu, no najmä to, že športovať ich skutočne baví.