

Med – trochu inak

Cieľ: Poznať význam a dôležitosť cukrov a medu pre náš život. Med ako náhrada cukru, jeho liečivé účinky a účinky v kozmetike, poznať pôvod medu a význam včelárstva.

Vyučovací predmet: Biológia, 6.ročník, včelárstvo, rybárstvo a rybníkársť, prírodoveda na 1. stupni.

Pomôcky: med, citrón, škorica, olivový olej, pečivo, maslo, čaj, bio jogurt, papier, internet, voda.

Príprava: Všetky informácie sme si našli na internete a požili sme aj knihu „Babičkina kniha o mede“.

Postup / realizácia: Všetky pomôcky sme si pripravili podľa danej aktivity a vo väčšine sme všetky ingrediencie zmiešali.

Pre imunitný systém:

Priprav si pohár vody a zmiešaj 1 lyžicu medu a šťavu z polovice citróna. Tento jednoduchý trik povzbudí činnosť imunitného systému.

Raňajky sú základ dňa:

Vhodnou voľbou je napríklad celozrnné pečivo s maslom a medom a bylinný čaj s medom.

Zápach z úst:

Budeš potrebovať: 1 lyžicu medu, 1 lyžicu škoricu, 1 pohár vody.

Postup: med a škorica rozmiešaj v pohári teplej vody a vykloktaj. Dych bude svieži počas celého dňa.

Proti chronickej únave:

Budeš potrebovať: 1 lyžicu medu, 1 lyžicu mletej škoricu, vodu.

Postup. Med a škoricu zmiešaj s trochou vody a pi niekoľkokrát denne. najlepšie však popoludní, keď klesá výkonnosť. Do týždňa pocítiš prírval energie.

Medová maska na nechty a ruky:

Budeš potrebovať: 2 lyžičky olivového oleja, 2 lyžičky medu, 2 lyžičky citrónovej šťavy.

Postup: zmiešaj med, olej a citrónovú šťavu, Masku si natri na ruky a nechaj ju pôsobiť asi 15 minút. Potom si ruky opláchni vlažnou vodou a natri zvláčňujúci krém. Masku použi vždy, ak máš ruky popraskané a nechty slabé a lámavé.

Hydratačná maska:

Budeš potrebovať: 2 lyžičky bieleho bio jogurtu, 1 lyžičku medu, 4 kvapky citrónovej šťavy

Postup: Všetky prísady dobre premiešaj a dôkladne rozotri na tvár a dekolť. Nechaj pôsobiť asi 25 minút a potom dobre umy vlažnou vodou. Plet' bude krásne hydratovaná.

Zhrnutie: Spoznali sme med nielen ako prírodné sladidlo, aj jeho priaznivé účinky na ľudský organizmus, ale aj pôvod jeho vzniku a oduševnenú a láskyplnú prácu včelárov.

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola Staničná, Staničná 13, 040 01 Košice