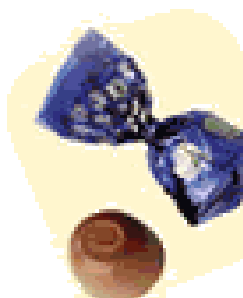


Cukry - prečo sú dôležitou súčasťou výživy.

Niečo zaujímavé o mede.



Zoznam zrealizovaných aktivít:

1. Rozhlasová relácia
2. Tvorba a realizácia projektovej práce:
 - získavanie teoretických informácií a ich spracovanie,
 - prieskum na škole,
 - tvorba prezentácie a zverejnenie výsledkov projektu.
3. Obezita stojí proti zdraviu - naformátuj si zdravie na celý život
 - skrášľovanie areálu školy (sadenie drevín a bylín, tvorba medonostnej záhrady)
4. Odborná prednáška s pracovníčkou Úradu verejného zdravotníctva - „Zdravá výživa, zdravé potraviny, zdravý životný štýl.“
5. Cukor alebo med?
 - prezentácia žiaka 7. ročníka F. Smitku - Niečo zaujímavé o včelách a mede
 - názorné ukážky včelárskych pomôcok pri včelárčení
6. Experimentálne činnosti na cukor, med

1. Aktivity sme začali rozhlasovou reláciou:



....s našimi rozhlasovými hviezdami z 9. ročníka.....

2. Projektová práca

Aktivita realizovaná: 9. roč. (19 ž.),

Aktivita určená: pre 4. roč. (12 ž.), celý II. stupeň (85 ž.)

Ciel' projektovej práce :

- vyhl'adat' informácie z internetových zdrojov o zložení cukrov z chemicko-biologického hľadiska. Ozrejmit', ich význam pre organizmus, prehľbit' a rozšírit' teoretické poznatky o cukroch;
- zrealizovať prieskum na škole o najčastejšie konzumovaných potravinách a sladidlách;
- naučiť sa vyhodnotiť a spracovať získané údaje formou grafov;
- z výsledkov projektu vytvoriť prezentáciu, pojmovú mapu a propagačné materiály k danej téme na chodbu školy.

Realizácia projektovej činnosti a zistenia

Po prípravnej teoretickej časti si žiaci 9. ročníka pripravili prezentácie o cukroch. Okrem iného hľadali aj odpovede na zaujímavé otázky:

- Prečo používame cukor?
- Čo je hlavným palivom mozgu?
- Čím sladiť?
- Ako sa zbaviť závislosti od nevhodného cukru?
- Aká je spotreba cukru na Slovensku?
- Aké hlavné zdroje cukrov sa vyskytujú v našich domácnostiach ?

Po zrealizovaní a odprezentovaní nastolených problémov viedli vzájomnú diskusiu, ktorej výstupom bola pojmová mapa z najdôležitejších informácií a propagačné materiály .



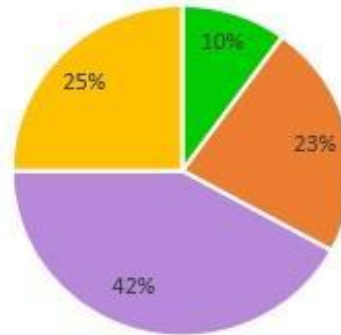


tvorili sme propagačné materiály na chodbu - čo je zdravé a čo nie....



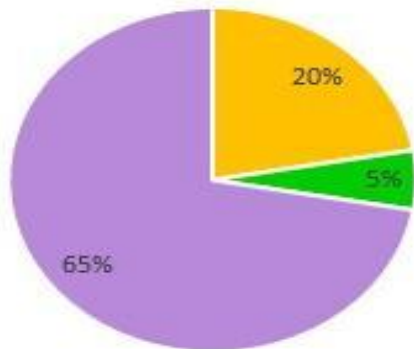
Alarmujúce boli naše výsledky prieskumu

Najčastejšie konzumované potraviny



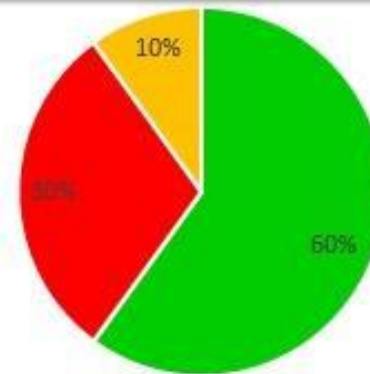
■ Obilniny ■ Ovocie, zelenina ■ Mäso, mäsové výrobky ■ Mlieko, mliečne výrobky

Najčastejšie konzumované sladidlá



■ Prírodné sladidlá ■ Umelé sladidlá ■ Cukor

Náhrada používaných sladidiel za med



■ áno ■ nie ■ neviem

3. Obezita stojí proti nášmu zdraviu - naformátuj si svoje zdravie na celý život už teraz...

✓ Dotazníkový prieskum, potvrdil, že do tela dostávame veľa zbytočných kalórií, hodiny presedíme za počítačom a málo sa pohybujeme.

✓ Zistenia podnietili žiakov 9. ročníka niečo s tým urobiť. Oveľa viac sa hýbali, popoludnia trávili v areáli školy - skrášľovaním jeho okolia, vysádzaním drevín a bylín, dokončovaním novej medonostnej záhrady.



a takto začalo skrášľovanie okolia školy, dokončenie medonostnej záhrady



Naše gény sú odhalené: kuchárska kniha, chladnička, papuče.



Aktivita určená: 4. a 6. ročník (26 ž.)



... skúmame etikety z obalov potravín (hlavne sladkostí, na ktorých sme priam závislí), diskutujeme o vhodnosti tej - ktorej potraviny pre naše zdravie, hľadáme cukry v potravinách, zisťujeme energetickú hodnotu potravín.

4. Pozvali sme si odborníka na výživu.

Pani doktorka nám vysvetlila, čo zobrazuje potravinová pyramída - koľko čoho máme každý deň zjesť, zdôrazňovala nám význam zdravého životného štýlu, zdravých potravín.

Aktivita realizovaná: pracovníkom ÚVZ

Aktivita určená: 5., 6., 7., 8., a 9. ročník (85 ž.)



5. Cukor alebo med?

Niečo zaujímavé o mede a o včelách.

Aktivita realizovaná: žiakom 7. ročníka

Aktivita určená: pre 4., 6., a 7. ročníka (47 ž.)

Cieľ projektovej práce :

Žiak 7. ročníka Filip Smitka si pripravil pre žiakov 4., 6., 7. ročníka zaujímavú prednášku o mede a včelách.

✓ Priblížil žiakom históriu včelárstva, chemickú podstatu medu (zloženie medu), vplyv medu na ľudský organizmus, med a zdravá výživa.

✓ Žiaci mali možnosť porovnať vzhľad matky kráľovnej, robotnice, trúda a najčastejšieho parazita včiel - klieštika.

✓ Oboznámili sa so vzorkami včelích produktov, mali možnosť ochutnať nazbieraný peľ z kvetov, ale aj med.

✓ Žiaci videli základné pomôcky, ktoré včelár využíva pri svojej práci, pozorovali odvíčkovanie plástov a v nich uložený med, ktorý aj ochutnali.

✓ Na záver nechýbali ani zaujímavosti o mede a včelách v číslach, ktoré nás všetkých prekvapili.



Dozvedeli sme sa, čo všetko musí urobiť včelár, kým sa dostane ku medu.



Základné včelárske pomôcky



A toto sú naše prvé školské úle...na škole začíname s včelárstvom.



**Robili sme pokusy s medom (ale aj s cukrom),
vysvetľovali sme si ich pomocou toho, čo už vieme z
fyziky a chémie.**

Aktivita určená: 7., 9. roč. (5 ž.)



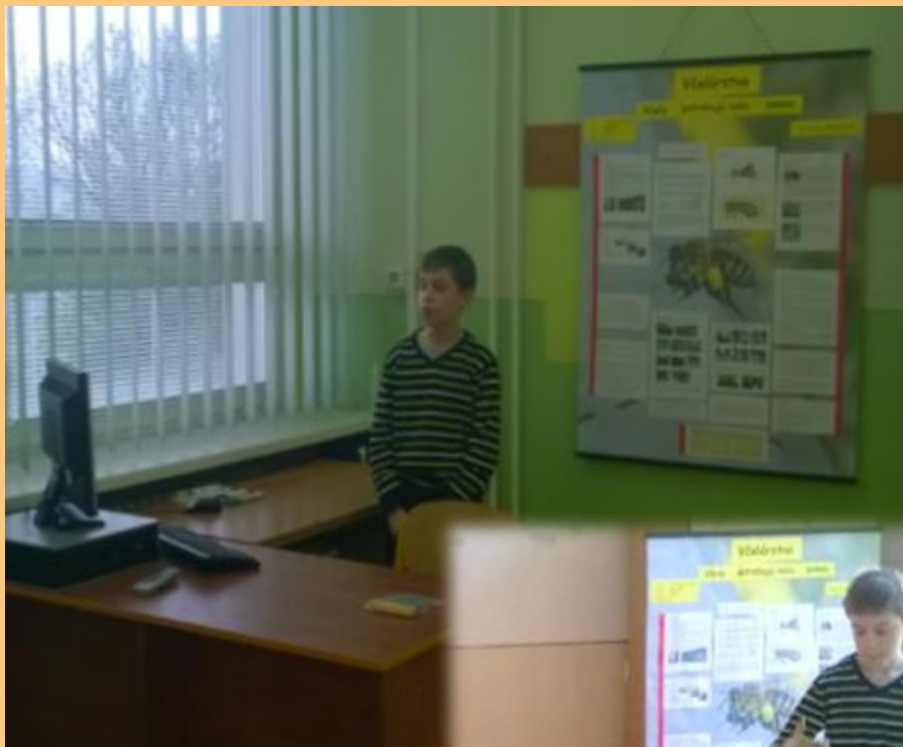
Hustota látok



Kryštalizácia medu



Ohýbanie včelieho vosku



Dôvodom, prečo sa Filip a naša škola začala zaoberať včelstvom a včelárskymi aktivitami, bola súčasná situácia veľmi malého záujmu o včelárstvo a udržanie včelárskych aktivít v našej obci. Škola podporila túto myšlienku - zakúpila úle, budujeme si medonostnú záhradu, chceme spolupracovať s miestnymi včelármi, pritiahnúť mladú generáciu ku včelárstvu a tak umožniť včelám plniť si opel'ovaciú úlohu.

Čo dodať na záver? Snád' len toľko, že



*"Bez včiel by nebolo opelenia, žiadnych rastlín,
žiadnych zvierat a napokon ani žiadnych ľudí"*

Albert Einstein

Základná škola , Slobody 521, Lúčky pri Ružomberku

Kontaktná osoba: PaedDr. Martina Gejdošová

Tel. kontakt: 0904 560 118

Email: gejdosovamartina@gmail.com

Celkový počet žiakov zúčastnených žiakov v dennej téme: 95

Celkový počet žiakov školy: 128

Najaktívnejšia trieda: 9. roč. (19 ž.)

Názov dennej témy:

Cukry - prečo sú dôležitou súčasťou výživy.

Niečo zaujímavé o mede.