Tema: Zdravje
Besedilo: Sijem od zdravja (www.tosemjaz.net, Kunc Fritz, Marinka (2003). Punčka v ogledalu. Ljubljana. Karantanija.)
Cilji: Razumevanje neumetnostnega besedila s pomočjo spletne strani. Spoznavanje besedišča s področja zdravja in zdravega prehranjevanja.
Starost: od 12 let naprej
Stopnja znanja: nadaljevalna stopnja
Avtorica: Živana Safran
Opombe: Dejavnost je bila izvedena v Poletni šoli za otroke, Radenci 2006.

Dejavnosti pred branjem besedil

- Učenci ob sličicah povedo, kaj bi izmed naštetega izbrali, če bi bili zelo lačni. Živila in jedi poimenujejo. Primeri iztočnic: *Katera živila so narisana? Če bi bil zelo lačen, kaj izmed ponujenega bi si izbral. Zakaj? Si izbral zdravo? Kaj lahko storiš, da živiš zdravo?*
- Sledi navodilo za delo s spletno stranjo www.tosemjaz.net. Učenci po navodilu učitelja odprejo spletno stran Zavoda za zdravstveno varstvo Celje To sem jaz. Ob branju informacij dobijo odgovore na vprašanja.

Branje besedila

- Delo v dvojicah z računalnikom. Učitelj usmerja učence.
- Učenci preberejo besedila z informacijami in rešujejo učni list.

Dejavnosti po branju besedil

- Učenci preberejo rešitve učnega lista.
- Učitelj učence sprašuje še o drugih zanimivostih, katere so spoznali.

Dejavnosti po branju drugega besedila

- Učenci preberejo zanimivosti o vodi in kokakoli.
- Okrogla miza: *Bi kozarec vode ali kokakole?* Učenci so razdeljeni v dve skupini in v namišljenem televizijskem studiu razpravljajo o koristnosti uživanja ene ali druge pijače.
- Ob koncu TV-oddaje jim učitelj ponudi kozarec vode ali kokakole.
- Učitelj prebere krajši odlomek iz knjige Marinke Fritz Kunc, Punčka v ogledalu. Pogovor o prebranem.

Učenec sestavi nekaj nasvetov in prepovedi dekletu. Uporabi naslednje modalne glagole: smeti, želeti, hoteti, morati, treba je, ne sme, ne more.

- Učenca zaigrata pogovor dveh prijateljic – dramatizacija odlomka.

Slikovno gradivo

Učni listi

S I J E M O D Z D R A V J A

Dragi učenec,
pred teboj je učni list z vprašanji s področja zdravja. Pomagaj si s spletno stranjo www.tosemjaz.net. Želim ti prijetno reševanje in predvsem, da skrbiš za svoje zdravje.

Tvoja učiteljica

1. Zakaj je pomembno, da se mladi pravilno prehranjujete?

……

2. Kako lahko izboljšaš svojo **telesno samopodobo**?

……

……

3. Kaj svetuješ prijateljici, ki ne more iz začaranega kroga diet?

……

……

4. Katere **telesne dejavnosti ali oblike gibanja** so zdravju koristne?

……

……

5. Kaj so **motne hranjenja** pri mladostnikih?

……

……

6. Kaj lahko sam storiš, če opaziš, da ima prijateljica anoreksijo, bulimijo ali se prenajeda?

……

7. Želiš izvedeti še več o **zdravi prehrani**? Preberi še to poglavje in nariši ter opiši piramido zdrave prehrane.

Marinka Fritz Kunc, Punčka v ogledalu

Katera je najlepša v deželi tej? Pravzaprav je to zgodba o dekletih, ki si neskončno in brez vsakih zadržkov želijo biti najlepša na svetu, v deželi, na šoli, v razredu.

»Naroči mi vročo čokolado s smetano! … Pohiti!« rečem, ker je presenečena. Le malo prej sem pila samo vodo.
S skrajno močjo odganjam slabost. Tedenski val stradanja mi povzroča slabost. Če me bo preplavil, bom zgrmela s stola.
Ko popijem čokolado, mi nekoliko odleže. Le toliko, da si sama naročim dva kosa torte iz vitrine.
»Se ti je zmešalo?« vpraša Maja, ki me je med hlastanjem molče gledala.
»Brez zajtrka sem in brez kosila! Zavrtelo se mi je,« povem prepričljivo. Da je to že bulimija, ne vem.
»Sploh veš, koliko kalorij si spravila vase?« reče z začudenim izrazom na obrazu. Sama je pri hrani uravnotežena.
»Enkrat ni nobenkrat!« zaslišim v sebi obešenjaški smeh. Bajsa me je pohvalila.
»Strinjam se! … Tudi jaz si bom privoščila kos čokoladne tortice,« reče in pomaha natakarju.
»Še meni eno,« naročim, kakor da nisem prej ničesar pojedla.

Sestavi nekaj nasvetov in prepovedi dekletu! Uporabi naslednje modalne glagole: smeti, želeti, hoteti, morati, treba je, ne sme, ne more.

Zaigraj pogovor dveh prijateljic.

✂……

BI RAJE KOZAREC VODE ALI KOKAKOLE?

1. 75 % ljudi je kronično dehidriranih
2. 37 % ljudi ima mehanizem žeje tako oslabljen, da ga velikokrat zamenjajo za lakoto.
3. Celo LAŽJA dehidracija upočasni metabolizem za 3%.
4. Kozarec vode skoraj 100 % prežene večerno lakoto
5. Pomanjkanje vode je prvi znak utrujenosti.
6. Predhodne raziskave so pokazale, da 8 - 10 kozarcev vode dnevno prežene glavobole pri 80 % ljudi, podvrženih glavobolu.
7. Samo 2-odstotni padec vode v telesu lahko sproži zabrisan kratkotrajni spomin, težave z osnovami matematike, težjo koncentracijo pri branju s papirja ali računalniškega monitorja.
8. 5 kozarcev vode dnevno zmanjša nevarnost raka na debelem črevesju za 45 %, poleg tega za 79 % zmanjša nevarnost raka na dojki ter za 50 % zmanjša možnost za razvoj raka na mehurju.

BI RAJE KOZAREC VODE ALI KOKAKOLE?

1. V skledo, napolnjeno s kokakolo, položite surov zrezek in poglejte čez dva dni ...ga ni več!!!!

2. Za čiščenje WC školjke: pločevinko kokakole zlijte v školjko, pustite eno uro in izperite z vodo. Citronska kislina v kokakoli bo očistila madeže vodnega kamna.

3. Vse rjaste madeže boste očistili s krpo, namočeno v kokakolo, ki jo za nekaj minut položite na madež.

4. Kako speči sočno pečenko: V pekač zlijete pločevinko kokakole, pečenko zavijete v alu-folijo in pečete. 30 minut pred koncem peke odstranite folijo, pečenko prelijete s "sokom" in zlato rjavo zapečete.

8. Odstranjevanje mastnih madežev: s kokakolo namočite oblačila, dodate detergent in operete v stroju. Kokakola bo pomagala odstraniti mastne madeže.

9. Če se v avtu rosijo stekla, jih premažete s kokakolo.

✂.....

L I C A S E J I S V E T I J O O D Z D R A V J A

Z D R A V J E K A R Ž A R I I Z N J E

P O K A T I O D Z D R A V J A

M I S L I T I N A S V O J E Z D R A V J E

T R Č I T I N A Z D R A V J E

D O B R O S P A N J E J E P O L Z D R A V J A

Z D R A V J E P O N I T I G O R , P O C U R K U D O L

K N J I G A M O R A B I T I T V O J A V S A K D A N J A H R A N A

S M E H J E Z D R A V

Z D R A V D U H V Z D R A V E M T E L E S U

B O D I S A M S V O J Z D R A V N I K

POIŠČI ČIM VEČ BESED S KORENOM ZDRAV-

(ZDRAVNIK)