

ROČNÍKOVÝ PROJEKT

VII.A

Ročníkový projekt



Názov ročníkového projektu:

V zdravom tele zdravý duch

Ročník: siedmy

Zodpovedná za ročníkový projekt: Mgr. Eva Ružbacká

Zúčastnená trieda: VII. A

Školský rok: 2012/2013

Realizácia projektu: október 2012 – jún 2013

Forma výstupu: Encyklopédia zdravého životného štýlu

Cieľ: „Motivovať žiakov k zdravému životnému štýlu!“

Slovenský jazyk a literatúra

slohová zložka

DYNAMICKÝ OPIS

→ meniaci sa opis, vyvíjajúci sa opis. Je to opis dejov, procesov, činností, ktoré sa opakujú. Typickým dynamickým opisom je opis pracovnej činnosti.

* ZNAKY DYNAMICKÉHO OPISU

uplatňujú sa v ňom:

- slovesá v 1. osobe množného čísla prítomného času
- slovesá v 2. osobe množného čísla rozkazovacího poriadku opisovaných častí je rávačom.

predmetom opisu je dej, proces, činnosť, ktorá sa opakuje
v opise dejov, procesov, činností vysvetľujeme číselkovo niekedy v určitej postupnosti.



INGREDIENCIE:

- banány
- pomaranče
- jablká
- marshky
- broskyne
- cereálne guľčky
- citrónová šťava
- med, jogurt
- orechy iné



2. POTOM HO NAKRÁJAME NA MALE KÚSKY.



3. PRIDÁME CEREÁLNE GULČKY, ORECHY.



4. VŠETKO DOBRE PREMIEŠAME.

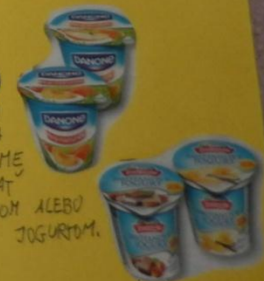


1. OVOCIE UMYJEME, OČISTÍME A OLÚPEME.



5. PRAJEME SI DOBRÚ CHUŤ!

6. KÚSKY OVOCIA
MOŽEME
POLIAT
MEDOM ALEBO
JOGURTOM.



Slovenský jazyk a literatúra

literárna zložka

BODOV K ZDRAVIU:



Kde nechodí slnko,
tam chodí lekár.



Ovocie je zdrojom
vitamínov.



Aby morog dobrú fungoval,
potrebuje veľa kyslíka.



Nasé telo potrebuje
dosťatok spánku, aby si
oddýchlo a regenerovalo sa.



Voda je najdôležitejšia živina
na udržanie života. Najlepšia
je prameňová voda.



Ľudujeme-budeme
dlhšie žiť.



Vyhýbajme sa masným
jedlám, sladkostiam
a alkoholu!



Laška je pohár
našej duše a duša
diriguje naše telo.

„AK máme všetko a nemáme zdravie, nemáme nič.“

AK nemáme nič a máme zdravie, máme všetko!”

Indické príslovie

Anglický jazyk



Ruský jazyk

В здорован мере здоровані дзе.

Медэ уадыцца
шматкі?



В здорован мере
здоровані дзе.

Я делаю цупенітою
запідзку



В здорован мере
здоровані дзе.

Я
мрао



Дакемба.



Náboženská výchova



ZÁSADY

Osem zásad správnej životosprávy

☺! ZAPAMÄTAJTE SI!

1. Zdravá strava = pestrá strava!
2. Stravujme sa pravidelne, častejšie a v menších množstvách!
3. Vypime denne aspoň 1 pohár mlieka!
4. Vypime denne 8 pohárov tekutín!
5. Ruky si umývajte mydlom pravidelne po použití WC, po príchode domov (zo školy, ihriska a pod.) a pred jedlom!
6. Zuby si čistíme po každom jedle alebo aspoň dvakrát denne: ráno a večer!
7. Pravidelný pohyb je dôležitý pre zdravie človeka!
8. Nedovoľme svojmu telu zlenivieť, inak nám ochabnú svaly a naše telo bude postupne naberať tuk!



ŽIVOTOSPRÁVY



Fyzika

OBEZITA

OBEZITA

Spočíva v nadbytku tukového tkaniva v organizme, čo sa navonok prejavuje nárastom telesnej hmotnosti nad úroveň primeranú pre daného jedinca vzhľadom na vek a výšku. Medzi faktormi, ktoré ovplyvňujú vznik obezity, by sme našli dedičnú zložku, nesprávnu životosprávu, psychologické a kultúrne činitele.



NÁSLEDKY OBEZITY:

- Postihnutie srdcovo-cievneho systému: obezita je rizikový faktor vzniku tejto skupiny ochorení.
- Postihnutie kostí a kĺbov: chronické bolesti.
- Diabetes mellitus (cukrovka) 2. typu.
- Postihnutie dýchacieho traktu: dychová nedostatočnosť, spánkové apnoe (krátkodobé zastavenie dychu).
- Ďalšie ochorenia: dna, poruchy metabolizmu tukov (dyslipidémia), žľazové koliky, trombózy, atď.

PODVÝŽIVA

PODVÝŽIVA

Malnutritcia alebo podvýživa je stav, keď sa telu nedostávajú základné živiny – ich príjem nestačí pokrývať ich potrebu. Obvykle malnutritcia súvisí s ochorením.



PRÍČINY MALNUTRICIE:

- znížená chuť do jedla, chorý je menej ako obvykle
- porucha trávenia a vstrebávania živín,
- iná strava v nemocniciach, na ktorú nie sú pacienti zvyknutí,
- bolesť,
- infekčné ochorenie,
- stres v dôsledku ochorenia
- niektoré choroby zvyšujú potrebu energie a živín.

MENTÁLNA ANOREXIA

MENTÁLNA ANOREXIA

Je porucha charakterizovaná najmä úmyselným znižovaním telesnej hmotnosti. Chorí s anorexiou neodmietajú jedlo preto, že by nemali chuť, ale preto, že nechcú jesť, aj keď to niekedy popierajú a uvádzajú na to rôzne dôvody, prečo jesť "nemôžu".

Nechutenstvo alebo oslabenie apetitu je väčšinou až dôsledkom hladovania. Ľudia trpiaci mentálnou anorexiou si postupne zvykajú na znížený príjem energie, prázdny tanier aj žalúdok, nadmernú sebakontrolu v jedle, zapadnuté brucho a vystúpené kosti. Ako by boli zakliaty do diétnej rovnice "energetický príjem = energetický výdaj" a často si nepovoľia normálne jedlo, ak si ho "nezaslúžia" usilovným cvičením. Desia sa každého väčšieho alebo energeticky hodnotnejšieho jedla a ľahko sa cítia prejedení



Chémia

ENZÝMY

ZÁZRAK MENOM ENZÝMY

Enzým = vysokošpecifický biokatalyzátor

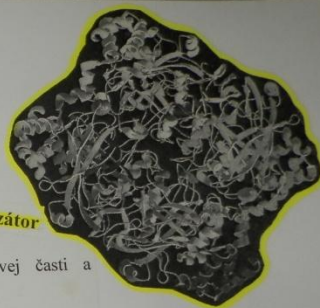
Čo vlastne enzýmy sú a akú majú funkciu?

Enzýmy sú veľmi špeciálne bielkoviny, ktoré sa skladajú z bielkovinovej časti a spolupôsobiaceho nebielkovinového **koenzýmu**.

V zložení koenzýmu sa môžu nájsť rôzne vitamíny. Dnes už vieme, že medzi enzýmami a vitamínmi existuje úzke spojenstvo.

Vitamíny sú nepostrádateľné pre **budovanie** väčšiny enzýmov. Pri **nedostatku** vitamínov dochádza k vážnym poruchám v činnosti enzymatických sústav, čo vedie k narušeniu premeny uhlíkovodíkov, bielkovín a tukov.

Enzýmy sú zvláštne fermenty obsahujúce iskru života. Podmieňujú vegetatívny život vo všetkých rastlinných a živočíšnych bunkách. Existujú nespočetné druhy enzýmov. Práve oni charakterizujú nielen každý rastlinný alebo živočíšny druh, ale každej živej bytosti dávajú zvláštnu individualitu, obnovujú jej orgány a udržiavajú ich v činnosti. Bez enzýmov neexistuje žiadne delenie buniek, žiadny rast a žiadne rozmnožovanie. Oni sú súčasne správcami i vykonávateľmi, ktorých stvoriteľ vložil do každej živej bytosti. Oni riadia zložité chemické procesy v každej bunke, v každom jednotlivom orgáne človeka, zvierat a rastliny, presne tak ako keby mysleli. Bez nich by štiepenie a zlučovanie látok vôbec neprebehlo. **Určujú smery zložitých chemických reakcií.**



ZDROJE A VÝZNAM

Rovnako ako vitamíny všetku tú žiariacu silu a krásu, ktorú zmienené enzýmy predtým vytvorili v mladej rastúcej rastline alebo zelenine, či v prekrásne zafarbenom ovoci, darujú nám.

Najbohatšie na enzýmy sú zo surovej stravy pšeničné klíčky alebo iné klíčiace semená, mladá zelenina, zeleninové šťavy a zrelé ovocie.

Materské mlieko v prvých dňoch obsahuje päťkrát viac enzýmov ako neskôr. Je to múdre usporiadanie pre obdobie, kedy novorodenec potrebuje mimoriadny prídelenie životných síl. Zistilo sa, že v bunke je asi pol miliardy bielkovinových enzymových molekúl, ktoré vytvárajú sústavu asi niekoľkých tisícov enzýmov, ktoré v telesných bunkách a orgánoch regulujú niekoľko tisíc chemických premien. V dôsledku nedostatku enzýmov sa najhoršie zhodnocujú výživné soli ako kalcium, fosfor, siera, železo, horčík a mnoho iných. Následkom sú choroby.

Čím viac čerstvých, vysokoaktívnych enzýmov (zo surovej stravy) naše telo prijíma, tým väčší je príliv nového života do tela a tým viac tieto enzýmy podporujú tvorbu nových zdravých buniek.

Nesmieme zabudnúť, že iba život môže plodiť a udržiavať ďalší život.



Biológia

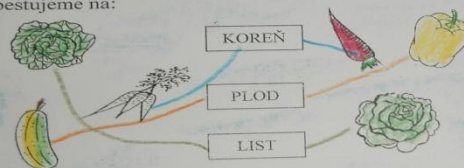


PRACOVNÝ LIST

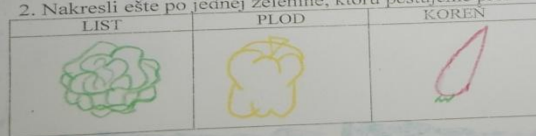
Rastliny okolo nás - ZELENINA

Meno: _____

1. Roztried' zeleninu na obrázkoch podľa toho, pre čo ju pestujeme na:



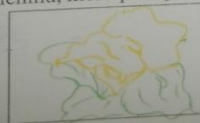
2. Nakresli ešte po jednej zelenine, ktorú pestujeme pre:



3. Tu nakresli zeleninu, ktorú pestujeme pre kvet:

Je to:

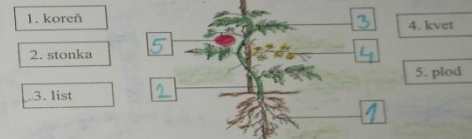
KARFIOL



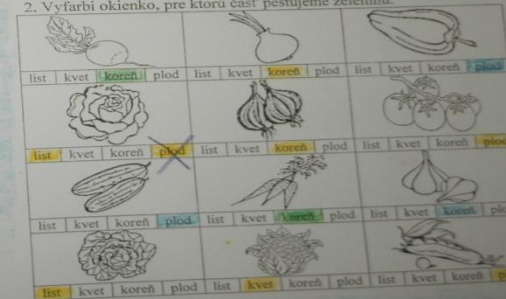
Rastliny okolo nás - ZELENINA

Meno: _____

1. Označ číslami názvy častí rastliny.



2. Vyfarbi okienko, pre ktorú časť pestujeme zeleninu.



PRACOVNÝ LIST

VYFARBI LEN TÚ ČASŤ RASTLINY, KTORÚ KONZUMUJEME

HROZNO



PETRŽLEN



KARFIOL



JAHODY



HEČKY



CEREŠNE



CEŠNÁK



MRKVA



HRACH



KAPUSTA



ČUČORIEKY



BROKOLICA



KARFIOL



RAJČINY



MALINY



SALÁT



SOŠOVICA



Biológia



TURISTIKOU K POHYBU - Cestovný ruch

Historický vývoj

Prvé cestovné ruchy: zdravotný, náboženský, obchodný, ležiadny, študijný, vojenský.

Antické cestovné – Grécka ríša – 776 p.n.l. Olympijské hry (opracovali sa každé 4 roky).

– Rímska ríša – vývinová sieť v Ríme a v provinciách.

Rozšírenie Ameriky – cestovanie do Južnej Ameriky, Berlína, Londón, Paľmy.

Rozšírenie internetu – pletá do Moskvy, Medny.

Hindulské – pletovanie k jaskyni, rieke Ganga.

Rozvoj vedy – vznik nových univerzít v štúdiu – rady študentov pletú na talianskej univerzite.

K rozvoju cestovného ruchu prispela epocha veľkých geografických objavov.

Cestovný ruch, tak ako ho chápeme dnes, vznikol v Európe v 19. storočí – rozvoj dopravy, proces industrializácie a urbanizácie, rast životnej úrovne, skľapenie pracovného týždňa na 40–48 pracovných hodín.



Slnecné jazerá



Formy cestovného ruchu

– vyberajú sa na základe dĺžky trvania, sezónnosti, spôsobu prepravy a množstva cestovateľov.

- Podľa trvania:
- dlhodobý (obdobiový)
 - krátkodobý
 - sezónny
 - sezónny
 - skupinový
 - domáci (prirodzený)

Dediny, mestá, veľkomestá

Suchá Belá



• kultúrohistorické pamiatky

– historické jadrá miest, hrady, zámky, kaštiele, galérie, divadlá, skanzeny, múzeá...



Dunajec v Pieninách



Kolársky dom v americkom štáte Montana



Drevený domček domorodcov v Afrike



Minutník v meste, ktoré je súčasťou Ameriky

Informatika

Zdravá výživa

Zdravá výživa - často opakované slovo. Málokto by vedel povedať, čo presne pod tým rozumieť. A väčšina ľudí význam zdravej výživy podceňuje. Zdravá výživa však môže rozhodnúť o našom zdraví - či chorobe. Telesnom, i duševnom. Zdravá strava neznamena len kvalitné "palivo" pre svaly. Zdravá strava znamená aj výživu pre mozog. Správnu funkciu mozgu môžete ovplyvniť - stravou. V dobrom i zlom. Aj to je dôvod, prečo sa naozaj neoplatí ignorovať pojem "racionálna výživa".

Čo je to zdravá výživa?

Čítajte, učte sa. Ak budete vedieť, aké účinky na vás majú rôzne potraviny, budete vedieť, že niektorým jedlám sa jednoducho oplatí vyhnúť. Rozumný človek by mal dokázať odolať pokušeniu, ak vie, že mu jedenie môže ublížiť.

Viem, ťažko je dnes si uprieť dobrý koláčik v mene toho, že možno o 10 rokov vám možno bude na svete lepšie. Človek o sebe nedokáže rozmýšľať vopred. A to je škoda. Keby si 30 ročný človek vedel predstaviť, aké ťažkosti bude mať v päťdesiatke, zrejme by prerušil čokoliek, čo práve robí a utekal cvičiť a zdravo jesť...

Rozhodnutie je len vo vašich rukách. Zdravá výživa sa vám oplatí.

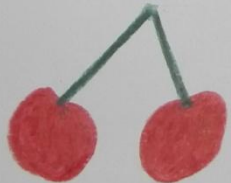
Zdroj: <http://www.chudnutie-ako.sk>



K superpotravinám podľa amerického lekára Stevena Pratta patria:

1. **Čučoriedky**, ktoré obsahujú dôležité vitamíny C a E a podporujú činnosť mozgu.
 2. **Brokolica**, ktorá podľa Pratta ako jediná zelenina pôsobí skutočne preventívne proti rakovine čreva a konečníka.
 3. **Čaj**, ktorý vďaka flavonoidom bráni predčasnému starnutiu buniek.
 4. **Tekvicové jadierka**, ktoré podporujú obranyschopnosť organizmu prostredníctvom nenasýtených kyselín, vitamínov A, B, E a dôležitých minerálov ako draslík, zinok, horčík, vápnik a železo.
 5. **Fazuľa**, ktorá obsahuje vitamíny a cenné bielkoviny, nevyhnutné pre životne dôležité pochody v organizme.
 6. **Jogurt**, ktorý obsahuje živé kultúry a posilňuje trávenie.
 7. **Morčacie mäso**, ktoré podľa Pratta dodáva telu živiny nachádzajúce sa iba v mäse a nepríberá sa po ňom.
 8. **Ovos**, ktorý množstvom zinku chráni pred únavou.
 9. **Pomaranče**, ktoré obsahujú vitamín C, vlákninu a vďaka draslíku znižujú krvný tlak.
 10. **Rajčiny**, ktoré svojím obsahom karotenoidov znižujú riziko srdcových chorôb a vďaka antioxidantom spomaľujú starnutie.
 11. **Sója**, ktorá obsahom vápnika chráni kosti pred zlomeninami.
 12. **Špenát**, ktorý ovplyvňuje tvorbu tráviacich šťiav a dodáva organizmu dôležitú kyselinu listovú.
 13. **Tuniak**, ktorý je významným zdrojom vitamínov a minerálov chrániacich cievy.
 14. **Vlašské orechy**, ktoré sú bohatým zdrojom draslíka, zinku a vitamínov skupiny B a pôsobia blahodárne na nervovú sústavu.
- Tieto potraviny (a ich "ekvivalenty") podľa Stevena Pratta podporujú významným spôsobom odolnosť organizmu, slúžia ako prevencia mnohých vážnych chorôb a pomáhajú predĺžiť ľudský život. Pratt však zároveň pripomína, že zárukou dobrého zdravia nie je iba kvalitná strava a poukazuje tiež na veľký význam každodenného aktívneho pohybu.

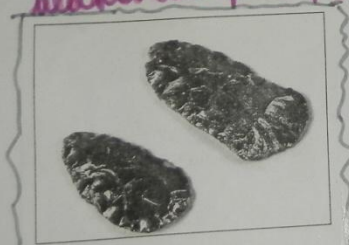
Zdroj: <http://zdravie.pravda.sk>



PRÁCA = AKTÍVNY ODPOČINOK

Technika - je vďaka prídomný jav. / Urobíme sa s ňou
všade okolo nás. Toto všetko, čo používame v každodennom živote
je + spojené s technikou.

① Prvý nástroj, ktorým si ľudia
otáčali pílu, bol pastový klin!



Pástrý klin

využíval sa na rezanie a
štiepanie

② Luk bol jeden z prvých nástrojov, ktorými
sa využila nahradená energia na vypalenie šípov.



Luk a šíp

Slovenskí vynálezcovia



S. A. Jedlík



J. Murgas



S. Banič



A. Stodola



J. Bahýľ

AKÝKOLĽEK POHYB
JE PROSPEŠNÝ
AJ PRI PRÁCI PRE NAŠE TELO,
SA HYBEME +
FORMUJEME TELO
I DVŠU

rozvoj
elektrických

rozvoj leteckého
parné a plynové turbíny

vynálezca padáku
príkopník bežiarovej fotografie

NEJEDZ SO ŠPINAVÝMI RUKAMI



Číslo 1

POL



Číslo 2

E
t
i
c
k
á

v
ý
c
h
o
v
a

Zdravá strava, silu dává



PRE DOPOLUDNIE
PLNÉ ENERGIE



PRE DOPOLUDNIE
PLNÉ ENERGIE
CHÝBA LEH...



PRE DOPOLUDNIE
PLNÉ ENERGIE
CHÝBA LEH...

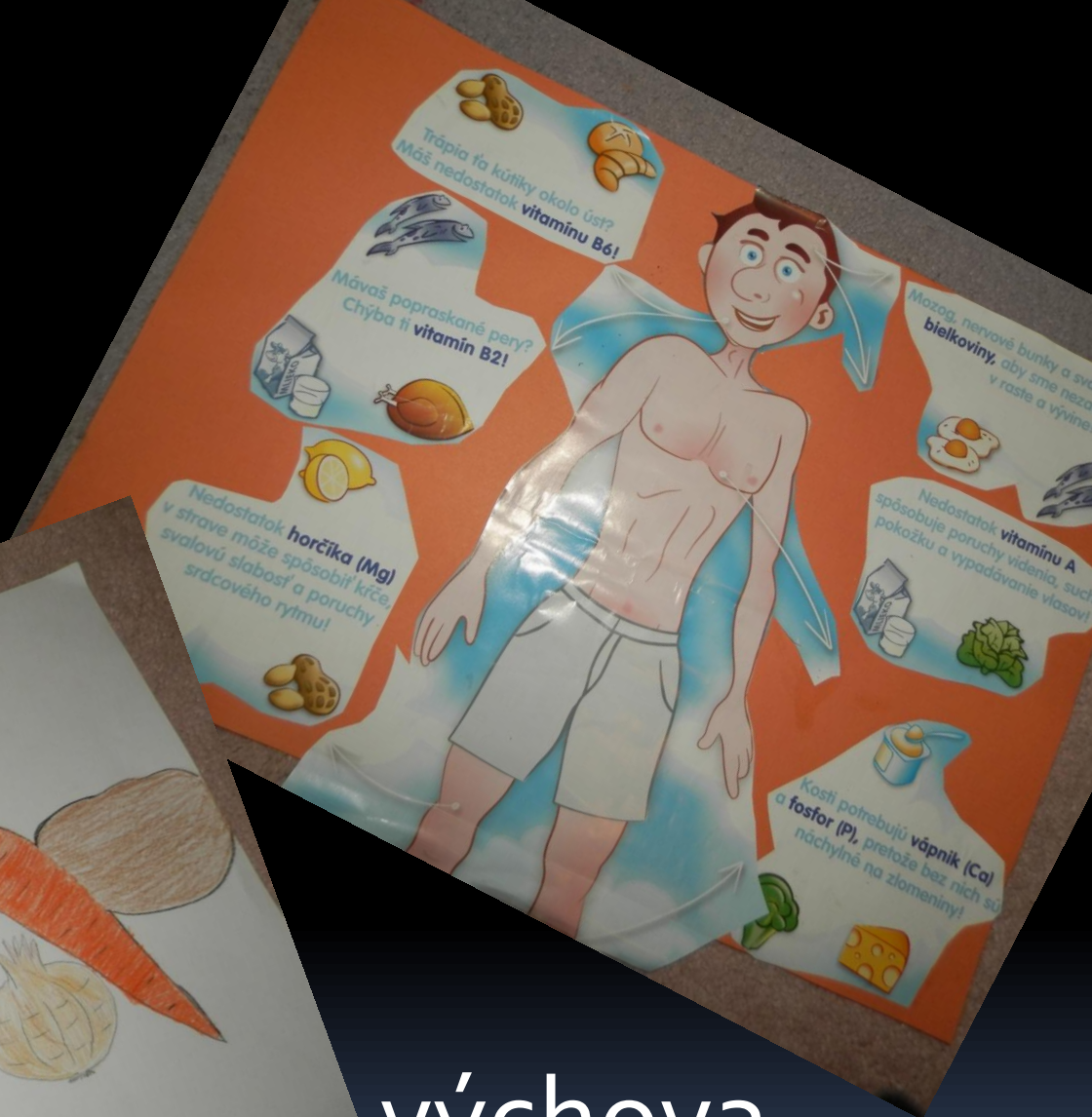


CHÝBA LEH...





Výtvarná



výchova

Hudobná výchova

V zdravom tele zdravý duch

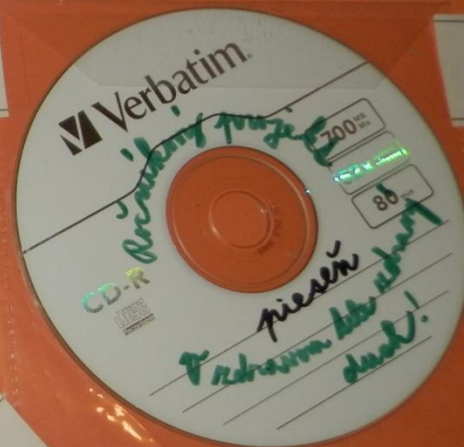
A **D** **E** **A**
Ref: V zdravom tele zdravý duch, tým sa riadime,
preto vzorne každý deň veľa cvičíme.

A **D** **E** **A**
1. Nik z nás chorým nechce byť, je to otrava. Ležať, stále
lieky brať, nie je zábava. Bolesť žiadnu necítiť, stále
zdravý byť, o to sa mi budeme celý rok snažiť.

Ref:

A **D** **E** **A** **D**
2. Ovocie, zelenina a zdravá výživa, mať čisté ruky pred
jedlom je zárukou zdravia. Cvičiť, otužovať sa treba
každý deň, zdravie si tým upevníš, tak to urob preň.

Ref:



V zdravom tele zdravý duch



Ďakujeme za pozornosť! ☺

