

Happy hét a 7.c osztályban



Osztályfőnöki órán 3 befőttesüveget festékkel színezett vízzel töltöttek meg a tanulók, majd beleállítottak egy-egy papírlevelet és fehércaralábé levelet. A papír rögtön felszívta a színes vizet, de másnapra a caralábélevelek is elkezdtek színesedni.



A kísérlet azt illusztrálja, hogyan szívják fel a növények a vizet. A szöveteken keresztül a víz minden sejthez eljut. Ugyanígy hasznosítja az emberi szervezet is a vizet. A víz a sejtek működéséhez fontos anyagokat is szállít (a kísérletben ezt jelképezik a festékek).



Ebben reménykedtünk..

APRÓHIRDETÉS

Minden tanuló kapott egy cetlit, amelyen valamilyen innivaló neve szerepelt:

2,8%-os tej	Fekete tea, cukorral
50%-os gyümölcsstartalmú narancslé	Fekete tea, cukor nélkül
25%-os gyümölcsstartalmú baracklé	Kóla
12%-os szőlőlé	Light kóla
100%-os almalé	Energiaital
Frissen préselt narancslé	Szénsavas üdítő
Frissen préselt céklalé	Limonádé, cukorral
Frissen préselt almalé	Friss citrommal ízesített víz
100%-os paradicsomlé	Ice tea
Ásványvíz	Epres tejital
Csapvíz	Málnaszörp

A tanulók egyik csoportja apróhirdetést írt, amelyben eladásra kínálta azt, amit kapott. A másik csoport italt venne típusú hirdetést készített. Miközben felolvasták, s próbálták kitalálni, hogy ki mit kínál/vesz, sokat nevtünk. Például:

- „Túl soványnak érzi magát? Megszabadulna néhány fogától? Nálam megtalálja a megoldást! Eladó egy üveg magas cukor tartalmú szénsavas üdítő.”
- „100%-ban valódi vagyok, semmi plasztik. Imádom a bolognait, szinte egyé válok vele.”
- „Van kedved felizgatni az ízlelőbimbóidat? Szén-dioxid is van bennem. Ízesítésemet megváltoztathatod! Cukorral is tele vagyok! Tedd meg az első lépést a hízáshoz!”
- „Szomjoltásra nem alkalmas, széndioxiddal dúsított lötyöt vennék, elhízás céljából. Ár nem számít!”

A játék végén megbeszéltük a tapasztalatokat, pl. melyik innivaló számít egészségesnek/egészségtelennek, stb.

Lassítás (a Beugró c. tv-műsorból ismert játék változata)

Önként jelentkező tanulók húztak egy-egy cédulát és némán, lelassítva mutogatták el a folyadékokkal kapcsolatos szituációkat. A szituáció tanulságait a mutogatás után megbeszéltük (pl.: a cukros üdítőkben lévő cukorral hirtelen nagymennyiségű energia jut a szervezetbe, de mivel a cukorból származó energia hatása csak nagyon rövid ideig tart, ugyanolyan gyorsan, ahogy felpörögtünk, el is fáradunk stb.).

Irtó meleg az idő, ezért teletömtem a hátizsákomat vizespalackokkal.

Egy üveg cukros üdítőt ittam reggelire, amitől először túlpörögtem,
aztán hirtelen nagyon elfáradtam.

Egész nap nem ittam vizet, ezért délutánra szörnyen megfájdult a fejem.

Egész tornaórán futtatott bennünket az a szadista tesitanárunk,
úgyhogy óra végén mind megrohamoztuk a vízcsapot.

Megittam egy üveg energiasitalt, de kiderült, hogy érzékeny vagyok a koffeinre
és nagyon gyorsan kezdett tőle dobogni a szívem.

Friss citromkarikákkal ízesítettem a pohár vizemet,
de borzasztó savanyúra sikeredett a „koktélom”.



Egész tornaórán futtatott az a szadista tesitanár, úgyhogy óra végén megittam az összes vizet.



Nagyon elkeseredtem, mikor megláttam a tükörben, hogy megint tönkretette egy fogamat a sok
cukros üdítő.

A feladatok kapcsán sokat beszéltünk a helyes folyadékfogyasztási szokás kialakításáról.

Katonáné Molnár Mária
osztályfőnök