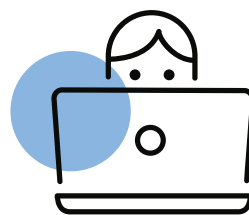




Skutočne
zdravá škola



Dúha na tanieri

Dúhový pokus



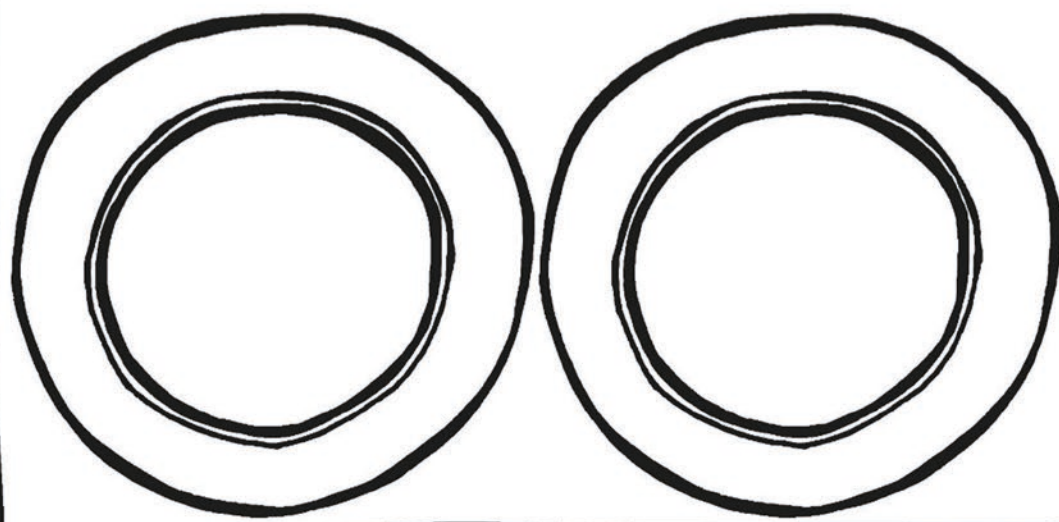
DÚHOVÝ POKUS

Pomôcky

- sáčok farebných cukríkov
- plytký tanier
- téglík
- voda
- hodinky (mobil)

Postup

Na tanier poukladaj dookola cukríky, doprostred taniera nalej vodu tak, aby bola až nad cukríkmi. Sleduj, čo sa stane. Výsledok nakresli do prvého obrázku taniera. O desať minút sa pozri opäť a výsledok nakrešli do druhého obrázku.



Možný priebeh pokusu príklady otázok a odpovedí detí (predškoláci):

Príprava pomôcok, vysvetlenie pokusu.

Deti pozorujú, čo sa na tanieri deje.

Rozprávanie v kruhu.

Čo vzniklo na tanieri?

Dúha

A my si teraz o tejto dúhe niečo povieme. A taktiež o bonbónoch. Prečo zjeme celé balenie bonbónov a jablík menej?

Lentilky sú malé, dá sa ich zjesť viac než jablík.

A keby sme jablíčko nakrájali na rovnako malé kúsky ako bonbóny, čoho zjeme viac?

Bonbónov.

Prečo?

Je to sladké a dobré.

Sú bonbóny z ovocia? Áno, nie?

Nie.

A z čoho teda sú?

Z cukru.

A prečo je jablíčko, ktoré tu máme, sladké?

Má v sebe taktiež cukor, ale aj vitamíny a ďalšie zdravé látky, ktoré dostáva zo stromu.

A z čoho je sladká chuť bonbónov?

Je tam cukor a chemické látky.

A z akého dôvodu sa nám vytvorila na tanieri z bonbónov dúha?

Bonbóny sú zafarbené farbivom.

A prečo toto neurobí na tanieri jablíčko?

Nie je farbené a nič sa tam nepridáva.

A prečo sa teda bonbóny farbja?

Aby sa nám viac páčili a lepšie chutili.

Máte pravdu, keď si vezmem jeden bonbón, mám o chvíľu chuť vziať si ďalší. A toto presne tieto látky spôsobujú. Sú umelo vytvorené človekom, aby sme na ne mali chuť.

Robí to tak aj jablíčko?

Nie, to zjeme, je lahodné, ale stačí nám jedno jablko a sme nasýtení.

Jablíčko vytvorila príroda.

Áno, je v ňom prírodný cukor, vitamíny a navyše aj vláknina, takže jablíčko človeka zasýti.

Po 15 minútach diskusiu prerušíme. Deti sa rozprávajú, čo sa medzitým stalo na tanieri: farby sa zmiešali do jednej chaotickej farebnej škvrny.

Čo sa stalo?

Farby na tanieri sa zmiešali dohromady a už tam nie je žiadna dúha.

A toto sa nám stane v brušku, keď tie bonbóny zjeme?

Áno, je to presne tak.

A čo myslíte? Páči sa toto vášmu telíčku?

Asi nie, bude nám zle a časom môžeme byť chorí.

Aha, tak to je vlastne veľmi nezdravé. Oj, a my toho často toľko zjeme a máme to radi.

A ako spoznáme, že tieto bonbóny obsahujú v sebe škodlivé látky? Tento pokus predsa nemôžeme robiť pri nákupe v obchode so všetkými bonbónmi, aj keď by to isto bolo zaujímavé.

Pohľadom? Môžeme ich rozpustiť na tanieri?

Áno, niekedy už na pohľad bonbóny vyzerajú nezdravo, ale zistiť, čo bonbóny obsahujú, je vlastne veľmi jednoduché. Stačí sa pozrieť na obal a prečítať si tzv. etiketu.

Deti skúmajú etiketu. Učiteľ/ka môže prečítať nahlas všetky zložky z etikety. Číta pomaly a zdôrazňuje "divné názvy".

My nerozumieme, nevieme čo to je.

Presne tak, ani ja pri niektorých názvoch neviem, čo presne znamenajú. Je to taktiež vytlačené veľmi malým písmom a ťažko sa to číta. Ale vidíme, že je tam uvedené množstvo látok, ale o ovocí tam zatiaľ nič nebolo. Je tam len množstvo umelo vyrobených látok a taktiež vosk. Predsa vosk sa používa na lyže alebo na sviečku a do masť, ale chceme to mať v teličku? Má niektoré tieto látky v sebe naše jabĺčko?

Nie.

Budeme to teda jesť?

Nie!

Povieme rodičom, aby sa pri nákupoch viac pozerali na obaly?

Áno!!!

No áno, ale keď oni to v televízii, v reklame veľmi vychvaľujú.

No a čo myslíte, prečo to tak robia?

Aha, aby nám to predali a aby nás nalákali, aby sme si to kúpili. Lenže teraz už vieme, že to vôbec nie je zdravé, tak si to nekúpime.

Prečo to tí ľudia vlastne robia? Ved' by sa mali vyrábať len zdravé veci, nie škodlivé.

Je to kvôli zisku peňazí.

A existujú vôbec nejaké zdravé bonbóny?

Je mi to veľmi ľúto, ale také bonbóny nepoznám. Vždy sa snažím čítať zloženie a ešte som zdravý bonbón v obchode nenašla. Ale viete čo si dám namiesto bonbónov?

Ovocie?

Áno, presne tak. Najzdravšia sladkosť je ovocie. Ja si svoje bonbóny vyrábam celú jeseň: suším si ovocie na plátky. Alebo si robím strúhané jabĺčko s orieškami a s trochou medu.

Môžete to kľudne doma taktiež vyskúšať.

Ánoo, my doma taktiež robíme sušené plátky! A my robíme doma vlastný jabĺčkový teplý kompót alebo mušt! Aspoň vieme, čo sme si tam dali a z čoho je to vyrobené.

Výborne, takže vám prajem, keď budete s rodičmi nakupovať, správnu voľbu a hurá na ovocie (a zeleninu).

Po tejto hodine deti pri obede alebo desiate dobrovoľne, bez nútenia a s chuťou zjedia zeleninový alebo ovocný šalát.

Najväčší "aha" moment:

Deti väčšinou netušia, čo je na bonbónoch a ďalších sladkostiach nezdravé. Rodičia im síce povedia, že je to nezdravé, že ich po bonbónoch bude bolieť bruško, že budú mať pokazené zuby atď., ale takto názorný pokus vidia prvýkrát. Samozrejme ešte ani nevedia, že z etikety je možné prečítať zloženie potraviny. Vďaka tomuto pokusu v deťoch zapálime plamienky poznania "aha, nie všetko, čo denne kupujeme a jeme, je úplne dobré a zdravé".

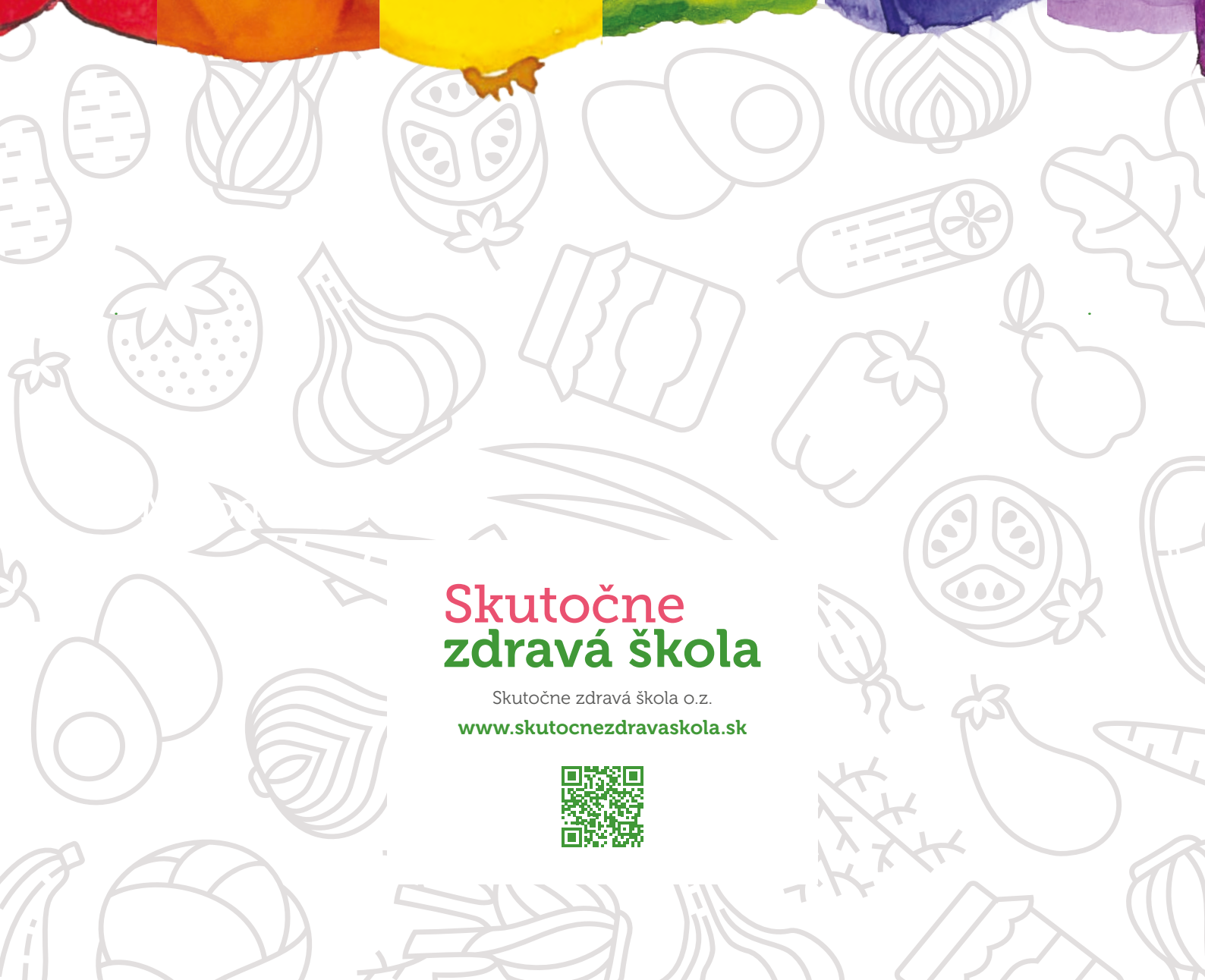
Poznámky

[illegible]

[illegible]

Poznámky

[illegible]



Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola o.z.
www.skutocnezdravaskola.sk

