

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

ENERGIJSKE IN SLADKE PIJAČE

mag. Magda Šlibar

OŠ Železniki



PROJEKTNO DELO

- alternativa tradicionalnemu pouku
- nosilec aktivnosti je učenec
- učitelj je pobudnik aktivnosti in usmerjevalec
- poudarja učenje z raziskovanjem
- motivacija za samostojno učenje

SLADKE PIJAČE

- velika razširjenost med mladimi
- ponudba v avtomatih
- opozarjanje z NIJZ, medijev, Ministrstva za zdravje,...
- zdravstvene težave, debelost, pojav sladkorne bolezni tipa 2 med mladostniki

ENERGIJSKE PIJAČE

- velika vsebnost kofeina
- dodane druge snovi: efedrin, taurin,... - vpliv na centralni živčni sistem
- škodljiv učinek med športnimi dejavnostmi – srce!

AKTIVNOST UČENCEV IN CILJI

- raziskovalne naloge
- prinašanje energijskih pijač na športne dneve in športna tekmovanja
- izbirni predmet Poskusi v kemiji – raziskovanje vsebnosti sladkorja v sadju in sladkih pijačah
- poročanje na razrednih urah
- projektno delo – raziskovanje vplivov sladkih in energijskih pijač na zdravje ljudi
- cilji učencev: - spoznajo nevarnost energijskih pijač
 - poznajo sestavine energijskih pijač in njihove učinke na človeško telo
 - sklepajo, kako lahko energijske pijače škodujejo športnikom

REZULTATI

predmet	št. ur	doseženi cilji
poskusi v kemiji	2	učenci: <ul style="list-style-type: none">- utrdijo in poglobijo znanje, razumevanje in uporabo kemijskih vsebin s pomočjo samostojnega eksperimentalnega dela,- se urijo in razvijajo spretnosti in veščine uporabe laboratorijskega pribora,- spoznajo osnove kemijske analize z eksperimentalnim pristopom,- utemeljijo dobljene rezultate eksperimentalnega dela in spoznajo pomen ustrezne razlage rezultatov,- učenci poznajo količino vsebnosti sladkorja v sadju ter spoznajo, da je občutek sladkobe sadja odvisen tudi od kislin, ki ga vsebuje sadje
razredna ura	2-3	učenci: <ul style="list-style-type: none">- se seznanijo s projektnim delom,- postavijo hipoteze oz. napovedo pričakovane rezultate,- presojujejo pomen oz. vrednotijo rezultate,- utemeljijo dobljene rezultate in spoznajo pomen ustrezne razlage rezultatov,- ugotovijo škodljivost kofeina v določenih pijačah v povezavi s hitrost bitja srca in možnosti zasvojenosti s kofeinom

VIRI

- Avramovič, S. 2016. Sladke pijače so izredno nevarne. Njena.si. Dostopno na:
<https://njena.svet24.si/clanek/zdravo-zivljenje/577a9f1fc17e6/sladke-pijace-so-izredno-nevarne>. 16. 3. 2020
- ILLERIS, K. (1997). Adult learning and responsibility. In Illeris, K. (ed.) *Adult Education in a Transforming Society*. Copenhagen: Roskilde University Press
- ILLERIS, K. (1999). Project Work in university studies: background and current issues. In Olsen, H.S. and Jensen, J.H. (eds.) *Project Studies: A Late Modern University Reform?* Copenhagen: Roskilde University Press
- K. B. 2012. Šokantno odkritje o škodljivosti sladkih pijač. Vizita.si. Dostopno na:
<https://vizita.si/zdravozivljenje/sokantno-odkritje-o-skodljivosti-sokov.html>. 16. 3. 2020
- n.n. 2016. Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih. NIJZ. Dostopno na:
<https://www.nijz.si/sl/pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih>. 16. 3. 2020
- NOVAK, H. et al. (1990). *Projektno učno delo*. Ljubljana: DZS.
- Pahor, M. in Šebenik, M. 2007. Refraktometer v roki povej, katero sadje najslajše v posodi je tej!. Pedagoška fakulteta Ljubljana. Dostopno na:
<http://www.pef.uni-lj.si/~kemija/izobucit.php>. 15. 7. 2007
- *Project-Based Learning with Multimedia*, (2000): Why do project-based learning?