

PROTEJĂM NATURA!

Revistă de biologie, ecologie și protecție a
mediului

Decembrie 2012



Revista Cercului de Biologie a Școlii
Gimnaziale Sascut
Județul Bacău

Nr. 1 An 1



PROTEJĂM NATURA!

REVISTA DE BIOLOGIE *A ȘCOLII GIMNAZIALE SASCUT*

- Cercul de biologie -

ANUL 1
NR 1/2012

Coordonator revistă:

Profesor de biologie: Pârvan Anca-Nicoleta

Colaboratori:

Irimia Marius

Cârlan Mihăiță

Martiș Georgiana

Dumitru Alexandra

Enache Patricia

Teodor Ioana

Oprea Oana Georgiana

Duca Andreea

Petrea-Galer Ioana

Samiș Georgiana

Tănase Gabriela-Alexandra

Popa Bianca

Ciovăr Profira

Tehnoredactare:

Profesor de biologie: Pârvan Anca-Nicoleta



DE CE O REVISTĂ DE BIOLOGIE, ECOLOGIE ȘI PROTECȚIE A MEDIULUI?

Trăim într-o lume nebună, nebună, nebună în care nu mai știi ce este bine și ce este rău, ce este pacea și ce este războiul, în care ne prefacem că nu pricepem noțiunea de agresiune asupra naturii, asupra vieții sau aproapelui. Noțiunea de conștiință rămâne ascunsă undeva în cărți, în mituri și în eter. (Mustață 2003)

Educația este acțiunea de modelare, de formare a personalității umane. Nu se poate vorbi de personalitate în afara unui anumit grad de educație și cultură. (Slade 1995)

Dorința de progres și confort este specifică omului modern, fapt pentru care acesta nu poate fi condamnat, reîntoarcerea la viața primitivă este imposibilă, nerealistă și inacceptabilă. Atunci se pune problema găsirii unei soluții de remediere pentru relele făcute de om asupra mediului, de restabilire a acordului dintre Om și Natură. Omul neinstruit și needucat, rupt de natură nu este în stare să pătrundă resorturile intime, ale existenței sale biologice, și nu poate admite răspunderea față de viața prezentă și viitoare.

În clasele I-VIII, educația ecologică a elevilor se poate realiza atât în clasă în timpul orelor, dar și în afara școlii prin activități extrașcolare și extracurriculare realizate de școală sau de alte instituții. În lecțiile de biologie de fiecare dată trebuie să fie atinsă măcar o latură a educației ecologice, scopul educației ecologice este acela de a oferi fiecărui individ posibilitatea de a manifesta o atitudine personală, responsabilă față de mediu în care trăiește.

Atât la gimnaziu cât și în timpul anilor de liceu elevii vin în contact cu biologia în mod continuu, prin urmare educația pentru mediu trebuie să se facă sistematic. Ecologia se predă doar în clasa a VIII-a, dar sarcina profesorului de biologie este de a acorda noțiuni de ecologie elevilor încă din clasa a V-a și de ai educa în vederea ocrotirii mediului înconjurător.

Educația ecologică trebuie să ducă la înțelegerea relațiilor existente între anumite situații și dezvoltarea capacităților de a analiza, a sintetiza și de a generaliza informațiile deținute. Este importantă rezolvarea cauzelor care au dus la o anumită situație și nu a efectelor acestora. (Ollivier, 1990).

Profesor de biologie Pârvan Anca-Nicoleta



Calendar ecologic

CALENDARUL EVENIMENTELOR ECOLOGICE

02 Februarie Ziua Mondiala a Zonelor Umede, Conventia Ramsar

15 Martie - 15 Aprilie Luna Padurii

22 Martie Ziua Mondiala a Apei

23 Martie Ziua Mondiala a Meteorologiei

01 Aprilie Ziua Pasarilor

17 Aprilie Ziua Mondiala a Sanatatii

22 Aprilie Ziua Pamantului

24 Aprilie Ziua Mondiala a Protectiei Animalelor de Laborator

10 Mai Ziua Pasarilor si Arborilor

15 Mai Ziua Internationala de Actiune pentru Clima

24 Mai Ziua Europeana a Pasarilor

05 Iunie Ziua Mediului

08 Iunie Ziua Mondiala a Oceanelor

17 Iunie Ziua Mondiala pentru Combaterea Desertificarii

21 Iunie Ziua Soarelui

11 Iulie Ziua Mondiala a Populatiei

09 August Ziua Internationala a Gradinilor Zoologice si Parcurilor

16 Septembrie Ziua Internationala a Stratului de Ozon

18 Septembrie Ziua Mondiala a Geologilor

23 Septembrie Ziua Mondiala a Curateniei

25 Septembrie Ziua Internationala a Mediului Marin

26 Septembrie Ziua Mondiala a Muntilor Carpati

01 Octombrie Ziua Mondiala a Habitatului

04 Octombrie Ziua Mondiala a Animalelor

08 Octombrie Ziua Mondiala pentru Reducerea Dezastrelor Naturale

16 Octombrie Ziua Internationala a Alimentatiei

17 Octombrie Ziua Internationala pentru Eradicarea Saraciei

31 Octombrie Ziua Internationala a Marii Negre

08 Noiembrie Ziua Internationala a Zonelor Urbane

10 Decembrie Ziua Mondiala Drepturilor Omului

14 Decembrie Ziua Internationala de Protest Impotriva Reactoarelor Nucleare

29 Decembrie Ziua Internationala a Biodiversitatii

PROIECT EDUCAȚIONAL
ZIUA MONDIALĂ A ANIMALELOR
4 OCTOMBRIE
„COPII, IUBIȚI ANIMALELE ! ”

ARGUMENT :

În fiecare an, pe 4 octombrie, este sărbătorită Ziua Mondială a Animalelor, instituită de Organizația Internațională pentru Protecția Animalelor în 1931, în memoria Sfântului Francisc de Assisi (1182-1226), întemeietorul Ordinului Franciscan și protectorul animalelor.

Articolul 14 al. 2 al Declarației Universale a Drepturilor Animalelor proclamată solemn la Casa UNESCO (Paris, 15 octombrie 1978) stipulează ceva ce omul nu ar trebui să uite niciodată *drepturile animalelor trebuie să fie aparate prin lege la fel ca și drepturile omului.*

Ziua Mondială a Animalelor este o zi specială dedicată vieții animalelor și legăturii noastre cu ele. Această sărbătoare recunoaște locul pe care animalele îl au în viața noastră. Atât cele de companie, care ne sunt alături și ne aduc bucurie în fiecare zi, cât și toate celelalte animale de pe Pământ care nu sunt în preajma noastră, dar au nevoie de noi. Inițiată în 1931, la Florența, ca modalitate de a face cunoscută situația speciilor aflate în pericol, Ziua Mondială a Animalelor a ajuns cu timpul să fie celebrată pretutindeni pe Glob ca zi a tuturor animalelor. Din 4 octombrie 2003, data la care a fost lansat primul eveniment în Marea Britanie, manifestațiile care au avut loc cu această ocazie au căpătat de la an la an o tot mai mare amploare.

SCOPUL PROIECTULUI:

Formarea inițiativei și a unei atitudini conștiente față de problemele animalelor, ajutând la formarea unei generații de tineri conștiente de faptul că oamenii împart același teritoriu cu celelalte viețuitoare, pe care trebuie să le protejăm.

OBIECTIVE:

1. Cunoașterea de către elevi a animalelor aflate pe cale de dispariție, a acțiunilor care pot fi întreprinse de om pentru protecția animalelor.
2. Identificarea cauzelor abandonului animalelor și stabilirea măsurilor de prevenire a acestui fenomen;
3. Prezentarea animalului preferat, însoțită de motivarea alegerii;
4. Organizarea unor acțiuni pentru ajutorarea animalelor cu nevoi speciale;

RESURSE IMPLICATE

1. RESURSE UMANE:

- ☐ elevii Școlii Gimnaziale Sascut
- ☐ Învățătorii, profesorii diriginți.

2. RESURSE MATERIALE:

- ☐ logistica necesară desfășurării activităților comune este asigurată de elevii implicați și profesorul coordonator al activității..

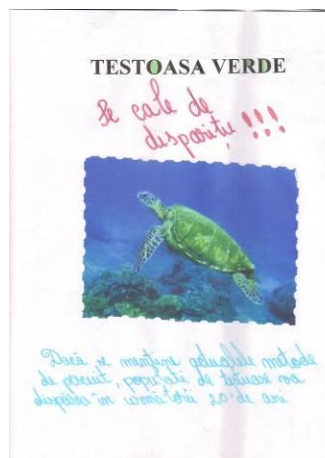
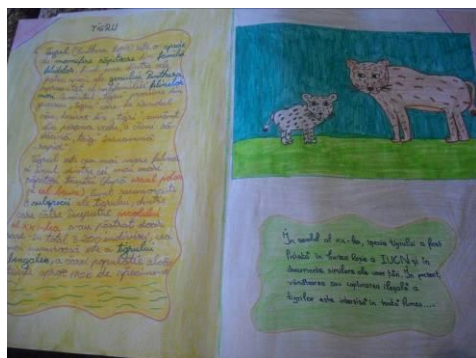
ACTIVITĂȚI:

- ✓ vizionare de filmulețe despre animale: "Animalele și farmacia verde" ppt, "Cum ai putut?" pps, "Câinii" ppt
- ✓ discuții referitoare la importanța tuturor animalelor
- ✓ dezbateri cu tema, "Cum putem proteja animalele"



- ✓ realizarea de afișe, desene, compuneri referitoare la protecția animalelor și realizarea unui panou cu acestea

- ✓ ghicitori, recitare de poezii, intonare de cântece



Căpraru Alexandra
Clasa a VI-a B

EVALUARE:

- ✓ postarea unei prezentari pps pe didactic.ro;
- ✓ publicarea unor poezii sau povestioare compuse de elevi in revista școlii;
- ✓ realizarea unei expozitții cu produsele elevilor.



Voicu Ionuț
Clasa a VI-a B

Dragomir Alexandra
Clasa a VI-a B

ANIMALELE ȘI METEOROLOGIA

Foarte multe viețuitoare , cunoscute la noi , se manifestă uneori într-un mod deosebit , în funcție de starea timpului ,în orele sau zilele următoare .

- Înainte de ploaie vacile întind botul în sus și înghit aerul cu lăcomie, iar producția de lapte scade ușor

- Pisica bea o cantitate de apă mult mai mare înainte de ploaie decât în zilele obișnuite, iar dacă nu o are la îndemână, caută fără astâmpăr până găsește să-și satisfacă setea .

- La apropierea ploii, găinile caută să-și găsească un loc mai ridicat pe care să se așeze, în coteț, șopron sau chiar în aer liber . Când găinile nu fug din ploaie, e semn că aceasta va fi de lungă durată .

- Peștii sar din apă și prind musculițe din aer înainte de venirea ploii și , în acest timp, nu se apropie de momeală . Dacă într-o zi senină peștele încetează brusc să mai vină la undiță, este semn sigur că timpul se va schimba, că va fi timp urât multe zile în șir .

- Vitele dorm cu labele răsfirate dacă va fi timp frumos și dimpotrivă, se strâng ghem dacă va fi frig .

- Vrăbiuțele, ca găinile, se tăvălesc în praf prevestind ploaie, iar atunci când aceasta s-a apropiat, își umflă penele. După o perioadă mai îndelungată de nor și ploaie, ciripitul vesel al vrăbiilor ne poate da speranțe că timpul se va îndrepta .

- Ciocârliile, pe timp frumos umblă pe arătură, însă, înaintea furtunii stau nemișcate și se umflă în pene .

- Rândunelele zboară jos, aproape de pamânt, înainte de ploaie .

- Chiar și bufnița face prognoze: ea țipă strident prevestind sosirea frigului.

Ciobanciuc Andra

Clasa a VI-a A

Zimbrul

Zimbrul este o specie de Bizon care se găsește în Europa . Animalul a fost descris prima dată în literatura științifică de Carl Linné în 1758 . A fost clasificat în 1996 ca specie în pericol .

Zimbrul este cel mai greu animal de pe uscat din Europa . Bizon bonasus este mai înalt decât bizonul american , ajungând la o înălțime de 1,9 metri . Un exemplar tipic are o lungime de 2,9 metri și cântărește între 300 și 900 kilograme .

Zimbrii trăiesc 28 de ani în captivitate, dar în sălbăcie trăiesc mai puțin. Pot avea pui la vârste între 4 și 20 de ani la femele și între 6 și 12 ani la masculi. Teritoriul zimbrilor poate ocupa și 200 km², iar unele turme preferă pajiștile și poienile din pădure.



*Enache Patricia Elena și Condur Denisa
Clasa a VI –a B*

Râsul (Lynx lynx)

*Cârlan Mihăiță
Clasa a VI-a A*

Traiește în nordul și estul Europei, în Asia Occidentală, în Tibet și America de Nord, în pădurile dese și greu accesibile, bogate în vânat. În trecut putea fi întâlnit în toate pădurile mari din Germania. Există mai multe rase de râși, cum ar fi *Lynx pardalis* din Spania, *Felis caracal* sau Râsul pustului din Africa, *Lynx canadensis* sau Râsul polar și *Lynx rufus* sau Râsul roșu din America etc.

Din cauza faptului că atacă orice animal, provocând pagube turmelor de vite, dar și din cauza frumuseții deosebite a blănii și a gustului deosebit al carnii, râsul este urmărit și vânat pretutindeni, fapt ce a condus la dispariția lui din anumite zone. Din constatările făcute asupra animalelor aflate în captivitate s-a ajuns la concluzia că râsul este cel mai iritabil și sălbatic reprezentant al întregii familii.

Râsul trăiește izolat și vânează pe timp de noapte. Este vestit pentru abilitatea cu care își capturează pradă, pe care o urmărește din copac, napustindu-se asupra ei, printr-un salt Râsulmare. Este un animal carnivor și iubitor de sange, consumând la animalele vâdate în primul rând organele cu masă sanguină semnificativă (inimă, ficat, plămâni). Nu este un animal de grup.



Broasca testoasă cu tâmpile roșii, animal de companie

*Irimia Marius
Clasa a VI-a A*

Broaștele testoase cu tâmpile roșii trăiesc mult timp dacă li se asigură un mediu adecvat. Reprezintă una dintre cele mai prolifiche și larg răspândite specii de testoase de apă dulce din lume. În plus, unele dintre ele prezintă câteva nuanțe cu adevărat deosebite.

Unde trăiesc?

Paisprezece specii și subspecii de *Trachemys* se găsesc în America Centrală și de Sud. Dar testoasele se regăsesc pretutindeni în lume, ele fiind niște animaluțe de companie foarte cautate.

Descriere

Testoasele pot avea diferite culori: verde spalacit sau verde deschis stralucitor cu pete galbene. Ceea ce au in comun este coloritul rosu, in forma de ureche, care porneste din zona ochilor pana in spatele capului. Aceasta coloratura poate imbraca o varietate de forme si o gama larga de alte culori, dar ramane o caracteristica comuna pentru toti membrii acestei specii.

Odata cu imbatranirea, masculilor li se inchide culoarea. Unii devin in intregime negri, uneori neputand fi vizibila nici chiar caracteristica specifica speciei. Ei sunt, de obicei, mai mici decat femelele si au cozile mai lungi. Broastele testoase cu temple rosii au, in general, intre 20 si 25 cm, cu o marime maxima inregistrata de 28.9 cm.

Pasarea Flamingo

*Martiş Georgiana Andreea
Clasa a VI-a A*

Pasarea flamingo este o pasare cunoscuta pentru frumusetea si eleganta ei. Ceea ce atrage privirea la aceasta pasare este culoarea penajului: roz la specia europeana sau rosie la specia americana. Culoarea pasarilor flamingo se datoreaza colorantilor continuti de crevetii cu care se hranesc. Cu cat cantitatea de crevete este mai mare, cu atat culoarea flamingoului este mai proeminenta. Acest colorant intra in organismul pasarilor, iar pe langa culoarea pe care le-o ofera, are un rol important si in sanatatea organismului lor.



Frumoasa pasare flamingo are o inaltime de 1,5 m, iar picioarele ei lungi se termine in labe palmate. De asemenea, aceasta pasare are un cioc incovoiat, diferit de cel al altor pasari, prevazut cu lamele fine care ii permit sa filtreze apa din care isi pastreaza hrana. Pasarile flamingo traiesc pe lacuri calde si sarate, temperate si tropicale.



Cuibul pasarilor flamingo consata intr-o movila din pamant, iar aici isi depun oul. Acesta este clocit de ambii parinti timp de 30 de zile, pentru ca mai apoi sa iasa din el un pui de flamingo de culoare gri. Abia la varsta de un an, puiul incepe sa apete culoare.

Dinozauri. Stiat ca...?

*Iancu Ana-Maria, Crucianu Adrian
Clasa a VI-a A*



Dinozaurii terestri au disparut acum 65 de milioane de ani? Disparitia dinozaurilor se datoreaza, conform celor majoritatii opiniilor, unei coliziuni a planetei noastre cu un asteroid, eveniment care marcheaza sfarsitul ultimei perioade a Mezozoicului (Cretacicul) si inceputul erei Neozoice (sau Cenozoice).

Pasarile sunt considerate ultimele specii de dinozaur existente? Conform unor anumite voci din lumea stiintifica, si crocodilii apartin tot clasei dinozaurilor.

Denumirea de "dinozauri" a fost propusa in 1842 de paleontologul englez Richard Owen? Cuvantul provine din limba greaca si inseamna "reptile (*saura*) formidabile, extraordinare (*deinos*)".

Aproape 75% dintre fosilele de dinozauri descoperite sunt inca neidentificate?

Fosile de dinozauri s-au descoperit pe toate continentele?

Cei mai grei dinozauri cunoscuti apartin speciei *Brachiosaurus brancai* ? Dupa estimarile specialistilor, pe baza unui schelet descoperit la inceputul anilor 1900 in Tanzania, aceste mamifere cantareau intre 30 si 60 de mii de kilograme.

Cele mai lungi fosile descoperite apartin speciei *Diplodocus*? Acestea masoara 27 de metri si au fost descoperite in Wyoming, Statele Unite.

Cei mai inalti dinozauri ar fi putut privi prin geamul dormitorului dvs. situat la etajul 6? Sauroposeidon este numele acestui urias dar prezumtiile asupra inaltimii lui se bazeaza doar pe fragmente de fosile desoperite si nu pe un intreg.

Biologul englez H.G. Seeley a impartit dinozaurii in doua categorii (*Ornithischia* si *Saurischia*), dupa forma oaselor centurii pelviene? Primii aveau oasele pubiene

asemanatoare cu cele ale pasarilor, in timp ce la ultimii se apropiau mai mult cu cele ale reptilelor. Totodata, dinozaurii din categoria Ornithischia sunt in totalitate ierbivori iar cei din Saurischia pot fi atat ierbivori (subcategoria Sauropodomorpha) cat si carnivori (subcategoria Theropoda).

In latina, celebrul nume Tyrannosaurus inseamna "soparla tiran/despot"? Aceasta se datoreaza dimensiunilor impunatoare si comportamentului acestor carnivore.

Ursii Koala (Phascolarctos cinereus)

*Dumitru Alexandra
Clasa a VI-a A*

Ursii Koala, originari din Australia, sunt, in zilele noastre, pe cale de disparitie. Defrisarea padurilor de eucalipt este un fenomen care, in prezent, nu este tinut sub control. Se estimeaza ca aceste mamifere vor disparea in urmatoarele decenii.

Ca si cangurii sau wombat, ursii Koala isi transporta puii in marsupiu pana la varsta de 6 luni. Ce este uimitor este faptul ca, la nastere, puiul de Koala masoara 2-3 centimetri. In momentul in care se nasc, **puii** nu au blana, sunt orbi si nu au nici urechi. Acestia cresc si se dezvoltă in urmatoarele 6 luni, hranindu-se exclusiv cu laptele matern. Dupa ce puiul ajunge la varsta de aproximativ 6 luni, paraseste marsupiul. Cu toate acestea, acestia raman dependenti de mamele lor pana la 12 luni.

Habitatul ursului Koala

Ursii Koala sunt originari din Australia, dar nu sunt de gasit in vestul Australiei sau in Tasmania.

Dieta acestora este compusa, in principal, din frunze de eucalipt. Au un sistem digestiv lent, din aceasta cauza fiind niste mamifere lente, dormind pana la 19 ore pe zi, restul de 5 ore petrecandu-l strangand frunze si mancand.

In unele aspecte, ursii Koala se aseamana cu oamenii: au amprente digitale, astfel incat atunci cand sunt studiate la microscop, ele sunt foarte greu de distins de amprente umane. In plus, ei traiesc in grupuri si sunt foarte apropiati de semenii lor. Ceea ce este interesant de observat este faptul ca tin foarte mult la teritoriul lor.

Fiecare urs Koala are un copac preferat. Acest animal isi marcheaza copacul si teritoriul si, de asemenea, isi petrece o mare parte din timp comunicand. Mamele si puii comunica prin producerea unor zgomote. Nu toti ursii Koala comunica la fel.

Ursii Koala **comunica intre ei** folosindu-se de un tipat asemanator plansului unui copil, care este un semnal de avertizare sau de primejdie.

Alimentatia ursului Koala

Ursii Koala se hranesc cu frunze de eucalipt. Defrisarea acestor paduri ameninta aceasta specie. In prezent, aproximativ 80% din padurile de eucalipt au fost distruse, iar restul de 20% nu sunt o prioritate in cadrul vreunui proiect initiat de guvernul australian. Majoritatea padurilor de eucalipt se afla in proprietate privata, astfel incat defrisarile, corelate cu incendiile si bolile, fac ca aceasta specie sa fie in mare primejdie.

16 OCTOMBRIE ZIUA MONDIALA A ALIMENTATIEI

SA PLEDAM PENTRU O ALIMENTATIE SANATOASA

Oprea Oana Georgiana

Clasa a VII-a A

Alimentația - Reguli generale

- 1 Nu mânca nimic între mese; TOT ce mănânci între mese se depune;
- 2 Mănâncă astfel încât să-ți mai rămână un pic de loc în stomac.
- 3 Nu mânca mai mult de trei-patru alimente la o masă.
- 4 Nu mânca alimente preparate prea mult, evita sosurile condimentate prea tare.
- 5 Mesteca bine mâncarea și nu te grăbi să înghiți nemestecat.
- 6 După masă nu te așeza la somn; fă o activitate (plimbare, gimnastică, munca ușoară). Nu mânca grasimi (mai ales animale, dar și vegetale) și evita zahărul (este prea rafinat și se absoarbe imediat). Nu mânca carne grasă (porc, somn, macrou).
- 7 Bea apă după două ore după masă.
- 8 Nu consuma apă sau sucuri la masă (mai ales sucuri datorită acidului carbonic, coloranților și E-urilor).
- 9 Respectă cele trei mese zilnice și pe cât posibil cea de seară să fie fără proteine animale.
- 10 Mănâncă mâncarea caldă sau la temperatura camerei.
- 11 Consumă cât mai multe cereale integrale; consumă cât mai multe fructe și legume.
- 12 Nu consumă droguri (adică cafea, alcool, cacaoa, tutun-expresia "bei tutun").

Fiecare om are conformația lui proprie funcție de moștenirea genetică, de obiceiurile formate și de tipul de activitate și de aceea nu se pot da reguli stricte pentru o alimentație sănătoasă, dar urmând cele de mai sus vei vedea rezultate foarte bune.

Când suntem tineri, avem o viață socială activă. Ieșim de multe ori în oraș și în multe cazuri prânzul sau cina ne prinde la un restaurant sau la un fast-food. E foarte ușor să mâncăm lucruri nesănătoase, care sunt mai la îndemână, dar ele ne afectează organismul și, la fel de important, îngrășă. O hrană sănătoasă este mai mult decât combustibilul care ne pune în mișcare, este materialul de construcție al celulelor noastre și elementele care vor regla procesele corpului.

Nici un aliment nu asigură tot ce avem nevoie, de aceea este important să mâncăm o varietate de alimente în fiecare zi, incluzând: fructe și legume; pâine, cereale și alte

produse din grâu; lactate precum iaurt, lapte, brânză; carne, ouă și proteine cum ar fi mazăre și fasole uscată. Trebuie să evităm să consumăm prea multă sare, zahăr și grăsimi. Muți oameni au spus că începând cu ziua următoare vor începe să mănânce mai puțin și să aibă o alimentație mai echilibrată, dar au continuat la fel și următoarele zi și în celelalte zile, pentru că la atâtea tentații și ispite e greu să rezisti. Acei oameni nu au destulă voință, deoarece o vorbă spune: „Nu există nu pot, există nu vreau” și atunci toate lucrurile se complică, dar totul depinde de mentalitatea noastră. Regimul vegetarian câștigă tot mai mult în popularitate, trecerea de la un regim alimentar normal la unul vegetarian să se facă treptat, pentru a nu provoca modificări prea mari în organism. Se poate începe cu înlocuirea cărnii de porc, urmată de cea de pui și apoi peștele, după care următorul pas îl reprezintă înlocuirea produselor lactate și a ouălor. În general, o dietă vegetariană bine planificată este sigură și sanatoasă, dacă persoana care o începe este hotărâtă să respecte anumite lucruri, dar mai ales dacă își dorește această schimbare.

Este foarte adevărat că lipsa totală a cărnii din alimentația zilnică înseamnă o cantitate scăzută de proteine, dar care poate fi compensată cu alte preparate vegetale. Deși pentru mulți oameni trecerea la un astfel de regim înseamnă privirea de la "bunătățile" care zi de zi ne fac cu ochiul și ne îndeamnă să le încercăm, totuși beneficiile sale sunt importante pentru starea de sănătate a organismului. Legumele, fructele, cerealele ne ajută să ne păstrăm un tonus sănătos, să devenim mai energici și mai sănătoși. Dietele vegetariene sunt slabe în grăsimi, reducând riscul de obezitate, diabet, cancer sau boli de inimă. Mereu dorim să mâncăm tot ce este mai bun, să ne desfătăm cu cele mai alese delicii culinare, să nu avem nici un fel de restricții. Cu siguranță sună bine, dar mai târziu consecințele nu vor întârzia să apară, iar cel care va avea cel mai mult de suferit va fi organismul nostru.

Chiar dacă nu reușim să trecem în totalitate la regimul vegetarian, totuși e bine să ne gândim la o alimentație cât mai echilibrată, secretul unei vieți sănătoase. O hrană sănătoasă este o hrană proaspătă, variată, bogată în substanțe vitale, cu multe vitamine și săruri minerale. Este bine să ne protejăm organismul din timp pentru a nu mai avea probleme în viitor. Mâncând sănătos, vom fi sănătoși. Dacă mâncăm alimente sănătoase care ne ajută să protejăm organismul, nu numai acesta va fi mai sănătos, dar și aspectul nostru fizic va fi mult mai frumos. Trebuie să avem grijă ce mâncăm pentru a avea o viață liniștită, fericită și plină de bucurii!

Vă doresc SANATATE

Proiect cu tema „CAPCANELE ALIMENTATIEI”

REZUMATUL PROIECTULUI

Proiectul educațional „CAPCANELE ALIMENTATIEI” reprezintă o alternativă a educației tinerei generații în ceea ce privește formarea unui comportament alimentar sănătos.

Este o acțiune cu spectru larg, în sensul implicării unui număr mare de elevi, care vor participa la diferite activități cu scopul formării unui comportament sănătos.

Activitățile extracurriculare pe care le-am avut în vedere se adresează elevilor de gimnaziu, cu accent deosebit pe grupurile potențial defavorizate.



A. PREZENTAREA PROIECTULUI

ARGUMENT

Un factor important în succesul școlar, îl constituie și alimentația sănătoasă. Am propus acest proiect deoarece, elevii trebuie să cunoască criteriile de selectare a unui produs alimentar, să-și cunoască drepturile în calitate de cumpărător, să-și formeze un comportament alimentar adecvat, un stil de viață sănătos.

SCOP

Proiectul își propune conștientizarea importanței unui comportament alimentar adecvat pentru sănătatea fizică și psihică a elevilor

OBIECTIVE SPECIFICE

- **Sensibilizarea** și educarea elevilor pentru formarea unui comportament alimentar sănătos;
- **Dezvoltarea** responsabilității pentru menținerea sănătății proprii și a celorlalți;
- **Creșterea** influenței factorilor de protecție la vârste mici pentru evitarea sau cel puțin întârzierea debutului adoptării unor comportamente de risc;
- **Conștientizarea** importanței informării complete, corecte și precise asupra caracteristicilor esențiale ale produselor și serviciilor;
- **Dezvoltarea** capacității de informare și de lucru în echipă.

GRUPUL TINTA:

-50 de elevi clasele I-VIII SCOALA GIMNAZIALĂ SASCUT

REGULAMENT DE DESFĂȘURARE A CONCURSULUI “CAPCANELE ALIMENTAȚIEI”

CALENDARUL DE ACTIVITĂȚI:

Nr. crt.	Activități	Termene
1.	Promovarea concursului în mediul școlar	1.10 - 10.10. 2012
2.	Desfășurarea activităților, secțiunea 1 REALIZAREA UNUI COLAJ	12. 10.2012
3.	Desfășurarea activităților, secțiunea 2 CONCURS DE CUNOSTINȚE TEORETICE	12.10.2012
4.	Desfășurarea activităților, secțiunea 3 EXPOZITIE CULINARA	12.10.2012

SECȚIUNEA 1 REALIZAREA UNUI COLAJ

GRUPUL ȚINTĂ:

- Elevi din clasele a VII-a

Elevii vor realiza un colaj cu tema "Capcanele alimentației" din imagini decupate și/sau din materiale naturale puțin voluminoase (frunze, semințe, materiale textile sau plastice), pe o coală bloc mare de desen, format A3.

Fiecare lucrare va avea pe verso (scris cu creionul): numele și prenumele elevului, clasa, școala, profesor coordonator.



Criterii de evaluare:

Ingeniozitatea compoziției – 30 p

Expresivitatea compoziției – 30 p

Punerea în valoare a temei – 30 p

Se acordă 10 p din oficiu

SECȚIUNEA 2 CONCURS DE CUNOSTINTE TEORETICE

GRUPUL ȚINTĂ:

- Elevi din clasele VII-VIII

Echipa formată din 2 elevi va răspunde initial la un set de 30 întrebări privind alimentația sănătoasă și drepturile consumatorului după care va prezenta și va face reclamă unui meniu sănătos.

Temp: 30 min pentru chestionar + 10 minute prezentarea meniului

Evaluare:

Chestionarul: Se acordă 3 puncte pentru fiecare răspuns corect + 10 p din oficiu

SECȚIUNEA 3 EXPOZITIE CULINARA

Expoziție culinară:

Mod de prezentare – 30 p

Calitatea, originalitatea, aspectul meniului – 30 p

Ingeniozitatea reclamei – 30 p

Se acordă 10 p din oficiu.



ALIMENTATIA SANATOASA

Teodor Ioana
Clasa a VII-a A

75% dintre bolile de astăzi sunt consecința alimentației nesănătoase și a stilului de viață dezordonat. Modul în care te hrănești, originea produselor, obiceiurile alimentare în general au o importanță majoră în echilibrul organismului.

1. Mâncărurile bazate pe amidon

Mâncărurile cu amidon ca pâinea, cereale, orez, paste și cartofi sunt o componentă importantă a unei mese sănătoase și ar trebui să reprezinte o treime din mâncare consumată. Sunt o sursă de energie și sursa principală de nutrienți în dieta noastră. Pe lângă amidon aceste mâncăruri mai conțin și fibre, calciu, fier și vitamina B.

Marea majoritate ar trebui să consume mâncăruri cu amidon sau ar trebui să includă cel puțin o masă care conține mâncăruri cu amidon.

Ați putea să începeți ziua cu un mic dejun cu cereale integrale, un sandwich pentru prânz și cartofi, paste sau orez pentru masa de seara.

Unii oameni cred că mâncărurile care conțin amidon îngrașă, dar gram cu gram ele conțin mai puțin de jumătate de calorii. Tot ce trebuie să faci este să ai grijă la ce mai adaugi când gătești aceste mâncăruri, deoarece aceste adăugiri ajută la creșterea caloriilor.

2. De ce să alegi mâncare integrală?

Mâncarea integrală conține mai mulți nutrienți decât mâncărurile cu amidon, de asemenea digestia mâncării integrale se face mai încet și asta ajută să te simți plină mai mult timp.

Mâncărurile integrale se compun din:

- făină integrală, pâine integrală;
- paste integrale și orez brun;
- cereale integrale.

3. Mâncați multe fructe și legume

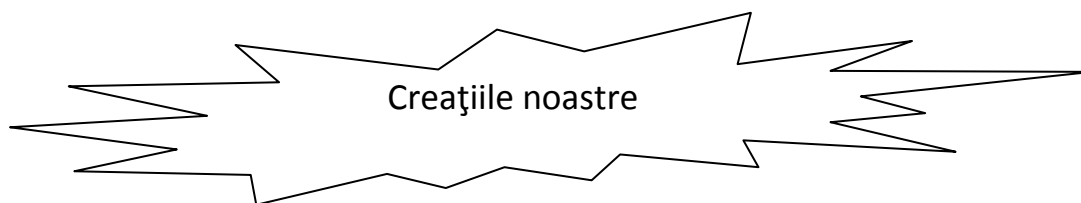
Mulți oameni știu că ar trebui să mănânce multe fructe și legume, dar majoritatea ignoră acest lucru. Încercați să mâncați măcar 5 feluri de fructe și legume în fiecare zi. Puteți dacă vreți, să măriți numărul de fructe și legume zilnice. E mai ușor decât credeți.

De exemplu, poți consuma:

- un pahar de suc și bucăți de banana cu cereale integrale;
- o salată la prânz;
- o pară ca o gustare de prânz;
- o porție de mazăre sau alte legume cu mâncarea de seara.

4. Mâncați pește

Mulți dintre noi ar trebui să mănânce pește, incluzând o porție de "pește uleios" pe săptămână. Este o excelentă sursă de proteine și conține multe minerale și vitamine. Consumați cel puțin două porții de pește pe zi și nu uitați să includeți o porție de "pește uleios". Puteti să alegeți ori proaspăt, ori înghețat, ori conservat - dar țineți minte peștele conservat sau afumat poate fi sărat.



ALIMENTE DE NOTA 10

Duca Andreea

Clasa a VII-a A

De la **mere** iau puter,
De la cele **cășunele**
Se fac dulci buzele mele.
De la miezul de **harbuz**
Iau avânt și cresc în sus.
Ei, dar **poama** îmi dau seama
Că e dulce ca și mama!

Mâncăm **fructe** și **legume**,
Nu-i nimic mai bun pe lume!
O știi bine că au multe vitamine,
Vitaminele, măi frate,
Ne dau multă sănătate!!!

Alimentația sănătoasă

Petrea-Galer Ioana

Clasa a VII-a A

Ești elev și bine-ar fi
Să alegi cât mai atent,
Ce mănânci tu zi de zi,
Ca să crești inteligent.

Nemăncând inteligent
Necrescând în siguranță,
Poti rămâne repetent
La capitolul « ALIMENTATIE SANATOASA »

În proiect noi am intrat
Portofolii am realizat,
Am făcut reclamă unei alimentații
sănătoase
Cum în lume alta nu-i.

Mâinile cu toții ne-am dat
Și-mpreună am realizat,
O mascotă ingenioasă
Pentru o hrană sănătoasă.

ȘTIATI CĂ.....

Singurul aliment care nu se deteriorează este mierea.

Cei care își încep ziua cu două ouă la micul dejun pierd de două ori mai multe kilograme decât cei care țin diete drastice, susțin nutriționiștii de la Universitatea de medicină din Louisiana (SUA), într-un studiu efectuat pe o mie de femei obeze. Succesul oului este determinat de conținutul bogat în cele mai bune proteine, ceea ce conferă aceeași energie ca și mâncatul unei fripturi, dar are un număr mult mai mic de calorii. Și asta, indiferent de modalitatea de preparare.

*Merele, nu cafeina (cafeaua), sunt mai eficiente să ne trezească dimineața.
Nu trebuie să bei lichide în timpul mesei,*

Nu se recomandă să consumi multe feluri de mâncare la o masă și ai grijă cum le combini,

- ✓ *Fructele trebuie mâncate înaintea celorlalte alimente, pentru a asigura o digestie mai bună,*
- ✓ *Este bine ca fiecare să consume alimente din țara în care s-a născut. De exemplu noi, românii, am putea să înlocuim lămâia cu cățina albă,*
- ✓ *Produsele din cereale trebuie consumate fără să le distrugem principiile nutritive prin modul de preparare,*
- ✓ *Vitaminele sintetice realizate chimic nu își îndeplinesc rolul la fel de bine ca cele naturale, deci trebuie înlocuite.*
- ✓ *În ultimul timp, studiu după studiu arată beneficiile ciocolatei: conține antioxidanți care previn anumite tipuri de cancer, iar anumite substanțe pot chiar să prevină demența.*

***Pagina realizată de Popa Bianca și Ciovă Profira
Clasa a VII-a B***

GHICITORI CU ZARZAVATURI SI LEGUME



Nas la omul de zăpadă,
lepurele vrea să-l roadă. (morcov)

După soare, la plimbare
Cu umbrele mici...de soare!
(ciuperca)



Buni sunt copti, fierți și prăjiți,
Si-s aproape nelipsiți.
Când dorim o garnitură
Lângă orisice friptură.
(cartoful)

Soarele când îl zărește
Pe îndată se înroșește.
O culegem vara toată,
Tare-i bună în salată!
(roșia)

***Pagina realizată de Samiș Georgiana
Clasa a VII-a B***

LA MICUL DEJUN

Tanase Gabriela-Alexandra

Clasa a VII-a B

Era o dimineață friguroasă de ianuarie. Maria se pregatea să mergă la școală, dar nu vroia să ia micul dejun. Stătea și se uita la fructele, legumele, laptele și cerealele de pe masă. La un moment dat, toate acestea au prins viață și au început să imbie fetița să le consume.

Eu sunt MARUL cel frumos și strălucitor, consumă-mă pe mine deoarece mai mult decât un simplu fruct, mărul are atât de multe efecte benefice pentru sănătate încât ar fi păcat să nu fie consumat zilnic. Este bine să știi :

- merele conțin o fibră numită pectina - considerată cea mai redutabilă armă împotriva colesterolului.

- mențin normal nivelul glicemiei. Deși merele sunt fructe dulci, ele conțin zaharuri foarte simple, în majoritate fructoză, care este eliberată lent în sânge, fără a crește glicemia.

- cantitatea mare de fibre conținută face ca merele să lupte cu nivelul de colesterol, cu îngroșarea arterelor și să prevină atacul cerebral și infarctul. Potasiul, care se găsește în mere, este important în normalizarea presiunii arteriale.

- ne protejează de boli ale creierului. Merele conțin substanțe numite fitonutrienți, care ne feresc de bolile degenerative precum Alzheimer și Parkinson.

- previn apariția cariilor dentare, provocate în special de bacterii. Sucul de măr are proprietăți antibacteriene, putând distruge 80% din bacterii.

- ne ajută să slăbim. Merele pot constitui alimentul principal al unei diete sănătoase. Ne dau energie și au puține calorii,

- ne vitaminizează. Merele sunt o sursă importantă de vitamina C care ajută la întărirea sistemului imunitar.

Ba eu sunt cea mai potrivită pentru micul dejun, intră mândră în discuție o banană galbionă, am străbătut un drum lung peste mări și țări, până am ajuns pe masa ta și orice poate să enumere beneficiile pe care le aduc organismului.

- ajut la reținerea calciului, fosforului și azotului.

- sunt folosite ca hrană dietetică împotriva dereglărilor intestinale datorită formulei sale ușoare, sunt singurul fruct care se poate mânca crud fără a determina apariția ulcerului cronic.

- sunt foarte eficiente atât în constipație cât și în diaree. am capacitatea și de a schimba bacteriile din intestine .

- bananele sunt folosite în tratamentul artritelor și a gutei.

- având un conținut mare de fier, sunt eficiente în tratamentul anemiei, stimulează formarea hemoglobinei în sânge.

- bananele sunt bune pentru bolile de rinichi datorita continutului scazut de proteine si sare si a continutului ridicat de carbohidrati.
- o dieta formata din banane si lapte este considerata a fi eficienta in cazul reducerii greutatii. bananele sunt indicate in acest caz deoarece nu contin sodiu.
- se considera ca bananele gatite sunt un remediu bun in cazul dereglarilor menstruale.

“Eu sunt cel mai potrivit pentru micul dejun’ spine lapele, vin de la văcuța MILKA care a fost crescută și hrănită ecologic sunt foarte bun, pentru toate vârstele deoarece laptele:

Este alimentul cel mai complex si mai usor asimilat de organism, constituind unul din alimentele de baza si in nutritia omului. Laptele este denumit si „Sangele Alb” prin valoarea sa hranitoare. Are peste o suta de substante nutritive necesare vietii omului. Proteinele contin aminoacizi necesari cresterii si mentinerii sanatatii. Grasimea in afara de rolul ei energetic constituie si la formarea rezervelor de grasime in organism. Vitaminele continute in proportii apreciabile ridica valoarea nutritiva a laptelui.

Important este faptul ca substantele nutritive din lapte se gasesc in proportii optime, astfel ca laptele este asimilat de organism mai bine decat orice alt aliment, putand fi consumat atat in stare proaspata cat si sub forma de diferite produse lactate.

Atat laptele cat si produsele lactice maresc rezistenta organismelor fata de infectii si intoxicatii, ridicand nivelul de sanatate a populatiei.

Tot urmărind dialogulul bunătaților de pe masă, Maria a luat un mic dejun copios, a fost un inceput foarte bun, pentru excelenta zi care a urmat. De atunci, și-a propus ca in fiecare dimineață să se alimenteze sănatos pentru a avea o zi de