

RECEPTI ZA ZDRAVLJE SUSTAVA ORGANA ZA KRETANJE

OTKRIJMO TAJNU ZA BUDUĆNOST SJAJNU,
NEK' TI EDUKACIJA BUDE INSPIRACIJA,
2020./2021.

UČENICI 7. RAZREDA EKO GRUPE OŠ VUGROVEC - KAŠINA



- Recept ne može biti za svakoga jednak
- Upute za zdravlje sustava organa za kretanje:

2.

SASTOJCI:

- Dobra volja
- Upornost
- Ustrajnost
- Želja



ULOGA KOSTIJU

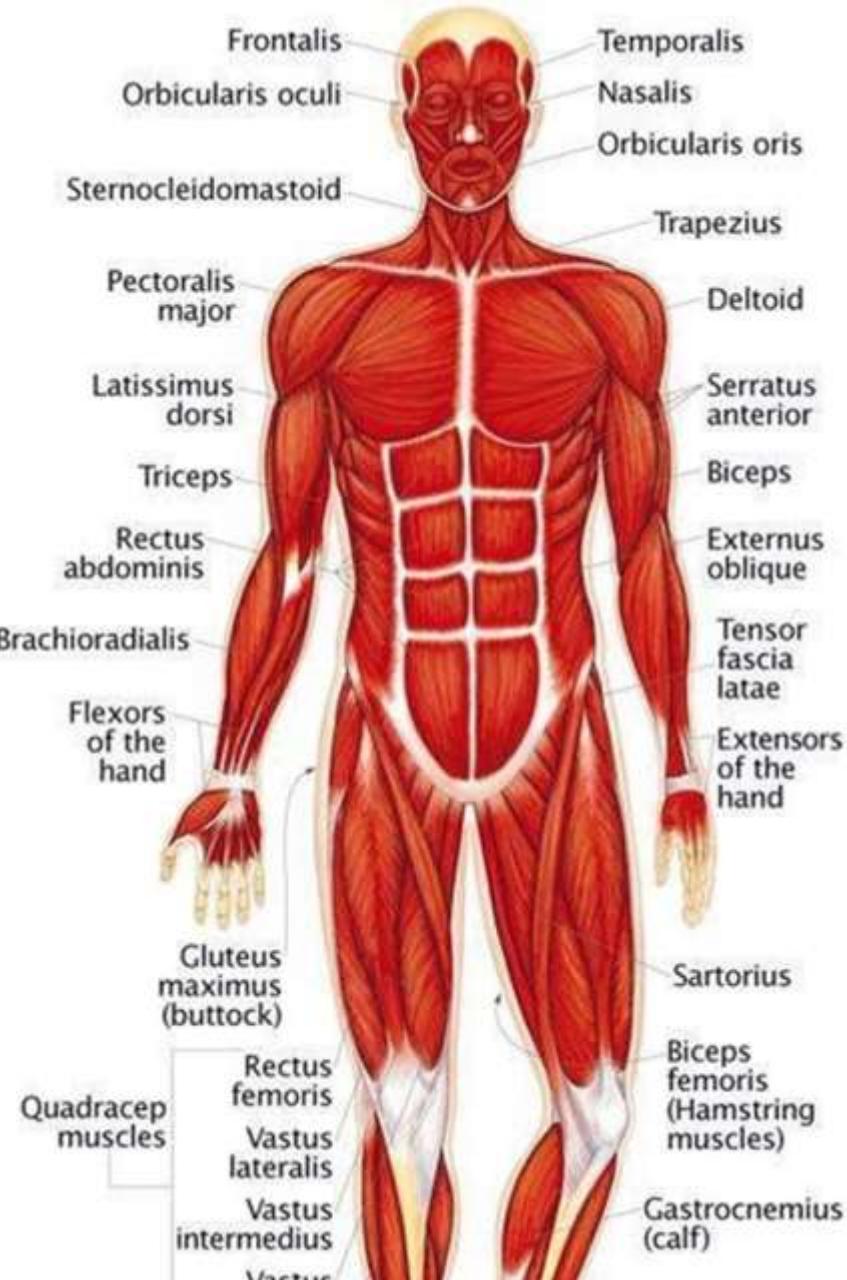
- S mišićima čine sustav organa za kretanje
- Pasivno omogućuju kretanje
- Pružaju potporu tijelu i oslonac su mišićima
- Pružaju zaštitu unutarnjim organima
- Proizvode krvne stanice
- Skladište mineralne tvari



4.

ULOGA MIŠIĆA

- Mišići aktivno pokreću tijelo
- Opuštaju se i stežu
- U paru prимиču i pomiču kosti
- Izgrađuju srce i stijenke šupljih unutarnjih organa
- Energiju dobivaju iz glukoze i kisika u procesu staničnog disanja
- Kostima treba energija pa je za to najbolje koristiti ugljikohidrat glukozu



KOSTI

- Važna je pravilna prehrana
- Mineralne tvari utječu na gustoću kostiju
- Vitamin D ulaze kalcij i fosfor u koštano tkivo
- Namirnice: mlijeko, mliječni proizvodi, zeleno povrće, voće, riba, voda
- Sunčev zračenje omogućuje sintezu vitamina D



MIŠIĆI

- Važna je pravilna prehrana, tjelovježba i posebne vježbe za mišiće
- Vitamini za razvoj mišića: A, B, C, E
- Namirnice za jačanje mišića: jaja, crveno meso, sirutka, banana, đumbir, grožđice, sok od naranče, sok od cikle



LOŠI UTJECAJI NA RAZVOJ KOSTIJU I MIŠIĆA

- Nepravilna i neraznolika prehrana
- Nedovoljno unošenje vitamina i minerala u organizam
- Nedovoljno unošenje vode u organizam
- Nepravilno držanje
- Nedostatak kretanja i vježbanja
- Manjak boravka i aktivnosti na svježem zraku
- Pretilost
- Nekvalitetan madrac i jastuk za spavanje
- Ozlijede i bolesti kostiju i mišića
- Nekvalitetna i neudobna obuća u djetinjstvu



INĆUNI SA JVAROM

INĆUNI

Sastojci:

- Inćuni
- ulje
- Sol
- Brašno



Priprema:

Irezati uzduž inčune i izvaditi crijeva. Oprati ih, dobro ih ocijediti te posoliti po želji. Uvaljati u brašno i staviti na vruće ulje na srednje jakoj vatri do desetak minuta.

Dobar tek!

AJVAR

Sastojci:

- Paprika
- Patlidžan
- Crveni luk
- Ulje
- Slatki feferoni
- Ljuti feferoni
- Češnjak
- Ocat
- Biber u zrnu
- Sol
- Šećer
- Kokošje kocke

Priprema:

Patlidžane, papriku, 10 slatkih i 5 ljutih feferona skuhati u jednoj litri octa i jednoj i pol litri vode te dodati biber zrno po želji, 30 dkg šećera i 12 dkg soli. Izvaditi ga nakon desetak minuta i ocijediti te ga faširati. Kada se sve ohladi u posudu staviti ulje i luk te malo dinstati luk. Staviti faširanu smjesu i sve kuhati 2 – 3 h. Po želji staviti kokošje kocke.

PILETINA S MRKVOM, KRUMPIROM I ŠAMPINJONIMA

Preparacija:

U posudu za pečenje staviti masni papir i malo ga nauljiti.

Oprati meso i začiniti ga vegetom.

Oguliti krumpir, oprati ga, izrezati na ploške, ponovno ga oprati, začiniti vegetom.

Oguliti mrkvu, oprati ju, izrezati na komade, začiniti vegetom.

Oprati šampinjone, narezati, začiniti.

Sve zajedno staviti u posudu za pečenje - pomiješati.

Staviti peći u zagrijanu pećnicu na 180° . Nakon 45 min izvaditi piletinu. Krumpir, mrkvu i šampinjone peći još 10-15 min.

Servirati sa svježom zelenom salatom.

Sastojci:

- Ulje
- Piletina
- Vegeta
- Krumpir
- Mrkva
- Šampinjoni
- Zelena salata



Dobar tek!

VOĆNA SALATA



[KLIKNI NA VIDEO](#)



Sastojci:

- Jabuke
- Banane
- mandarine
- Ostalo voće po želji
- Količina po želji

Priprema:

Oguliti jabuku i bananu te nasjeckati na komadiće.

Oguliti mandarinu te odvojiti na komadiće.

Sve zajedno promiješati.

Dobar tek!



Voćni smoothie

Sastojci:

- banane
- jagode
- možete dodati jogurt ili vodu

Priprema: U blender staviti nasjeckano voće. Miksati sve dok se voće ne pretvori u gustu tekućinu ili miksati kraće ako želite smoothie s komadićima voća.

Dobar tek!



VJEŽBE ZA ZDRAVLJE KOSTIJU I MIŠIĆA

10.



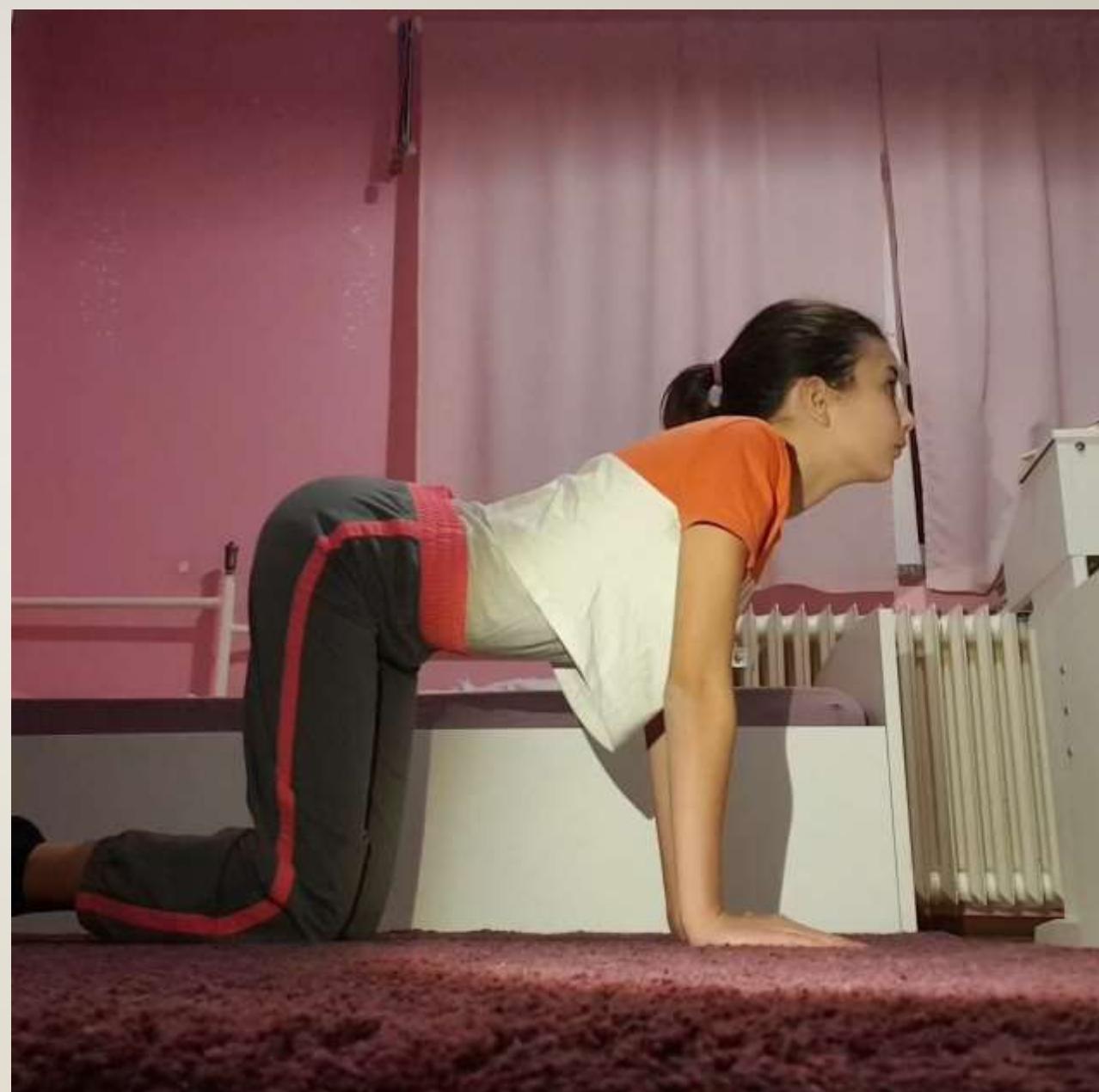
VJEŽBE ZA JAČANJE KOSTIJU



Mačka – krava poza

- Stanite u četveronožni položaj, pogled usmjerite prema gore
- Zadržite položaj 30 sekundi
- Pogled usmjerite na prsa i istegnjite kralježnicu u položaj "mačke"
- Zadržite položaj 30 sekundi

KLIKNI NA VIDEO



Izdržaj



- Lezite na trbuh, laktove stavite u visini ramena
- Stisnite šake i podižite ruke, pogled usmjerite prema dolje
- Zadržite 10 sekundi, vratite se u početni položaj
- Ponovite 5 puta

[KLIKNI NA VIDEO](#)



Izdržaj



- Lezite na trbuh
- Ruke stavite iza leđa i primite se za njih
- Podižite gornji dio tijela
- Pogled usmjerite prema dolje
- Zadržite 10 sekundi, vratite se u početni položaj
- Ponovite 5 puta

KLIKNI NA VIDEO



VJEŽBE ZA JAČANJE MIŠIĆA



Klupa step – up

- Jednom nogom zakoračite na klupu,
dok koljeno druge noge dignite u zrak
- Vježbu ponovite nekoliko puta

[KLIKNI NA VIDEO](#)



Daska

- Lezite na trbuh, prsa podignite s tla
- Savijte stopala (prstima na podu), uključite noge i podignite tijelo prema gore, balansirajući na podlakticama i prstima
- Držite cijelo tijelo i stražnjicu jakim u skladu s ramenima i petama
- Vježbu izdržite do 30 sekundi ili 1 minutu



Mostovi kuka



- Lezite na leđa sa savijenim koljenima i ravno stavite stopala na tlo
- Ruke ispružite uz tijelo
- Čvrsto pritisnite noge prema dolje dok polako podižete kukove s tla
- Vježbu ponovite 15-20 puta

KLIKNI NA VIDEO



Podizanje bočne noge



- Lezite ravno na jednu stranu boka
- Stavite ruku ispod glave tako da je glava naslonjena na vaš lakat
- Podignite nogu koja vam je naslonjena na drugoj nozi
- Zadržite položaj nekoliko sekundi
- Ponovite vježbu nekoliko puta

[KLIKNI NA VIDEO](#)



Supermen

- Lezite na pod licem prema dolje
- Ispružite ruke i noge
- Opustite vrat
- Gledajte u tlo
- Podignite ruke i noge istegnute od tla i zadržite koliko je god moguće
- Vježbu ponovite do 10 puta



Bočne daske

- Lezite na jednu stranu boka
- Naslonite se na podlakticu
- Noge ispružite ravno
- Podignite kukove ravno s poda
- Vježbu ponovite do 2 puta
- Isto to ponovite i sa suprotnom stranom



[KLIKNITE NA VIDEO](#)



ANALIZA OTISAKA STOPALA UČENIKA VII. RAZREDA

ISTRAŽIVAČKO PITANJE

Ima li većina učenika VII. razreda spušteno stopalo?

PRETPOSTAVKA

Većina učenika ima pravilno građeno stopalo.

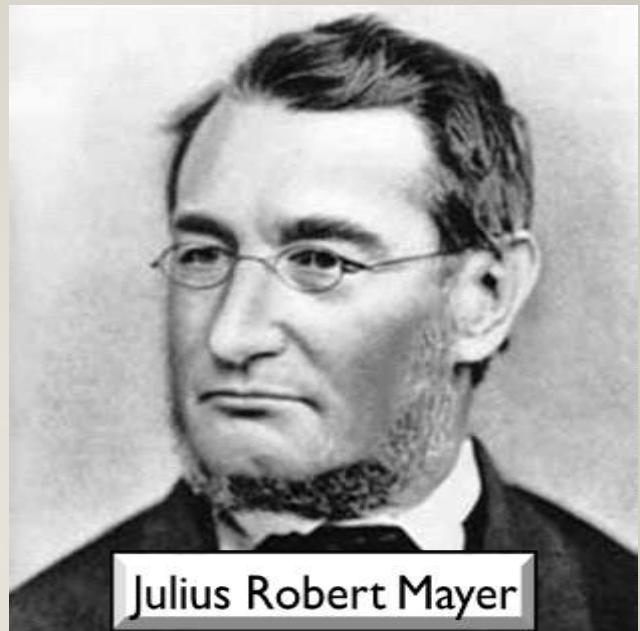
II.



NORMALNO STOPALO

RAVNO STOPALO

12.



Julius Robert Mayer

POTREBAN PRIBOR I MATERIJALI

- A4 papir, tempera u plavoj, crnoj i ljubičastoj boji, kist

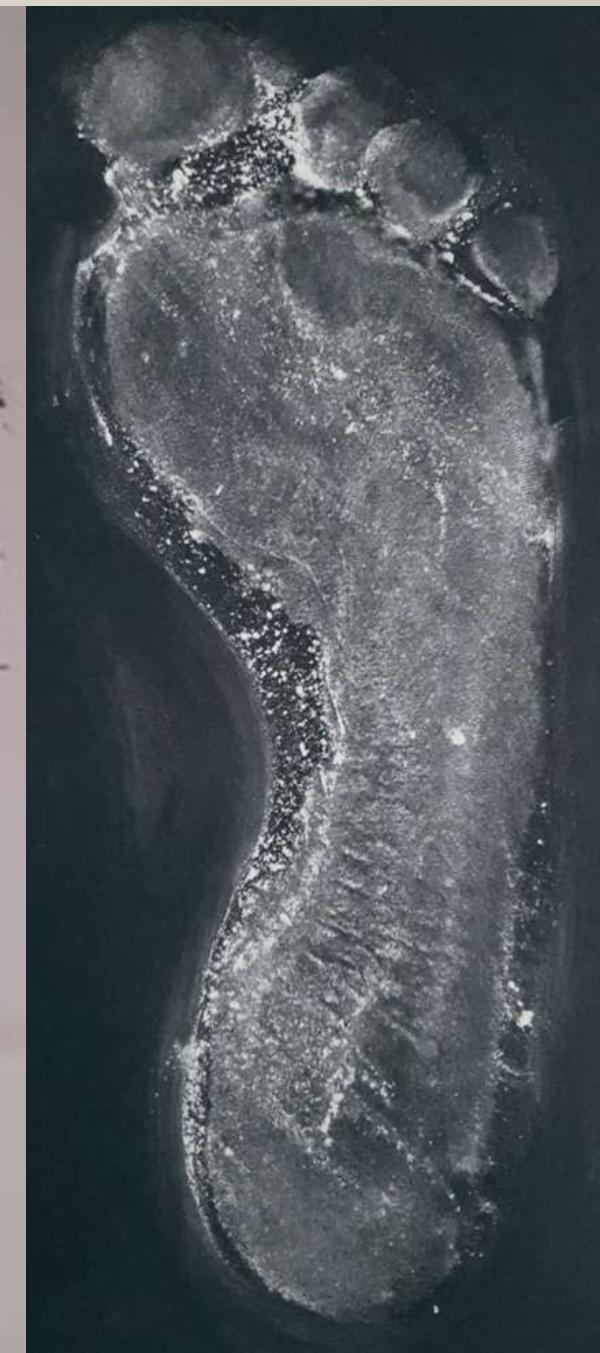
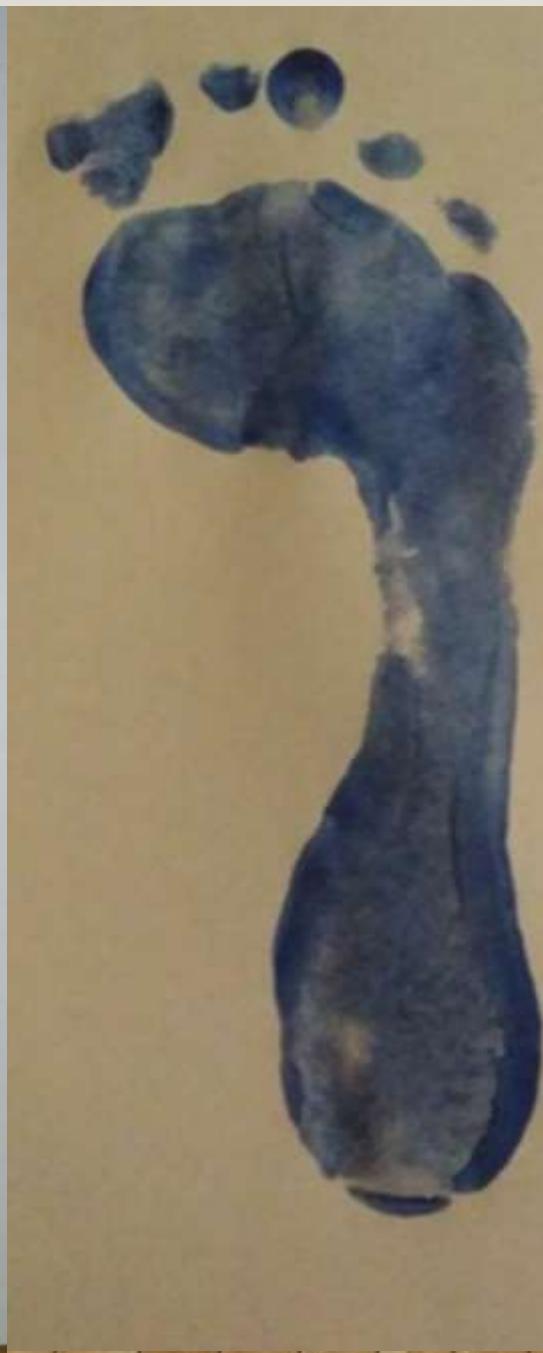
METODE

- U ispitivanju je sudjelovalo 35 učenika VII. razreda
- Učenik je premazao stopalo temperom te je stao na A4 papir
- Na prvi pogled moglo se uočiti kakvo je stopalo učenika
- Za točnije rezultate, otisak stopala provjerili smo Mayerovom metodom
- Na papiru na kojem je otisak stopala povukli smo crtu od sredine otiska pete prema medijalnom rubu četvrtog prsta
- Ukoliko širina otiska srednjeg uskog dijela stopala prelazi Mayerovu crtu na medijalnoj strani, učenik ima spušteno stopalo

13.



REZULTATI NEKIH OTISAKA STOPALA



REZULTATI OTISAKA STOPALA

Od 35 učenika I učenik ima spušteno stopalo.

ZAKLJUČAK

Istraživanjem smo dokazali pretpostavku da većina učenika ima pravilno građeno stopalo.



ANKETA: KOLIKO UČENIKA VII. RAZREDA NOSI TORBU NA JEDNOM RAMENU

ISTRAŽIVAČKO PITANJE: Koliko učenika nosi torbu na jednom ramenu?

PRETPOSTAVKA: Većina učenika nosi torbu na jednom ramenu jer je to moderno kod tinejdžera.

MATERIJALI: Anketni upitnik u kojem smo pitali učenike nose li torbu na jednom ili oba ramena.

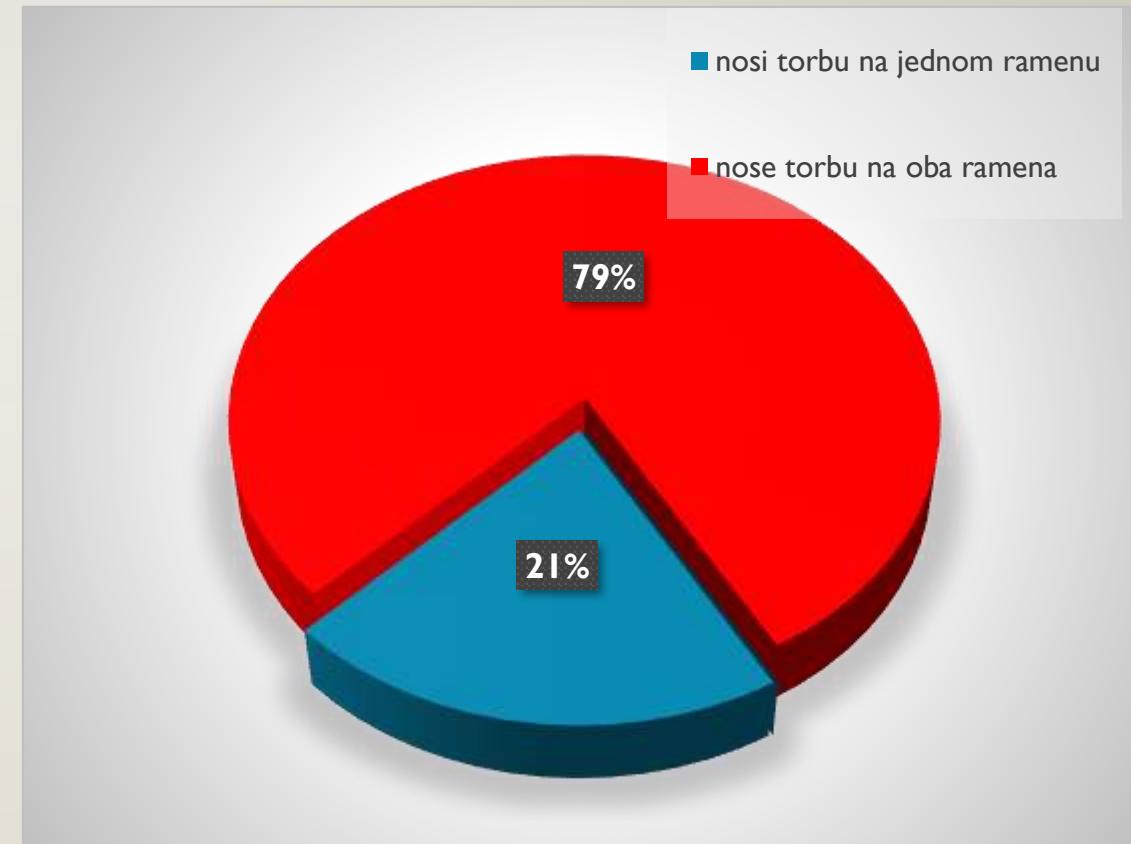
U anketiranju je sudjelovalo 57 učenika VII. razreda.

METODE: Analiza anketnih upitnika



REZULTATI: Od 57 učenika, 12 ih nosi torbu na jednom ramenu (21%).
45 učenika, 79% nosi torbu na oba ramena.

ZAKLJUČAK: Anketom nismo potvrdili našu hipotezu. Većina učenika VII. razreda nosi torbu na oba ramena. Mogući razlog tome je masa knjiga.



PORUKE ZA KRAJ

14.

- **Isprobajte neke recepte i vježbe!**
- **Jedna mala zdrava promjena puno znači za organizam**
- **Krenite od male stvari i postići ćete velike rezultate**



U projektu su sudjelovali:

UČENICI

Mihaela Pijetlović,

Mihaela Čergar,

Barbara Octenjak,

Vania Bečić,

Tereza Kuntić

Dorotea Grandža – Kovač,

Karlo Puček,

Karla Milanković,

Tija Bartolović

MENTOR *Đurđica Culjak* prof. Biologije

LITERATURA I POPIS POVEZNICA FOTOGRAFIJA

1. <https://proteone.hr/savjeti/9-savjeta-o-tome-kako-poboljsati-imunitet-i-promovirati-zdravlje-405/>
2. <https://niksic.biz/protuotrov-strahu/>
3. https://www.profil-klett.hr/sites/default/files/styles/500x500/public/476190083_-_copy.jpg?itok=oVatFoSp
4. <https://socrative.org/questions/what-are-the-different-body-systems-in-human-body-and-what-are-their-functions>
5. Pixabay
6. <https://happyteachermama.com/putting-limits-on-kids-and-video-games/>
7. <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-7880087/In-N-Burger-launches-pop-store-Australia-Archive-Beer-Boutique-Brisbane-West-End.html>
8. https://www.ancient-origins.net/news-evolution-human-origins/fat-primates-0012201?utm_source=sumome&utm_medium=pinterest&utm_campaign=sumome_image_sharer
9. <https://www.indulgy.com/post/NtIg5Bhbf3?epik=dj0yJnU9TS1MNkx5Vm5IMDQ1dnlyXIMzNk1Dci1vR3pFd1VDdUgmcD0wJm49SllpZTEwWnJnbjRPQUt5YWVtRWtuUSZ0PUFBQUFBR0FNRVZj>
10. <https://jessicasepel.com/the-new-food-pyramid/>
11. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.krenizdravo.hr%2Fzdravlje%2Fkako-ispraviti-spustena-stopala&psig=AOvVaw3pkVWJGK-nF5_RNzUQQZC-&ust=1611490183142000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCND_x_CCsu4CFQAAAAAdAAAAABAD
12. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.geni.com%2Fpeople%2FJulius-von-Mayer%2F6000000057024804974&psig=AOvVaw3MdGXyzCuUwStbcLil5nNh&ust=1611490236797000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCJjHgYuDs4CFQAAAAAdAAAAABAD>
13. https://hr.izzi.digital/DOS/1593/datastore/10/publication/1593/pictures/2019/07/04/1562265755_1562055459_mayerov_test_stopalo.jpg?v=1606395392
14. <https://www.ijzcg.me/me/savjeti/preporuke-za-zdravlje>

Slike koje nisu označene literaturom korištene su iz vlastitih izvora.