EURO INST ITUT

Co se děje u nás ve škole

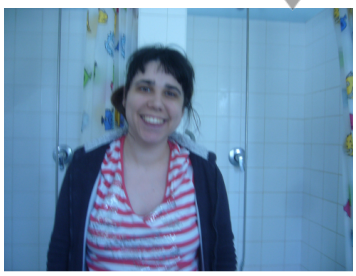

foto: Euroinstitut

Čas hrozně letí - začalo poslední čtvrtletí školního roku a některým z nás se blíží závěrečné zkoušky. Máme co dělat, abychom si vše co jsme se za dva roky školní docházky naučili zopakovali a doučili se ještě poslední témata našeho vzdělávání.
V rámci přípravy na zkoušky opakujeme učivo o uklízení, přípravě pokrmů, šití a opravách prádla a oděvů a také o praní a žehlení prádla.
V předmětu úklidu jsme se naučili o postupech při vnitřním i venkovním úklidu, o používání vhodných úklidových prostředků a přípravků. Dále procvičujeme znalosti v předmětu vaření a příprava pokrmů, což nás moc baví a učivo si dobře pamatujeme. Máme za sebou celou řadu receptů jídel, které jsme už vyzkoušeli uvařit a většina z nich se opravdu zdařila. K vaření patří také hezké a správné stolování, a tak prostíráme stoly a vytváříme různé aranže pro slavnostní i běžné stolování. Už tak dobře nám nejde šití a opravy prádla. V rámci tohoto předmětu přišíváme knoflíky, patentky a háčky, učíme se navlékat gumu nebo opravovat drobné trhliny na oblečení. Některé dívky velmi pěkně vyšívají, háčkují nebo pletou.
Praní a žehlení nám potíže nečiní, protože tyto práce běžně na našich odděleních děláme nebo chodíme pomáhat do ústavní prádelny. Velmi nás bavilo mandlování prádla na stolním žehlicím lisu, který nám paní učitelka přivezla ukázat a my jsme si práci na něm mohli vyzkoušet. Umíme pracovat se žehličkou, s automatickou pračkou a dobře nám jde skládání a ukládání vypraného a vyžehleného prádla.
Když si tyto znalosti zopakujeme a procvičíme, snad závěrečné zkoušky úspěšně zvládneme.

Euroinstitut

Projektové vyučování

Ve Střední škole a odborném učilišti Euroinstitut máme při našem vzdělávání také projektové dny. Velmi se na ně těšíme, je to vítaná změna, protože nám paní učitelka zadá více témat, my si vybereme téma, které nás nejvíce zajímá a pak společně tento projekt tvoříme.
Já jsem si vybrala téma potraviny. Dostala jsem řadu piktogramů, ze kterých jsem vybírala jen ty, na kterých byly obrázky potravin a pochutin. Obrázky potravin a pochutin jsem vystříhala, nalepila na velký papír, pak jsem je pastelkami vybarvila a v rámci procvičování psaní jsem ke každému obrázku napsala popisek, co obrázek představuje. S paní učitelkou jsme společně celou práci zkontrolovali a ohodnotili. Mám radost, že jsem tento projekt vypracovala a splnila dobře a že má práce je vystavena na školní nástěnce.
Už dříve jsme takto vypracovali projekty o prání prádla, o péči o zahradu nebo o úklidových prostředcích a úklidových strojích. Toto zase více bavilo chlapce.
Dalším takovým velkým projektem bylo téma zdraví a osobní hygiena. Zde jsme se zaměřili na přípravky, které pečují o naše tělo, zdravou výživu, sportování, lékařskou péči a volnočasové aktivity. Na osobní hygienu se zaměřily spíše dívky a chlapci zpracovali projekt o sportu a různých

foto: Euroinstitut

zábavných činnostech, které provádíme ve volném čase. Zajímalo nás téma o zdravé výživě, vybírali jsme potraviny, ze kterých se zdravá jídla připravují a v kuchařských knihách a na internetu jsme vyhledávali recepty na uvaření jídel ze zdravé výživy. Recepty jsme doplnili pěknými fotografiemi těchto jídel a všem se to pak moc líbilo.
Projekty také vytváříme k ročním obdobím, k vánočním svátkům nebo k Velikonocím. Toto máme nejraději, protože se na sváteční dny moc těšíme a pak máme radost, že těmito pracemi máme vyzdobené chodby a učebnu.

Nicola Knoblochová Euroinstitut

Zdravý životní styl

Nedejte se mýlit – nejvíce svoje zdraví ovlivňujete svým vlastním životním stylem. Celkově určuje naše zdraví životní styl (dlouhodobě a v průměru) z 80 %! Pouze těch zbývajících 20 % je dáno všemi ostatními vlivy – zejména dědičností a zdravotnickou péčí. Životní styl je sice mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije – ale vzhledem k efektu na zdraví jsou některé body podstatné, jiné méně. Nejdůležitější je pouze několik hlavních bodů – oblastí:

1) Nekouření
2) Zdravá výživa (= přiměřená, pestrá a vyvážená)
3) Vysoká pohybová aktivita
4) Pouze limitovaná konzumace alkoholu

Pokud tyto 4 hlavní zásady budete dodržovat, uděláte pro své zdraví neuvěřitelně dobrou službu!

A dále:
- Dostatek spánku
- Optimismus a dobrá nálada, radost ze života
- Vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů

Důsledky – jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví
- Přiměřená hmotnost

foto: Euroinstitut

- Normální krevní tlak
- Nízká hladina cholesterolu v krvi
- Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- Svěží a zdravý vzhled
- Dobrá psychická pohoda
- Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí

Ve vlastním zájmu nevěřte tomu, že to nejdůležitější pro vaše zdraví může či dokonce musí udělat někdo za vás, že za většinu nemocí může životní prostředí, které nemůžete ovlivnit, že to nejdůležitější jsou vitamínové preparáty a kvalitní léky, že nejsilnější vliv má dědičnost kterou nemůžete ovlivnit...
Každý člověk by se o svůj zdravotní stav a zdravý životní styl měl zajímat, řídit se radami odborníků a vůbec žít zdravě.

Euroinstitut

VZOR NEPRODEJNÝ www.skolaprestiz.com