



# Zdrowo jem, więcej wiem!

## RAPORT

### zespół Zdrowe Truskaweczki

Raport: **Zadanie 2**

etapu: **WIOSNA**

kategorii: **KLASY 0- I i przedszkole**

#### **LEKCJA: Piramida zdrowia pierwszoklasisty (max. 100 p.)**

Zajęcia dla oddziału „0” odbyły się 10 maja, natomiast dla klasy 1- 11 maja i zrealizowane zostały według załączonego scenariusza. Każde zajęcia trwały 1godzine lekcyjna. Wszystkie cele zostały zrealizowane. Dzieci zapoznały się z Piramidą Zdrowia- pożądanym modelem zdrowego odżywiania. Miały możliwość wyrażenia krytycznej oceny własnego sposobu odżywiania i zachowan. Poprzez zajęcia kształtowały swoje umiejętności wyboru właściwych produktów do spożycia.

Uczestnikom bardzo podobało się przejście w odległe czasu za pomocą wehikulu oraz opowiadanie i krotki film edukacyjny dot. budowy piramid. Tylko 4 osoby z klasy 1 wiedziały, gdzie leży Afryka i że jest to kontynent taki jak Polska. Z tego już płynnie przeszliśmy do piramidy zdrowia. Dzieci już wiedziały co jest na piramidzie najważniejsze, że bez solidnej podstawy tzw. fundamentu nic nie będzie się trzymało. Dzieci zaskoczone były że w piramidzie zdrowego żywienia najważniejszy jest ruch.

Wszystkie dzieci zgodziły się że ta piramida żywienia to mądry pomysł. Nie mogły się jednak pogodzić z faktem iż nigdzie nie było słodyczy. Wpadły na pomysł że raz w tygodniu w jeden dzień słodczyce można jesc. Ciezko im jest bez nich zyc. Stwierdziły również że słodczyce powinny być zakazane tylko i wyłącznie dla dzieci, które mało się ruszają, bo tamte nie spala ich i odloza im się to jako tkanka tłuszczowa.

Jeden chłopiec stwierdził że gre komputerowa można polaczyc z ruchem na zasadzie gry terenowej. Wszyscy się z tym zgodziliśmy i w przyszłości z Okazji Dnia Dziecka planujemy zrobić terenowe podchody w nowym z użyciem elektroniki i ruchu wydaniu.

Kalambusy rysunkowe i zgadywanka, na które pietro powinien wjechać dany produkt- to kolejna propozycja zabawy, która została z nami na dluzej.

Na koniec odbyła się dyskusja na temat zdrowego odżywiania się na co dzień i co zrobić aby było lepiej- wprowadziliśmy 1 dzien w tygodniu przynoszę do szkoły słodczyce J (Jak na razie pomysl w większości się sprawdza).

Przez całe zajęcia dzieci współpracowały ze sobą czynnie, czego efektem było wykonanie zadań. Poprzez zabawę w przyjemny i nie koniecznie klasowo-lekcyjny sposób mogły się wiele nauczyć.

#### **KONKURS: Najlepszy rysunek Piramidy Zdrowia (max. 80 p.)**

Po zajęciach, na których szczegółowo poznaliśmy czym jest Piramida Zdrowia ogłosiłam dzieciom konkurs na plakat. Przedstawiłam im założenia i krótko porozmawialiśmy o czekającym ich zadaniu. Część dzieci dobrała się w pary i trojki i zadanie wykonywała na zajęciach świetlicowych. Pozostałe pracowały w domu. Gdy już wszystkie prace do mnie dotarły po tygodniu czasu, czyli 17-18 maja- wtedy w piątek 19 maja przeprowadziliśmy głosowanie, które przebiegło sprawnie. Największą liczbą głosów wygrała piramida zrobiona przez Agate Gawronska. Wszystkie plakaty postanowiliśmy pokazać innym i powiesiliśmy je na sztalugach przed sala na korytarzu. Każdy kto przechodził obok nie był obojętny. Dzieci były ze swoich prac bardzo dumne.

Praca zwyczajka oznaczona została zolta gwiazdka. Tak jak kazda była w kształcie trojkatu.

Kolorowe piramidy zachęcały całą społeczność szkolną do wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

#### **PROMOCJA podjętych działań w szkole (max. 80 p.)**

Działania promocyjne przebiegały na kilku etapach:

-wykonanie piramid przez uczniów 0-1 oraz ich ekspozycja na szkolnym korytarzu klas 1-3 oraz obok Sali oddziału „0”.

-Ogłoszenie konkursu dla klas starszych na wykonanie Piramidy Zdrowia.

-ściezka zdrowotna korytarzem szkolnym dla wszystkich utworzona z wcześniej utworzonych piramid.

-zajęcia z dietetykiem i pogadanka na temat zdrowego odżywiania w oparciu oczywiście o piramidę zdrowotną

-zajęcia komputerowe polegające na wykonaniu własnej piramidy zdrowia w programie PAINT

-szereg gazetek szkolnych od naszych piramid po cenne informacje o każdym z produktów

-promowanie zdrowego stylu życia jako podstawa naszej piramidy- wprowadzenie aktywnej przerwy w czasie letnim

-prace plastyczne polegające na kolorowaniu gotowych już piramid

-kontynuacja w szkole cyklu zajęć ruchowych tj. aktywna przerwa z Zumbą (tańcem połączonym z fitnesssem), gry i zabawy zespołowe na sali gimnastycznej, ćwiczenia w Radosnej Sali zabaw.

-systematycznie co tydzień na świetlicy szkolnej nadal dla uczestników prowadzone sa zajęcia o tematyce zdrowotnej (rozwiązywanie krzyżówek, prace plastyczne i techniczne, nauka wierszy i piosenek o warzywach i owocach, odgrywanie scenek itp.)

## FORUM DLA RODZICÓW: Nowa Piramida Zdrowia (max. 80 p.)

19 maja w piątek odbyło się spotkanie z rodzicami pt. "Nowa zdrowotna piramida" na którym przekazaliśmy nie tylko przez nas stworzoną ulotkę ale również garść przydatnych informacji.

Specjalnie na to spotkanie zaprosiliśmy Panią Dietetyk z firmy Natur House, która podzieliła się z przybyłymi swoją fachową wiedzą i doświadczeniem.

Główne cele spotkania to:

- krótka charakterystyka projektu „Zdrowo jem, więcej wiem!”- podsumowanie działań
- przekazanie wiedzy o zdrowym stylu życia za pomocą piramidy żywności
- ankieta jak zdrowo się odżywiam i czy to zgodne z nową piramidą
- uświadamianie związku pomiędzy zdrowym odżywianiem a funkcjonowaniem organizmu c.d
- wyrabianie w rodzicach poczucia odpowiedzialności za własne i dzieci zdrowie
- ogłoszenie wyników konkursu dot. Piramidy Zdrowia
- wstępne podsumowanie projektu







Treści programowe:





- Nowe zalecenia żywieniowe dla Polaków
- Nowa Piramida- co się zmieniło?
- Ziola zamiast soli
- Metoda małych kroków
- Zmiany na etykietach i przeliczenie
- Kalkulator zdrowia dziecka- warto zajrzeć i obliczyć
- Ruch to zdrowie- wspólnie zawsze raźniej.

Wyjściowa wiedza przybyłych rodziców charakteryzowała się wysokim poziomem.

## ZAŁĄCZNIKI





Załącznik do: **LEKCJA: Piramida zdrowia pierwszoklasisty**

	<b>Tytuł:</b> PZD1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 131kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 150kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 114kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 79kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 79kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 84kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b>	<b>Opis:</b> plik-jpg, 116kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek






	PZD7		
	<b>Tytuł:</b> PZD8	<b>Opis:</b> plik-jpg, 106kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD9	<b>Opis:</b> plik-jpg, 106kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> PZD10	<b>Opis:</b> plik-jpg, 111kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek





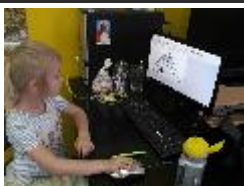
Załącznik do: **KONKURS: Najlepszy rysunek Piramidy Zdrowia**

	<b>Tytuł:</b> K1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 80kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 77kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 98kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 104kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 103kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 104kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek

	<b>Tytuł:</b> K7	<b>Opis:</b> plik-jpg, 74kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K8	<b>Opis:</b> plik-jpg, 74kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K9	<b>Opis:</b> plik-jpg, 90kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> K10	<b>Opis:</b> plik-jpg, 94kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek

Załącznik do: **PROMOCJA** podjętych działań w szkole

	<b>Tytuł:</b> P1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 80kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 95kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 120kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 107kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 106kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 115kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek

			
	<b>Tytuł:</b> P7	<b>Opis:</b> plik-jpg, 125kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P8	<b>Opis:</b> plik-jpg, 84kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P9	<b>Opis:</b> plik-jpg, 99kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek
	<b>Tytuł:</b> P10	<b>Opis:</b> plik-jpg, 99kB	<b>Autor:</b> Marta Mielczarek