



Zdrowo jem, więcej wiem!

RAPORT

Data wysłania: 2017.05.24

zespół **Zdrowe Porzeczki**

UWAGA: Aktualnie raport jest w trakcie oceniania.

Raport: **Zadanie 2**
etapu: **WIOSNA**
kategorii: **KLASY II-III**

LEKCJA: Co powinny jeść dzieci? Piramida Zdrowia (max. 100 p.)

Na zajęciach kulinarnych uczniowie poznawali zasady zdrowego odżywiania się. Wartości odżywcze poszczególnych grup żywności omawiał w klasach 2 i 3 wychowawca. Przed i po zajęciach wychowania fizycznego dzieci dostrzegły potrzebę codziennego zażywania ruchu. Opowiadały o przyjemności dla ich organizmów i dobrym samopoczuciu po wykonaniu ćwiczeń gimnastycznych. Zmęczenie nie powodowało smutku tylko sprawiało im dużo radości. Częściej uśmiechały się i lepiej skupiały na zadaniach w szkole.

Podczas spotkań kulinarnych nauczyciele i rodzice zachęcali drugoklasistów do spożywania pieczywa z mąki razowej i żytniej. Program "Owoce i warzywa w szkole" przekonywał do codziennego spożywania cennych witamin. Dzieci poznawały smaki - ochoczo jedli borówki, jabłka i gruszki, z apetytem zjadali i poznawali smaki warzyw - marchewki, rzodkiewki, posmakowali w kalarepcie i pomidorkach koktajlowych. Jako przekąski przynosili z domu pokrojone warzywa a słodczyce zaczęli ograniczać. Przy sporządzaniu kanapek i sałatek smakowali nasiona i orzechy - słonecznika, dyni. Mleko trzy razy w tygodniu uzupełniało ich dietę w wapń. Podczas śniadań klasowych przestrzegali reguł zdrowego posiłku jakim jest drugie śniadanie - nie spożywali słodczych i słodzonych napojów, ograniczali słodczyce w trakcie przekąsek na następnych przerwach śródlekcyjnych.

KONURS: Gra planszowa o Piramidzie Zdrowia (max. 80 p.)

Uczniowie klas 2-3 przygotowali konkurs:

GRA PLANSZOWA UTRWALAJĄCA WIADOMOŚCI O PIRAMIDZIE ZDROWIA

1. Uczniowie zostali podzieleni na 4-5 osobowe grupy. Każdy zespół projektował grę utrwalającą zasady zdrowego odżywiania się i aktywny tryb życia.
2. Następnie każda grupa prezentowała swój pomysł wykonania gry-technikę, wielkość, zasady. Po pokazie odbyło się głosowanie.
3. Wśród samodzielnie zaprojektowanych i wykonanych gier planszowych największą ilość punktów uzyskała gra dziewczynek.
4. Po ogłoszeniu wyników konkursu zespoły wymieniły się grami. Wszyscy uczniowie świetnie bawili się grając w wykonane przez siebie gry planszowe. Zabawa była również doskonałym sposobem utrwalenia zdobytych wiadomości o zasadach prawidłowego odżywiania się i o konieczności aktywnego spędzania czasu wolnego.

Uczniowie klas 2 i 3 zapoznali kolegów i koleżanki z zasadami swoich gier i zaprosili do wspólnej zabawy.

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

Prace plastyczne piramidy żywienia uczniów zostały wywieszane na korytarzu szkolnym i udostępnione uczniom innych klas. Drugoklasiści utworzyli hasła promujące zdrowy styl życia - z zażywaniem ruchu jako priorytetu zdrowia.

"Moje życie to ruch i zdrowie", "Uprawiaj sporty codziennie, to będziesz zawsze uśmiechnięty", "Zdrowo jem, pamiętam o piramidzie żywienia", "Uprawiaj sport codziennie, bo to zdrowo i przyjemnie". Wymyślone gry uczniowie klas 2 po omówieniu zasad udostępniły uczniom klas 3 i odwrotnie podczas aktywnych przerw. W pochmurne i deszczowe dni dzieci w klasach swoich kolegów grali w nowe gry.




Na spotkaniach czytelniczych w pobliskim przedszkolu młodszym kolegom przybliżyły zasady zdrowego żywienia w przedstawieniu teatralnym "Na straganie".

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

Podczas spotkań w rodzicami i seniorami dzieci prezentowały swoje prace plastyczne - omówiły poznane zasady zdrowego odżywiania się, zachęcały dorosłych do wspólnych zabaw ruchowych, na zajęciach wychowania fizycznego prezentowały swoje grupowe gry sportowe.

ZAŁĄCZNIKI


Załącznik do: **LEKCJA: Co powinny jeść dzieci? Piramida Zdrowia**

	Tytuł: tworzenie piramidy klas 2	Opis: plik-jpg, 80kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: tworzenie piramidy klas 2	Opis: plik-jpg, 78kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: tworzenie piramidy klas 2	Opis: plik-jpg, 74kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: tworzenie piramidy klas 2	Opis: plik-jpg, 63kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: tworzenie piramidy klas 2	Opis: plik-jpg, 75kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja i omówienie plansz piramidy żywienia	Opis: plik-jpg, 94kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja i omówienie plansz piramidy żywienia	Opis: plik-jpg, 61kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja i omówienie plansz piramidy żywienia	Opis: plik-jpg, 90kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja i omówienie plansz piramidy żywienia	Opis: plik-jpg, 79kB	Autor: Romana Ziajka




Załącznik do: **KONURS: Gra planszowa o Piramidzie Zdrowia**

	Tytuł: projekt gry klas 2	Opis: plik-jpg, 37kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: projekt gry klas 2	Opis: plik-jpg, 55kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja i zasady gier klas 2	Opis: plik-jpg, 40kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja i zasady gier klas 2	Opis: plik-jpg, 47kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: projekty gier klas 3	Opis: plik-jpg, 88kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: projekty gier klas 3	Opis: plik-jpg, 94kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja gier klas 3	Opis: plik-jpg, 132kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja gier klas 3	Opis: plik-jpg, 70kB	Autor: Romana Ziajka

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

	Tytuł: na straganie - Przedszkole 3 (aby zobaczyć film kliknij ikonę lub tytuł)	Opis: plik-avi, 240px X 160px 9MB	Autor: Romana Ziajka
---	---	--	--------------------------------

Załącznik do: **FORUM DLA RODZICÓW: Nowa Piramida Zdrowia**

	Tytuł: prezentacja piramid rodzicom i seniorom rodu	Opis: plik-jpg, 75kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja piramid rodzicom i seniorom rodu	Opis: plik-jpg, 81kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: prezentacja piramid rodzicom i seniorom rodu	Opis: plik-jpg, 96kB	Autor: Romana Ziajka