



## Zdrowo jem, więcej wiem!

# RAPORT

Data wysłania: 2016.11.14

### zespół **Zdrowe Porzeczki**

Raport: **Zadanie 1**  
 etapu: **JESIEŃ**  
 kategorii: **KLASY II-III**

#### **LEKCJA: Warzywa i owoce na co dzień i od święta** (max. 100 p.)

"Warzywa i owoce na co dzień i od święta"-wychowawcy zaprezentowali podstawowe wiadomości o potrzebie jedzenia warzyw i owoców,by uchronić się przed chorobami i wirusami, wypytywali uczniów o ich wiedzę nt ulubionych owoców i warzyw.Odpowiadały,że ulubionymi są dla nich w większości owoce-jabłka,truskawki,mandarynki,pomarańcze,gruszki.Do ulubionych warzyw należały:marchewka,pomidor,sałata,ogórki,rzodkiewki.Dzieci wiedziały,że dla zdrowia trzeba spożywać 5 razy dziennie warzywa i owoce i dzięki nim są zdrowsze.Nauczyciele rozmawiali z dziećmi o potrzebie ich codziennego spożywania-ze względu na zawarte w nich witaminy i mikroelementy potrzebne dla ich zdrowia.Następnie przygotowali talerze z owocowymi i warzywnymi przekąskami, określali ich smak,zapach,kolor,twardość,soczystość.Dzieci ułożyły hasła promujące jedzenie warzyw i owoców:„Owoce i warzywa to pyszne witaminki ”,„Jedz owoce i warzywa,bo to sama witamina”,„Jeśli lubisz słodczyce,to martw się o życie”,„Owocowe witaminki dla chłopaka i dziewczynki”,„Będziesz zdrowy jak będziesz jadł owoce i warzywa!”,„Jedz zdrowo=żyj zdrowo”,„Płatki, owoce z samego rana–siła, energia zapewniona”,„Jedz owoce będziesz miał moce”.Przygotowali pliki graficzne w programie Paint rysunki owoców i warzyw.Dzieci na zajęciach komputerowych wyszukiwali w Internecie informacji na temat wylosowanych wcześniej owoców/warzyw.Zadaniem ich było poszukać,jakie wartości mają dane owoce/warzywa,jaki wpływ mają na organizm człowieka oraz wykonać plakat zawierające te informacje w programie Paint.Po wykonanej pracy dzieci wraz z nauczycielem wydrukowały plakaty i stworzyły wspólną Encyklopedię warzyw i owoców.Dzieci wraz z nauczycielem czytały wiersz „Na straganie”–na podstawie wiersza rozmawiały o zdrowym odżywianiu oraz o roli warzyw i owoców w życiu człowieka.Uczniowie przygotowali przedstawienie "Na straganie" - prezentując je w oddziale zerowym. Następnie wspólnie przygotowali-prezentacje teatralne-o owocach i warzywach-dla drugoklasistów.Dzieci zostały podzielone w pary.Każda para losowała jedną nazwę owoców lub warzyw.Wykorzystując pluszowe zabawki przygotowały krótkie przedstawienia mówiące o tym,że warto jeść owoce i warzywa,żeby być zdrowym i silnym.Następnie uczniowie mieli za zadanie wykonanie plakatu na którym narysowany został wylosowany owoc lub warzywo, zapisana została zagadka oraz wiersz prezentujący dany owoc/warzywo.Po wykonaniu wspólnej pracy uczniowie prezentowali swoje plakaty. Dzieciom towarzyszyło wiele radości podczas prezentacji,gdyż musiały naśladować dany owoc/warzywo i zaprezentować go tak aby pozostali rówieśnicy mogli odgadnąć co mają na myśli. Prace:

-przedstawienie–Na straganie,wykonanie dekoracji–karty warzyw,przedstawienie kukielkowe,pluszaki–scenki dramowe o potrzebie ich spożywania,zagadki,wierszyki,karta pracy–projekt stroju i potrawy,prace w Paint o witaminach w warzywach i owocach,albumy plakatów i rysunków w Paint,albumy warzyw i owoców,hasła zachęcające do jedzenia warzyw i owoców.

#### **KONKURS: Klasowe pisemko zachęcające do zrezygnowania ze słodczy** (max. 80 p.)

Dzieci przestrzegają klasowych zasad - mówiących o nie przyniesieniu do szkoły słodkich przekąsek i zastąpieniu ich suszonymi owocami, ziarnami zbóż, nasionami, jogurtami owocowymi, sokami warzywnymi i owocowymi, świeżymi owocami i warzywami. Uczniowie przygotowali na zajęciach komputerowych informacje w Internecie o szkodliwości w nadmiarze spożywanych słodczy. Dzieci wysłuchały pogadanki wychowawców klas o zawartości sztucznych konserwantów w swoich ulubionych słodczych. Podczas szykowania sałatki na zdrowym śniadaniu wychowawcy zachęcali do spożywania zdrowych przekąsek - nasion dyni i słonecznika. Na zdrowym śniadaniu rodzice przygotowali pyszne soki owocowo-warzywne, jogurty owocowe i ciasteczka zbożowe. Te działania powtarzano od września do 10 listopada parokrotnie. Wśród samodzielnie zaprojektowanych i wykonanych klasowych pisemek największą ilość punktów uzyskało pisemko dziewczynek noszące nazwę „Pisemko drugoklasisty WITAMINKI”. Szatą graficzną strony tytułowej pisemka stanowią warzywa i owoce. Pisemko zawiera informacje nt. konieczności spożywania owoców i warzyw dla zdrowia. Zachęca rówieśników do rezygnacji ze słodczy, ale również do aktywnego wypoczynku. Dzieci na zajęciach komputerowych wyszukiwali w Internecie informacji na temat wylosowanych wcześniej owoców/warzyw. Zadaniem ich było poszukać jakie wartości mają dane owoce/warzywa, jaki wpływ mają na organizm człowieka oraz wykonać plakat zawierające te informacje w programie Paint.Uczniowie wykonali album siłaczy i słabeuszków oraz przykładowe miseczki z jedzeniem dla każdej z postaci.

#### **KONKURS: Strefa aktywności – zabawy na świeżym powietrzu** (max. 80 p.)

„**Figury zmieniajcie się**” na jeden sygnał gwizdka biegają/chodzą, na dwa gwizdki zamieniają się w różne figury i starają się nie poruszyć, np. z podparciem na jednej nodze, w kole, parach, po trzy lub cztery osoby, „**Mróz**” odmianą „Figury zmieniajcie się” jest zabawa w słońce i mróz–słońce–dzieci biegają, na słowo mróz–zastygają w bezruchu, „**Ptaszki do gniazd**” dzieci ustawiają się trójkami, z par tworzą koło a dziecko trzecie wchodzi do „gniazda”. Na sygnał „ptaszki z gniazd” wybiegają i wracają do najbliższego wolnego na sygnał „ptaszki do gniazd”. Następuje zamiana ról w trójkach. Przy nadmiarze dzieci kolejne zostają bez gniazda. „**Krokiem krakowiaka**” na rozgrzewkę tańczą w dużym kole krok dostawny–cwał boczny, zmieniając strony i w odwróceniu przodem i tyłem do koła, „**Slalom między ławeczkami**” podczas biegu truchtem obiegają ławeczki, przeskakują przez nie trzymając je oburącz, zmieniają kierunek slalomu na sygnał nauczyciela, „**Dwa ognie**” w podziale na dwie grupy wybiera się dla każdej „Matkę”. Grupy stają na przeciwnych polach. Tak długo „kuja” przeciwników rzutem piłką poniżej pasa aż do gry wkracza „matka”, która ma 3 bicia. Wygrywa drużyna, która ma najmniej zbitych uczestników. „**Skoki przez gumę**” para dzieci wchodzi do środka gumy, rozciągają ją w elipsę, po kolei skaczą przez gumę na różnych wysokościach kosteczki, tydki, kolanka, bioderka, pas. „**Klasy**” po narysowaniu kredą na chodniku figury przez skoki w klasy dzieci wskakują na poszczególne pola zaliczając je obunóż, potem na jednej nodze, „**Jaki to kolor**” w kole dzieci podają sobie piłkę wymieniając kolor. Na słowa czarny i pokrzywa dzieci starają się nie złapać piłki, w przeciwnym razie klękają na jedno kolanko, potem na dwa, potem jeżeli dziecko nie uda się wyratować – na łokieć, „**Biegi matematyczne**” dzieci ustawione są po dwóch stronach nauczyciela po kolei odliczając i dzieląc się jako liczby nieparzyste po jednej stronie i parzyste po drugiej stronie – na gwizdek startują na drugą stronę po wywołaniu liczby lub działania gdzie wynik jest liczbą parzystą lub nieparzystą. „**Biegi po kole**” dzieci ustawione w kole na sygnał i komendę nauczyciela obiegają koło po stronie zewnętrznej i wracają na swoje miejsce, komendy dotyczy kolorów ubrania, części ubioru, płci.

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

Uczniowie przygotowali według własnego pomysłu zdrowe zestawy śniadaniowe. Każdy zestaw śniadaniowy zawierał korzystne dla zdrowia produkty, czyli warzywa i owoce. Były to pokrojone warzywa i owoce i podane w postaci sałatek. Dzieci dobierały owoce i warzywa za pomocą kolorów tworząc „Kolorowe talerze”. Zaproponowali również zdrowy smakołyk – owocowe w postaci szaszłyków. Wspólnie z rodzicami przygotowali ciasteczka zbożowe z suszonymi owocami, ziarnami zbóż, słonecznika i orzechami. Chętni uczniowie mogli nie tylko oglądać i podziwiać kolorowe pyszności, ale i je skosztować. Na dużej tablicy pod hasłem DBAM O ZDROWIE dzieci umieściły rysunki owoców i warzyw. Obok rysunków znalazły się hasła nt. ważnej roli owoców i warzyw w prawidłowym rozwoju organizmu człowieka. Na stronie internetowej szkoły pojawiły się filmy z akcji Zdrowo Jem. Nie zabrakło także zasad higieny spożywania posiłków. W klasach drugich rodzice przygotowali zdrowe, smaczne soki owocowe, w skład których wchodziło jabłko, marchewka, pomarańcze, płatki owsiane. Przygotowywali też jogurty naturalne z owocami. Zprosilili do degustacji uczniów klas starszych. Uczniowie klas 2 wypromowali soki w wykonaniu rodziców w gabinecie dyrektora szkoły i w sekretariacie, podały składniki pożywnych, zdrowych i świeżych napojów. Dzieci w parach tworzyły, krótkie przedstawienie. Wykorzystując pluszowe zabawki przygotowały krótkie przedstawienia mówiące o tym, że warto jeść owoce i warzywa, żeby być zdrowym i silnym. Dla uczniów klasy 1 i oddziału zerowego przygotowano przedstawienie „Na straganie”.

### **FORUM DLA RODZICÓW: Kolorowy talerz** (max. 80 p.)

Dzieci miały za zadanie porozmawiać ze swoimi rodzicami na temat zabaw, w które lubili się bawić w dzieciństwie. Następnie mieli opisać kilkoma zdaniem i narysować owe zabawy. Dzieci w szkole prezentowali swoje opisy i rysunki a następnie wszystkie dzieci wybrały się na dwór i wspólnie bawili się w zabawy z dzieciństwa swoich rodziców. Dzieciom podczas lekcji o owocach i warzywach towarzyszyła piosenka „Olimpiada w jarzynowie”.

Ponadto dzieci razem z rodzicami opracowywały kartę pracy „Na straganie”. Zawarta w niej prośba dotyczyła wyposażenia śniadaniówki szkolnej swojego dziecka w świeże owoce, warzywa, nasiona, czekolady i cukierków. suszone owoce – zamiast słodkiego wafelka, czy czekolady lub cukierka. Rozmowy dzieci w domu przyniosły oczekiwane rezultaty – dzieci podczas przerw śniadaniowych same „kontrolują” śniadaniówki z klasie, odmawiają przy częstowaniu cukierkami, zachęcają do jedzenia zdrowych owocowych przekąsek. Rodzice zaś na szkolnym spotkaniu śniadaniowym przygotowywali dla swoich pociech zdrowe soki i jogurty, zamiast podać im gotowe dosładzane sztucznymi słodzikami kupne napoje, batoniki czekoladowe nie znalazły zwolenników. Rodzice upiekli dla uczniów ciasteczka zbożowe z sezamem, z płatkami owsianymi. Soki były świeżo wyciśnięte i zmiksowane z płatkami owsianymi. Jogurty przygotowywane były na bazie jogurtu naturalnego i na bieżąco podawane były ze świeżo zmiksowanymi owocami – jagodami, truskawkami. Podczas spotkań z rodzicami wychowawcy zachęcali do korzystania ze strony „Zdrowo jem, więcej wiem” - w niej zakładki z ciekawymi artykułami:





<http://www.zdrowojem.fundacjabos.pl/index.php?m=bs&pm=3> w jesiennych spotkaniach wykorzystano ulotkę „Jedz zdrowo i kolorowo” i „Bez śniadania nie ma nauczania”. Okazało się bowiem, że nie wszystkie dzieci spożywają śniadanie przed wyjściem do szkoły. Zdarzało się też, że rodzic w pośpiechu porannym nie zapakował śniadania swojemu dziecku do tornistra. Codzienne rozmowy z dziećmi pozwoliły zrozumieć im ich rodzicom ważność spożywania pierwszego i drugiego śniadania w postaci zdrowych prze kąsek. Rodzice zminimalizowali zawartość czekoladek i batoników w śniadaniówkach, a zamiast słodzonych sztucznie napojów podają dzieciom wodę w butelkach i herbatki w termosach. Dla wychowawców wszystkich oddziałów jest to sukces w projektach zdrowotnych, które nasza szkoła prowadzi od kilku lat. To cieszy i umacnia w opisanych wszystkich działaniach. Uśmiech dzieci jest ukoronowaniem projektu.

## **ZAŁĄCZNIKI**

Załącznik do: **LEKCJA: Warzywa i owoce na co dzień i od święta**

	<b>Tytuł:</b> album owoce	<b>Opis:</b> plik-jpg, 82kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> plakaty	<b>Opis:</b> plik-pdf, 314kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> album	<b>Opis:</b> plik-jpg, 57kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> hasła	<b>Opis:</b> plik-jpg, 86kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> przygotowania	<b>Opis:</b> plik-jpg, 77kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> w trakcie pracy	<b>Opis:</b> plik-jpg, 175kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> w trakcie pracy 2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 63kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> <b>warzywa i owoce na co dzien i od swieta</b> (aby zobaczyć film kliknij ikonę lub tytuł)	<b>Opis:</b> plik-mp4, 320px X 240px 9MB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> <b>Na straganie</b> (aby zobaczyć film kliknij ikonę lub tytuł)	<b>Opis:</b> plik-mp4, 320px X 240px 10MB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> <b>Owoce-Warzywa-CJE</b> (aby zobaczyć film kliknij ikonę lub tytuł)	<b>Opis:</b> plik-mp4, 320px X 240px 14MB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka



Załącznik do: **KONKURS: Klasowe pisemko zachęcające do zrezygnowania ze słodyczy**


	<b>Tytuł:</b> słodyczom mówimy nie	<b>Opis:</b> plik-jpg, 74kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> ciasteczka zbozowe	<b>Opis:</b> plik-jpg, 156kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zdrowe przekaski 1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 118kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pisemko gotowe	<b>Opis:</b> plik-jpg, 32kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pisemko	<b>Opis:</b> plik-jpg, 43kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pisemko1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 97kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> plakat2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 25kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> album słodyczom mówimy NIE	<b>Opis:</b> plik-pdf, 3MB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zdrowe przekaski 2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 90kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> klasowe pisemko	<b>Opis:</b> plik-jpg, 91kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka

Załącznik do: **KONKURS: Strefa aktywności – zabawy na świeżym powietrzu**


	<b>Tytuł:</b> figury mroz	<b>Opis:</b> plik-jpg, 165kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> figury_mroz	<b>Opis:</b> plik-jpg, 168kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> krokiem krakowiaka	<b>Opis:</b> plik-jpg, 169kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> ptaszki do gniazd	<b>Opis:</b> plik-jpg, 160kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> słalom pomiędzy laweczkami	<b>Opis:</b> plik-jpg, 190kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> jaki to kolor	<b>Opis:</b> plik-jpg, 209kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zabawa w klasy	<b>Opis:</b> plik-jpg, 70kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zabawa w kole	<b>Opis:</b> plik-jpg, 177kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zabawy naszych rodziców	<b>Opis:</b> plik-jpg, 96kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zabawa w dwa ognie	<b>Opis:</b> plik-png, 139kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka


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


	<b>Tytuł:</b> promocja na tablicy szkolnej	<b>Opis:</b> plik-jpg, 54kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pyszne sniadania3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 184kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> promocja soków u dyrektora i w sekretariacie	<b>Opis:</b> plik-jpg, 92kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> przedstawienie dla zerowki	<b>Opis:</b> plik-jpg, 114kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pyszne sniadania1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 190kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pyszne sniadania2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 182kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pyszne sniadania5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 182kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pyszne sniadania6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 158kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> pyszne soki	<b>Opis:</b> plik-jpg, 103kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka


	<b>Tytuł:</b> promocja w klasach starszych	<b>Opis:</b> plik-jpg, 139kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	---	---------------------------------	--------------------------------


Załącznik do: **FORUM DLA RODZICÓW: Kolorowy talerz**


	<b>Tytuł:</b> rodzice 1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 95kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------


	<b>Tytuł:</b> olimpiada	<b>Opis:</b> plik-jpg, 88kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------


	<b>Tytuł:</b> zabawy rodziców	<b>Opis:</b> plik-jpg, 97kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



	<b>Tytuł:</b> rodzice 4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 158kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
--	----------------------------	---------------------------------	--------------------------------

	<b>Tytuł:</b> rodzice 5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 158kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	----------------------------	---------------------------------	--------------------------------

	<b>Tytuł:</b> rodzice 6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 149kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	----------------------------	---------------------------------	--------------------------------

	<b>Tytuł:</b> rodzice ciasteczka	<b>Opis:</b> plik-jpg, 175kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

	<b>Tytuł:</b> kolorowy talerz 2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 105kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

	<b>Tytuł:</b> kolorowy talerz 3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 100kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> kolorowy talerz 1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 122kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka