



Zdrowo jem, więcej wiem!

RAPORT

zespół **Zdrowe Truskaweczki**

Raport: **Zadanie 1**

etapu: **JESIEŃ**

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

LEKCJA: Poznajemy owoce i warzywa (max. 100 p.)

Zajęcia dla oddziału „0” odbyły się dnia 18 października, natomiast dla klasy 1” 19 października i zrealizowane zostały według załączonego scenariusza. Każde z nich trwało 1 godzinę lekcyjną. Wszystkie cele zostały zrealizowane. Dzieci uświadomiły sobie dzięki nim swoje możliwości poznawcze dotyczące zmysłów: wzrok, węch, dotyk, smak. Miały możliwość dokładniejszego poznania przyniesionych ze sobą jadalnych owoców i warzyw, bez dodatkowej obróbki tj.: pomarańcza, ananas, jabłko, mango, limonka, cytryna, pomidor, awokado, ogórek, sałata, gruszka, rzodkiewka, grejfrut, banan, marchewka oraz cebula. Większość dzieci pierwszy raz miała okazję skosztować ananasa, mango, limonki czy grejfruta. Uczestnicy zajęć z wszystkimi zadaniami poradzili sobie bezbłędnie. Wiedzieli, iż owoce i warzywa są zdrowe, smaczne i mają dużo witamin. Na zajęciach dowiedzieli się, że warto zastąpić nimi słodczyce. Poznali także ich wartości odżywcze. Dzieci dowiedziały się, co to są witaminy i jakie mają właściwości tj.:

- Witamina A: - wzrok, wzrost, odporność (marchew, pomidor, warzywa liściaste o ciemnozielonej barwie) Niedobór: kłopoty z widzeniem, choroby skóry i błon śluzowych, zahamowanie wzrostu.
- Witamina B: -rośliny strączkowe. Niedobór: pęknięcia i zmiany wokół ust, nosa i oczu, niedokrwistość,
- Witamina C: -przyspiesza gojenie się ran, niezbędna dla wzrostu i rozwoju kości (owoce róży, porzeczka, maliny, truskawki, pomarańcze, cytryny, poziomki, jeżyny, brukselka, kalafior, kapusta włoska, i biała, chrzan, pomidory, szczypior, koper, nać pietruszki). Niedobór: zmniejszenie odporności, trudne gojenie się ran, obrzęk i krwawienie dziąseł, bóle mięśni i stawów oraz niedokrwistość.

Poznały również treść wiersza S. Karaszewskiego „Witaminowe abecadło”, na przykładzie którego przeprowadziliśmy rozmowę na temat wartości odżywczych warzyw i owoców: „Oczy, gardło, włosy, kości zdrowsze są, gdy A w nich gości. A w marchewce, pomidorze, w maśle, mleku też być może. B - bądź bystry, zwinny, żwawy do nauki i zabawy! W drożdżach, ziarnach i orzeszkach, w serach, jajkach B też mieszka. Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny. Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny. C - to coś na przeziębienie i na lepsze ran gojenie. C: porzeczka i cytryna, świeży owoc i jarzyna! Zęby, kości lepiej rosną, kiedy D dostaną wiosną. Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem. Na krzywicę D jest lekiem. Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny. Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny”. Uczniowie dowiedzieli się, iż owoce i warzywa mogą występować w różnych postaciach: surowe, gotowane, mrożone czy przetworzone (soki, dżemy, kompoty, surówki, itp.). Zapamiętali również, że dzięki ich spożywaniu będą mniej chorować. Przez całe zajęcia dzieci czynnie współpracowały ze sobą, czego efektem było wykonanie zadań. Poprzez zabawę w przyjemny i niekoniecznie klasowo-lekcyjny sposób, mogły się wiele nauczyć.

KONKURS: Plakat zachęcający do zrezygnowania ze słodczy (max. 80 p.)

Po zajęciach, na których przygotowywaliśmy wspólne śniadanie, ogłosiłam dzieciom konkurs na plakat. Przedstawiłam im założenia i krótko omówiliśmy treść zadania. Niektóre dzieci dobrały się w pary i wykonywały zadanie na zajęciach świetlicowych. Pozostałe pracowały w domu. 28 października, tydzień po ogłoszeniu konkursu, przeprowadziliśmy głosowanie, podczas którego dzieci wyłoniły laureatki konkursu. Wygrał plakat z hasłem „Mamo, tato, wolę zdrowe”, który został wykonany przez dwie Oliwie. Wszystkie wykonane przez dzieci prace wisiały na klasowych gazetkach, zachęcały całą społeczność szkolną do wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych. Podaję przykłady ciekawych haseł stworzonych przez uczniów:

- „My nie chorujemy, bo zdrowo jemy”
- „Jedz owoce i warzywa, a uśmiechnięta będzie Twoja mina”
- „Jeśli zdrowo jemy, to zdrowo żyjemy”
- „Jedz owoce i warzywa, będziesz zdrowy tak jak ryba”
- „Nie pij coli tylko wodę, Twojemu ciału wyjdzie to na zdrowie”
- „Orzechy dają moc, słodczyce powodują próchnicę”.

KONKURS: Strefa aktywności – najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu (max. 80 p.)

10 zabaw:

Hula hop-dzieci kręcą hula hop najdłużej jak potrafią. Wygrywa osoba, której hula hop upadło najpóźniej.

Paletki klikacze-jeden gracz wybija piłkę, a drugi łapie ją w kielich i na odwrót. Czynność należy powtarzać tak długo, aż jeden z uczestników nie uzyska umówionej liczby punktów.

Ringo-należy trafić krążkiem kształtu ringo na jeden z 5 palików. Każdy z palików ma określoną liczbę punktów. Wygrywa osoba, która zdobędzie największą liczbę punktów.

Strzel bańką w przeciwnika-dwie osoby trzymają się za ręczki na zmianę „otwierają” ramiona i przyciągają je z powrotem do klatki piersiowej w odpowiednich momentach. Wygrywa osoba, która częściej uderzy bańką w pole przeciwnika.

Skoki na skakance-należy wykonać jak największą ilość skoków na skakance dowolnym sposobem. Wygrywa osoba, która skoczy jak najwięcej razy i się nie zahaczy.

Berek-dzieci (myszki) biegają wokół leżących hula hop (norki). Na znak nauczyciela „Myszki do norki” znajdują wolne hula hop i do niego wskakują. Osoba, która nie znalazła norki zabiera 1 hula hop i odchodzi z gry. Zabawa trwa do momentu aż wyłoni się zwycięzca.

Berek-ogonki-każdy montuje sobie szarfę z tyłu przy spodniach tak, aby można było ją łatwo ściągnąć. Należy chronić swój ogonek przy jednoczesnym zbieraniu ogonków innych uczestników. Osoba, która zbierze najwięcej ogonków wygrywa.

Zabawy z chustą animacyjną Klanza (kolory, tęcza, sałatka owocowa, sałatka jarzynowa, rekin i rybki, statek cumuje w porcie, nasze ciało wiem i znam, spadochron).

Ciuciubabka-należy odnaleźć inny słyszany dźwięk przy jednoczesnych zawiązanych oczach.

Murarz-jedna osoba na linii porusza się krokiem odstawno-dostawnym i łapie przebiegające dzieci z jednej strony na drugą. Osoby, które zostały złapane tworzą murek i ograniczają linię, na której osoba łapie.

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

Działania promocyjne przebiegały na kilku etapach:

- na początku października grupa dzieci z oddziału „0” wykonała zdrowe sałatki owocowe. Dzieci zapoznały się z rolą owoców w codziennym jadłospisie. Poznały, jakie znaczenie dla organizmu ma codzienne spożywanie różnorodnych owoców. Wszyscy samodzielnie pokroili przyniesione z domu owoce. Maluchy miały ogromną radość z przygotowanych sałatek, które z apetytem zjadły po śniadaniu.
- 17 października uczniowie z oddziału „0” wybrali się na olimpiadę sportowo-zdrowotną, która dotyczyła głównie zasad higieny, promocji zdrowia oraz popularyzacji sportu
- zajęcia komputerowe polegające na wykonaniu ulubionego owocu lub warzywa w programie PAINT
- szereg gazetek szkolnych od talerzy owocowo-warzywnych po cenne informacje o produktach odżywczych i akcje promujące zdrowy styl życia
- prace plastyczne polegające na kolorowaniu uśmiechniętych owoców i warzyw
- w szkole zaczęliśmy cykl 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 dla uczestników prowadzone były zajęcia o tematyce zdrowotnej (rozwiązywanie krzyżówek, prace plastyczne i techniczne, nauka wierszy i piosenek o warzywach i owocach, odgrywanie scenek itp.)
- 8 listopada zorganizowaliśmy dla całej społeczności szkolnej wspólne zdrowe i pożywne śniadanie - wykonywaliśmy szaszłyki i koktajle owocowe.

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

10 listopada w czwartek odbyło się spotkanie z rodzicami pt. "Kolorowy talerz", 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!”
- przekazanie wiedzy o zdrowym stylu życia
- ocena zachowań służących i zagrażających zdrowiu
- uświadamianie związku pomiędzy zdrowym odżywianiem a funkcjonowaniem organizmu
- wyrabianie w rodzicach poczucia odpowiedzialności za zdrowie dzieci i własne

Treści programowe:

- tworzenie sytuacji edukacyjnych dających wiedzę o zdrowym odżywianiu
 - promowanie i kształtowanie zdrowego odżywiania
 - zachęcenia dzieci do przewyższania i niechęci do niektórych potraw i produktów
 - zaznajomienie z zasadami zdrowego żywienia, szczególnie codziennego spożywania określonych składników niezbędnych dla zdrowia
 - uświadomienie konieczności przetwarzania niektórych produktów poprzez gotowanie, smażenie, pieczenie
 - umożliwienie dzieciom samodzielnego przygotowywania kanapek
 - dostarczanie dzieciom wzorców prawidłowych nawyków odżywiania
 - angażowanie rodziców w działalność prozdrowotną szkolną
- Wyjściowa wiedza przybyłych rodziców charakteryzowała się wysokim poziomem.









ZAŁĄCZNIKI



Załącznik do: **LEKCJA: Poznajemy owoce i warzywa**

	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa1	Opis: plik-jpg, 98kB	Autor: Marta Mielczarek
--	---	--------------------------------	-----------------------------------






			
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa2	Opis: plik-jpg, 125kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa3	Opis: plik-jpg, 109kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa4	Opis: plik-jpg, 151kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa5	Opis: plik-jpg, 158kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa6	Opis: plik-jpg, 121kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa7	Opis: plik-jpg, 141kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa8	Opis: plik-jpg, 133kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa9	Opis: plik-jpg, 130kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Poznajemy owoce i warzywa10	Opis: plik-jpg, 110kB	Autor: Marta Mielczarek




Załącznik do: **KONKURS: Plakat zachęcający do zrezygnowania ze słodczy**

	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy1	Opis: plik-jpg, 241kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy2	Opis: plik-jpg, 86kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy3	Opis: plik-jpg, 116kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy4	Opis: plik-jpg, 98kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy5	Opis: plik-jpg, 107kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy6	Opis: plik-jpg, 133kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy7 praca zwycięzka	Opis: plik-jpg, 155kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodczy8	Opis: plik-jpg, 56kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Plakat z hasłem	Opis: plik-jpg, 73kB	Autor: Marta Mielczarek

	zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodyczy9		
	Tytuł: Plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów i słodyczy10	Opis: plik-jpg, 119kB	Autor: Marta Mielczarek




Załącznik do: **KONKURS: Strefa aktywności – najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu**

	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu1	Opis: plik-jpg, 106kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu2	Opis: plik-jpg, 249kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu3	Opis: plik-jpg, 224kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu4	Opis: plik-jpg, 231kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu5	Opis: plik-jpg, 239kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu6	Opis: plik-jpg, 160kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu7	Opis: plik-jpg, 234kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności-najciekawsze	Opis: plik-jpg, 183kB	Autor: Marta Mielczarek



	propozycje zabaw na świeżym powietrzu8		
	Tytuł: Strefa aktywności- najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu9	Opis: plik-jpg, 219kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Strefa aktywności- najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu10	Opis: plik-jpg, 203kB	Autor: Marta Mielczarek

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

	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole1	Opis: plik-jpg, 131kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole2	Opis: plik-jpg, 135kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole3	Opis: plik-jpg, 166kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole4	Opis: plik-jpg, 291kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole5	Opis: plik-jpg, 138kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole6	Opis: plik-jpg, 43kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole8	Opis: plik-jpg, 51kB	Autor: Marta Mielczarek

	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole7	Opis: plik-jpg, 47kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole9	Opis: plik-jpg, 38kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Promocja podjętych działań w szkole10	Opis: plik-jpg, 41kB	Autor: Marta Mielczarek

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

	Tytuł: Kolorowy talerz- ulotka1strona	Opis: plik-jpg, 236kB	Autor: Marta Mielczarek
	Tytuł: Kolorowy talerz- ulotka2strona	Opis: plik-jpg, 149kB	Autor: Marta Mielczarek