



Zdrowo jem, więcej wiem!

RAPORT

zespół **Zdrowe Porzeczki**

Raport: **Zadanie 1**

etapu: **WIOSNA**

kategorii: **KLASY II-III**

LEKCJA: Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety (max. 100 p.)

uczniowie rozwiązali krzyżówkę "Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy turkusowej Planety".

KONKURS: Strefa aktywności - stwórzcie własną grę zespołową (max. 80 p.)

Uczniowie klasy 2 podzieleni na cztery grupy przygotowali swoje propozycje gry zespołowej. Następnie lider z każdego zespołu prezentował kolegom i koleżankom wymyśloną grę i jej zasady. Podczas prezentacji było wiele dyskusji i pytań dotyczących zasad nowej gry. Najciekawszy pomysł opracowała grupa Igora. Swoją grę nazwali „CZTEROZESPÓŁ”.

ZASADY GRY W „CZTEROZESPÓŁ”

1. Jest to gra zespołowa, w której zawodnicy przeciwnych drużyn nie mają ze sobą bezpośredniego kontaktu. Grają oni, bowiem po dwóch przeciwległych stronach linii. Ich zadaniem jest umieszczenie piłki w polu przeciwnika.
2. W grze biorą udział 4 zespoły pięcioosobowe - po dwa zespoły tej samej drużyny.
3. Zespoły przeciwne ustawiają się po obu stronach linii

A1	B1
B2	A2
4. Punkt zdobywa zespół, który umieści piłkę w polu przeciwnika, lub przeciwnik popełni błąd i piłka upadnie na jego własne pole. Każda akcja kończy się punktem. Zasadą jest, że grę rozpoczyna drużyna punkt.
5. Dodatkowe „bonusowe” punkty (2 pkt.) otrzymuje zespół, jeżeli uda się mu wymienić piłkami ze swoją drugą drużyną.
6. Punkty obu drużyn (A1 i A2 lub B1 i B2) są dodawane. Mecz wygrywa zespół po zdobyciu 15 punktów.

Uczniowie klasy 2 stworzyli drugą grę - grę ekologiczną - „Wysportowany ekolog”

Uczniowie zostają podzieleni na dwie grupy. Układają propozycje toru przeszkód połączonego z wyrzucaniem śmieci do pojemnika. Jako pierwszy element wykonują kozłowanie piłką do koszykówki w 10 m slalomie, odkładają piłkę przy przeszkodzie, następnie podnoszą i przerzucają papierki przez przeszkodę, 10 m biegną i wrzucają śmieci do pojemnika. W drodze powrotnej po 10 m biegu, przechodzą przez przeszkodę - ławeczkę, podnoszą piłkę i biegną do swego rzędu z piłką w ręku.

Wygrywa zespół, który pierwszy dotrze do mety, poprawnie wykona wszystkie elementy toru i wrzuci wszystkie śmieci do swojego pojemnika. Na zakończenie uczniowie wysypali śmieci z pojemnika i w zabaie "wąż" zbierali je. Po wrzuceniu papierka do kosza przez pierwszą osobę w wężu biegła ona na koniec rzędu a nowa osoba zbierała śmieci.

Uczniowie klasy 3 ułożyli zabawę "Rozkwitanie kwiatów". Ustawieni w 3 rzędach pokonywali slalom ułożony z przeszkód w 3 kolorach - po jednym dla każdego rzędu. Osoby nieparzyste "otwierały" kwiaty zarzucając szarfę na przeszkodę. Osoby parzyste "zamykały kwiaty" zbierając szarfy z kwiatów. Wygrywał rząd, który pierwszy ukończył slalom.

KONKURS: Klasowy ogródek zielony (max. 80 p.)

Uczniowie założyli ogródek roślin w klasie na początku marca. Wysiali nasiona rzeżuchy i majeranku w doniczkach z ziemią, podlewali swoje doniczki, obserwowali wzrost roślin, na edukacji przyrodniczej omawiali budowę rośliny. Z kwitnących cebulek cebuli założyli uprawę szczypiorku. Założyli też - celem obserwacji - hodowlę fasoli z małych fasolek ułożonych na gazie w słoikach z wodą. Do ziemi wsadzili także hiacenty. Ta bogata i różnorodna uprawa dostarczyła wielu przydatnych wiadomości. Wyrośniętą rzeżuchę dzieci spożyły podczas szkolej akcji promującej zdrowe jedzenie - razem w klasach przygotowali zdrowe śniadanie. Majeranek miał za zimno i uprawa była utrudniona. Szczypiorek dzieci hodowały w domowych ogródkach.

Dzieci mogły nabyć nowe umiejętności:

- uprawę swoich roślin,
- osiągnęły sukces,
- polubiły pracę w ziemi,

Praca ta, choć w czasie rozłożona dostarczyła naszym uczniom dużo radości i zachęciła do uprawy nowych roślin w domowych ogródkach. Dzieci przekonały się same, jak smakuje świeżo zerwana rzeżucha, w domu dodawały do kanapek świeżo wyrośnięty szczypiorek. Smak tych ziół przypadł niektórym "niejadkom" do gustu.

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

Uczniowie zdobyli kolejne informacje na temat dbania o swoje zdrowie. Tym razem dzieci wraz z wychowawcą rozmawiały na temat sportu, różnych dyscyplin sportowych. Zdobyły wiedzę na temat tego jak ważny jest ruch w życiu człowieka. Jaki ma wpływ na nasz stan zdrowia. Poprzez „burzę mózgów” uczniowie wymienili się wiadomościami, które dotyczyły zdrowego stylu życia.

Dzieci uczestniczyły również w zajęciach sportowych, które umożliwiły im zrozumieć, że sport to nie tylko zdrowie ale również zabawa.

Uczniowie klasy 3 podczas zajęć komputerowych dzieci wymyślały i pisały lub rysowały zagadki lub rebusy dotyczące warzyw i owoców. Wspólnie wykonali grę planszową „Owoce, warzywa – co wiem?”. Klasa została podzielona na zespoły. Uczniowie rysowali na kolorowych kartkach owoce i warzywa uprawiane w Polsce lub na świecie – np. owoce lub warzywa w kolorze czerwonym, zielonym, żółtym, fioletowym, niebieskim, pomarańczowym. Następnie do rysowanych owoców lub warzyw wymyślali i pisali ciekawe pytania, np. papryka zawiera dużo witaminy: a) C, b) K, c) E, czy bakłażany rosną w Polsce? itp.

Po zakończeniu prac związanych z wykonaniem gry planszowej uczniowie spisali zasady gry i zagraли w wykonaną grę. Zasady: uczniowie rzucają kostką, rozpoczyna grę dziecko o największej liczbie wyrzuconych oczek. Gdy pionek stanie na polu, uczeń rozpoznaje narysowane warzywo lub owoc, a bankier odczytuje pytanie. Gdy odpowiedź na zadane pytanie jest błędna, dziecko cofa pionek o jedno pole, a gdy odpowiedź jest poprawna stoi w miejscu. Wygrywa dziecko, które pierwsze dotrze do mety.

Na pokazie z okazji Dnia ziemi i Dnia wiosny uczniowie klas 2-3 reprezentowali swoje zdolności w tańcach i układach sportowych.

FORUM DLA RODZICÓW: Wychowanie fizyczne – ważna lekcja (max. 80 p.)

Wychowanie fizyczne – ważna lekcja

Uczniowie zapoznali się z zasadami gier - „Kosmiczny wyścig”, „Turkusowa drużyna”, „Sprytny ogrodnik”, „Jaki to sport?”. Następnie wykonali karty ucznia – „Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety”

Wymyślali hasła promujące aktywność fizyczną i ruch na co dzień:

„Mamo, tato – czy Wy wiecie, ruch to zdrowie na tym świecie!”

„Aktywność fizyczna – zdrowia przyczyna!”

„Jeżdżę rowerem, jeżdżę na rolkach - mam pewne zdrowie!”



„Biegam, pływam, skaczę, ćwiczę, nie znam smutków i nie płaczę!”

„Ruch ciała = radość ducha!”



Na spotkaniach z rodzicami omówione zostały zajęcia na temat zdrowego odżywiania się, przypomniana była waga pierwszego śniadania zjadanego przed lekcjami, zapraszano rodziców do udziału we wspólnie przygotowywanych zdrowych posiłków na terenie szkoły. Zachęcano rodziców do aktywnego spędzania z dziećmi czasu - poprzez zabawy ruchowe, np zumba w szkole.









ZAŁĄCZNIKI

Załącznik do: **LEKCJA: Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety**



	Tytuł: krzyżówka 1	Opis: plik-jpg, 85kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: krzyżówka 2	Opis: plik-jpg, 85kB	Autor: Romana Ziajka

Załącznik do: **KONKURS: Strefa aktywności - stwórzcie własną grę zespołową**

	Tytuł: czterozespół 1	Opis: plik-jpg, 41kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: czterozespół 2	Opis: plik-jpg, 30kB	Autor: Romana Ziajka




	Tytuł: czterozespół 3	Opis: plik-jpg, 33kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: film wiosna (aby zobaczyć film kliknij ikonę lub tytuł)	Opis: plik-avi, 240px X 160px 11MB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: gra wysportowany ekolog 1	Opis: plik-jpg, 82kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: gra wysportowany ekolog 2	Opis: plik-jpg, 84kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: gra wysportowany ekolog 3	Opis: plik-jpg, 88kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: rozkwitanie kwiatów 1	Opis: plik-jpg, 66kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: rozkwitanie kwiatów 2	Opis: plik-jpg, 79kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: rozkwitanie kwiatów 3	Opis: plik-jpg, 55kB	Autor: Romana Ziajka







Załącznik do: **KOKURS: Klasowy ogródek zielony**

	Tytuł: ziołowy ogródek 1	Opis: plik-jpg, 145kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: ziołowy ogródek 2	Opis: plik-jpg, 108kB	Autor: Romana Ziajka




	Tytuł: ziołowy ogródek 3	Opis: plik-jpg, 102kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: uprawa fasolki 1	Opis: plik-jpg, 133kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: uprawa fasolki 2	Opis: plik-jpg, 117kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: szczypiorek 2	Opis: plik-jpg, 108kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: szczypiorek	Opis: plik-jpg, 116kB	Autor: Romana Ziajka



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

	Tytuł: hasła 1	Opis: plik-jpg, 60kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: hasła 2	Opis: plik-jpg, 55kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: gra 1	Opis: plik-jpg, 77kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: gra 2	Opis: plik-jpg, 97kB	Autor: Romana Ziajka

	Tytuł: gra 3	Opis: plik-jpg, 99kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: gra 4	Opis: plik-jpg, 85kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: dzień wiosny 1	Opis: plik-jpg, 75kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: dzień wiosny 2	Opis: plik-jpg, 88kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: dzień ziemi 2	Opis: plik-jpg, 83kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: dzień ziemi 1	Opis: plik-jpg, 83kB	Autor: Romana Ziajka

Załącznik do: **FORUM DLA RODZICÓW: Wychowanie fizyczne – ważna lekcja**

	Tytuł: śniadanie wazny posiłek	Opis: plik-jpg, 102kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: zumba 1	Opis: plik-jpg, 70kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: zumba 2	Opis: plik-jpg, 102kB	Autor: Romana Ziajka

	Tytuł: zumba 3	Opis: plik-jpg, 117kB	Autor: Romana Ziajka
	Tytuł: sniadanie 2	Opis: plik-jpg, 72kB	Autor: Romana Ziajka