



## Zdrowo jem, więcej wiem!

# RAPORT

Data wysłania: 2016.12.14

### zespół **Zdrowe Porzeczki**

**UWAGA:** Aktualnie raport jest w trakcie oceniania.

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

#### **LEKCJA: Dbam o to, co jem i jak spędzam czas** (max. 100 p.)

Uczniowie klas 2 i 3 na zajęciach edukacji zdrowotnej i na wychowaniu fizycznym wraz z wychowawczyniami omawiali temat, jak uprawianie sportu wpływa na ich samopoczucie, sprawność fizyczną, nastrój, chęć zdrowej rywalizacji. Przed zajęciami ruchowymi dzieci dyskutowały w grupach o swoich potrzebach ruchu, zabawy z rówieśnikami, potrzebie zdobywania nowej energii poprzez ruch. Po zajęciach wychowania fizycznego - opowiadały o siłach i pozytywnych emocjach, jakie doznały podczas aktywnych zadań ruchowych. Swoje samopoczucie określały jako bardzo dobre, pełne energii i uśmiechu przystępowały do następnych zajęć edukacyjnych.

Na edukacjach społecznych uczniowie przygotowywali prace obrazujące różnice podczas dorastania - od wieku niemowlęcego, wiek 4 lat, obecny wiek 7 - 8 lat, po wizję wyglądu w przyszłości - wiek dorosły.

Dzieci oglądały przyniesione swoje zdjęcia w różnym wieku. Podawały swój wzrost i wagę zaraz po urodzeniu i w późniejszych latach. Wskazywały na różnice w wyglądzie niemowlaka i np. czterolatka czy siedmiolatka. Stwierdziły, że zmiany w wyglądzie – wzrost, waga, włosy, zęby, itd. zależą od pokarmów, które jemy, ruchu, owoców i warzyw. Zrozumiały również, że właściwe odżywianie, aktywność ruchowa chronią nas przed chorobami.

Uczniowie przygotowywali karty pracy "Słabeuszka" i "Siłaczka" - dopasowywali rodzaje produktów żywnościowych wzmacniających nasze zdrowie oraz tych - które im szkodzą. Zapoznały się z postaciami Słabeusza i Siłacza. Pracowały w grupach, wycinając z gazet produkt, które są zdrowe i niezdrowe. Dopasowywały obrazki do postaci - stworzyły wspólny plakat. Dzieci podczas omawiania swojego dorastania opracowywały drzewa genealogiczne swoich najbliższych członków rodziny, rodzeństwa, rodziców i dziadków. Opowiadały o zwyczajach żywieniowych w swoich rodzinach, o radach babci i ulubionych potrawach.

Na zajęciach wychowania fizycznego i spacerach w zimowej aurze uczniowie organizowali zabawy ruchowe, w których wyrażali swoją radość a po ich zakończeniu mieli dobre samopoczucie - wychowawcy wzmacniali wymieniane wyżej odczucia w rozmowach z dziećmi i kierowanych rozmowach, zachęcali do kontynuacji takich aktywności.

#### **KONKURS: Najlepszy zestaw na drugie śniadanie** (max. 80 p.)

Podczas śniadań wychowawcy zachęcali swoich podopiecznych do przygotowywania w domu wraz z rodzicami zdrowych i pomysłowych śniadań. W miesiącach jesiennych uczniowie przygotowywali w szkole pomysłowe zestawy śniadaniowe - złożone z kolorowych warzyw i owoców i smacznych, zdrowych kanapek, chrupiących warzywnych przekąsek zamiast czekoladowych słodyczy. Następnie każdy uczeń wymyślił swój zestaw śniadaniowy, który będzie zdrowy i pożywny.

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

Uczniowie klas 2 i 3 przygotowali dzień zdrowego śniadania. Przygotowywali szaszłyki owocowe i warzywne, świeże kanapki, koktaile mleczne i owocowe, spożywali upieczone przez rodziców ciasteczka zbożowe.

Przygotowali przedstawienia: "Na straganie". Dzieci czytały wiersz „Chory Kotek” Jachowicza. Na podstawie którego rozmawiały o właściwym odżywianiu oraz o jego wpływie na funkcjonowanie człowieka.

Prace plastyczne prezentowane były na gazetkach klasowych.

Następnie dzieci narysowały siebie, jako niemowlaka czy przedszkolaka, ucznia i dorosłą osobę. Omawiając rysunki wskazywały na ładny wygląd, szczupłą sylwetkę czy uśmiechniętą i pogodną twarz. Uczniowie doszli do wniosku, że przedstawione postacie są szczęśliwe, gdyż dbają o zdrowie, i dlatego nie chorują. Przygotowali karty ze zdjęciami lub rysunkami najbliższych ze swoich rodzin - omawiały sposoby zdrowego odżywiania w swoich rodzinach, o ulubionych potrawach swoich babć i mam.








Przygotowywały drzewa genealogiczne swoich rodzin. Prace plastyczne prezentowane były na gazetkach klasowych.




#### **FORUM DLA RODZICÓW: Planowanie posiłków – zasady i błędy** (max. 80 p.)

Rodzice współorganizowali dni zdrowego śniadania - pomagali uczniom w przygotowaniu warzyw i owoców do zdrowej przekąski, pomagali je kroić i obierać, rodzice przygotowali zdrowe soki wykonane ze świeżych warzyw i owoców, do zestawu podawali nasiona słonecznika, dyni, razem z dziećmi sozywali zdrowe świezo przygotowane kanapki. Podczas przygotowań przeprowadzono z uczniami w klasach rozmowy z przedstawicielami rodziców naa temat wyboru zdrowych składników odżywczych w naszym jadłospisie. Zachęcali do zdrowych - świeżych przekąsek i wyeliminowanie słodyczy. wychowawcy na zebraniach z rodzicami przedstawiali karty pracy wykonane z uczniami na lekcjach: "Siłaczek i Słabeuszek", pożywienie słabeuszka i siłaczka, prace plastyczne obrazujące wygląd dziecka w wieku niemowlęcym, w wieku 4 lat, obecnie i w wieku dorosłym, omawiali zabawy ruchowe przeprowadzane na sali gimnastycznej i na świeżym powietrzu. Wychowawcy zachęcali rodziców do wspólnych zabaw z dzieckiem, spożądzenia wspólnych posiłków.






## ZAŁĄCZNIKI

Załącznik do: **LEKCJA: Dbam o to, co jem i jak spędzam czas**

	<b>Tytuł:</b> ruch to zdrowie_3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 83kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> ruch to zdrowie	<b>Opis:</b> plik-jpg, 125kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> ruch to zdrowie_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 69kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> moja rodzina_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 105kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> siłaczek i słabeuszek_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 81kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> karta pracy - dorastanie_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 33kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> karta pracy - dorastanie_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 80kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka






	<b>Tytuł:</b> karta pracy - dorastanie_3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 241kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> karta pracy - dorastanie_4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 102kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> karta pracy - dorastanie_5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 70kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka

Załącznik do: **KONKURS: Najlepszy zestaw na drugie śniadanie**

	<b>Tytuł:</b> zestaw na śniadanie_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 52kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zestaw na śniadanie_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 60kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zestaw na śniadanie_3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 65kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zestaw na śniadanie_4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 40kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> zestaw na śniadanie_5 prace nagrodzone	<b>Opis:</b> plik-jpg, 89kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 158kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka







	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 75kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 161kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_4	<b>Opis:</b> plik-jpg, 135kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_5	<b>Opis:</b> plik-jpg, 103kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka


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

	<b>Tytuł:</b> przedstawienie "Na straganie"	<b>Opis:</b> plik-jpg, 99kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 189kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 189kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> drzewa genealogiczne_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 106kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> karta pracy - słabeuszek i siłaczek_1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 74kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka

	<b>Tytuł:</b> karta pracy - dorastanie_6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 71kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> drzewa genealogiczne_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 81kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> karta pracy_ słabeuszek i siłaczek	<b>Opis:</b> plik-jpg, 74kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka

Załącznik do: **FORUM DLA RODZICÓW: Planowanie posiłków – zasady i błędy**

	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania _1	<b>Opis:</b> plik-jpg, 168kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> dzień zdrowego śniadania_6	<b>Opis:</b> plik-jpg, 113kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> promocja dnia zdrowego śniadania	<b>Opis:</b> plik-jpg, 92kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> promocja dnia zdrowego śniadania_2	<b>Opis:</b> plik-jpg, 139kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> promocja w klasie starszej dnia zdrowego śniadania	<b>Opis:</b> plik-jpg, 153kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
	<b>Tytuł:</b> promocja dnia zdrowego śniadania_3	<b>Opis:</b> plik-jpg, 88kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka

	<b>Tytuł:</b> karta pracy - jak zdrowo spędzać czas	<b>Opis:</b> plik-jpg, 88kB	<b>Autor:</b> Romana Ziajka
---	--	--------------------------------	--------------------------------