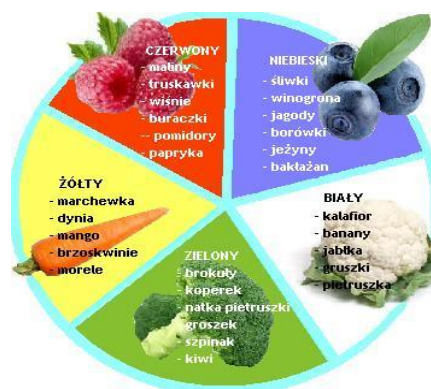


REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

W LUTYM I MARCU 2016 r.

ZADANIA:



- Program „Trzymaj formę”
- Konkurs plastyczny dla uczniów klas 1-3: „5 kolorów dobrej diety”

KRYTERIUM SUKCESU :

- Uczniowie znają zasady prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego Żywienia). Potrafią zakwalifikować produkty żywieniowe do właściwych grup. Rozumieją, dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy.
- Uczniowie wiedzą, jaki jest ich własny model żywienia (w tym regularność spożywania posiłków). Potrafią opracować zbilansowany jadłospis. Znają wartości kaloryczne poszczególnych produktów żywieniowych i zapotrzebowanie energetyczne organizmu w okresie dojrzewania (szacunkowy bilans energetyczny).
- Uczniowie znają 5 kolorów dobrej diety.

W lutym i marcu uczniowie klas IV – VI brali udział w realizacji elementów Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj formę”.

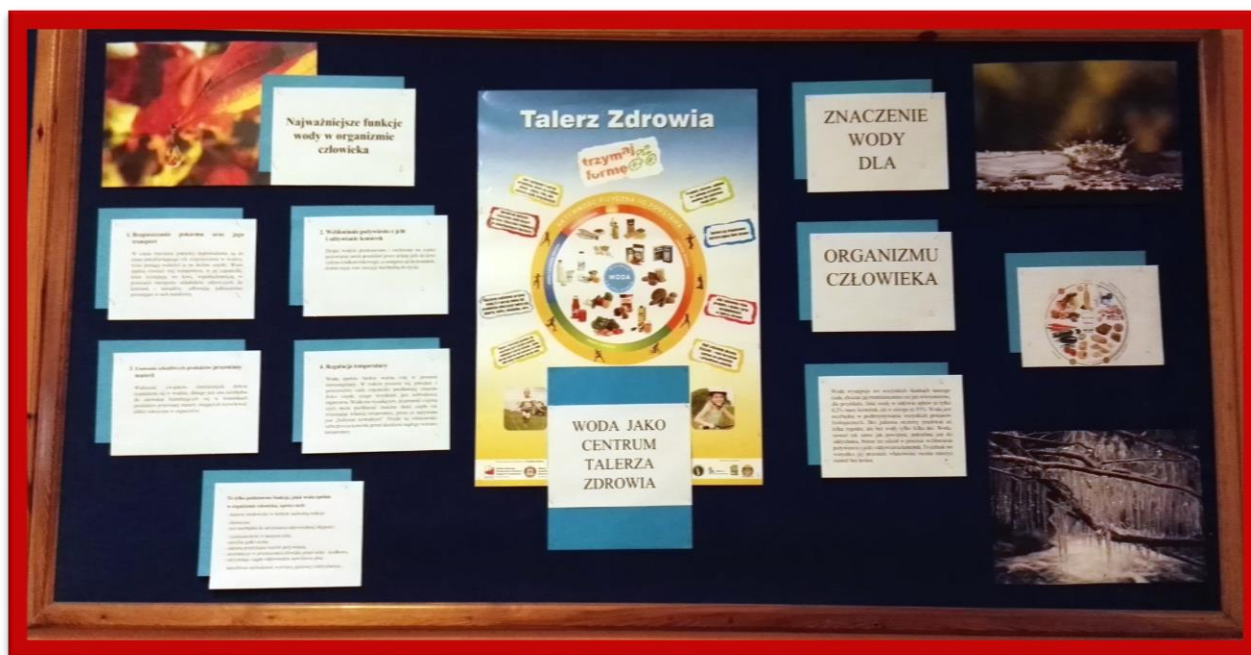
W ramach w/w programu przeprowadzono zajęcia edukacyjne, których celem było kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród dzieci poprzez promocję zdrowego odżywiania.

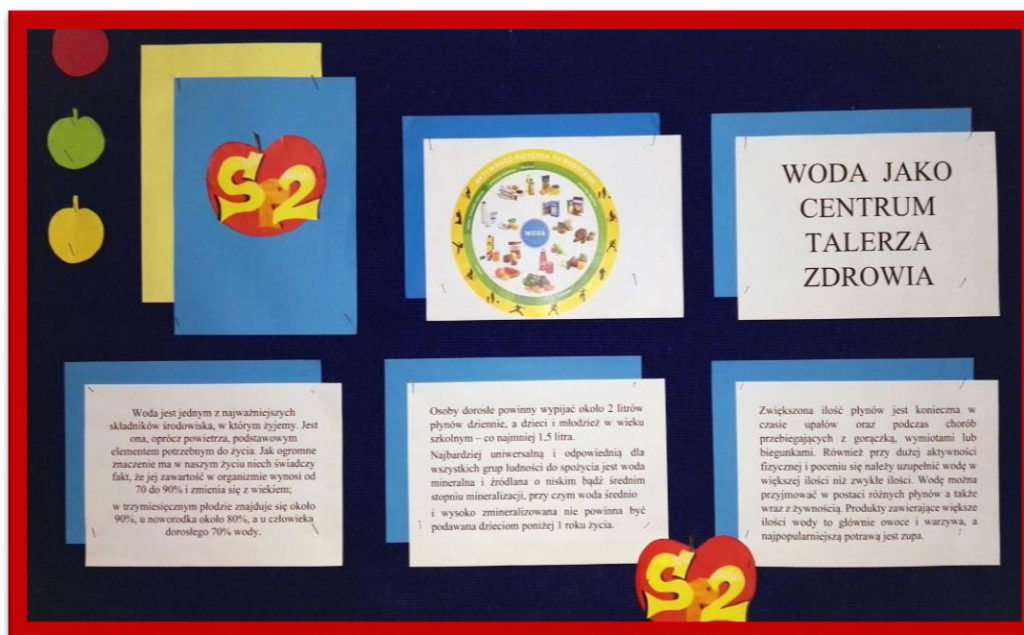
W lutym wychowawcy klas IV – VI przeprowadzili zajęcia warsztatowe: „Woda w centrum Talerza Zdrowia”. W trakcie zajęć uczniowie:

- poznali zasady prawidłowego żywienia;
- zakwalifikowali produkty żywnościowe do właściwych grup;
- zrozumieli, dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy.

Pracując w zespołach, dzieci stworzyły plakat przedstawiający ”własną” Piramidę Zdrowego Żywienia, którą porównały z wzorcową Piramidą Zdrowego Żywienia.

Uczniowie poszerzyli też wiedzę o prawidłowym odżywianiu, dzięki **wiadomościom przygotowanym i zaprezentowanym na forum szkoły przez członków kółka przyrodniczego**. Na wykonanej w holu szkoły gazecie zostały wyeksponowane treści, dzięki którym dzieci w ciekawy sposób zapoznały się z zasadami prawidłowego żywienia – „Talerz Zdrowia”, a także pogłębiły wiedzę o wodzie jako niezbędnym składniku pożywienia. Uczniowie dowiedzieli, jak ważną rolę woda odgrywa w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych w organizmie.





W marcu wychowawcy klas IV – VI przeprowadzili zajęcia warsztatowe: „Czy masz wpływ na to, co jesz? Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem”.

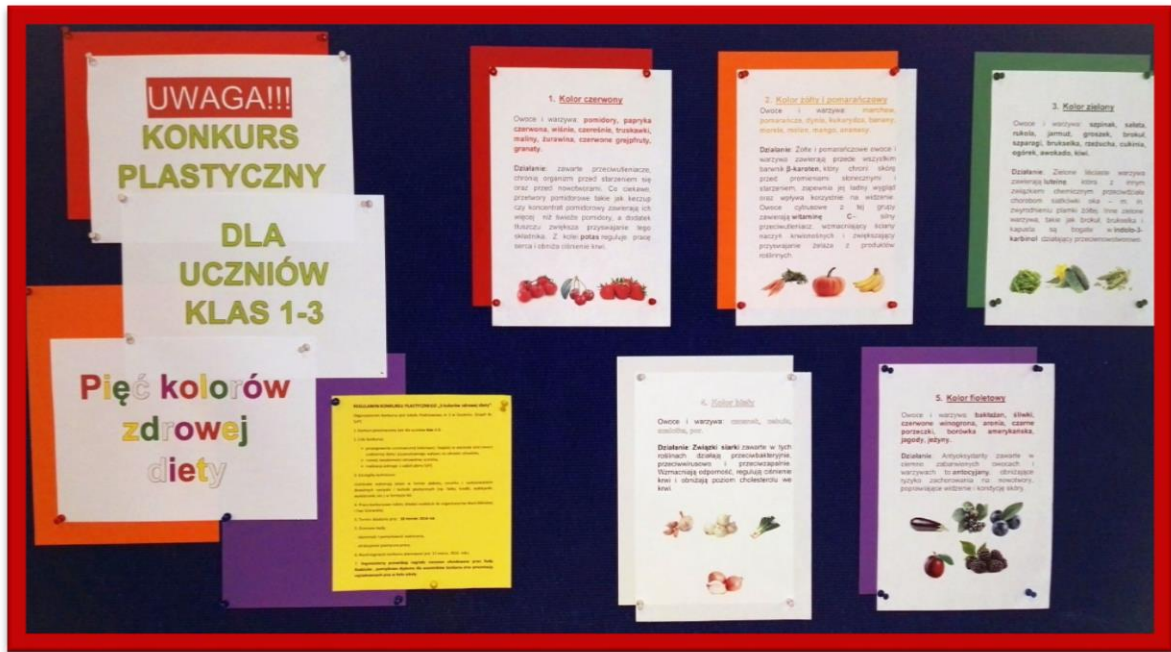
W czasie zajęć uczniowie, pracując w grupach, ułożyli własny jadłospis, obliczyli wartość energetyczną zaprezentowanych posiłków. Następnie dokonali porównania otrzymanych wyników, uwzględniając dzienne zapotrzebowanie energetyczne organizmu w wieku dorastania, procentowy podział kalorii na trzy posiłki i zalecaną normę kaloryczną dla każdego posiłku. Analiza porównawcza pozwoliła dzieciom na dokonanie zmian w sposobie odżywiania oraz uznanie codziennej aktywności fizycznej za nieodzowny element łączący się z prawidłowym odżywianiem.

W kampanię popularyzującą zdrową dietę i aktywność fizyczną zostali również włączeni rodzice uczniów. W styczniu wychowawcy klas IV – VI na zebraniach z rodzicami zaprezentowali i omówili broszurę edukacyjną „Co każdy rodzic wiedzieć powinien o żywieniu i aktywności fizycznej”.

Do działań propagujących zdrowe odżywianie dołączyli się także uczniowie klas 1-3, którzy brali udział w **konkursie plastycznym „5 kolorów dobrej diety”**. Celem konkursu było zwiększenie świadomości na temat zdrowej diety w oparciu o zasadę spożywania 5 porcji warzyw, owoców i soków.

Uczniowie dowiedzieli się, że naukowcy podzielili warzywa i owoce na 5 grup kolorystycznych: zielona, żółto-pomarańczowa, czerwona, fioletowa i biała. Już teraz wiedzą, że codziennie powinni jeść 5 porcji warzyw, owoców lub pić zdrowe soki. W kolorach warzyw i owoców tkwi ich zdrowotna siła.

Zdobytą wiedzę przenieśli na kartki papieru i stworzyli barwne, oryginalne prace plastyczne.



Komisja w składzie: Ewa Giżewska i Maria Bilińska

oceniła prace konkursowe i przyznała następujące miejsca:

I miejsce – Kacper Hacaś klasa 1 c i Zofia Ludwiczak klasa 2 e

II miejsce – Amelia Frąckowiak 1 b i Tomasz Danielczak kl. 1 f

III miejsce– Mikołaj Kosmalski 1 b i Olga Czakańska 2 d

WYRÓŻNIENIA otrzymali : Julia Dworczak 1 b , Kacper Kopeć 1 b , Aleksandra Baschke 1b

Adam Bujak – 1 f ,Zosia Ratajczak -2 e , Wojciech Pawlak - 1 e .

GRATULUJEMY !!!!

