

XIV EDYCJA PROJEKTU „ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM”

BIERZEMY UDZIAŁ W 14. EDYCJI PROJEKTU „ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM”

Kto? Klasa pierwsza.

Założenia ogólne projektu

Projekt kierowany jest do uczniów zerówek i klas I-III szkół podstawowych. Właśnie w tym wieku dzieci wyrabiają nawyki żywieniowe. Warto, żeby były one prawidłowe i pozwalały cieszyć się zdrowiem. Głównym celem projektu jest zatem wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych. Ważnym celem jest również uświadomienie dzieciom związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.

Projekt kierowany jest też do nauczycieli oraz rodziców, z których dzieci czerpią przykład.

Projekt trwa cały rok szkolny i jest podzielony na 2 etapy: jesienno-zimowy oraz wiosenny.

Etap jesienno-zimowy 14. edycji projektu poświęcony był dobremu nawykowi żywieniowemu oraz aktywności fizycznej.

Zespoły miały do wykonania 6 zadań:

- Lekcja: Uczymy się dobrych nawyków żywieniowych.

W czasie zajęć motywowano dzieci do wdrażania prawidłowych nawyków żywieniowych, uczono ich odpowiedzialności za wybory produktów do spożycia, wyjaśniono, dlaczego nie powinno się jadać niektórych produktów, uświadomiono dzieciom rolę aktywności fizycznej.

- Konkurs: Najlepszy rysunek pierwszego śniadania.

Zadaniem uczniów było wykonanie rysunku pierwszego śniadania - smacznego, kolorowego i zdrowego, które zapewni energię na start. Wszystkie prace następnie złożono w „Klasową Książkę Śniadaniową”, która została zaprezentowana społeczności szkolnej, a także rodzicom.

- Lekcja: Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety.

Głównymi celami lekcji było: uświadomienie dzieciom wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, prawidłowy rozwój i samopoczucie, poszerzenie słownictwa związanego ze sportem oraz zachęcenie dzieci do uprawiania różnych dyscyplin sportowych, zwiększanie sprawności fizycznej poprzez rozwijanie skoczności, siły, szybkości i zręczności w czasie kolejnych zabaw z Ferrobardzo aktywnym fizycznie mieszkańcem Turkusowej Planety.

- Konkurs: Strefa aktywności - najciekawsze propozycje zabaw w szkole .

Jeśli człowiekowi zależy na byciu zdrowym to ruch powinien na stałe zagościć w jego życiu, bez względu na pogodę, dostęp do miejsc, w których można uprawiać sport, itp., bo jest naprawdę wiele możliwości, by być aktywnym fizycznie. W czasie realizacji tego zadania pierwszoklasiści zbierali pomysły na swoje ulubione gry i zabawy, które można organizować w szkole. Wybrane gry zebrano w

„Księżde Zabaw w Szkole”. Gry i zabawy wykorzystywane są w czasie zajęć z wychowania fizycznego.

- Forum: Dlaczego sposób odżywiania dzieci jest sprawą bardzo ważną?

Forum zdrowia dla rodziców- tak nazwane zostało spotkanie z rodzicami, w czasie którego przekazano rodzicom informacje na temat realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”, zaprezentowano „Klasową Książkę Śniadaniową” i „Księgę Zabaw w Szkole” oraz przekazano porcję wiedzy na temat zdrowych nawyków oraz olbrzymiej roli rodziców w gruntowaniu tych nawyków u swoich dzieci.

- Dzielimy się wiedzą: Dobre nawyki.

Zadanie polegało na wypromowaniu wiedzy na temat prawidłowych nawyków żywieniowych. Uczniowie tworzyli plakaty i rysunki. To one zostały wykorzystane przy przygotowaniu gazetek, które następnie wyeksponowano na korytarzu szkolnym. Uczniowie, rodzice, nauczyciele mogli oglądać prace plastyczne pierwszaków oraz czytać różne informacje zachęcające do szeroko rozumianego zdrowego stylu życia. Zabawy ruchowe zaproponowane przez mieszkańców Turkusowej Planety oraz te zebrane przez pierwszoklasistów wykorzystywane są w czasie zajęć wychowania fizycznego, w czasie przerw.

Po zrealizowaniu każdego zadania sporządzany był raport.

Etap jesienno-zimowy projektu zakończył się 10 stycznia. Raporty z realizacji kolejnych zadań wraz ze zdjęciami zostały przesłane do sprawdzenia i oceny.

Organizatorem projektu jest Fundacja Banku Ochrony Środowiska.

Patronatem honorowym 14. edycję projektu objęła Pierwsza Dama, Agata Kornhauser-Duda.